



รายงานการวิจัย

รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID)

ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

MODEL OF MENTAL REHABILITATION AFTER LONG COVID
WITH BUDDHIST PRINCIPLES

อุเทน ลาพิงค์

พระมหาเจริญ กตปญโญ (กระพिला)

พระมหาปุณณสมบัติ ปภากรโ (บุญเรือง)

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประจำปีงบประมาณ 2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพการฟื้นฟูจิตใจ 2) เพื่อหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัย แบบผสมผสานวิธี กลุ่มตัวอย่างได้แก่ พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส เลขานุการ และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่จำนวน 195 รูป/คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่แบบสอบถามสภาพการฟื้นฟูจิตใจและ แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 35.05 เคยประสบภาวะลองโควิด โดยมีอาการสำคัญ ได้แก่ อ่อนเพลีย วิตกกังวล นอนไม่หลับ และซึมเศร้า การฟื้นฟูจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก (ค่าเฉลี่ย 3.97) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตเพิ่มขึ้น และฝึกใช้หลักธรรมหลักธรรมที่ถูกนำมาใช้มากที่สุด ได้แก่ อริยสัจ 4 สติปัฏฐาน 4 พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 ส่วนใหญ่เห็นว่าหลักธรรมช่วยฟื้นฟูจิตใจได้ในระดับมากถึงมากที่สุด รูปแบบการฟื้นฟูที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การตระหนักรู้ การยอมรับ การเติมพลังใจ การตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และการแบ่งปันขยายผล ซึ่งสามารถบูรณาการพุทธธรรมกับแนวคิดสุขภาพจิตร่วมสมัยได้อย่างเหมาะสม ผลการประเมินพบว่ามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.16) โดยเห็นว่าสามารถนำไปใช้ได้จริงและต่อยอดในระดับชุมชนได้ สรุปได้ว่ารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจด้วยหลักธรรมมีความเหมาะสม เป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทยในยุคหลังโรคระบาด และมีศักยภาพพัฒนาเป็นนวัตกรรมการดูแลสุขภาพจิตเชิงพุทธในระดับกว้างต่อไป

คำสำคัญ : 1. การฟื้นฟูจิตใจ 2. ภาวะลองโควิด 3. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ABSTRACT

This research article aimed to: (1) examine the mental rehabilitation conditions after Long COVID, (2) identify guidelines for developing a mental rehabilitation model, and (3) propose a mental rehabilitation model based on Buddhist principles. This research is "Mixed Methods Research" sample and consisted of 195 monks and personnel, including ecclesiastical administrators, abbots, deputy abbots, assistant abbots, secretaries, and staff working in the area. The research instruments included a mental rehabilitation questionnaire and focus group discussion records.

The findings revealed that 35.05% of the participants had experienced Long COVID, with major symptoms including fatigue, anxiety, insomnia, and depression. Overall mental rehabilitation was at a high level (mean = 3.97). The respondents demonstrated increased understanding of the nature of life and applied Buddhist principles in coping with suffering. The most frequently applied principles were the Four Noble Truths, the Four Foundations of Mindfulness, the Four Sublime States of Mind, and the Four Paths of Success. Most participants perceived that Buddhist principles contributed to mental recovery at high to the highest levels. The developed rehabilitation model comprised six stages: awareness, acceptance, emotional empowerment, life goal setting, continuous practice, and knowledge sharing. This model effectively integrated Buddhist teachings with contemporary mental health concepts. The evaluation results indicated the highest level of satisfaction (mean = 4.16), reflecting its practical applicability and potential for community-level expansion. In conclusion, the Buddhist-based mental rehabilitation model is appropriate, practical, and consistent with the Thai social context in the post-pandemic era, with strong potential for development as a Buddhist-oriented mental health innovation.

Keywords : 1. mental rehabilitation 2. Long COVID 3. Buddhist principles

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความเมตตาจาก ศ.ดร. พศิน แดงจวง ที่ปรึกษาโครงการที่ได้ให้คำแนะนำ และพระมหาสกุล มหาวิโร, ผศ.ดร. ผู้อำนวยการสำนักวิทยาเขตล้านนา และท่าน ผศ.ดร. ประทีป พีชทองหลาน ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสองที่ให้คำชี้แนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องมาโดยตลอดจนโครงการวิจัยเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณเครือข่ายพระคิลาณุปัฏฐากจังหวัดเชียงใหม่ เครือข่ายพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาให้ข้อมูลวิจัยอันเป็นประโยชน์ที่สำคัญต่อการวิจัยมาด้วยความเคารพ

สุดท้าย ขอขอบคุณคณะทำงานวิจัยทุกท่านและผู้ประสานงานทุกท่านที่ให้การสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ประสบความสำเร็จเสร็จสิ้นลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผศ.ดร.อุเทน ลาพิงค์
หัวหน้าโครงการวิจัย
20 กุมภาพันธ์ 2569

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญรูปภาพ	ช
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.4 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	5
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
2 แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 แนวคิดแผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2564)	7
2.2 แนวคิดไวรัสโคโรนา (COVID 19)	13
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับเกี่ยวกับบทบาทพระพุทธรูปศาสนากับการพัฒนา	14
2.4 แนวคิดการเผยแผ่พระพุทธศาสนา	23
2.5 การฟื้นฟูจิตใจ	36
2.6 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41
2.7 สรุปกรอบแนวความคิด	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
3.1 การกำหนดพื้นที่การวิจัย	50
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50

3.3 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย	51
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	51
3.5 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	53
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล	55
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล	56
3.8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
4.1 ผลการวิเคราะห์สภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	59
4.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	63
4.3 ผลวิเคราะห์การนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	69
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	72
5.1 สรุปผลการวิจัย	72
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	74
5.3 ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	83
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	84
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	86
ภาคผนวก ค ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	93
ประวัตินักวิจัย	95

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	แสดงจำนวนและคำร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	59
4.2	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพการฟื้นฟูจิตใจ ภายหลังภาวะลองโควิด	61
4.3	แสดงจำนวนและคำร้อยละการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อฟื้นฟู จิตใจของผู้ตอบแบบสอบถาม	62
4.4	แสดงจำนวนและคำร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน	69
4.5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากผลการประเมินการนำเสนอ รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา	70

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่

2.1 แสดงกรอบแนวคิดในงานวิจัย

หน้า

49

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ที่เกิดจากเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ซึ่งเริ่มแพร่ระบาดจากเมืองอู่ฮั่น สาธารณรัฐประชาชนจีน เมื่อช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 และได้ลุกลามกลายเป็นการระบาดใหญ่ (pandemic) ทั่วโลกในระยะเวลาอันรวดเร็ว โดยองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของ COVID-19 เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระดับโลกเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2563 และประกาศเป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลกเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 (World Health Organization, 2020) ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อรายแรกเมื่อวันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2563 โดยเป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีนจากเมืองอู่ฮั่น ถือเป็นประเทศแรกนอกประเทศจีนที่มีการยืนยันการติดเชื้อ COVID-19 (Thai PBS, 2563) การแพร่ระบาดในประเทศขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยมีผู้ติดเชื้อจากคลัสเตอร์สนามมวย สถานบันเทิง และตลาดค้าส่งขนาดใหญ่ในหลายจังหวัด ส่งผลให้รัฐบาลต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินทั่วราชอาณาจักรเมื่อวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 และตั้งศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) เพื่อรับมือกับวิกฤต (กระทรวงสาธารณสุข, 2563, น.2) นอกจากผลกระทบด้านเศรษฐกิจและสังคมแล้ว การแพร่ระบาดของ COVID-19 ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่แม้จะหายจากการติดเชื้อในระยะเฉียบพลันแล้ว แต่กลับยังคงมีอาการหลงเหลืออยู่เป็นระยะเวลานาน ซึ่งภาวะดังกล่าวเรียกว่า “ลองโควิด” (Long COVID) และได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยองค์การอนามัยโลก (2021) นิยามภาวะลองโควิดว่าเป็น “กลุ่มอาการที่ยังคงอยู่เกิน 12 สัปดาห์ หลังจากหายจากการติดเชื้อ โดยไม่สามารถอธิบายได้ด้วยการวินิจฉัยอื่น” การศึกษาจาก The Lancet โดย Huang et al. (2021) รายงานว่าผู้ป่วยโควิดที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลกว่า 76% มีอาการหลงเหลืออยู่ เช่น อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรืออารมณ์แปรปรวน แม้จะหายป่วยแล้ว 6 เดือน ข้อมูลในประเทศไทยก็แสดงแนวโน้มเช่นเดียวกัน งานวิจัยจากโรงพยาบาลลานกระบือ (2566) พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 58.2 ยังมีอาการลองโควิดภายใน 4 สัปดาห์แรกหลังหายป่วย และร้อยละ 23.2 ยังคงมีอาการต่อเนื่องหลัง 12 สัปดาห์ สถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าวจึงไม่เพียงเป็นวิกฤตทางการแพทย์ แต่ยังเป็นความท้าทายด้านการฟื้นฟูสุขภาพจิตอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่ต้องอยู่กับอาการเรื้อรังแบบไม่แน่นอน การพัฒนากลไกการฟื้นฟูที่ครอบคลุมทั้งด้านกายและจิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะแนวทางที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรม เช่น การประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อการเยียวยาทางจิตวิญญาณควบคู่กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมทั่วโลก แม้ปัจจุบันสถานการณ์โรคระบาดจะเริ่มคลี่คลายลงจากการพัฒนาวัคซีนและการควบคุมโรคอย่างเข้มงวด แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะหลังการติดเชื้อ โดยเฉพาะ “ภาวะลองโควิด” (Long COVID) ยังคงเป็นประเด็นที่ท้าทายทางสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง (องค์การอนามัยโลก, 2564, น.2) องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้นิยามของภาวะลองโควิดว่า เป็นภาวะที่ผู้ป่วยยังคงมีอาการหรือเกิดอาการใหม่หลังจากหายจากการติดเชื้อ COVID-19 แล้วอย่างน้อย 4 สัปดาห์ โดยอาการอาจคงอยู่นานเป็นเดือนหรือเป็นปี เช่น อ่อนเพลีย หายใจลำบาก เวียนศีรษะ สมาธิสั้น หรือแม้กระทั่งมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญ (World Health Organization, 2021; JDMS, 2566) ในประเทศไทย งานวิจัยโดยโรงพยาบาลลานกระบือ (2566) รายงานว่าผู้ป่วยโควิด-19 ร้อยละ 58.2 มีอาการลองโควิดภายใน 4 สัปดาห์หลังหายป่วย และยังคงมีอาการต่อเนื่องร้อยละ 23.2 หลังจาก 12 สัปดาห์ ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับรายงานระดับสากลที่ระบุว่าประชากรทั่วโลกมากกว่า 400 ล้านคนกำลังเผชิญกับภาวะลองโควิดในระดับต่าง ๆ (PPTVHD36, 2566) ภาวะลองโควิดจึงเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่ควรถูกมองข้าม เนื่องจากมีผลกระทบต่อระบบร่างกายหลายระบบ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการศึกษาและวางแนวทางเพื่อป้องกัน ดูแล และฟื้นฟูอย่างเหมาะสมในระยะยาวภาวะลองโควิด (Long COVID) ได้รับความสนใจจากหน่วยงานสาธารณสุขและวงการวิจัยทั่วโลก เนื่องจากเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะยาวหลังจากการติดเชื้อ COVID-19 โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าประชากรโลกมากกว่า 400 ล้านคนอาจประสบภาวะลองโควิด คิดเป็นร้อยละ 6 ของประชากรวัยผู้ใหญ่ (PPTVHD36, 2566) ประเทศไทยเองก็พบปัญหาดังกล่าวเช่นกัน จากการศึกษาของโรงพยาบาลลานกระบือ (2566) พบว่า ร้อยละ 58.2 ของผู้ป่วยโควิดมีอาการหลงเหลืออยู่ในช่วง 4 สัปดาห์หลังหายป่วย และร้อยละ 23.2 ยังคงมีอาการต่อเนื่องเกิน 12 สัปดาห์ โดยอาการที่พบบ่อยได้แก่ เหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม และอ่อนเพลียนอกจากนี้ งานวิจัยของโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ยังพบว่า เพศชายที่ได้รับวัคซีนครบสองเข็มมีความเสี่ยงต่อการเกิดลองโควิดน้อยลง ในขณะที่กลุ่มที่มีปอดอักเสบรุนแรงจากโควิดมีความเสี่ยงสูงขึ้นต่อการเกิดอาการเรื้อรัง (Chula Health Journal, 2565) งานวิจัยในจังหวัดบุรีรัมย์ (2566, น.4) ยังพบว่า ผู้ป่วยหลังการติดเชื้อจำนวนมากประสบอาการผิดปกติ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ และไอเรื้อรัง ถึงแม้จะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันไม่มากนัก แต่ก็ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการติดตามและฟื้นฟูสุขภาพในระยะยาว อาการลองโควิดมีความหลากหลายทั้งทางกายภาพและจิตใจ ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจ: เหนื่อยง่าย ไอเรื้อรัง หายใจไม่อิ่มระบบประสาท: ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ความจำเสื่อมระบบจิตใจ: นอนไม่หลับ ซึมเศร้า วิตกกังวลระบบผิวหนัง: ผื่นคัน ผื่นร่วงระบบหัวใจและหลอดเลือด: ใจสั่น เจ็บหน้าอก (JDMS, 2566) โดยมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ เพศหญิง ความรุนแรงของ

อาการขณะติดเชื้อ การมีโรคประจำตัว และการไม่ได้รับวัคซีนครบโดส ซึ่งล้วนเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับโอกาสในการเกิดและความรุนแรงของภาวะลองโควิด ภายหลังจากติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แม้ผู้ป่วยจำนวนมากจะหายจากอาการเฉียบพลันแล้ว แต่อีกไม่น้อยกลับต้องเผชิญกับ “ภาวะลองโควิด” (Long COVID) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่ยังคงหลงเหลืออยู่ เช่น อ่อนเพลียเรื้อรัง หายใจติดขัด ความจำสั้น รวมถึงความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้าและวิตกกังวล (World Health Organization, 2021; Huang et al., 2021) อาการเหล่านี้ไม่เพียงแต่บั่นทอนคุณภาพชีวิตเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อในเชิงจิตใจอย่างลึกซึ้งซึ่งความทุกข์ทรมานทางใจที่เกิดจากภาวะลองโควิด มักปรากฏในรูปแบบของความรู้สึกสิ้นหวัง ขาดพลังใจในการดำรงชีวิต และความกลัวต่อความไม่แน่นอนของสุขภาพในอนาคต งานวิจัยโดย Huang และคณะ (2021) ในวารสาร The Lancet พบว่า ร้อยละ 23 ของผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้าและความเครียดในช่วง 6 เดือนหลังหายจากโควิด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการออกแบบแนวทางการฟื้นฟูจิตใจควบคู่ไปกับการรักษาทางร่างกายในบริบทของสังคมไทย ซึ่งมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางฟื้นฟูจิตใจที่เหมาะสม โดยหลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ อิทธิบาท 4, พรหมวิหาร 4, สติปัฏฐาน 4, และ อริยสัจ 4 ซึ่งแต่ละหลักมีบทบาทเฉพาะในการเยียวยาและเสริมสร้างพลังใจอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพด้วยใจที่มีเป้าหมาย มีความพยายาม มีสมาธิ และประเมินตนเองอย่างต่อเนื่อง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555, น. 7) หลักธรรมนี้ส่งเสริมกระบวนการฟื้นฟูแบบมีเป้าหมายและตระหนักรู้ในตนเองในด้านของการจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์กับผู้อื่น พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเมตตาต่อตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ และมองตนเองและผู้อื่นด้วยความเข้าใจและไม่ตัดสินตนเองรุนแรง ซึ่งมีผลทางจิตวิทยาโดยตรงต่อการฟื้นฟูสมดุลทางใจ (Gilbert, 2009) สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการฝึกสติเพื่อรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม สามารถเทียบเคียงกับการบำบัดแบบ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ที่มีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้าและความเครียดในผู้ป่วยเรื้อรัง (Kabat-Zinn, 2003) การฝึกสติในชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้ป่วยลองโควิดมีความสงบภายในมากขึ้น และสามารถอยู่กับปัจจุบันได้โดยไม่ยึดติดกับความกลัวในอนาคตที่ย่ำแย่ที่สุด หลัก อริยสัจ 4 เป็นกรอบคิดเชิงปัญญาที่ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจ “ทุกข์” ที่ตนเผชิญอย่างลึกซึ้ง เห็นสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) และใช้วิถีทางดับทุกข์ (มรรค) เพื่อนำไปสู่การเยียวยาที่ยั่งยืน การฝึกมองปัญหาในชีวิตผ่านกรอบอริยสัจ ช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนทัศนคติต่อความเจ็บป่วยจาก “ความล้มเหลว” เป็น “บทเรียน” อันทรงคุณค่าเมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว การฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางที่ครอบคลุมทั้งระดับอารมณ์ พฤติกรรม และปัญญา และสามารถบูรณาการเข้ากับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเชิงจิตสังคมในสถาบันสุขภาพหรือชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ขัดกับหลักการทางการแพทย์และสอดคล้องกับบริบททาง

วัฒนธรรมไทยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดการศึกษาสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดและนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ในการการฟื้นฟูจิตใจประชาชนในสังคมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

1.2.2 เพื่อหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

1.2.3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

1.3 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-Method Research) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากร

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มประชากร คือ คณะสงฆ์อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ อาทิ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส เลขานุการ และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่เทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 1,442 รูป/คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส เลขานุการ และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่เทศบาลนครเชียงใหม่ คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (รอบที่หนึ่ง) เพื่อใช้ตอบแบบสอบถามสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำนวน 313 รูป/คน จากนั้นผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณรอบที่หนึ่ง มาหา กลุ่มตัวอย่างรอบที่สอง เพื่อใช้สำหรับประเมินการนำเสนอรูปแบบ จำนวน 195 รูป/คน

ตามวิธีการของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน ชีรวุฒิ เอกะกุล, 2543, น.29) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มเป้าหมายได้แก่ พระสงฆ์ที่ขับเคลื่อนงานฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ผู้บริหารปกครองคณะสงฆ์ พระสงฆ์นักพัฒนา และพระสงฆ์นักเผยแผ่ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 รูป/คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ สภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และการนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

คณะผู้วิจัยได้กำหนดบริบทพื้นที่วิจัยและศึกษาข้อมูลแนวทางการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยดำเนินการวิจัยในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่ที่มีการบูรณาการความร่วมมือด้านวิชาการระหว่าง 2 สถาบันการศึกษาของพระสงฆ์ไทย คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา คณะสงฆ์อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.4.1 รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจ หมายถึง วิธีการหรือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสภาพจิตใจของบุคคลให้กลับสู่ภาวะปกติหรือดีขึ้นจากสภาวะความเครียด ความวิตกกังวล หรืออารมณ์ด้านลบต่าง ๆ โดยอาจอยู่ในรูปของกิจกรรม กรอบความคิด หรือแนวทางปฏิบัติที่ช่วยเยียวยาจิตใจ และเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์

1.4.2 ภาวะลองโควิด (LONG COVID) หมายถึง ภาวะที่บุคคลยังคงมีอาการผิดปกติหลงเหลืออยู่หลังจากหายจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งอาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น อ่อนเพลียเรื้อรัง สมาธิสั้น หายใจไม่สะดวก ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล โดยมักเกิดขึ้นหลังการติดเชื้อเป็นระยะเวลาไม่นาน และส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

1.4.3 หลักธรรมพระพุทธศาสนา หมายถึง คำสอนหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีความเข้าใจในความทุกข์ รู้จักการพัฒนาจิตใจ การมีสติ การปล่อยวาง และการดำรงชีวิตอย่างมีปัญญา เพื่อบรรเทาความทุกข์ทั้งทางกายและใจ ในที่นี้จะหมายรวมถึงหลักธรรมที่ใช้ในการเยียวยาจิตใจ เช่น อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 สติปัฏฐาน 4 และอริยสัจ 4

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยคาดว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์ในหลายด้าน ทั้งต่อผู้ป่วย สังคม และวงการวิชาการ ดังนี้

1.5.1 ได้รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจที่มีความเหมาะสมส่งเสริมการฟื้นฟูภาวะทางจิตใจของผู้ที่เผชิญกับภาวะลองโควิดอย่างเป็นระบบ มีหลักการ และสามารถนำไปใช้ในบริบทจริงได้ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน หรือหน่วยงานด้านสุขภาพจิต

1.5.2 ส่งเสริมการใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวันเป็นการเผยแพร่และส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยเฉพาะในบริบทของสุขภาพจิตหลังโควิด-19 ช่วยให้ประชาชนเข้าถึงธรรมะได้ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรมและร่วมสมัย

1.5.3 ช่วยพัฒนาจิตใจและลดปัญหาทางอารมณ์ลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยลองโควิด ผ่านกิจกรรมและแนวคิดที่เน้นความเข้าใจตนเอง การยอมรับ และการเจริญสติ

1.5.4 สามารถใช้เป็นต้นแบบในการพัฒนาโปรแกรมดูแลสุขภาพจิตหน่วยงานสาธารณสุข โรงพยาบาล หรือศูนย์การเรียนรู้สามารถนำรูปแบบที่ได้ไปประยุกต์ใช้หรือพัฒนาเป็นโปรแกรมเชิงสุขภาพจิตที่ผสมผสานพุทธธรรมในอนาคตได้

1.5.5 ขยายองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านพระพุทธศาสนา เข้ากับมิติของจิตวิทยาและการดูแลสุขภาพจิตเชิงจิตวิญญาณ อันจะนำไปสู่การสร้างฐานความรู้ใหม่ในงานวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาสมัยใหม่

1.5.6 เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมต่อวิกฤติในอนาคตหากเกิดโรคระบาดหรือวิกฤติสุขภาพในอนาคต แนวทางการฟื้นฟูจิตใจเช่นนี้สามารถนำไปปรับใช้เพื่อช่วยเยียวยาจิตใจประชาชนในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” คณะผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ แนวคิดและทฤษฎีรวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดแผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2564)
- 2.2 ไวรัสโคโรนา (COVID 19)
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับเกี่ยวกับบทบาทพระพุทธศาสนากับการพัฒนา
- 2.4 แนวคิดการเผยแผ่พระพุทธศาสนา
- 2.5 การฟื้นฟูจิตใจ
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.7 สรุปกรอบแนวความคิด

2.1 แนวคิดแผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2564)

โรคติดต่ออุบัติใหม่มีโอกาสแพร่กระจายอย่างรวดเร็วและกว้างขวางไปทั่วโลก จึงเป็นทั้งปัญหาสำหรับประเทศที่เกิดเหตุและภัยคุกคามแก่นานาชาติทุกประเทศต้องเร่งการพัฒนาศักยภาพระบบเครื่องมือในการป้องกันควบคุมโรค และเตรียมพร้อมตอบโต้โรคติดต่ออุบัติใหม่ที่มีประสิทธิภาพเพื่อช่วยลดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม และต้องให้ความร่วมมือระหว่างประเทศในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคข้ามประเทศการดำเนินงานภายในประเทศจะต้องร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง โดยหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ภายใต้นโยบายของรัฐบาลและกรอบแผนยุทธศาสตร์

การจัดทำยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2560-2564) ได้มีการศึกษา วิเคราะห์ กลั่นกรองแนวคิดและหลักการ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทันต่อสถานการณ์และปัจจัยแวดล้อมในปัจจุบัน ได้แก่ แผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยแห่งชาติ พ.ศ. 2558 โดยมีขอบเขตสาธารณภัย ด้านสาธารณภัย 14 ประเภท และด้านความมั่นคง 4 ประเภท

(1) พระราชบัญญัติควบคุมคุณภาพอาหารสัตว์ พ.ศ. 2558 เป็นกฎหมายเพื่อใช้ควบคุมการผลิต นำเข้า และจำหน่ายอาหารสัตว์ควบคุมเฉพาะ เป็นการควบคุม คุณภาพอาหารสัตว์ และคุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภค

(2) การศึกษาความปลอดภัยจากการแพร่กระจาย ของเชื้อโรคต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสถานที่ห้องปฏิบัติการ ทั้งภาครัฐและเอกชน หรือจากการนำเข้า ส่งออก หรือ นำผ่านเชื้อโรคมายังต่างประเทศ รวมทั้งป้องกันการใช้เชื้อโรคไปในทางที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชุมชน หรือ เป็นภัยต่อความมั่นคงประเทศ

(3) พระราชบัญญัติป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย พ.ศ. 2550 เป็นกฎหมายหลักในการบริหารจัดการสาธารณภัยในปัจจุบัน ซึ่งได้กำหนดขอบเขตการดำเนินการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ครอบคลุมสาธารณภัยทุกประเภท กำหนดให้มีแผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยระดับต่าง ๆ เพื่อวางแผนทางมาตรการ ตั้งแต่ช่วงก่อนเกิดเหตุขณะเกิดเหตุและหลังเกิดเหตุ เน้นการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานทุกภาคส่วน

(4) พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ให้ความสำคัญกับการ เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคที่เป็นภัยคุกคาม ต่อสุขภาพประชาชน สร้างระบบเตรียมพร้อมรับมือกับ โรคติดต่ออันตราย มีการดำเนินงาน 4 ระบบ คือ ระบบป้องกันโรค ระบบตรวจสอบ ระบบควบคุมโรค และระบบสนับสนุนบริหารจัดการ รวมทั้งพัฒนาทุกจังหวัดให้สามารถเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

(5) พระราชบัญญัติโรคระบาดสัตว์ พ.ศ.2558 เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคระบาดที่เกิดกับสัตว์ การควบคุมเคลื่อนย้ายการดำเนินการต่าง ๆ เพื่อป้องกันและควบคุมโรคกับสัตว์หรือซากสัตว์

(6) การอนุญาตค้าสัตว์ป่าที่ได้จากการเพาะพันธุ์ การควบคุม ป้องกันการค้าสัตว์ป่า เป็นการลดปัจจัยการแพร่เชื้อโรคจากสัตว์ป่ามาสู่คน

(7) ยาด้านจุลชีพใช้ในการป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียในมนุษย์ และใช้ป้องกันและรักษาโรคในทางสัตวแพทย์ และการเกษตร จึงมีความสำคัญต่อสุขภาพสัตว์ พืช ห่วงโซ่การผลิตอาหาร และเศรษฐกิจในภาพรวมประเทศ แผนยุทธศาสตร์ การจัดการดื้อยาด้านจุลชีพประเทศไทย เน้นการแก้ไขปัญหาการดื้อยาด้านจุลชีพเป็นการเฉพาะ โดยมีกรอบในการจัดการกับปัญหาการดื้อยาด้านจุลชีพอย่างบูรณาการ โดยการกำหนดการป่วย การตาย จากเชื้อดื้อยาและผลกระทบเศรษฐกิจลดลง การใช้ยาด้านจุลชีพสำหรับมนุษย์และสัตว์ลดลงร้อยละ 20-30

(8) การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศในปัจจุบัน ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เช่น วงจรชีวิตของสัตว์พาหะนำโรค ความคงทนและการเผยแพร่กระจายเชื้อโรคเพิ่มขึ้น

(9) ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) เป็นแผนพัฒนาประเทศ ระยะ 5 ปี มุ่งสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม มุ่งเตรียมความพร้อม และวางรากฐานในการยกระดับประเทศให้เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มียุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ 10 ยุทธศาสตร์ เน้นเฉพาะ

ส่วนที่เกี่ยวข้องกับกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข

(10) กฎอนามัยระหว่างประเทศ เป็นการจัดการฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ มาตรการควบคุมโรคบริเวณช่องทางเข้า-ออกระหว่างประเทศ ทั้งทางบก เรือ อากาศ และใช้แนวคิดสุขภาพหนึ่งเดียวที่เป็นระบบสุขภาพที่บูรณาการ ทั้งสุขภาพคน สุขภาพสัตว์ สุขภาพสัตว์ป่าและสิ่งแวดล้อม

(11) วาระความมั่นคงด้านสุขภาพโลก สนับสนุนให้ประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลกเร่งรัดการพัฒนาสมรรถภาพด้านโรคติดเชื้อ และโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน

(12) ยุทธศาสตร์โรคติดต่ออุบัติใหม่ของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก มุ่งเน้นการเตรียมความพร้อมฉุกเฉินด้านสาธารณสุข การเฝ้าระวัง การประเมินความเสี่ยง และการตอบสนองต่อภัยพิบัติด้านสาธารณสุข ด้านห้องปฏิบัติ การโรคจากสัตว์สู่คน การป้องกันดูแลสุขภาพ การสื่อสาร ความเสี่ยง การแจ้งเตือนในระดับภูมิภาค และการติดตามประเมินผล

(13) ข้อกำหนดด้านสุขภาพสัตว์ เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสัตว์ และความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เพื่อให้ประเทศสมาชิกใช้เป็นเกณฑ์อ้างอิงร่วมกัน ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเข้าสู่ประเทศ

(14) เพื่อใช้เป็นข้อมูลนำเข้าในการประชุมเชิงปฏิบัติการในการจัดทำยุทธศาสตร์ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการแม่บทเตรียมความพร้อม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ มีกระบวนการจัดทำแผน ยุทธศาสตร์ดังนี้

[1] การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม ทางยุทธศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย

- (1) การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน
- (2) การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม ภายนอก

[2] การจัดวางทิศทางขององค์การ ซึ่งประกอบด้วย

- (1) การกำหนดวิสัยทัศน์
- (2) การกำหนดภารกิจ
- (3) การกำหนดเป้าประสงค์ขององค์การ
- (4) การกำหนด วัตถุประสงค์
- (5) การกำหนดดัชนีชี้วัดผลงานระดับองค์การ
- (6) การกำหนดยุทธศาสตร์

[3] การจัดทำแผน ยุทธศาสตร์ เป็นการดำเนินการเพื่อให้ยุทธศาสตร์ ที่ได้ถูกกำหนดขึ้น มีความเป็นรูปธรรม ปฏิบัติได้จริง อันจะนำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์ ภารกิจ และเป้าประสงค์ขององค์การ โดยการจัดทำแผนยุทธศาสตร์นั้น ประกอบด้วย

- (1) การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และ ภัยคุกคามของ
- (2) การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์
- (3) การกำหนดวัตถุประสงค์ ในแต่ละประเด็นยุทธศาสตร์ พร้อมทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบและหน่วยงานสนับสนุน
- (4) การกำหนดดัชนีชี้วัดผลงานระดับองค์การและระดับหน่วยงาน
- (5) การกำหนดยุทธวิธี หรือแผนงานในการปฏิบัติ
- (6) การกำหนดเป้าหมายของแต่ละกิจกรรม พร้อมกับดัชนีชี้วัดผลงานระดับ

แผนปฏิบัติการ ตลอดจนการจัดทำแผนปฏิบัติการแม่บท การจัดทำกลไกการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ และการพัฒนาศักยภาพทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานตามแผนยุทธศาสตร์ระยะยาว ตามลำดับ จำนวน 6 ครั้ง ดังนี้ โดยการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการในส่วนกลาง 2 ครั้ง และในส่วนภูมิภาค 6 ครั้ง กลุ่มเป้าหมายที่ร่วมดำเนินการ

1. คณะทำงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่ แห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2560-2564)

2. หน่วยงานภูมิภาคที่เกี่ยวข้องตามแผนยุทธศาสตร์ฯ ประกอบด้วย สำนักงานป้องกันควบคุมโรค ที่ 1-13 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์เขต 1-13 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ปศุสัตว์จังหวัด/เขต เขตพื้นที่อนุรักษ์ ประชาสัมพันธ์จังหวัด และหน่วยงานของกรมต่าง ๆ ภายใต้กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงกลาโหม กระทรวงการคลัง กระทรวงต่างประเทศ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นต้น

3. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งทั้ง 3 กลุ่ม จะอยู่ในกระบวนการกลุ่มที่จะมี การดำเนินการตามขั้นตอนที่ได้วางไว้ ผลการจัดทำ จากการประชุมเชิงปฏิบัติการทั้ง 6 ครั้ง และจากการรับฟังความคิดเห็นจากหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้ยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อม ป้องกันและแก้ไข ปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่ (พ.ศ. 2560-2564) ดังนี้

วิสัยทัศน์

“ประเทศไทยสามารถป้องกันควบคุมโรค ติดต่ออุบัติใหม่อย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ

พันการณ เป็นที่ยอมรับของนานาชาติ โดยการบริหารจัดการแบบบูรณาการ การจัดการความรู้ และการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน”

พันธกิจ

1. เสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบเตรียมความพร้อมเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่ และภัยพิบัติฉุกเฉินด้านสาธารณสุข ภายใต้แนวคิด สุขภาพหนึ่งเดียวให้มีประสิทธิภาพทันต่อสถานการณ์และเป็นที่ยอมรับของนานาชาติ
2. พัฒนาระบบการสื่อสารความเสี่ยง เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดต่อ อุบัติใหม่และภัยพิบัติฉุกเฉิน ให้ถึงประชาชนกลุ่มเป้าหมาย อย่างครอบคลุมและทั่วถึง
3. เสริมสร้างความร่วมมือระหว่างประเทศ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเตรียมความพร้อมเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่ และภัยพิบัติฉุกเฉินด้านสาธารณสุข
4. สร้างการมีส่วนร่วมและเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชนทุกระดับ
5. เสริมสร้างระบบการจัดการความรู้ การวิจัย และพัฒนาด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อ อุบัติใหม่ให้เข้มแข็ง สามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป้าประสงค์หลัก ประเทศไทยสามารถลดการป่วย การตาย และลดผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม อันเนื่องมาจากการระบาดของโรคติดต่ออุบัติใหม่

ตัวชี้วัดแผนยุทธศาสตร์

1. อัตราการป่วย การตายอันเนื่องมาจากการระบาดของโรคติดต่ออุบัติใหม่ลดลง
2. อัตราผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม อันเนื่องมาจากการระบาดของโรคติดต่ออุบัติใหม่ลดลง
3. ร้อยละของจังหวัดที่มีระบบการเตรียมความพร้อมสำหรับภัยพิบัติฉุกเฉินด้านสาธารณสุข
4. ระบบเฝ้าระวังโรคติดต่ออุบัติใหม่ สามารถตรวจพบโรคติดต่ออุบัติใหม่ และสามารถควบคุมการแพร่กระจายของโรคติดต่ออุบัติใหม่ในประเทศได้ อย่างรวดเร็ว ภายในระยะต้นของการระบาด
5. ร้อยละของประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่
6. จำนวนภาคีเครือข่ายจากภาคประชาสังคมที่เกี่ยวข้อง และภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่

ยุทธศาสตร์

- ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาระบบเตรียมความพร้อมสำหรับภัยพิบัติฉุกเฉินด้านสาธารณสุข
 ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน รักษา และควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่

ภายใต้แนวคิดสุขภาพหนึ่งเดียว

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาระบบการสื่อสาร ความเสี่ยงและประชาสัมพันธ์โรคติดต่ออุบัติใหม่

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การเสริมสร้างความเข้มแข็ง ด้านความร่วมมือระหว่างประเทศ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การเสริมสร้างการมีส่วนร่วม จากภาคประชาสังคมและภาคเอกชน ในการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่

ยุทธศาสตร์ที่ 6 การส่งเสริมการจัดการความรู้ การวิจัยและพัฒนา

ผลลัพธ์ที่ได้

1. ได้แผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อม ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560-2564) และแผนปฏิบัติการแม่บท

2. ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการแม่บทเตรียมความพร้อม ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560-2564)

3. เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลในการเตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่

4. เกิดการเรียนรู้ขั้นตอนในกระบวนการจัดทำแผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560-2564)

5. เกิดกลไกการขับเคลื่อนและความร่วมมือ ของทุกภาคส่วนในการนำแผนยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และมีกลไกการติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบ

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ในระยะที่ผ่านมาเรามีแผนยุทธศาสตร์ที่ใช้ต่อเนื่องกันมา 3 ฉบับ แผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560-2564) ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นกรอบการดำเนินงานต่อเนื่อง จากแผนยุทธศาสตร์ฉบับเดิม ซึ่งได้ตั้งคณะทำงานขึ้น ดำเนินการด้วยการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และมีการรับฟังความคิดเห็นจากภาคส่วนต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้ได้ศึกษาทบทวน นำสาระสำคัญของกฎหมาย แผน และกรอบความตกลงระหว่างประเทศ ที่เกี่ยวข้อง มาพิจารณาประกอบการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ นี้ด้วย ในแผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2564) กำหนดวิสัยทัศน์ว่า “ประเทศไทยสามารถป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่อย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ ทันการณ์ เป็นที่ยอมรับของนานาชาติ โดยการบริหารจัดการแบบบูรณาการ การจัดการความรู้ และการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน” และมีสาระสำคัญ ประกอบด้วย 6 ยุทธศาสตร์ดังต่อไปนี้ (1) การพัฒนา ระบบเตรียมความพร้อมสำหรับภัยพิบัติฉุกเฉินด้าน สาธารณสุข (2) การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน รักษา และควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่ ภายใต้แนวคิดสุขภาพหนึ่งเดียว (3) การพัฒนาระบบการสื่อสารความเสี่ยงและประชาสัมพันธ์โรคติดต่อ อุตบัติใหม่ (4) การเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านความร่วมมือระหว่างประเทศ (5) การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคประชาสังคมและภาคเอกชน ในการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่ (6) การส่งเสริมการจัดการความรู้

การวิจัยและพัฒนา ซึ่งแต่ละยุทธศาสตร์ได้กำหนดเป้าประสงค์ ตัวชี้วัด กลยุทธ์ มาตรการ และแนวทางการดำเนินงานไว้อย่างชัดเจน การเตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่ จะต้องดำเนินการโดยความร่วมมืออย่างกว้างขวางของทุกภาคส่วน จึงต้องกำหนดกลไกการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริหารจัดการ ด้านการประสานความร่วมมือและประสานการปฏิบัติ และด้านการติดตามประเมินผลและรายงานผล เป็นที่คาดหวังว่าเมื่อทุกส่วนราชการและหน่วยงานในภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันดำเนินงานตามแผนยุทธศาสตร์ฯ โดยจัดทำแผนปฏิบัติงาน และดำเนินงานตามแผนในส่วนที่แต่ละฝ่ายมีความรับผิดชอบ อย่างเป็นรูปธรรมเต็มกำลังความสามารถ โดยมีการบริหารจัดการแบบบูรณาการ ผสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิด เพื่อสร้างศักยภาพ เสริมความพร้อมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่ ย่อมจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในการสร้างความมั่นคงด้านสุขภาพของประชาชนซึ่งเป็นพื้นฐานของความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศต่อไป

2.2 ไวรัสโคโรนา (COVID 19)

การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ได้เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากร และ เมื่อต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 มีการระบาดใหญ่ (pandemic) ซึ่งเป็นการติดเชื้อทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563, น.3) จากสถิติเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2563 ประชากรทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 1,982,939 คน และตาย 126,761 คน โดย 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีผู้ติดเชื้อสูงสุด ประเทศสหรัฐอเมริกา (609,516 คน) เป็นอันดับหนึ่ง ตามด้วยสเปน (174,060 คน) อิตาลี (162,488 คน) เยอรมัน (132,362 คน) และฝรั่งเศส (131,362 คน) และเมื่อพิจารณา 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีจำนวนผู้เสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่ สหรัฐอเมริกา (26,057 คน) อิตาลี (21,067 คน) สเปน (18,255 คน) ฝรั่งเศส (15,750 คน) และสหราชอาณาจักร (12,129 คน) ตามลำดับ (Dong, Du, & Gardner, 2020, pp.27) สำหรับการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 รอบแรกในประเทศไทย พบผู้ป่วยต้องสงสัยรายแรกเมื่อ วันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2563 เป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีนอายุ 74 ปี ซึ่งเดินทางมาถึงกรุงเทพมหานคร โดยเที่ยวบินจากนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน และ ณ วันที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2563 พบอัตราการติดเชื้อในประเทศไทย จำนวน 2,369 คน มีผู้เสียชีวิต 30 คน ผู้ป่วยรายใหม่ 111 คน ในกรุงเทพและจังหวัดนนทบุรี 1,250 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 101 คน ภาคเหนือ 86 คน ภาคกลาง 332 คน และภาคใต้ 409 คน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) และจากสถิติ เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีการระบาดและมีจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด -19 จำนวน 2,826 คน จำนวนผู้รักษาหาย

2,352 คน คิดเป็นร้อยละ 83.2 ร้อยละของการรักษาหายอยู่ในลำดับที่ 2 ของโลกรอง จากประเทศ สาธารณรัฐประชาชนจีน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563, น.3) ส่วนการระบาดรอบที่ 2 ในประเทศไทยนั้น เริ่มช่วงปลายเดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 โดยพบ หญิงไทย อายุ 67 ปี อาชีพ ค้าขายที่ตลาดกลางกุ้ง ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ติดเชื้อ โดยไม่มีประวัติการเดินทางออกนอกประเทศ ซึ่งคาดว่าเป็นการติดเชื้อจากแรงงานชาวมียนมาในตลาดกุ้ง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีแรงงานชาวมียนมาอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาครได้ลงพื้นที่เพื่อทำการตรวจเชิงรุก (active case finding) และพบว่า มีผู้ติดเชื้อรายใหม่ที่ไม่มีการในกลุ่มแรงงานชาวมียนมาเป็นจำนวนมาก โดยการระบาดรอบที่ 2 นี้มีความต่างจากการระบาดระลอกแรก ในหลายด้าน เช่น จำนวนผู้ติดเชื้อมีจำนวนมากกว่า มีการกระจายไปหลายจังหวัด ทำให้คาดว่าการระบาด รอบที่ 2 คงไม่หมดไปอย่างรวดเร็วเหมือนรอบแรก (สุรัชย์ โชคครรชิตไชย, 2563, น. 43) แม้ระบบควบคุมโรคของประเทศไทย มีการแยกผู้ป่วยที่ติดเชื้อหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการติดตามผู้ที่สัมผัสเชื้อทุกราย และมีการตรวจเชื้อจากผู้ป่วยให้ได้อย่างรวดเร็ว แต่การระบาดในประเทศไทยก็ยังคงดำเนินอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของประชาชน เนื่องจากทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อตัวบุคคลทั้งสิ้น เช่น ตกงาน หรือถูกเลิกจ้าง สมาชิกครอบครัวต้องอยู่ห่างกัน และมีการรักษา ระยะห่างทางสังคม (social distancing) รวมถึง สัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป เกิดปัญหาการขาดรายได้และชีวิตประจำวันที่ต้องปรับเปลี่ยนไป (บัญชา เกิดมณี, สุรัชย์ ธรรมทวีธิกุล, ญาณพินิจ วชิรสุรงค์, บดินทร์ชาติ สุขบท, และสมบัติ ทิมทรัพย์, 2563, น. 41) ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ได้เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากร และ เมื่อต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 มีการระบาดใหญ่ ซึ่งเป็นการติดเชื้อทั่วโลกอย่างรวดเร็วรวมถึงประเทศไทย เมื่อเกิดภาวะวิกฤตเกิดขึ้นส่งผลให้ประชากรต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตหรือที่เรียกกันว่าวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับเกี่ยวกับบทบาทพระพุทธศาสนากับการพัฒนา

2.3.1 ความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย

พระพุทธศาสนา (Buddhism) เป็นศาสนาประจำชาติไทย ด้วยชนชาติไทยได้นับถือและยกย่องเทิดทูนเป็นสรณะแห่งชีวิต สืบทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านาน ขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรมของชาติส่วนใหญ่ มีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนา องค์พระมหากษัตริย์ (The King) ซึ่งทรงเป็นพระประมุขของชาติทุก ๆ พระองค์ทรงเป็นพุทธมามกะ ทรงดำรงอยู่ในฐานะเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ทรงยกย่องเชิดชูพระพุทธศาสนาตลอดมาตั้งแต่อดีตอันยาวนานจวบจนกาล

ปัจจุบัน อันแสดงให้เห็นเป็นประจักษ์ว่าพระพุทธศาสนาได้สถิตสถาพร เป็นมิ่งขวัญของชาติไทยตลอดมาทุกยุคทุกสมัย กล่าวได้ว่า ชาติไทยได้มีความเจริญมั่นคง ดำรงเอกราชอธิปไตย สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่โบราณกาล จวบจนกาลปัจจุบัน ก็ด้วยคนไทยทั้งชาติยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเคารพบูชาพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อชีวิตของชาวไทย โดยมีส่วนเสริมสร้างอุปนิสัยของคนในชาติให้รักความสงบ มีความเสียสละ แกล้วกล้า อาจหาญ รอบรู้ มีความรักและยึดมั่นอยู่ในสามัคคีธรรม โดยที่พระพุทธศาสนา (Buddhism) เป็นศาสนาประจำชาติไทยมาเป็นเวลาอันยาวนาน พระพุทธศาสนามีอิทธิพลเป็นอันมากต่อความเชื่อและความประพฤติ หรือการดำรงชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคมไทย ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. พระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของคนไทย เพราะคนไทยนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันและลักษณะนิสัยของคนไทยมีจิตใจที่ดีงามในทุก ๆ ด้าน มีความเป็นมิตรกับทุกคนเป็นต้น

2. พระพุทธศาสนาเป็นหลักในการปกครองประเทศ กษัตริย์ทุกพระองค์ของไทยได้นำเอาหลักธรรมพระพุทธศาสนาไปใช้ในการปกครองประเทศ เช่น ทศพิธราชธรรมตลอดมา หรือใช้หลัก “ธรรมาธิปไตย” และหลักอภิธานิยธรรม เป็นหลักในการปกครองในระบอบประชาธิปไตย

3. พระพุทธศาสนาเป็นศูนย์รวมจิตใจ เนื่องจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นให้เกิดความรักความสามัคคีกัน มีความเมตตากรุณาต่อกัน เป็นต้น จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชนชาวไทยให้มี ความเป็นหนึ่งเดียวกัน

4. พระพุทธศาสนาเป็นที่มาของวัฒนธรรมไทย ด้วยวิถีชีวิตของคนไทยผูกพันกับพระพุทธศาสนา จึงเป็นกรอบในการปฏิบัติตนตามหลักพิธีกรรมในพระพุทธศาสนาต่าง ๆ เช่น การบวช การแต่งงาน การทำบุญเนื่องในพิธีการต่าง ๆ การปฏิบัติตนตามประเพณีในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนที่ก่อให้เกิดวัฒนธรรมไทยจนถึงปัจจุบัน

5. พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นสถาบันหลักของสังคมไทย พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สังคมไทยส่วนใหญ่นับถือ และสืบทอดกันมาเป็นช้านาน ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญของวิถีชีวิตของคนไทย พระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษา ด้านสังคม และ ด้านศิลปกรรม

6. พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนไทยผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นกับพระพุทธศาสนา ซึมแทรกผสมผสานอยู่ในแนวความคิดจิตใจและกิจกรรมแทบทุกก้าวของชีวิตโดยตลอดเวลายาวนาน โดยยังคงเนื้อหาสาระเดิมที่บริสุทธิ์ไว้ได้ก็มี ถูกดัดแปลงเสริมแต่งตลอดจนปนเปกกับความเชื่อถือและข้อปฏิบัติสายอื่นหรือผันแปรในด้านเหตุอื่น ๆ จนผิดเพี้ยนไปจากเดิมก็มาก

7. พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นเอกลักษณ์ของชาติ การที่พระพุทธศาสนาอยู่กับคนไทยมาช้านาน จึงก่อให้เกิดการซึมซาบเอาหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ก่อให้เกิดความเป็นเอกลักษณ์ของคนไทยที่ไม่เหมือนกับชาติอื่น ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์เด่น ได้แก่ รักความเป็นอิสระ และความมีน้ำใจไมตรี

8. พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นมรดกของชาติ หลักฐานทางคัมภีร์และศาสนาวัตถุ ซึ่งนักประวัติศาสตร์โบราณคดีเชื่อว่า พระพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแพร่ในดินแดนสุวรรณภูมิก่อน พ.ศ. 500 แต่ศรัทธาความเชื่อของปวงชนก็เป็นไปตามยุคสมัย พระพุทธศาสนาจึงรุ่งเรืองและเสื่อมลงตามกาลสมัยด้วย

9. พระพุทธศาสนาในฐานะที่ช่วยสร้างสรรค์อารยธรรม ชาติหนึ่ง ๆ นอกจากมีหน้าที่ต้องพัฒนาประเทศชาติของตนเองแล้ว ก็พึงมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์และส่งเสริมอารยธรรมโลกด้วย

10. พระพุทธศาสนาในฐานะที่ช่วยสร้างความสงบสุขให้แก่โลก พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานอารยธรรมที่สำคัญของโลกดังได้กล่าวมาแล้ว พระพุทธศาสนายังช่วยสร้างความสงบสุขให้แก่ชาวโลกได้ หากศึกษาในประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนามีทั้งการสร้างสรรค์ อารยธรรมและสันติภาพ แก่มวลมนุษยชน นั่นคือพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในประเทศอินเดียหรือชมพูทวีป พระพุทธศาสนาได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมอินเดีย กล่าวคือสังคมอินเดียเคยนับถือพระพรหมเป็นเทพเจ้าสูงสุด ผู้สร้าง ผู้บันดาลทุกสิ่ง มีการบูชาอัญเชิญเทพเจ้า แล้วก็มีกำหนดมนุษย์เป็นวรรณะต่าง ๆ โดยชาติกำเนิด เป็นกษัตริย์ เป็นพราหมณ์ เป็นแพศย์ เป็นศูทร แล้วก็ถือว่าพราหมณ์เป็นผู้ที่ติดต่อสื่อสารกับเทพเจ้า กับพระพรหม เป็นผู้รู้ความต้องการของพระองค์ เป็นผู้รับเอาคำสั่งสอนมารักษา มีการผูกขาดการศึกษา ให้อยู่ในวรรณะสูง คนวรรณะต่ำเรียนไม่ได้ เป็นต้น เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในเรื่องเหล่านี้อย่างมากมาย เช่น เรื่อง วรรณะ 4 พระพุทธศาสนาไม่ยอมรับแต่ให้ถือหลักว่า “คนมิใช่ แต่จะประเสริฐหรือต่ำทรามเพราะการกระทำ” แล้วก็ไม่ได้ให้หวังผลจากการอ่อนน้อมบูชาอัญเชิญ สอนให้เปลี่ยนการบูชาอัญเชิญหรือเลิกการบูชาอัญเชิญ ให้หันมาหวังผลจากการกระทำ นี่คือการ “ประกาศอิสรภาพของมนุษย์” (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 18)

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าพระพุทธศาสนา เป็นศาสนาประจำชาติ ด้วยชนชาติได้นับถือและยกย่องเทิดทูนเป็นสรณะแห่งชีวิต สืบทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านานตั้งแต่โบราณกาล จวบจนกาลปัจจุบัน ก็ด้วยคนไทยทั้งชาติยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความเคารพบูชาพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อชีวิตของชาวไทย

2.3.2 ความหมายของการพัฒนา

คำว่า “พัฒนา” ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525

หมายถึง “ทำให้เจริญ” ดังนั้น การพัฒนามาก็คือการทำให้เจริญก้าวหน้า เช่น การพัฒนาชุมชน การพัฒนาประเทศ หมายถึง การทำสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้นเจริญขึ้นสนองความต้องการของประชาชน ส่วนใหญ่ให้ได้ดียิ่งขึ้น การพัฒนาเป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจ การพัฒนาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่หยุดนิ่งและมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ การพัฒนาเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้แล้ว คือการทำให้ลักษณะเดิมเปลี่ยนไป โดยมุ่งหมายว่าลักษณะใหม่ที่เข้ามาแทนที่นั้นจะดีกว่าลักษณะเก่า หรือ สภาพเก่าแต่โดยธรรมชาติแล้วการเปลี่ยนแปลง ย่อมเกิดปัญหาในตัวเองเพียงแต่ว่า จะมีปัญหา มาก หรือปัญหาน้อย การพัฒนาสามารถตีความหมายได้ 2 ประการ (พระปลัดมณี วฑฒโน (พรมมา), 2561, น.31) คือ

1. การพัฒนาในความเข้าใจแบบสมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญในด้านวัตถุ รูปแบบและในเชิงปริมาณ เช่น ถนน บ้าน ดัชนีชี้วัดทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

2. การพัฒนาในแง่ของพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นในด้านคุณภาพชีวิต และหลักของความถูกต้องพอดีซึ่งให้ผลประโยชน์สูงสุด ความกลมกลืน และความเกื้อกูลแก่สรรพชีวิต โดยไม่เบียดเบียนทำลายธรรมชาติและสภาพแวดล้อม ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาสังคมไทย สุภาพรรณ ฌ บางช่วง (2526, น. 55) ได้กล่าวถึงความสำคัญของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาว่า พระพุทธศาสนา มีความเหมาะสมกับการพัฒนาสังคมไทย เป็นอย่างยิ่ง เพราะหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิต ทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด เรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เพื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว การที่จะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมิได้หมายความว่า จะต้องเลิกการพัฒนาทางด้านวัตถุและสังคม ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปด้วย เพื่อที่จะให้การพัฒนาทางใจนั้นไม่ขัดแย้งกับการพัฒนาด้านวัตถุและ วัฒนธรรมแบบพุทธได้โดยอ้อมสังคมไทยให้สงบร่มเย็นได้ด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 องค์กรทางพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งของสังคมในยามวิกฤต ดังเช่นปัจจุบัน วัดหลาย ๆ แห่งกลายเป็นศูนย์กลางในการช่วยเหลือชาวบ้าน ด้วยการใช้วัดเป็นสถานสงเคราะห์ ฝึกอาชีพ และ กิจกรรมต่าง ๆ แก่ผู้ตกงาน วัดในชนบทหลายแห่งกลายเป็นที่พึ่งสำหรับผู้ ตกงาน เป็นสนามกีฬาสำหรับเยาวชน (ในโครงการลานวัด ลานใจ ลานกีฬา) โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำ ในการส่งเสริมอาชีพแก่ประชาชน (พระปลัดมณี วฑฒโน (พรมมา), 2561, น.18)

ประการที่ 2 หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่แทรกซึมอยู่ในจิตใจของผู้คนที่สามารถประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม แต่ก็มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนไทยทำให้ไม่เกิดความวุ่นวายระส่ำระสายเกิดขึ้น หลักธรรมเหล่านั้น ได้แก่

1. ความเมตตาปรานี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีการช่วยเหลือคนตก

งาน ด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ถูกต้องซ้ำเติม เช่น ช่วยจัดหางานให้จัดโรงพยาบาลฟรีให้ และให้กำลังใจในการต่อสู้ชีวิต ทั้งจากการแนะนำของผู้ใกล้ชิดและจากสื่อมวลชนต่าง ๆ

2. ให้อภัยและโอนอ่อนผ่อนตาม เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เช่น ปัญหาระหว่างลูกจ้างกับนายจ้างหรือระหว่างหน่วยงานเอกชนกับรัฐที่ต้องปิดกิจการ ก็ไม่มีเหตุการณ์รุนแรงเกิดขึ้นด้วยการใช้ถ้อยทีถ้อยอาศัยผ่อนปรนต่อกัน

3. ความสันโดษ แม้จะถูกออกจากงานที่ทำก็ยินดีเต็มใจที่จะทำงานอื่น แม้จะมีรายได้น้อยกว่าก็ยินดีทำ เคยเป็นผู้จัดการบริษัทมาก่อนแต่มาขับรถแท็กซี่ก็ทำได้ เคยเป็นพนักงานธนาคาร แล้วมาขายกล้วยทอดก็ทำได้ อีกประการหนึ่งคือ การรู้ประมาณในการบริโภคในการใช้จ่ายมุ่งให้ประหยัด ทำให้เกิดเศรษฐกิจแบบพอเพียง

4. ความสมานสามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของประชาชนในชาติในอันที่จะพร้อมใจกันกอบกู้เศรษฐกิจให้กลับมาอยู่ที่ดินดี แม้จะเสียสละเงินทองบริจาคช่วยชาติก็เต็มใจที่จะบริจาค การนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาสังคมไทย เพื่อให้คนรู้จักคิด พิจารณา ไตร่ตรอง ไม่เชื่องมงายแก้ไข้ปัญหาให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ดังนี้

การพัฒนาสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนา

1. การพิจารณาให้เกิดความเข้าใจถึงลักษณะของชีวิต และสังคมที่ถูกต้อง โดยเฉพาะลักษณะที่เป็นปัญหา สาเหตุของปัญหาความเป็นไปได้ของการแก้ไข้ปัญหา และแนวทางของการดำเนินชีวิต ไปสู่เป้าหมายอย่างไม่มีปัญหาด้วยความเข้าใจทุกขั้นตอน ในหลักพุทธธรรมจะต้องเป็นความเข้าใจ ที่มาจากการพิจารณาไตร่ตรอง ตลอดจนการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง มิใช่จากความเชื่อในธรรมเนียม ที่มีมาแต่โบราณ หรือเชื่อในตำรา หรือเชื่อในบุคคล หรือเชื่อเพราะการนึกคาดเดาหรือเพราะเห็นว่า ตรงกับความเชื่อเก่าของตน เป็นต้น การที่หลักพุทธธรรมเน้นการสร้าง ความเข้าใจเป็นพื้นฐานตั้งแต่ตอนต้นนั้น ก่อให้เกิดผลดีหลายประการ คือ

1.1 ทำให้คนดำรงชีวิตอยู่บนรากฐานแห่งสัจจะหรือความเป็นจริง ไม่หลงมงาย

1.2 การที่ต้องเรียนรู้และทดลองปฏิบัติด้วยตนเองจะทำให้คนรู้จักการพึ่งพาตนเอง เพราะพระพุทธเจ้าก็ทรงย้ำว่า “อตตา หิ อตตโน นาโถ” ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

1.3 ความเข้าใจนี้จะเป็กรากฐานแห่งศรัทธาที่มั่นคง คือ มีความเชื่อมั่นและความชัดเจนถึงแนวทางการพัฒนาตนเอง และสังคมไปสู่ชีวิตที่ล้นละความทุกข์ ศรัทธาที่มั่นคงนี้จะก่อให้เกิดความวิริยะ อุตสาหะที่จะพัฒนาไปให้ถึงเป้าหมายอย่างไม่ย่อท้อ มีความปีติในการพัฒนา ฉะนั้น จึงทำให้คนในสังคมเป็นคนพากเพียรทำดี มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาความดีงามทั้งแก่ตน และสังคมส่วนรวม

2. แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมนั้น เน้นความเป็นอยู่ที่เป็นสุขกับ

ความเรียบง่าย สอดคล้องสัมพันธ์กับธรรมชาติ ข้อนี้จะนำตนให้รู้จักการดำรงอยู่อย่างประหยัดมา
พุ่มเฟื่อยจนเกินเหตุ ทั้งไม่ทำลายธรรมชาติ เพื่อสนองความเห็นแก่ตัวและความอยากในทางวัตถุ

3. หลักพุทธธรรมยังเน้นถึงการดำรงชีวิตที่สงบ น้อมนำให้เกิดความใฝ่ในสันติ

4. หลักพุทธธรรมสอนให้คนรู้จักเพื่อแผ่ความรัก พระพุทธศาสนาในการพัฒนา
สังคมไทยพระธรรมปิฎก ได้กล่าวว่า การพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชนนั้นจะต้องมีการพัฒนาคน
ก่อนเพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง 3 ประการ คือ

1. ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ได้แก่ ความขยันขันแข็งจริงจังในการทำงาน

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การช่วยเหลือตนเอง ไม่รอคอยความช่วยเหลือจาก

ภายนอก

3. ความเข้มแข็งทางปัญญา ได้แก่ ความพยายามทำด้วยตัวเอง ใช้ปัญญาเป็น
เครื่องมือในการแก้ปัญหาก่อให้เกิดภาวะผู้นำทางปัญญา ซึ่งเป็นผู้นำที่แท้จริงนั่นเองเมื่อสร้างคนให้
มีความเข้มแข็งแล้วก็จะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในสังคมได้ อีกทั้งยังส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็ง โดยยึด
หลักธรรมเป็นแนวทางในการพัฒนา ดังนี้

1. ถือหลักทำการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามที่เรียกว่า “หลักธรรม”

2. ถือหลักเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นเรื่อยไป ทั้งทางพฤติกรรม ทางจิตใจ
และทางปัญญา ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา”

3. ถือหลักทำการทั้งหลายอย่างเร่งรัด ไม่รอเวลาด้วยความไม่ประมาท ที่เรียกว่า
“หลักอัปมาทะ”

4. ถือหลักทำตนให้เป็นที่พึ่งเพื่อพึ่งตนเองได้และเป็นอิสระ ที่เรียกว่า “หลัก
อิสรภาพแห่งการพึ่งตนได้” (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2543, น. 20)

คำว่า การพัฒนา ใช้ในภาษาอังกฤษว่า Development นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้
ประกอบคำอื่นก็ได้ เช่น การพัฒนาประเทศ การพัฒนาชนบท การพัฒนาเมือง และการพัฒนา
ข้าราชการ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้กันโดยทั่วไปและมีความหมายแตกต่างกันออกไปดังกล่าว
แล้ว เกี่ยวกับความหมายของการพัฒนานั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมายทั้งความหมายที่
คล้ายคลึงกัน และแตกต่างกัน ซึ่งอาจจำแนกออกได้เป็น 10 ลักษณะ คือ

1. ความหมายจากรูปศัพท์ โดยรูปศัพท์การพัฒนา มาจากคำภาษาอังกฤษว่า
Development แปลว่า การเปลี่ยนแปลงทีละเล็กทีละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ไปสู่ระดับที่
สามารถขยายตัวขึ้นเติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น และเหมาะสมกว่าเดิมหรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้น
10 ส่วนความหมายจากรูปศัพท์ในภาษาไทยนั้น หมายถึง การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทาง
ที่เจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดีถ้าเป็นกริยา ใช้คำว่าพัฒนา หมายความว่า ทำให้เจริญ คือ ทำให้
เติบโตได้ งามงามทำให้งอกงามและมากขึ้น เช่น เจริญทางไมตรี การพัฒนา (Development) โดย

ความหมายจากรูปศัพท์ จึงหมายถึง การเปลี่ยนแปลง สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความเจริญเติบโตงอกงาม และดีขึ้นจนเป็นที่พึงพอใจ ความหมายดังกล่าวนี้ เป็นที่มาของความหมายในภาษาไทยและเป็นแนวทางในการกำหนดความหมายอื่น ๆ (พระปลัดมณี วฑฒโน (พรมมา), 2561, น. 15)

2. ความหมายโดยทั่วไปการพัฒนาที่เข้าใจโดยทั่วไป มีความหมายใกล้เคียงกับความหมาย จากรูปศัพท์ คือหมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์ของสิ่งนั้นดีกว่า สมบูรณ์กว่าก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา การพัฒนา (Development) ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดคุณภาพดีขึ้นกว่าเดิม ความหมายนี้นับว่าเป็นความหมายที่รู้จักกันโดยทั่วไป เพราะนำมาใช้มากกว่าความหมายอื่น ๆ แม้ว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการก็ตาม (พระปลัดมณีวฑฒโน(พรมมา),2561,น.15)

3. ความหมายทางเศรษฐศาสตร์ นักเศรษฐศาสตร์ได้ให้ความหมายของการพัฒนาว่า หมายถึง ความเจริญเติบโต โดยเน้นความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ผลผลิตรวมของประเทศเพิ่มขึ้น รายได้ประชาชาติเพิ่มขึ้น รายได้เฉลี่ยต่อหัวต่อคนของประชากรเพิ่มขึ้น มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจมากขึ้น ประชากรมีรายได้เพียงพอที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจสรุปได้ว่า การพัฒนา เป็นกระบวนการทางสังคมที่ผลิตออกมาในรูปซึ่งสามารถวัดได้ด้วยเกณฑ์ทางเศรษฐศาสตร์ จะเห็นได้ว่านักเศรษฐศาสตร์ได้กำหนดความหมายของการพัฒนา โดยใช้ความหมายจากรูปศัพท์และความหมายโดยทั่วไป คือ หมายถึงความเจริญเติบโต แต่เป็นความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ตามเนื้อหาของวิชาเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นการเน้นความหมายเชิงปริมาณ คือ การเพิ่มขึ้น หรือการขยายตัวทางเศรษฐกิจมากกว่าด้านอื่น ๆ (พระปลัดมณี วฑฒโน (พรมมา), 2561, น. 16)

4. ความหมายทางพัฒนาบริหารศาสตร์นักพัฒนาบริหารศาสตร์ ได้ให้ความหมายของการ พัฒนาไว้เป็น 2 ระดับ คือ ความหมายอย่างแคบและความหมายอย่างกว้าง ความหมายอย่างแคบ การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในตัวระบบการกระทำทำให้ดีขึ้นอันเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณภาพเพียงด้านเดียว ส่วนความหมายอย่างกว้างนั้น การพัฒนาเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง ในตัวระบบการกระทำทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว การพัฒนาในความหมายของนักพัฒนาบริหารศาสตร์จะมีขอบข่ายกว้างขวางกว่าความหมาย จากรูปศัพท์ ความหมายโดยทั่วไป และความหมายทางเศรษฐศาสตร์ที่กล่าวมาแล้ว เพราะหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งในด้านคุณภาพ (ดีขึ้น) ปริมาณ (มากขึ้น) และสิ่งแวดล้อม (มีความเหมาะสม) ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว (พระปลัดมณี วฑฒโน (พรมมา), 2561, น. 16)

5. ความหมายทางเทคโนโลยีในทางเทคโนโลยี การพัฒนาหมายถึงการเปลี่ยนแปลงระบบ อุตสาหกรรม และการผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ด้วยนักวิทยาศาสตร์และนักประดิษฐ์ ทำให้สังคม เปลี่ยนแปลงจากสังคมประเพณีนิยม เป็นสังคมสมัยใหม่ที่ทันสมัย หรือการพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลง สภาพแวดล้อมของมนุษย์ด้วยเทคโนโลยีนั่นเอง จะเห็นได้ว่า ความหมายของการพัฒนาในทางเทคโนโลยีแตกต่างออกไปจากความหมายที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสังคมให้ทันสมัยด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นความหมายอีกแนวทางหนึ่ง (พระปลัดมณี วฑฒโน (พรมมา), 2561, น. 16)

6. ความหมายทางการวางแผน ในทางการวางแผนการพัฒนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการชักชวนการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้วยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจัง เป็นไปตาม ลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันเป็นวงจร โดยไม่มีการสิ้นสุด ซึ่งองค์การศึกษาศาสตร์และวัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติ สรุปได้ว่าการพัฒนาเป็นหน้าที่ (Function) ของการวางแผนและการจัดการ Management คือ การบริหารงานหรือการจัดการ ดังนั้นการพัฒนาจะเกิดขึ้นได้ด้วยการวางแผนที่ดี มีการบริหารงานและการจัดการอย่างเป็นระบบ ทำให้การดำเนินการเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมี ประสิทธิภาพ การพัฒนา (Development) ในความหมายของ นักวางแผนจะเป็นไปอีกแนวทางหนึ่ง โดยอาจสรุปได้ว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเตรียมการของมนุษย์ไว้ล่วงหน้าในลักษณะของแผนและโครงการแล้วบริหารหรือจัดการให้เป็นไปตามแผนและโครงการจนประสบความสำเร็จ ตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้ จะเห็นได้ว่าความหมายของการพัฒนาทางการวางแผนกำหนดให้การพัฒนาเป็นกิจกรรมของมนุษย์และเกิดขึ้นจากการเตรียมการไว้ล่วงหน้าเท่านั้นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้เกิดจากการวางแผนโดยมนุษย์ ไม่ใช่การพัฒนาในความหมายนี้

7. ความหมายเกี่ยวกับการปฏิบัติในขั้นของการปฏิบัติการพัฒนา หมายถึง การชักชวน หรือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจังและเป็นลำดับ ขั้นตอนต่อเนื่องกันในลักษณะที่เป็นวงจรไม่มีการสิ้นสุด การพัฒนาในความหมายของการปฏิบัติการณ์นี้เป็นความหมายต่อเนื่องจากความหมาย ทางการวางแผนโดยมุ่งเน้นถึงการนำแผนและโครงการไปดำเนินการอย่างจริงจังและอย่างต่อเนื่อง เพราะถึงจะมีแผนและโครงการแล้วแต่ถ้าหากไม่มีการนำไปปฏิบัติการพัฒนาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

8. ความหมายทางพระพุทธศาสนา พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายและอธิบายไว้ว่า ในทางพุทธศาสนา การพัฒนา มาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒนะ แปลว่า เจริญ แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่คน เช่น วัตถุสิ่งแวดลอมต่าง ๆ เรียกว่า พัฒนา หรือ วัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการเพิ่มพูนขยาย ทำให้มากหรือทำให้เติบโตขึ้นทางวัตถุและได้เสนอข้อคิดไว้ว่า คำว่า การพัฒนา หรือ คำว่า เจริญ นั้นไม่ได้แปลว่าทำให้มากขึ้น เพิ่มพูนขึ้นอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีความหมายว่า ตัดหรือทิ้ง เช่น

พระเกศา คือตัดผม มีความหมายว่า รก เช่น นลียา โลกวฑฒโน แปลว่า อย่าเป็นคนรกโลกอีกด้วย ดังนั้น การพัฒนาจึงเป็นสิ่งที่ทำแล้วมีความเจริญ จริง ๆ คือ ต้องไม่เกิดปัญหาติดตามมาหรือไม่เสื่อมลงกว่าเดิม ถ้าเกิดปัญหาหรือเสื่อมลง ไม่ใช่เป็นการพัฒนา แต่เป็นหายนะ ซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนา กล่าวได้ว่า การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนให้มีความสุขมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การพัฒนาในความหมายนี้มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางการวางแผน คือเป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผนให้ความสำคัญที่วิธีการดำเนินงานส่วนพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขของมนุษย์เท่านั้น (นิรันดร์ จวุฒิเวศย์, 2534, น. 47)

9. ความหมายทางสังคมวิทยา นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของการพัฒนาว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม ซึ่งได้แก่คน กลุ่มคน การจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ การพัฒนาเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการที่ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนต่อชีวิตและการทำงาน การเปลี่ยนแปลงสถาบันต่าง ๆ ทางสังคม วัฒนธรรมและการเมืองอีกด้วย นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของการพัฒนา โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม คือ มนุษย์ กลุ่มทางสังคม การจัดระเบียบทางสังคม ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกันกับความหมายในทางพุทธศาสนา คือ การเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสิ่งแวดล้อมให้มีความสุข และมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายทางการวางแผน คือ ด้วยวิธีการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักวางแผนเรียกว่าการบริหารและการจัดการนั่นเอง (สนธยา พลศรี, 2547, น. 63)

10. ความหมายทางการพัฒนาชุมชน นักพัฒนาชุมชนได้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ว่า หมายถึง การที่คนในชุมชนและสังคมโดยส่วนรวมได้ร่วมกันดำเนินกิจกรรม เพื่อปรับปรุงความรู้ ความสามารถของตนเอง และร่วมกันเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของตนเองชุมชนสังคมให้ดีขึ้น การพัฒนา เป็นเสมือนกลวิธีหรือมรรควิธี (Mean) ที่ทำให้เกิดผล (Ends) ที่ต้องการคือคุณภาพชีวิตชุมชน และ สังคมดีขึ้น (สนธยา พลศรี, 2547, น. 46)

2.3.3 พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมนักพัฒนาชุมชน

ได้ให้ความหมายของ การพัฒนา ไว้ใกล้เคียงกับนักสังคมวิทยา คือ เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมมนุษย์ให้ดีขึ้น แต่นักพัฒนาชุมชนมุ่งเน้นที่มนุษย์ในชุมชนต้องร่วมกัน ดำเนินงานและได้รับผลจากการพัฒนาร่วมกัน จากความหมายในด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่า การพัฒนาที่มีความหมายที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันออกไปบ้าง ซึ่งถ้าหากพิจารณาจากความหมายเหล่านี้ อาจสรุปได้ว่า การพัฒนา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้นทั้งทางด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม ด้วยการวางแผนโครงการและดำเนินงานโดยมนุษย์ เพื่อประโยชน์แก่ตัวของมนุษย์เอง ในปัจจุบัน สังคมไทยเกิดปัญหาสังคมขึ้นมากมาย เช่น อาชญากรรม

โสภณีย์ ความยากจน ซึ่งเชื่อมโยงไปกับเรื่องความเสื่อมเสียทางศีลธรรม สรุปลแล้วเรียกว่า เป็นวิกฤติการณ์ทางสังคม (Social Crisis) มีสาเหตุทั้งที่เกิดขึ้นในสังคมไทยเอง และสาเหตุจากกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไป กรณีดังกล่าว เป็นปัญหาของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก การที่จะแก้ไขได้ต้องเปลี่ยนกระบวนความคิดหรือวิธีคิดใหม่ โดยให้ผนึกกำลังกันทุกส่วนเข้ามาเชื่อมโยงกับการทำงาน เพราะเราจะแก้ปัญหาที่ละเรื่องไม่ได้ ต้องทำพร้อมกันทุกเรื่อง โดยมีครอบครัวและชุมชนเป็นหลักและอาศัยเครื่องมือ วิธีการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยใช้กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนา (New Development Paradigm) เพื่อก่อให้เกิดแนวทางใหม่แห่งความร่วมมือในการพัฒนาของทุกฝ่าย ทั้งทางราชการ ชุมชน องค์กรเอกชนสาธารณะ ประโยชน์หรือองค์กรพัฒนาเอกชน สถาบันวิชาการ สถาบันทางศาสนา และภาคธุรกิจ ในอันที่จะพัฒนาทางเศรษฐกิจ จิตใจ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมไปพร้อมกัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุล และยั่งยืน โดยระดมทรัพยากรกำลังและทรัพยากรทั้งหมดมาเชื่อมโยงกันในการดำเนินงานสร้างสรรค์ สังคม สรุปการพัฒนาสังคมไทยนั้น ต้องพัฒนาคนควบคู่ด้วยไม่ใช่พัฒนาแต่เศรษฐกิจอย่างเดียว เพื่อให้คนมีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยการประพฤติปฏิบัติอยู่ในหลักศีลธรรมอันดีงาม ดำรงชีวิตอยู่บนรากฐานแห่งสัจจะหรือความจริง ไม่หลงงมงาย มีความพอเพียงรู้จักช่วยเหลือตนเอง ให้สามารถพึ่งตนเองได้ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข หลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสังคมนั้นได้แก่ (สนธยา พลศรี, 2547, น. 70) หลักธรรมคือ ความเพียรหรือความพยายาม หลักไตรสิกขา คือ การพัฒนาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญาให้ดียิ่งขึ้น หลักอภัยมาท คือการไม่รอเวลาและไม่ประมาท และหลักอิสรภาพแห่งการพึ่งตนได้ คือการพึ่งตนเองและเป็นอิสระ

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ประเทศไทยได้มีความเจริญมั่นคง ดำรงเอกราชอธิปไตยสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่ โบราณกาล จวบจนกาลปัจจุบัน ก็ด้วยคนไทยทั้งชาติยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความเคารพบูชาพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อชีวิตของชาวไทย โดยมีส่วนเสริมสร้างอุปนิสัยของคนในชาติให้รักความสงบ มีความเสียสละ แกล้วกล้า อัจฉริยะ รอบรู้ฐานะ อุดมฐานะ มีความรักและยึดมั่นอยู่ในสามัคคีธรรม

2.4 แนวคิดการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

2.4.1 อุดมการณ์หลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ภายหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจเป็นพระบรมศาสดาประกาศเผยแผ่ ศาสนธรรม ที่ตรัสรู้เริ่มตั้งแต่ทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์ทรงโปรดยสกุลบุตรพร้อมสหาย จนมีพระอรหันต์พุทธสาวกเกิดขึ้นในโลกจำนวน 60 องค์ (คือ พระปัญจวัคคีย์ 5 พระยสพร้อมพระที่เป็นสหายอีก 55) จึงทรงมีพระพุทธประสงค์ที่จะส่งพระอรหันต์สาวกเหล่านั้นไปประกาศ พระศาสนา

ยังหมู่บ้านตำบลหรือนิคมนชนบทต่าง ๆ ของชมพูทวีปโดยก่อนจะทรงส่งไปนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงรับสั่งให้ประชุมพระอรหันตสาวกจำนวน 60 องค์ แล้วทรงประทานโอวาทซึ่งถือเป็นอุดมคติในการประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนา (พระณปรว โทวาท และ สัญญา สัจญาวิวัฒน์, 2561, น. 62)

“ภิกษุทั้งหลายเราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวงทั้งที่เป็นของทิพย์ทั้งที่เป็นของมนุษย์แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวงทั้งที่เป็นของทิพย์ทั้งที่เป็นของมนุษย์พวกเธอจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มากเพื่อความสุขแก่ชนหมู่มากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทเวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พวกเธออย่าได้ไปทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้นงามในท่ามกลางงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะบริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายพวกที่มีกิเลสธุลีในจักขุน้อยก็มีอยู่เพราะ ไม่ได้ฟังธรรม สัตว์เหล่านั้นย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรมได้จักมีอยู่”

จากพระพุทธพจน์นี้เป็นเครื่องชี้ชัดถึงอุดมคติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอันเป็นบทบาทสำคัญของการทำหน้าที่ประกาศศาสนาธรรม ส่งเสริมสัมมาปฏิบัติของพระภิกษุพุทธสาวกทั้งหมดนับจากอดีตสู่ปัจจุบันซึ่งมุ่งให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลและประโยชน์สุขแก่ประชาชนชาวโลกอย่างแท้จริงหาได้มุ่งเพื่อประโยชน์ให้คนมานับถือพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก หรือมุ่งเพื่อประโยชน์ของผู้เผยแผ่เองแต่อย่างใดไม่นอกจากนี้การส่งพระอรหันตสาวกรุ่นแรกไปประกาศพระศาสนาทั่วชมพูทวีปนี้ยังถือว่าเป็นจุดกำเนิดการดำเนินงานพระธรรมทูตอีกด้วย ในคราวประชุมพระอรหันตสาวกครั้งใหญ่ (มหาสังนิบาตแห่งพระสาวก) ซึ่งเรียกการประชุมในคราวนั้นว่าจาตุรงคสังนิบาต หรือการประชุมที่ประกอบด้วยเหตุอัศจรรย์ 4 ประการ คือ

1. วันนั้นเป็นวันอุโบสถขึ้น 15 ค่ำเดือนมาฆะ (วันเพ็ญเดือน 3)
2. พระสาวกจำนวน 1,250 องค์มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย
3. พระสาวกเหล่านั้นล้วนแต่เป็นพระอรหันตชินาสพผู้ได้อภิญญา 6
4. พระสาวกเหล่านั้นล้วนแต่เป็นเอหิภิกขุที่พระพุทธองค์ทรงประทานการอุปสมบทให้

เหตุอัศจรรย์ 4 ประการนี้เกิดขึ้นครั้งแรกและครั้งเดียวในพระพุทธศาสนา ณ เวลาบ่ายของวันเพ็ญเดือน 3 (วันมาฆบูชา) ขณะที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน เขตกรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ภายหลังจากที่ตรัสรู้แล้วได้ 9 เดือน โดยเมื่อพระพุทธองค์เสด็จกลับจากถ้ำสุกรขาตา (ภายหลังจากที่ทรงทราบว่าจะพระสารีบุตรสำเร็จเป็นพระอรหันต์เพราะฟังพระธรรมเทศนาเวทนาปริคคหสูตรที่ทรงแสดงแก่ที่ฆนขปริพาชก) เสด็จถึงพระวิหารเวฬุวันแล้วได้ทอดพระเนตรเห็นพระอรหันตพุทธสาวกจำนวนมากต่างมาประชุมพร้อมกัน รอเฝ้ารับเสด็จโดยมิได้นัดหมายแต่ประการใด ทรงทราบถึงเหตุอัศจรรย์แห่งจาตุรงคสังนิบาต จึงทรงประทานพระโอวาทสำคัญเพื่อให้เป็นแนวปฏิบัติในการจาริกไปทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา

พระโอวาทสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในวันนั้นเรียกว่า โอวาทปาติโมกข์ (หรือเขียนว่า

สื่อสารเพื่อการพัฒนาบุคคลทางด้านจิตใจให้มีความเคารพเลื่อมใสยำเกรงในพระรัตนตรัยน้อมนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติตามสมควร แก่การปฏิบัติ นั้น เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งเพื่อประโยชน์สุขแก่ชาวโลกเป็นศาสนาแห่งสันติภาพของโลกและสันติภาพแห่งโลกสากล

พิสิฐ เจริญสุข (2539, น. 3-4) ได้กล่าวถึงวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มีประสิทธิผลโดยสรุปมีอยู่ 2 วิธี คือ 1) การเผยแผ่ทางกายได้แก่การปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่างเวลาเย็นเดินนั่งนอนเป็นไปด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อยมีสติสำรวมระมัดระวังแสดงท่าทางของผู้สงบเยือกเย็น 2) เผยแผ่ทางวาจาได้แก่พูดธรรมะให้ผู้อื่นฟังด้วยวิธีที่เรียกว่าบรรยายปาฐกถาธรรมแสดงธรรมที่เรียกว่าธรรมกถึกแปลว่า ผู้กล่าวธรรมผู้สอนธรรมแสดงให้ผู้อื่นฟังอย่างมีศิลปะ

สนิทศรี สำแดง (2544, น.86) ได้กล่าวถึงการเผยแผ่พระศาสนามีเป้าหมายหลักคือการสร้าง สันติภาพให้เกิดแก่ชาวโลกพระสงฆ์คือ “สื่อ” แห่งสันติภาพโลกเพราะตัวพระสงฆ์ (อริยสงฆ์) เป็นผู้ส่งทั้งทางกายทางวาจาและทางใจเป็นแบบอย่างของผู้มีสันติปราศจากความเห็นแก่ตัวการทำงาน ของพระสงฆ์เป็นการทำงานเพื่อให้มีใจเพื่อเอางิ๊งไม่แฝงไว้ด้วยความขัดแย้ง

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการเผยแผ่ หมายถึง การทำให้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ขยายกว้างขวางออกไป เผยแผ่กว้างขวางออกไปทำให้เป็นที่แพร่หลายเป็นที่รักต่อสาธารณชนการติดต่อสื่อสารเพื่อการพัฒนาบุคคล ทางด้านจิตใจน้อมนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติตามสมควรแห่งการปฏิบัติ นั้น พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งเพื่อประโยชน์สุขแก่ชาวโลกเป็นศาสนาแห่งสันติภาพของโลกและสันติภาพแห่งโลกสากล

2.4.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2542 ให้ความหมายดังนี้ คำว่า เผยแผ่ เป็นคำกริยา หมายถึง ทำให้ขยายออกไปหรือขยายออกไป ส่วนคำว่า เผยแพร่ เป็นคำกริยา หมายถึง โฆษณาให้แพร่หลาย

ในพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุด..คำวัด ของพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9,ราชบัณฑิต) ได้ให้ความหมายว่า “เผยแผ่ในคำวัดใช้เป็นหลักในความหมายว่า ทำให้แพร่หลาย ในลักษณะติดแน่น ชิมซาบ กระจายไป เช่น การเผยแผ่พระพุทธศาสนา เผยแผ่พระธรรม องค์การเผยแผ่ ส่วนเผยแผ่ใช้ใน ความหมายว่า ประกาศโฆษณา ทำให้แพร่หลายในลักษณะกระจายให้เป็นรูปธรรมหรือให้สัมผัสทาง ตา หู เป็นต้น เช่น ใช้ว่าการเผยแผ่ศาสนาสามารถทำได้หลายวิธีเช่น เผยแพร่ไปตามสื่อต่าง ๆ หรือเผยแพร่ทางวิทยุ ทีวี เป็นต้น ”

โดยนัยนี้จึงสรุปได้ว่า คำว่า “เผยแผ่” และคำว่า “เผยแพร่” มีความหมายต่างกัน กล่าวคือ คำว่าเผยแผ่ หมายถึงการเปิดเผยสิ่งที่ปกปิดอยู่ที่ไหนใครรู้ได้เห็น แต่เป็นการเปิดเผยสิ่งที่ดีที่ประเสริฐ สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตจิตใจของคนเรา เช่น เปิดเผยประกาศหลักพระธรรมคำ

สอนอันประเสริฐบริสุทธิ์ของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าที่บุคคลทั่วไปยังไม่รู้จักให้รู้จัก ยังไม่เข้าใจให้ได้เข้าใจและยังไม่เข้าถึงให้ได้เข้าถึง เป็นต้น ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่าตีแผ่ซึ่งใช้ในทำนองประจักษ์ คือ เปิดเผยสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่ไม่ดีที่ถูกปกปิดหรือเปิดโปงสิ่งที่ลึกลับ ซ้ำซ้อน ซ่อนนำอำพราง ความชั่วร้ายให้คนได้รู้ได้เห็น ส่วนคำว่า “แผ่” มักใช้กับสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น คำว่า แผ่เมตตาแผ่ความสุข ช่วยเหลือเผื่อแผ่ เป็นต้น ส่วนคำว่า “เผยแผ่” หมายถึงการทำให้ขยายหรือการทำให้กระจายออกไปในวงกว้างคือ สิ่งนั้นไม่ได้ปกปิดแต่มีอยู่ในขอบเขตจำกัดเมื่อต้องการจะขยายออกไปในวงกว้าง ก็จะใช้คำว่า เผยแผ่และคำนี้มักใช้กับสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น แผ่ภาพ แผ่ข่าวแผ่ชื่อ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อจะประกาศเปิดเผยหลักพระธรรมวินัยหรือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในฐานะเป็นหลักปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่ทำให้คนเราได้รับประโยชน์สุขทั้งในอภิปุชาตินี้และอภิปุชาตินี้และประโยชน์อย่างยิ่งคือ พระนิพพานจึงสมควรอย่างยิ่งที่ใช้คำว่า “เผยแผ่พระพุทธศาสนา” ซึ่งเหมาะสมกว่าใช้คำว่า “เผยแผ่พระพุทธศาสนา”

การที่จะหาทางให้คนเรานับถือศาสนาหนึ่งศาสนาใดเป็นเรื่องที่ต้องใช้วิธีการเผยแผ่ชักจูงหรือมีผลประโยชน์เข้าล่อ จึงจะมีคนนิยมหันมานับถือกันมากขึ้น ๆ แต่พระพุทธศาสนาก็ยังคงใช้วิธีการเผยแผ่ คือการประกาศแต่สิ่งที่ดีที่ชอบให้ทราบ โดยไม่คำนึงว่าจะมีใครหันมานับถือให้เป็นเรื่องเสียหายส่วนบุคคลจึงมีพุทธศาสนิกชนบางท่านเป็นห่วงในเรื่องนี้ต้องการและพยายามใช้วิธีการเผยแผ่แทนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ศาสนาต่าง ๆ ส่วนใหญ่เผยแผ่โดยวิธีการชักจูงบังคับขู่หรือเอาผลประโยชน์เข้าล่อเช่น การจัดการศึกษาให้ให้การสงเคราะห์ต่าง ๆ เพื่อให้คนนิยมเห็นดีเห็นงามหันมานับถือ หรือมีความเกรงกลัวหันมานับถือแม้ในปัจจุบันจะมีลัทธิใหม่ ๆ ที่ไม่ใช้วิธีการขู่บังคับให้คนเรานับถือแต่ก็ไม่ พ้นที่จะใช้วิธีการโฆษณาชวนเชื่อวิธีการตลาดให้ความสนุกสนานบันเทิงต่าง ๆ โดยผู้เผยแผ่เข้าไปหาถึงตัวถึงบ้าน พูดเข้าชี้ให้ยอมรับนับถือบ้าง ซึ่งทำให้มีคนหันไปยอมรับนับถือเป็นจำนวนมากขึ้น ๆ เช่นกัน แต่พระพุทธศาสนายังคงรักษารูปแบบการประกาศหลักธรรมอันเป็นสัจจะแห่งชีวิตให้ทราบ สดแล้วแต่อุปนิสัยของแต่ละคนว่า จะรับนับถือทำตามหรือไม่ทำตามซึ่งตรงกับ ความหมาย ของคำว่า การเผยแผ่ จึงเป็นเหตุให้ผู้ที่มีอุปนิสัยดีชอบดีตามการโฆษณาชวนเชื่อและผลประโยชน์ที่เข้าล่อละทิ้งพระพุทธศาสนา หันไปนับถือศาสนาที่เผยแผ่ด้วยรูปแบบนั้น ๆ ไปเป็นจำนวนมากแต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งจะเห็นว่า การใช้วิธีการโฆษณาชวนเชื่อที่ดีการเอาผลประโยชน์มาล่อก็ดีเป็นวิธีการแยบยลแอบแฝงหวังผลตอบแทน เพราะในโลกนี้เป็นไปไม่ได้เลยที่คนเราซึ่งยังเป็นปุถุชน ที่หนาแน่นด้วยกิเลสจะให้อะไรแก่ใครเปล่า ๆ โดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน ซึ่งไม่ใช่วิสัยปุถุชน ถึงแม้ว่าองค์การศาสนาหรือลัทธิอื่น ๆ จะร่ำรวยมีทุนทรัพย์มากมหาศาลถ้าเอาสิ่งของมาแจกให้คนจำนวนมากและตลอดไปโดยไม่หวังผลตอบแทนก็คงจะเป็นไปไม่ได้ว่าจะมีบ้างที่บางคนยอมรับนับถือศาสนาหรือลัทธิต่าง ๆ ไปด้วยความหลง พอรู้สึกตัวพอรู้ความจริงก็ถอยหนีบางครั้งก็เกิดการทะเลาะก่อการวิวาททำร้ายกัน ในระหว่างผู้นับถือศาสนาหรือ ลัทธิเดียวกันก็เพราะในตอนที่ยังเผยแผ่

ไม่ได้ใช้เหตุผลทั้งผู้เผยแพร่และผู้รับนับถือ

กล่าวสำหรับพระพุทธศาสนาซึ่งอุบัติขึ้นในโลกมีอายุยืนยาวมาได้ถึง 2553 ปี นับแต่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และประกาศพระศาสนาเผยแผ่พุทธธรรมแม้ในบางคราวจะถูกย่ำยีจากการเผยแพร่ของศาสนาอื่น หรืออยู่ในยุคที่พวกคนต่างหลงไหลกระแสวัตถุนิยมจนลดจำนวนผู้นับถือลงไป แต่ด้วยอำนาจแห่งเหตุผลและสัจธรรมความจริงที่จริงแท้แน่นอนในพระพุทธศาสนา จึงทำให้พระพุทธศาสนามีอายุยืนยาวได้นานกว่าหลาย ๆ ศาสนาใดในโลก การจะทำให้คนที่ยังไม่นับถือให้หันมานับถือพระพุทธศาสนา หรือทำคนที่นับถืออยู่แล้วให้มีความศรัทธาเลื่อมใสมั่นคงยิ่งขึ้น จะต้องคงหลักการเผยแผ่ไว้ให้เป็นเอกลักษณ์ แต่อาจเปลี่ยนวิธีการปลุกย่อย ๆ บางอย่างให้เหมาะสม เช่น ในการเทศน์การสอนศีลธรรมแก่เด็กนักเรียนชั้นประถม ควรใช้อุปกรณ์มีตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมมาก แต่หากเทศน์กับนักเรียนมัธยม ควรเพิ่มด้านเหตุผลและเนื้อแท้ของหลักธรรมมากขึ้น กับนักเรียนนักศึกษาระดับสูงกว่ามัธยม ควรเน้นหลักเหตุผลและปรัชญาที่ลึกซึ้งมากขึ้นตามลำดับอายุและวุฒิภาวะของผู้เรียน ผู้รับการเผยแผ่หลักธรรม เป็นต้น ในการนี้จึงต้องมีการส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ให้มั่นคงและแพร่หลายยิ่งขึ้นโดยควรถวายความอุปถัมภ์แต่พระสงฆ์ให้มีความสะดวกในการทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง

แนวคิดของการเผยแผ่จัดเป็นกระบวนการเผยแผ่ (Propagating Process) เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในด้านการเรียนรู้ซึ่งมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการตัด สิ้นใจในการดำเนินชีวิตการเผยแผ่อาจกระทำได้ในหลายช่องทางได้แก่การพูดคุยการโฆษณา ประชาสัมพันธ์การจัดอบรม การแจกเอกสารการนำสารการชักชวนให้เข้าร่วมกิจการการเทศนาทาง สถานีวิทยุกระจายเสียงและการบรรยายธรรมทางโทรทัศน์ เป็นต้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541, น. 97) ได้บรรยายเรื่องพุทธวิธีในการสอน สรุปได้ว่านักปราชญ์ทั้งหลายและพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเคารพยกย่องและบูชาพระพุทธเจ้าในฐานะที่เป็นนักการสอนที่ยิ่งใหญ่ทรงมีพระปรีชาสามารถอย่างยอดเยี่ยมในการอบรมสั่งสอนได้ประสบความสำเร็จในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างดีเพราะพระองค์มีคุณสมบัติผู้สอน เช่น ด้านบุคลิกภาพคือพระวรกายสง่างามและพระสุรเสียงไพเราะโน้มน้าวให้ผู้ฟังอยากฟังด้านคุณธรรมพระองค์มีทั้งพระปัญญาคุณพระวิสุทธิคุณและพระกรุณาคุณและลีลาการสอนคือแจ่มแจ้งจูงใจหาญกล้าและร่าเริง วิธีการสอนของพระองค์พระองค์ใช้วิธีสอนแบบต่าง ๆ เช่น แบบสนทนาแบบบรรยายแบบ ตอบปัญหาและแบบวางกฎข้อบังคับส่วนกลวิธีและอุบายประกอบการสอน เช่น การยกอุทาหรณ์ และการเล่านิทานประกอบการเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมาการใช้อุปกรณ์การสอนการทำเป็นตัวอย่าง การเล่นเกมการเล่นคำและใช้ในความหมายใหม่อุบายเลือกคนและการปฏิบัติรายบุคคล การรู้จักจังหวะและโอกาสความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการการลงโทษและให้รางวัลกลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าพุทธวิธีการสอนที่พระองค์นำมาใช้ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาทำให้พระพุทธศาสนาเผย

แผ่ไปทั่วประเทศอินเดียเพราะสมัยที่พระองค์เสด็จอุบัติในยุคที่ชมพูทวีปเป็นถิ่นนักปราชญ์มีเจ้าลัทธิมากมายต่างก็ถือว่าลัทธิของตัวเองดีที่สุดทั้งนั้น เช่น ครูทั้งหก เป็นต้น คำสอนของพระองค์ขัดแย้งกับคำสอนเดิมและความเชื่อถือของคนในยุคนั้น เช่น เรื่องวรรณะ 4 นอกจากนั้นขอบเขตการเผยแผ่คำสอนของพระองค์ก็กว้างขวางคือเสด็จไปสั่งสอนประชาชนซึ่งมีพื้นฐานที่แตกต่างกันตามแคว้นต่าง ๆ ทรงสอนคนเหล่านั้นให้เข้าใจและยอมเป็นศิษย์ของพระองค์นับแต่พระราชามหากษัตริย์ลงมาทีเดียว

พระครูวิจิตรธรรมโกศล (2537, น.126) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของความเป็นนักเผยแผ่ว่าเป็นการเอาความรู้เอาแสงสว่างหรือเอาธรรมะไปแนะนำเขาที่เรียกว่า “ชี้ทางบรรเทาทุกข์ชี้สุขเกษมศานติชี้ทางพระนฤพานอันพ้นโสภวิโยคภัย” การจะไปจุดจิตวิญญาณของชาวบ้านจะต้องศึกษาสื่อสารหลักการให้เข้าใจนักเผยแผ่ต้องมีข้อมูลประกอบโดยอาศัยหลักสูตรแห่งความสำเร็จ คือ 1) ต้องมีคำคมชนิด 2) ต้องมีสุภาชิตหน้อย 3) ให้ร้อยต้องมีคำกลอน 4) ไม่ม่วงนอนต้องมีคำขำขัน

พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ) (2549, น.48) ได้รวบรวมผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับเผยแผ่พระพุทธศาสนาผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับ พระพุทธศาสนาในบทความเรื่องพระพุทธศาสนากับการพัฒนาของวัดและพระสงฆ์ในปัจจุบันซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ความเปลี่ยนแปลงทำให้บทบาทของวัดเปลี่ยนไปคือเมื่อประเทศไทยได้มีการพัฒนาประเทศให้เท่าทันอารยธรรมตะวันตกในช่วง 100 ปีที่ผ่านมา ประเทศชาติได้พัฒนาตามตะวันตก ความสำคัญของวัดก็เริ่มลดลงเรื่อย ๆ บทบาทเด่น ๆ ของวัดเช่นการจัดการศึกษาเมื่อก่อนการศึกษาเริ่มที่วัด ทั้งนั้นได้ถูกเปลี่ยนจากวัด เป็นผู้นำในการศึกษาบทบาทนี้กลายเป็นหน่วยงานรัฐบาลและเอกชนเป็นผู้นำไปการรักษายาบาลการทำสมุนไพรมุ่งหน้าไปที่ของสถานีนามัยและโรงพยาบาล ไปการตัดสินคดีข้อพิพาทต่าง ๆ เป็นหน้าที่ของศาลยุติธรรม เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่บทบาทเหล่านี้ในอดีตพระสงฆ์เป็นผู้นำทั้งสิ้น

2) การฟื้นฟูบทบาทของพระสงฆ์ในปัจจุบัน เมื่ออารยธรรมตะวันตกการศึกษาแผนใหม่การพัฒนาสมัยใหม่สื่อและการบันเทิงเพื่อการค้ามีการแพร่หลายในสังคมไทยสังคมก็เกิดผลกระทบทุกด้านและสังคมไทยมีวัฒนธรรมรับมากกว่า และนำมาใช้โดยไม่ปรับเปลี่ยนเข้ากับสภาพสังคมไทย บทบาทของพระสงฆ์ก็ถูกระบบบทบาทที่มีอยู่ไปด้วยอย่างไรก็ตามวัดต่าง ๆ ก็พยายามแก้ปัญหาและได้แก้ไขปัญหาเหล่านั้น มี 3 ลักษณะคือ 1. แก้วด้วยกำลังและความพยายามของวัดเอง เช่นวัดใหญ่ ๆ มีวัดบวรนิเวศวิหาร วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วัดไร่ขิงและวัดโสธรวราราม เป็นต้น ด้วยการจัดการศึกษาเพื่อเยาวชนเช่น โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ การช่วยเหลือประชาชนด้านสังคมสงเคราะห์มอบทุนการศึกษาสร้างสาธารณประโยชน์ด้วยการอุดหนุนจากประชาชน 2. ร่วมมือกับรัฐเพื่อแก้ปัญหาได้แก่คณะสงฆ์ ทำโครงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก เช่นโครงการพระธรรมทูตโครงการพระธรรมจาริกโครงการสาธารณสุขมูลฐานโครงการแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง เป็นต้น

โครงการเหล่านี้คณะสงฆ์ร่วมมือกับรัฐ 3. ได้ร่วมมือกับองค์กรเอกชนในการแก้ปัญหา เช่น ร่วมกับมูลนิธิเอเชียในการจัดกลุ่มประสานงานการพระพุทธศาสนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จัดอบรมตามโครงการอบรมพระสงฆ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นร่วมกับองค์กรพัฒนาเอกชนร่วมมือกับมูลนิธิหมอชาวบ้านจัดอบรมพระสงฆ์ด้านอนามัยทั้งเหนือกลางและจัดกลุ่มออมทรัพย์ขึ้นในท้องถิ่นชนบทร่วมกับมูลนิธิเผยแผ่ชีวิตอันประเสริฐ เป็นต้น

3) พระสงฆ์กับการพัฒนาสังคมพระสงฆ์ได้ทำหน้าที่พัฒนาสังคมเมื่อประมวลแล้วมี 3 ประการด้วยกันคือ 1. เป็นผู้นำทางด้านพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์บทบาทของพระสงฆ์เหล่านี้จะเห็นได้ชัดเจนคือการเกิดขึ้นของคณะธรรมทานไชยาจังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อปี พ.ศ. 2475 โดยการนำของท่านพุทธทาสการเปิดวัดป่าในสายธรรมยุติกนิกายจนถึงสมัยอาจารย์มั่นภูริทตฺโตและสำนักปฏิบัติธรรมสาธิตาภิธานคือของหลวงพ่อดอนองป่าพงจังหวัดอุบลราชธานี การเกิดขึ้นของสำนักกรรมฐานแบบยุบหนอพองหนอซึ่งมีวัดมหาธาตุเป็นศูนย์กลางเมื่อปี พ.ศ. 2493 อันมีต้นแบบมาจากประเทศพม่าต่อมาก็มีการปฏิบัติธรรมกายแบบสัมมาอะระหังของหลวงปู่สดวัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 2. เป็นผู้ทำหน้าที่ให้การศึกษาแก่ประชาชนสถาบันสงฆ์ได้ทำหน้าที่ด้านการศึกษา มาตลอดโดยเฉพาะเปิดโอกาสให้เด็กด้อยโอกาสทางการศึกษาจากชนบทที่ไม่มีโอกาสเข้าเรียนในโรงเรียนของรัฐก็ได้อาศัยการเพาะบ่มฝึกฝนอบรมจากสถาบันศาสนาเช่นการศึกษาที่คณะสงฆ์จัดได้แก่การศึกษาแผนกบาลี-นักธรรมและการศึกษาแผนใหม่ได้แก่ มหาวิทยาลัยสงฆ์ 2 แห่งคือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จึงทำให้เกิดผู้มีความรู้ในทางพระพุทธศาสนาได้เป็นกำลังของพระศาสนาและช่วยเหลือสังคมประเทศชาติเป็นอย่างมาก 3. เป็นผู้นำด้านการพัฒนาชนบทพระสงฆ์ทำหน้าที่ลักษณะเช่นนี้ทั่วประเทศแบ่งได้ 2 ประเภท ก. การตั้งมูลนิธิศึกษาพระสงฆ์ได้อุทิศชีวิตเพื่อยกฐานะการศึกษาของชาวบ้านในชนบทมีจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่นพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (พุทธทลีโล) วัดพระสิงห์จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ตั้งโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษาพระเทพกวี (ปัจจุบันพระพุทธพจนวราภรณ์วัดเจดีย์หลวง) วัดป่าตาราภิรมย์อำเภอแม่ริมจังหวัดเชียงใหม่ผู้ตั้งโรงเรียนเมตตาศึกษาและพระธรรมญาณมุนี (พระพุทธวรญาณ) วัดกวีศรารามจังหวัดลพบุรี ได้ตั้งโรงเรียนการกุศลชื่อโรงเรียนวินิตศึกษาเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงโด่งดังการที่พระเถระได้ทำงานเหล่านี้ถือว่าการเผยแผ่เชิงรุกที่เรียกว่าศึกษาสงเคราะห์ ข. การรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาชุมชนงานส่วนนี้พระสงฆ์ในภาคต่าง ๆ ได้ช่วยเหลือประชาชนเป็นอย่างมากเช่นพระพุทธพจนวราภรณ์วัดเจดีย์หลวงได้ตั้งมูลนิธิเพื่อการศึกษาและพัฒนาชนบทเพื่อเป็นการขยายโครงการเกษตรพัฒนาและเมตตาณารีเพื่อเตรียมคนพัฒนาชนบท กลุ่มพระสงฆ์พัฒนา เช่น พระสมุห์ เฉลิมฉัตร สีโล ผู้สร้างหมู่บ้านปลอดภัยมุขที่โนนเมืองอำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มสหธรรมเพื่อการพัฒนาเพื่อช่วยเหลือการพัฒนาชนบท เช่น พระครูพิพิธประชานาถ วัดสามัคคีบ้านท่าสว่าง จังหวัดสุรินทร์ เป็นแกนนำชาวบ้านด้วยการตั้งสหกรณ์ร้านค้าธนาคารข้าวและเกษตรแบบผสมผสาน

พร้อมกับพัฒนาจิตใจชุมชนไปด้วยกิจกรรมลักษณะพัฒนาชนบท เช่นนี้พระสงฆ์ในชนบททำกันมาก ประชาชนทั่วไปทราบน้อยและทำเองเจียบ ๆ รู้เฉพาะกลุ่มงานที่ท่านทำเป็นส่วนใหญ่งานลักษณะ เช่นนี้ทางคณะสงฆ์ถือว่าเป็นงานเผยแผ่เชิงรุกประเภทสาธารณสงเคราะห์

ประเวศ วะสี (2540, น.73-74) ได้กล่าวถึงปัญหาในการเผยแผ่ธรรมของสถาบันสงฆ์ไทย ไว้ในหนังสือพระสงฆ์กับการรู้เท่าทันสังคมว่าพระสงฆ์และสามเณรส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อย ไม่เข้าใจ พุทธธรรมอย่างลึกซึ้งและไม่เข้าใจสภาพสังคมปัจจุบันจึงสื่อกับประชาชนไม่ได้ ความสัมพันธ์ระหว่างพระกับประชาชนเป็นเพียงพิธีกรรมเป็นส่วนใหญ่การที่มีพระสงฆ์เข้าใจพุทธธรรมได้ลึกซึ้ง เข้าใจชีวิตและสังคมในปัจจุบันและมีความสามารถในการสื่อสารมีความสำคัญต่อประเทศไทยและต่อ โลกมากสมควรที่รัฐบาลและทางคณะสงฆ์จะให้ความสนใจต่อเรื่องนี้ให้มาก

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าแนวคิดของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ การสื่อสารข้อมูลข่าวสาร คำสอนและการโน้มน้าวจิตใจของประชาชนให้เข้าถึงสาระและสามารถปฏิบัติตนได้ซึ่งตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้นบุคคลสามารถทำได้โดยผ่านสื่อมวลชนสื่อบุคคลสื่อโทรทัศน์และสื่อ กิจกรรมศาสนาที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อค่านิยมที่ลึกซึ้งการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะฉะนั้น การเผยแผ่ต้องทำอย่างต่อเนื่องค่อยเป็นค่อยไปและรูปแบบวิธีการเผยแผ่ต้องเหมาะสม และทันสมัย

2.4.4 พุทธวิธีในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

การเผยแผ่ศาสนาพรหมจรรย์ (หลักการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ หรือหลักพระธรรมวินัย) ของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าในระบอบแรกตรัสรู้นั้นมีลักษณะเป็นการประกาศทำทนายเหล่า มหาบัณฑิตปัญญาชนในสมัยนั้น ให้มาช่วยกันพิสูจน์อริยสัจธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง ซึ่งเป็นความจริงอันเที่ยงแท้แน่นอน เป็นความจริงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สอดคล้องกับหลักพระธรรมคุณที่ว่า “พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้วอันผู้บรรลุ พึงเห็นได้ด้วยตนเองไม่ขึ้นกับกาลเวลาควรแก่การเชยชวณชกชวณให้มาพิสูจน์ทดสอบควรน้อมเข้าใส่ ตน เป็นผลปฏิบัติที่วิญญูชนจะพึงรู้ได้เฉพาะตน” พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์พระบรมศาสดาของพระพุทธศาสนาทรงประสบความสำเร็จอย่างสูงยิ่งในการประกาศเผยแผ่ศาสนธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้ซึ่งทรงใช้เวลาเพียง 9 เดือน ก็สามารถประกาศศาสนธรรมก่อตั้งและประดิษฐานพระพุทธศาสนาไว้ได้อย่างมั่นคง ดำรงประโยชน์สุขแก่ประชาชนในดินแดนชมพูทวีป คือครอบ องค์ประกอบ 5 ประการของการก่อตั้งศาสนาซึ่งได้แก่ 1. มีองค์พระศาสดาผู้ก่อตั้งคือพระองค์เอง 2. มีศาสนธรรม คือ หลักธรรมคำสอนที่พระองค์ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง 3. มีศาสนบุคคล คือ พระพุทธสาวกเป็นประจักษ์พยานในการปฏิบัติตามศาสนธรรมและเป็นกำลังสำคัญช่วยประกาศเผยแผ่ โดยมีพระภิกษุปัญจวัคคีย์กลุ่มพระยสะพร้อมทั้งมีอุบาสก อุบาสิกา คือ บิดาของพระยสะ และอดีตภรรยาของพระยสะ เป็นต้น 4. มีศาสนสถาน คือ พุทธศาสนสถานหรือวัดในสมัยนั้นได้แก่ พระวิหารเวฬุวันหรือวัดเวฬุวัน ที่พระเจ้าพิมพิสารจอมเสนามามาครราช บรมกษัตริย์แห่งแคว้นมคธ ทรงศรัทธา

สร้างถวาย ณ พระราชอุทยานเวศวัน กรุงราชคฤห์แคว้นมคธ 5. มีศาสนพิธีคือขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ที่พระพุทธองค์ทรงกำหนดเป็นแบบแผนให้ประพฤติปฏิบัติโดยขณะนั้นมีพิธีการบวชประพฤติพรหมจรรย์เกิดขึ้น 2 แบบ คือ แบบเอหิภิกขุอุปสัมปทา ที่พระพุทธองค์ทรงประทานบวชให้เอง และแบบติสรณคมนุปสัมปทา ที่ทรงอนุญาตให้พระสาวกบวชให้กุลบุตรได้ด้วยการรับไตรสรณคมน นอกจากนี่ยังมีพิธีการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับวายเป็นโดยพระเจ้าพิมพิสารทรงจับพระเต้าทองเต็มด้วยน้ำหลังลงดิน เนื่องด้วยการถวายพระราชอุทยานเวศวันนอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงอาศัยพระญาณอันเป็นกำลังของพระพุทธเจ้าที่ทำให้พระองค์ สามารถบันลือสีหนาทประกาศพุทธธรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างองอาจมั่นคงดุจราชสีห์ ค้ำรามซึ่งพระญาณดังกล่าวนี้เรียกว่าทสพลญาณ 10 ประการ คือ รูปแบบและประเภทของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในการประกาศพุทธธรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงสามารถสร้างความสนใจความศรัทธาให้เกิดแก่ผู้ฟังหรือกลุ่มเป้าหมายด้วยรูปแบบและวิธีการที่หลากหลายในทุกสถานการณ์ไม่จำกัดตายตัวเป็นรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ซึ่งแม้แต่การสำรวมพระอิริยาบถให้สงบเรียบร้อยงดงามก็ถือว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังเช่น เมื่อพระพุทธองค์เสด็จมุ่งไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เพื่อทรงแสดงธรรมโปรดพระปัญจวัคคีย์มีนิกบวช อาชีวกผู้หนึ่งชื่อว่าอุปกะเดินสวนทางมาเพียงพบเห็นพระพุทธองค์เสด็จดำเนินด้วยพระพุทธลีลามิ พระอาการสงบเรียบร้อยไปตามปกติเท่านั้น เขากลับเกิดความประทับใจตรงเขาไปสนทนาด้วย เข้าไปใช้ชีวิตฆราวาสแต่งงานมีครอบครัวแล้วเกิดเบื่อหน่ายได้กลับมาขอบวชประพฤติธรรมกับพระพุทธองค์และบรรลุนิพพานได้ในที่สุด อย่างไรก็ตามรูปแบบหรือวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้นแม้จะมีหลายรูปแบบ แต่เมื่อ รวบรวมตามทีปรากฏโดยส่วนมากแล้วนับจำนวนได้ 7 วิธีด้วยกันดังนี้

1. อุปนิสันทกา แปลว่า “ถ้อยคำของผู้เข้าไปนั่งใกล้” หมายถึง การนั่งคุยสนทนาอย่างกันเองโดยสอดแทรกหลักธรรมเข้าไปในการสนทนานั้นเป็นรูปแบบการเผยแผ่ที่ใช้สำหรับการสนทนาปราศรัยกับบุคคลผู้ไปมาหาสู่หรือการต้อนรับแขกผู้มาเยือนเป็นการพูดคุยกันตามสมควรแก่เหตุการณ์กาลเทศะและบุคคลผู้ฟัง เพื่อตอบคำซักถาม แนะนำ ชี้แจงให้คำปรึกษา เป็นต้น ไม่เป็นแบบแผนพิธีตรงกับที่ท่านโบราณจารย์กล่าวว่ที่นั่งจับเข้าคุยกันบรรยากาศเป็นกันเอง โดยไม่มีการเตรียมตัวมาก่อน ซึ่งนิยมพูดกันว่าเป็นการเทศน์ธรรมาสันต์เสีย

2. ธมมิกถา (หรือธรรมกถา) แปลว่า “ถ้อยคำที่กล่าวถึงธรรม” หมายถึง การบรรยายหรืออธิบายธรรมเป็นรูปแบบการเผยแผ่ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักพระธรรมวินัยอย่างเป็นกิจจะลักษณะเป็นงานเป็นการ เป็นเรื่องเป็นราวในปัจจุบันได้แก่การแสดงธรรมการปาฐกถาธรรม การบรรยายธรรม เป็นต้น

3. โอวาทกถา แปลว่า “ถ้อยคำที่กล่าวสอน” หมายถึงการใช้คำแนะนำตักเตือนให้ละเว้นชั่วประพฤติดีเป็นรูปแบบการเผยแผ่ที่พระพุทธองค์ทรงประทานเป็นพระพุทธพจน์หรือพระ

โอรุทสนั้ ๆ เป็นพระดำรัสเตือน ทรงสั่งสอนโดยเฉพาะเจาะจงเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสังวรระวังไม่ทำชั่วให้ละความชั่วให้ทำแต่ความดีและให้รักษาความดีเอาไว้

4. อนุสาสนิกถาแปลว่า “ถ้อยคำที่กล่าวสอนให้เห็นจริง” หมายถึงคำ กล่าวสอนในลักษณะซ้ำ ๆ ครั่งแล้วครั่งเล่าย้ำเตือนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความจำได้เกิดความชินหูเป็นรูปแบบการเผยแผ่อีกวิธีหนึ่ง

5. อัมมสากัจฉา แปลว่า “ถ้อยคำที่สนทนากันในทางธรรม” หมายถึงการสนทนาธรรมเป็นทำนองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันบางครั้งมาในรูปแบบคำถาม เพื่อแสดงหาความถูกต้องหรือปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นรูปแบบการเผยแผ่ที่พระพุทธองค์ทรงใช้บ้างโอกาส เพื่อทรงรับรองความคิดเห็นของผู้ฟังบ้างเพิ่มเติมบ้าง

6. ปุจฉาวิสัชนากถาแปลว่า “ถ้อยคำที่ถาม-ตอบ” หมายถึง รูปแบบการเผยแผ่ที่ขึ้นต้นด้วย การถาม ตอบ โดยอาจถามนำเพื่อกระตุ้นผู้ฟังให้ตอบ เป็นการทดสอบความรู้ความเข้าใจภายหลังจากที่ได้อธิบายธรรมนั้น ๆ ให้ฟังหรือระหว่างที่สนทนาธรรมกันเพื่อกระตุ้นเร้าใจให้ผู้สนทนาเกิดความตื่นตัวอยู่เสมอเป็นรูปแบบการเผยแผ่ที่พระพุทธองค์ทรงใช้ประกอบการแสดงพระธรรมเทศนาอื่น ๆ ภายหลังจากที่ตรัสอธิบายความหมายของธรรมนั้น ๆ แล้วเพื่อทดสอบความเข้าใจของผู้ฟังด้วย

7. อัมมเทศนากถา แปลว่า “ถ้อยคำที่แสดงธรรม” คือ การเทศน์ หรือการแสดงพระธรรมเทศนานั้นเอง เป็นการแสดงธรรมสั่งสอนชี้แจงเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์เพื่อให้ละชั่วประพฤติดีทำจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ดาษดื่น ในพระสูตรต้นตปิฎก

2.4.5 การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในปัจจุบัน

ปัจจุบันการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีหลายรูปแบบหลากหลายวิธีเพื่อให้เข้ากับยุคสมัยก็ต้องอาศัยเทคโนโลยีเข้ามาช่วย การเผยแผ่หลักพุทธธรรมไม่เฉพาะคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแต่ต้องครอบคลุมกับผู้ฟังทุกกลุ่มเข้าใจง่าย ฟังสนุกและนำไปปฏิบัติได้จริง ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ) ได้กล่าวไว้ในเอกสาร “เค้าโครงการเผยแผ่พระพุทธศาสนา” ไว้ว่าคำว่า การเผยแผ่นั้นจะทำได้อย่างสมบูรณ์ต้องประกอบด้วย 1. เผยแผ่ด้วยการให้ได้ยินได้ฟังทุกวิถีทาง (หลักปริยัติธรรม) 2. เผยแผ่ด้วยการทำสิ่งที่ดีและทำให้เขาดู (หลักปฏิบัติธรรม) 3. เผยแผ่ด้วยการเป็นผู้มีความสุขให้เขาดู (หลักปฏิเวธธรรม) ซึ่งทั้งสามประเภทนี้อาจจำแนกเป็นรายละเอียดได้ในแต่ละประเภท ๆ ได้ดังนี้

1. เผยแผ่ด้วยการให้ได้ยินได้ฟังทุกวิถีทาง (หลักปริยัติธรรม) ด้วยการกระทำดังต่อไปนี้

- พิมพ์โฆษณาสมุดเอกสารและหนังสือพิมพ์ขึ้นให้แพร่หลายกระทั่งมีหนังสือธรรมะ

ฉบับวางบนรถไฟหรือโฮเต็ล (โรงแรม) ดังที่ชาวคริสเตียนเขาทำกัน

- ทักษะศึกษาด้วยการแสดงให้เข้าใจในเรื่องราวด้วยภาพ ด้วยสิ่งของและอื่น ๆ
 - การจารึกสั่งสอนด้วยคำสอนและบุคคลที่เหมาะสมแก่กาลเทศะ
 - เปิดห้องสมุดหรือห้องอ่านหนังสือประชาชนทั้งที่ประจำและเคลื่อนที่
 - ใช้บริการทางวิทยุกระจายเสียงกระทั่งมีสถานีวิทยุของตนเองโดยเฉพาะ
 - เปิดงานแสดงต่าง ๆ ซึ่งเป็นการโปรประกาศพระศาสนาโดยเฉพาะ
 - ใช้ศิลปะบริสุทธิ์เช่น ดนตรีนาฏกรรม นวนิยาย ฯลฯ เป็นสื่อ
 - ใช้ของเล่นหรือรูปภาพและอื่น ๆ ทำนองเดียวกันสำหรับเด็ก
 - ปาฐกถาและการแสดงพระธรรมเทศนา
 - สมาคมสนทนาธรรม คันคว่าอรรถธรรม
 - การถ่ายทอดพระพุทธรูปจะออกสู่ภาษาต่าง ๆ
 - การจัดตั้งโรงเรียนสามัญ และวิสามัญศึกษาของทางฝ่ายศาสนา
 - บริการสงเคราะห์สาธารณกุศลต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล เป็นต้น
2. เผยแผ่ด้วยการทำสิ่งที่ดีและทำยากให้เขาดู (หลักปฏิบัติธรรม) มีการกระทำดังต่อไปนี้
- มีการเรียนจริง ๆ และทันสมัยให้เขาเห็นจนเกิดความเลื่อมใส
 - ปฏิบัติธรรมและวินัยอย่างเคร่งครัดให้เขาดูจนเกิดความเลื่อมใส
 - ปฏิบัติธรรมเป็นพิเศษ เพื่อมรรคผล นิพพาน โดยตรงให้ปรากฏ
 - ทำศาสนกิจให้บริสุทธิ์เคร่งครัด และสมบูรณ์ทั้ง 4 องค์การให้ปรากฏ
 - นำหน้าฆราวาสในการทำอะไรด้วยความเสียสละและเมตตาจริง ๆ
 - สงฆ์ไม่แตกสามัคคีมีระเบียบ และทันสมัย
 - พระสามารถเป็นที่พึ่งได้ทุกกรณีทั้งทางกายและทางใจ
3. เผยแผ่ด้วยการเป็นผู้มีความสุขให้เขาดู(หลักปฏิเวธธรรม) มีการกระทำดังต่อไปนี้
- สงฆ์แต่ละองค์ ๆ มีอินทรีย์ผ่องใสและเอิบอัม (แม้ผู้บวชใหม่)
 - สงฆ์แต่ละคณะมีความสุขเรียบร้อยน่าบูชาเลื่อมใสจริง
 - พิสูจน์ถึงความที่ตนไม่ถูกไฟคือราคะโทสะโมหะเผาในกรณีที่คนทั่วไปถูกเผา
 - แสดงกำลังใจว่าอยู่เหนืออันตรายทั้งหลายทุกกรณีและทุกสถานการณ์
 - มีอำนาจอยู่เหนือกรรมให้เขาดู
 - มีจิตใจอยู่เหนือพิษสงของการเกิดแก่เจ็บตายให้เขาดู
 - สะอาด สว่าง สงบ ถึงขีดสุดให้ดู

2.4.6 วิธีการนำเสนอและการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในปัจจุบัน

1. การเผยแผ่ธรรมะในยุคข้อมูลข่าวสารยุคข้อมูลข่าวสารเป็นการให้ความรู้ในเรื่อง

พระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการที่ชัดเจนถูกต้องเกิดความรู้ความเข้าใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารพระสงฆ์ต้องมีคุณสมบัติที่พร้อมที่จะใช้ประโยชน์จากข่าวสารข้อมูลนั้น รวมทั้งสภาพของสถาบันพระพุทธศาสนา เพราะว่าพระสงฆ์จะต้องเป็นผู้เข้าใจหลักพระพุทธศาสนา อย่างดีและมีความรู้ความเข้าใจจะต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจนกระทั่งเกิดภาวะที่เรียกว่า “ทิฏฐิสามัญญตา” ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ ในการดำรงสถาบันสงฆ์และพระพุทธศาสนา ประการที่ 1 คือนอกจากรู้หลักพระพุทธศาสนาดีแล้ว ก็จะต้องรู้สภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคมของโลกว่ามีความเป็นไปอย่างไร จึงจะนำพระพุทธศาสนาไปสื่อสารให้เกิดประโยชน์ ประการที่ 2 คือตัวสถาบันสงฆ์ได้แก่ พระภิกษุสามเณร จะต้องดำรงตนให้เป็นที่ศรัทธาและถ้าสามารถดำรงไว้ได้ให้เป็นภาพรวมที่ดีอย่างนี้แล้วจะเกิดอาการที่ว่า เผยแผ่ธรรมะโดยไม่ต้องพูด ประการที่ 3 คือถ้ามีความรู้พร้อมแล้วก็รู้จักใช้ระบบการสื่อสารต่าง ๆ เป็นช่องทางในการนำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาทั้งในแง่หลักธรรม คือคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เป็นที่รู้จักและเข้าใจในทางที่ถูกต้อง ถ้าหากมีความพร้อมแล้วจะเดินหน้าโดยไม่มีสิ่งที่มาเป็นอุปสรรค คือต้องมีพื้นฐานมั่นคง โดยเฉพาะสิ่งที่ทำให้สถาบันสงฆ์หรือวงการพระพุทธศาสนามีเอกภาพ มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

2. สารสนเทศและเทคโนโลยีเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โลกตามอุปมาแห่งธรรม คือกายของเรายาววาหนาคีบ อันสมเด็จพระบรมศาสดาแนะแนวทางให้เพียรเพ่งพิจารณาเพื่อความถึงที่สุดแห่งการสิ้นทุกข์ ชาวในส่วนของวิชาสื่อมวลชน เป็นศาสตร์ที่เพิ่งเกิดขึ้นในโลกตะวันตกมองด้วยบรรทัดฐาน พระธรรมวินัยวิชานี้มิใช่วิชาแห่งพระปริยัติธรรม และเมื่อพิจารณาสภาพสื่อมวลชนโดยหักออกจากความรู้สึกที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์พึงเข้าใจสาระสำคัญบางประการในเรื่องต่อไปนี้ 1. ข่าว หมายถึงข้อมูลข้อเท็จจริงการนำเสนอข่าวต้องไม่มีความเห็น หนังสือพิมพ์หรือสื่อแขนงอื่น ๆ นอกจากเสนอข่าวย่อมอาจเสนอความคิดเห็นผ่านการเสนอบทความ บทวิจารณ์ซึ่งเป็นที่หวั่นหรือความรับรู้ฉาบครอบครอบผู้รับสารต้องใช้ดุลพินิจพิจารณามิใช่ให้ความเชื่อถือโดยปราศจากปัญญา 2. ข้อเท็จจริง หมายความว่า ข้อมูลนั้นอาจจะมีด้านที่เป็นเท็จและด้านที่จริงหรือมีเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งการรับพิจารณาต้องยึดหลักกาลามสูตรและติดตามศึกษาเปรียบเทียบแหล่งข้อมูลอื่นติดตามความเคลื่อนไหวของข่าวว่ามีความคืบหน้าอย่างไรต่อไป 3. การแก้ข่าวเมื่อเกิดข่าวหนึ่งขึ้นนักข่าวมักสืบข่าวจากผู้ที่เกี่ยวข้องในวันเดียวกัน หรือเวลาต่อมาเพื่อให้ข่าวนั้นเป็นข้อเท็จจริงการเสนอข่าวมีผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้องหากมีปัญหาใด ๆ ควรที่จะรีบแจ้งโดยเร็วเพื่อจัดการขยายตัวปัญหาการอยู่ในโลกของข้อมูลข่าวสารจะต้องใช้ข้อมูลข่าวสารเป็น ซึ่งในปัจจุบันผู้ใดรู้ข่าวสารที่ถูกต้องก็จะได้เปรียบกว่าบุคคลอื่น ๆ ข้อมูล คือ ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงของเรื่องใดเรื่องหนึ่งสารสนเทศคือการนำข้อมูลมาจัดระบบนำมาประมวลผลเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับและผู้ส่งสามารถใช้งานได้สะดวกและมีประสิทธิภาพ เทคโนโลยีสารสนเทศ (IT: Information Technology) คือ ความรู้ในผลิตภัณฑ์หรือกระบวนการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีโทรคมนาคมในการจัดระบบสารสนเทศ

โดยใช้คอมพิวเตอร์และในการสื่อสารคือการเชื่อมโยงการใช้งานจากคอมพิวเตอร์เข้ากับระบบอิเล็กทรอนิกส์เช่น ระบบสื่อสารผ่านดาวเทียมและระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การเผยแพร่พระพุทธศาสนาที่พระสงฆ์ดำเนินการอยู่ในสังคมไทยปัจจุบันนี้มุ่งให้บุคคลพึงละเว้นกรรมชั่ว ประกอบสัมมาอาชีวะ คืออาชีพสุจริตแม้จะเป็นอาชีพที่มีเกียรติน้อยแต่ก็เป็นอาชีพที่มีความสุข ปราศจากโทษพระสงฆ์มักพูดสอนเกี่ยวกับเงินร้อนอัน เป็นคำสั่งสอนที่ว่าได้เงินมาด้วยอาชีพสุจริต ย่อมอยู่ได้ไม่นาน คือได้มาแล้วหมดเร็วไม่สามารถทำให้ตั้งตัวได้บางคนมักใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย หรือ ใช้จ่ายในทางการพนันพระสงฆ์จึงได้สั่งสอนให้ประชาชนประกอบอาชีพ ในกรอบแห่งศีลธรรม ไม่ เบียดเบียนซึ่งกันและกันไม่เอาวัดเอาเปรียบกันไม่ให้ประกอบอาชีพที่เป็นภัยหรืออันตรายต่อผู้อื่นหรือ แม้กระทั่งตนเองและครอบครัว มีงานอาชีพเช่นว่านั้นได้แก่การค้า ขายของเถื่อน การค้าขายอาวุธ สงคราม การค้ายาเสพติด การปล้นจี้ลักขโมย การล่อลวงหรือ หลอกหลวงหรือแม้กระทั่งการทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แต่สอนให้มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบกิจ ปฏิบัติหน้าที่การทำงานให้มีความสมัคสมานสามัคคีกัน ให้ละเว้นสิ่งที่เป็นโทษทั้งแต่ตนและผู้อื่นหลัก พุทธธรรมที่พระสงฆ์นำมาเผยแผ่อบรมสั่งสอนประชาชน เพื่อส่งเสริมทำให้เกิดความเจริญทาง เศรษฐกิจของบุคคลและสังคม การสอนให้ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการประกอบอาชีพการงาน 1) ฉันทะ ให้มีความรักความชอบในการทำงานที่ทำและพร้อมที่จะลงมือทำการงานนั้นด้วยความเต็มใจ 2) วิริยะให้ มีความขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพการงาน 3) จิตตะให้มีความตั้งใจและสนใจในหน้าที่การงาน 4) วิมังสาให้มีการหมั่นพิจารณาตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องและประเมินตนเองเพื่อความก้าวหน้าใน อาชีพการงานอยู่เสมอ

2.5 การฟื้นฟูจิตใจ

2.5.1 ความหมายของการฟื้นฟูจิตใจ

การฟื้นฟูจิตใจ (Mental Rehabilitation หรือ Psychological Recovery) หมายถึง กระบวนการที่มุ่งเน้นให้บุคคลฟื้นกลับมา มีสุขภาพทางจิตใจที่ดีหลังผ่านพ้นภาวะความทุกข์ ความ เจ็บป่วยทางจิต หรือเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต เช่น ความเครียดจากโรคร้าย การสูญเสีย หรือวิกฤตทาง อารมณ์ โดยไม่จำเป็นต้อง “หายขาด” แต่อยู่ที่การกลับมา มีคุณค่าในชีวิต สามารถทำหน้าที่ของตนใน สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความหวังในอนาคต (Davidson et al., 2007)

ในมุมมองทางจิตวิทยา การฟื้นฟูจิตใจเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนา “อัตลักษณ์ใหม่” ให้กับผู้ที่ เคยเผชิญภาวะทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า หรือภาวะหลังความเครียด โดยกระบวนการนี้ไม่ได้เป็น เพียงการลดอาการ (symptom reduction) แต่เป็นการฟื้นฟูพลังใจ ความมั่นใจ และเป้าหมายชีวิต (Slade, 2009)

ในทางพระพุทธศาสนา การฟื้นฟูจิตใจหมายถึง การนำจิตกลับมาสู่ภาวะที่ตั้งมั่นด้วย “โยนิโสมนสิการ” และ “เจริญสติ” เพื่อเรียนรู้ความจริงของชีวิต ผ่านหลักธรรม เช่น อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 หรือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจความทุกข์และคลายทุกข์ด้วยตนเอง (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2545, น. 101)

ในมุมมองสุขภาพจิตตามองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2013) การฟื้นฟูจิตใจถือเป็นกระบวนการสำคัญของ “สุขภาพทางจิต” ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงการไม่มีโรคจิตเวช แต่หมายถึงความสามารถในการเผชิญกับความเครียดในชีวิต การมีพลังในการทำงาน และการมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างมีความหมาย

กล่าวโดยสรุป การฟื้นฟูจิตใจจึงเป็นกระบวนการแบบองค์รวม (holistic recovery) ที่ผสมผสานแนวคิดทางจิตวิทยา จิตวิญญาณ และสังคม ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และนโยบายสาธารณะ

2.5.2 ความสำคัญของการฟื้นฟูจิตใจ

การฟื้นฟูจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดจากทั้งปัจจัยภายนอก เช่น โรคระบาด วิกฤตเศรษฐกิจ และความเปลี่ยนแปลงในชีวิต และปัจจัยภายใน เช่น ความสูญเสีย ความผิดหวัง หรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น ภาวะลงโควิดเมื่อไม่สามารถรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้ อาจเกิดความบกพร่องในหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ หรือคุณภาพชีวิตโดยรวม การฟื้นฟูจึงไม่เพียงเป็นการแก้ปัญหาชั่วคราว แต่ยังช่วยพัฒนา “พลังใจ” และ “ภูมิคุ้มกันทางอารมณ์” ที่จะคงอยู่ต่อเนื่องในระยะยาว (Sajid Hussein et al., 2020; พระมหาทรงศักดิ์ ชยวฑฒโน, 2563, น. 80)

การฟื้นฟูจิตใจเป็นหัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เนื่องจากสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับคุณภาพชีวิตโดยรวมของมนุษย์ หากบุคคลมีสุขภาพจิตที่บกพร่อง ไม่เพียงส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม แต่ยังอาจกระทบต่อร่างกาย การทำงาน ความสัมพันธ์ และความสามารถในการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ (World Health Organization, 2013)

ในบริบทของการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 โดยเฉพาะภาวะ “ลงโควิด” (Long COVID) ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจอย่างชัดเจน เช่น อาการวิตกกังวล ซึมเศร้า สมาธิสั้น หรือหมดแรงทางอารมณ์ ผู้ที่ประสบภาวะดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพจิตอย่างเหมาะสม ไมเช่นนั้นอาจนำไปสู่ปัญหาเรื้อรังในระยะยาว (Ceban et al., 2022) การฟื้นฟูจิตใจจึงมีความสำคัญในหลายมิติ ดังนี้:

1. ด้านบุคคล ช่วยให้ผู้ที่เผชิญวิกฤตสามารถ “ฟื้นคืนศักยภาพภายใน” มีพลังใจในการดำเนินชีวิตใหม่ ไม่รู้สึกรำคาญคุณค่าในตนเอง และสามารถตั้งเป้าหมายใหม่ได้อีกครั้ง (Slade, 2009)

2. ด้านสังคม เมื่อบุคคลสามารถเยียวยาตนเองได้ จะมีแนวโน้มกลับมาเชื่อมโยงกับครอบครัว ชุมชน และสังคมในฐานะสมาชิกที่มีพลังบวก ซึ่งช่วยลดภาระของระบบบริการสุขภาพจิตในระยะยาว

3. ด้านจิตวิญญาณและคุณค่าชีวิต การฟื้นฟูจิตใจไม่เพียงช่วยให้พ้นทุกข์ชั่วคราว แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้ค้นพบความหมายของชีวิตใหม่ สร้างทัศนคติที่ยืดหยุ่นต่อความทุกข์ และพัฒนาปัญญาเชิงจิตวิญญาณ (Samuel et al., 2014; พุทธทาสภิกขุ, 2545, น. 111)

4. ด้านนโยบายและการศึกษาประเทศที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและการฟื้นฟูทางจิตใจ มักมีระบบดูแลผู้คนที่ยืดหยุ่น มีศูนย์ช่วยเหลือทางจิตใจ โรงเรียนที่ส่งเสริมทักษะชีวิต และผู้นำชุมชนที่มีความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตอย่างแท้จริง (Tejinder et al., 2021)

กล่าวโดยสรุป การฟื้นฟูจิตใจจึงมิใช่เพียงแค่เครื่องมือฟื้นคืนจากโรคหรือวิกฤต แต่เป็น “พลังสร้างชีวิตใหม่” ที่ทำให้มนุษย์กลับมาใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีจิตใจที่มั่นคง และมีศักยภาพที่จะช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมได้ต่อไป

2.5.3 แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูจิตใจ

แนวคิดของการฟื้นฟูจิตใจในปัจจุบันได้พัฒนาจากรูปแบบที่เน้นการรักษาอาการ (symptom reduction) ไปสู่แนวทางที่มุ่งเน้นการฟื้นคืนคุณค่าชีวิตและเป้าหมายส่วนบุคคลของผู้ประสบภาวะทางจิตใจ โดยองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

- ความหวัง (Hope)
- การมีอัตลักษณ์ตนเอง (Identity)
- ความหมายของชีวิต (Meaning)
- การเพิ่มพลังอำนาจในตนเอง (Empowerment)
- การมีส่วนร่วมในสังคม (Social Inclusion)

แนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากแนวทางของ *Personal Recovery* ซึ่งเน้นที่ความพยายามของบุคคลในการฟื้นตัวตามจังหวะของตนเอง (Davidson et al., 2007)

แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูจิตใจในปัจจุบันได้พัฒนาไปจากการมองว่า "การเยียวยา" เป็นเพียงการรักษาอาการหรือความผิดปกติทางจิตใจ ไปสู่การมองว่า "การฟื้นฟู" เป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตหลังจากเผชิญความทุกข์หรือเหตุการณ์สะเทือนใจ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อการกลับคืนสู่ชีวิตที่มีคุณค่า โดยไม่จำเป็นต้องกลับไปเป็นเหมือนเดิมทุกประการ

1. แนวคิดฟื้นฟูจิตใจในเชิงจิตวิทยา (Psychological Recovery)

แนวคิด *Personal Recovery* ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในงานสุขภาพจิตสมัยใหม่ มองว่าการฟื้นฟูไม่ได้อยู่ที่แพทย์ แต่อยู่ที่ "ความเป็นเจ้าของกระบวนการ" ของผู้ป่วยเอง (Slade, 2009) โดยมีองค์ประกอบหลักคือ "CHIME" ซึ่งประกอบด้วย:

C – Connectedness: การเชื่อมโยงกับคนรอบข้าง

H – Hope and optimism: ความหวังในอนาคต

I – Identity: การฟื้นคืนอัตลักษณ์ตนเอง

M – Meaning in life: การค้นหาความหมายใหม่ของชีวิต

E – Empowerment: การเพิ่มพลังและความมั่นใจในตนเอง

แนวคิดนี้เปลี่ยนจาก “การรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญ” มาเป็น “การฟื้นตัวด้วยพลังในตัวผู้เผชิญปัญหาเอง” ซึ่งได้รับการสนับสนุนโดยงานวิจัยของ Davidson et al. (2007) ว่าผู้ป่วยที่มีความหวังและเป้าหมาย มักมีแนวโน้มฟื้นตัวได้ดีกว่า

2. แนวคิดฟื้นฟูจิตใจในทางพุทธศาสนา (Buddhist-based Recovery)

พุทธศาสนาเสนอแนวคิด “การฟื้นฟูจิตใจ” ผ่านการพิจารณาธรรมะ เช่น อริยสัจ 4 และพรหมวิหาร 4 โดยเน้นว่า “ความทุกข์” เป็นสิ่งที่ต้องเข้าใจ ไม่ใช่หลีกเลี่ยง จากนั้นจึงเรียนรู้ที่จะปล่อยวางและพัฒนาจิตด้วยสติและเมตตา

อริยสัจ 4 ใช้เพื่อเข้าใจเหตุของทุกข์ และแนวทางดับทุกข์

พรหมวิหาร 4 คือหลักแห่งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่ใช้เยียวยาจิตใจให้สงบ และเปิดใจให้ผู้อื่น

สติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ผู้คลี่คลาย “สติรู้เท่าทันปัจจุบัน” และไม่ยึดติดกับอดีตหรือความคาดหวังในอนาคต

พระพุทธองค์เคยตรัสว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้” (ธัมมปท, ข้อ 35) แสดงถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตเพื่อการฟื้นคืนจากความทุกข์ด้วยตนเองอย่างแท้จริง

3. แนวคิดแบบองค์รวม (Holistic & Integrative Recovery)

แนวทางใหม่ของการฟื้นฟูจิตใจในระดับนานาชาติ เช่น WHO (2013) เน้นการบูรณาการหลายมิติ ได้แก่:

ร่างกาย (กายภาพบำบัด, โภชนาการ)

จิตใจ (การให้คำปรึกษา, CBT)

สังคม (การสนับสนุนจากครอบครัว/ชุมชน)

จิตวิญญาณ (ธรรมะ, ศาสนา, การภาวนา)

แนวคิดนี้มองว่าการฟื้นฟูจิตใจไม่สามารถเกิดขึ้นจาก “มิติเดียว” ได้ แต่ต้องผสานองค์ประกอบหลายด้าน และให้ผู้รับการเยียวยามีส่วนร่วมในกระบวนการทั้งหมด (Carter-Edwards et al., 2011; Samuel et al., 2014)

กล่าวโดยสรุป

แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูจิตใจในปัจจุบันจึงเป็นแนวทางที่ก้าวข้าม “การรักษาเชิงกลไก” ไปสู่ “การเปลี่ยนผ่านเชิงจิตวิญญาณ” ที่ผสมผสานทั้งความเข้าใจตนเอง การตื่นรู้ และการใช้ชีวิตใหม่ อย่างมีเป้าหมาย เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับบริบทของพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย และสามารถนำไปออกแบบเป็นรูปแบบการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับผู้คนในทุกช่วงวัย

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่างานวิจัยหลากหลายชิ้นได้กล่าวถึงแนวทางการฟื้นฟูจิตใจผ่านทั้งมุมมองทางจิตวิทยา ศาสนา จิตวิญญาณ และการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างครอบคลุม

Davidson และคณะ (2007, p. 22) ได้นำเสนอแนวคิด “การฟื้นฟูจิตใจในผู้ป่วยจิตเวชอย่างรุนแรง” ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการเยียวยาไม่ได้จำกัดเพียงการลดอาการ แต่ควรมุ่งเน้นการกลับคืนสู่ชีวิตที่มีคุณค่า โดยเน้นองค์ประกอบสำคัญ เช่น ความหวัง การมีอัตลักษณ์ การมีเป้าหมาย และการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งถือเป็นแนวคิดพื้นฐานของการฟื้นฟูจิตใจแบบ Personal Recovery ในบริบทของการใช้ธรรมะและสติเป็นเครื่องมือในการเยียวยาใจ

สมเกียรติ พงษ์พานิช (2560, น. 41-42) ได้ศึกษาและเสนอแนวทาง “การใช้สติบำบัดในงานสุขภาพจิต” โดยเน้นการเจริญสติและการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะเพื่อลดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถยอมรับตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการฟื้นฟูจิตใจในเชิงพุทธ

Samuel และคณะ (2014, p. 49) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา จิตวิญญาณ และสุขภาพจิต โดยพบว่า ความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านการลดความเครียด การสร้างความหมายในชีวิต และการได้รับพลังจากชุมชนศาสนา ถือเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญในการฟื้นฟูจิตใจในระดับบุคคลและสังคม

Carter-Edwards และคณะ (2011, pp. 42-55) ได้ทดลองฝึกอบรมผู้นำศาสนาในกลุ่มชุมชนผิวดำให้เป็น “นักประกอบการทางจิตวิญญาณ” (Spiritual Entrepreneurs) เพื่อเป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้นำศาสนาเหล่านี้สามารถสร้างความไว้วางใจและเป็นกลไกเยียวยาใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบางทางสังคม ในบริบทของสังคมไทย พระครูสิริธรรมบัณฑิต และคณะ (2564, น. 101-127) ได้เสนอรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเน้นการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับชีวิตประจำวันและบริบทสังคมร่วมสมัย เช่น การใช้เทคโนโลยี กิจกรรมสร้างสรรค์ และการอบรมแบบมีส่วนร่วม ซึ่งสามารถเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจแก่ประชาชนในวงกว้าง

พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป (2563, น. 83-102) ได้ศึกษา “กระบวนการเยียวยาใจโดยพระวิทยากรกลุ่มคิลานธรรม” ซึ่งใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง และการภาวนา

เป็นเครื่องมือในการฟื้นฟูจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย ผลการวิจัยชี้ว่ากระบวนการเหล่านี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับความทุกข์ และเกิดแรงบันดาลใจใหม่ในการใช้ชีวิต

Tejinder และคณะ (2021, p. 104) ได้ศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ในหุบเขาสปีติ ประเทศอินเดีย ในฐานะผู้นำชุมชนช่วงวิกฤตโควิด-19 โดยพบว่า พระสงฆ์สามารถจัดระบบชุมชน การสื่อสาร และการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากได้รับความไว้วางใจในฐานะผู้นำจิตวิญญาณ ซึ่งเน้นย้ำถึงศักยภาพของศาสนาในการจัดการภาวะวิกฤต

Sajid Hussein และคณะ (2020, p. 59) ได้ให้มุมมองจากศาสนาอิสลามต่อสถานการณ์โรคระบาด โดยอธิบายว่า ศาสนาไม่ได้เพียงเสนอคำอธิบายต่อเหตุการณ์ แต่ยังเสนอแนวทางการรับมือที่ช่วยให้ผู้คนสามารถรักษาสุขภาพจิต เช่น การยอมรับ การอดทน และการดูแลกันและกันในชุมชน

พระมหาทรงศักดิ์ ชยวฑฒโน (2563, น. 75-86) ได้ศึกษาการพัฒนาศักยภาพของพระสังฆาธิการในภาค 15 พบว่า การฝึกอบรมด้านการบริหาร การเผยแผ่ธรรมะ และการพัฒนาทักษะการดูแลจิตใจสามารถส่งเสริมให้พระสงฆ์เป็นผู้นำเชิงรุกในการฟื้นฟูสุขภาพจิตของชุมชน

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูสิริธรรมบัณฑิต และคณะ (2564, น. 101-127) ศึกษา รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 พบว่า 1) รูปแบบและพัฒนากิจการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ไทย พบว่าการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ไทยในอดีตเน้นการเทศน์ การประกอบพิธีกรรมเป็นหลัก และพัฒนามาใช้งานด้านการพัฒนาสังคมมาเป็นฐานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ที่ได้ช่วยรวมชาติหรือสร้างชาติทั้งในส่วนของกล่อมรวมทางด้านจิตวิญญาณของคนไทย 2) บริบทและสภาพปัจจุบันของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 พบว่าการเรียนรู้มีบริบทในการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตอย่างสมดุล มีทักษะจำเป็นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น 3) วิเคราะห์รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ไทยที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 พบว่าผู้ให้การสนับสนุนสามารถปรับรูปแบบเพื่อช่วยเหลือให้การสนับสนุนพระที่เป็นนักเผยแผ่ นักพัฒนา ให้ทำงานได้สะดวก ผ่านการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ ถูกต้องและทันสมัย

พระครูสุกิจจานุรักษ์ และคณะ (2562, น. 34-49) ศึกษา การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า 1. สภาพทั่วไปของการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ในจังหวัดสุพรรณบุรี จุดแข็ง สามารถรับข้อมูลข่าวสารได้หลายช่องทางโดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ตมีความสะดวกรวดเร็ว เข้าถึงผู้คนได้เป็นจำนวนมากในเวลาเดียวกันช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายจุดอ่อน พระสงฆ์ส่วน

ใหญ่ยังใช้เทคนิคการนำเสนอในรูปแบบเดิมทำให้น่าเบื่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอยู่ในวงจำกัด บุคลากรขาดการเรียนรู้และขาดทักษะในการใช้สื่อเทคโนโลยีโอกาสการใช้สื่อสารสนเทศเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวันของประชาชน เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การประชาสัมพันธ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้ผลดีกว้างขวางและครอบคลุมพื้นที่ที่ต้องการอุปสรรคคนทั่วไปมองว่าการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ อาจขัดต่อพระธรรมวินัย พระสงฆ์รุ่นเก่าไม่เปิดใจยอมรับการเข้าถึงผ่านช่องทางสื่อที่ยืดติตรูปแบบเดิมการเผยแผ่จึงเป็นการที่ต่างคนต่างทำ 2. องค์ประกอบในการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ในจังหวัดสุพรรณบุรีบุคลากรการเผยแผ่บุคลากรที่มีความรู้เรื่องหลักธรรมมีอยู่มากแต่ขาดการพัฒนาความรู้ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อให้มีความพร้อมในการทำงานเชิงรุกงบประมาณเพื่อการเผยแผ่ขาดบุคลากรด้านการเงินและบัญชี การสนับสนุนการเงินเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ที่ทันสมัยยังอยู่ในวงจำกัดไม่กระจายทั่วถึงทั้งจังหวัด วัสดุอุปกรณ์การเผยแผ่ขาดการสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ที่ทันสมัยเพื่อใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาออกสถานที่รวมถึงยานพาหนะเพื่อเดินทางขาดการสนับสนุนจากทางคณะสงฆ์และภาครัฐอย่างจริงจัง การบริหารจัดการระบบรูปแบบการเผยแผ่ในปัจจุบันเป็นแบบต่างคนต่างทำไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันขาดการอบรมพัฒนาความรู้บุคลากรด้านเทคโนโลยีสารสนเทศให้ทันตามยุคตามสมัย 3. แนวทางการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ในจังหวัดสุพรรณบุรี ต้องจัดตั้งศูนย์กลางจัดเก็บข้อมูลเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีศูนย์ประชาสัมพันธ์ และมีศูนย์จัดฝึกอบรมความรู้เรื่องเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยร่วมกันวิเคราะห์สภาพปัญหาปัจจุบันในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ของตนเอง เพื่อนำไปสู่รูปแบบการบริหารงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามกระบวนการขั้นตอน

พระธงชัย ธมมวโร และคณะ (2563, น. 57-70) ศึกษา การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์จังหวัดชัยนาท พบว่า 1. การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์จังหวัดชัยนาทใช้วิธีการเทศน์และดำเนินกิจกรรมในโอกาสต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานบวช การสอนศีลธรรมในโรงเรียน และโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 2. แผนงานส่งเสริมการขับเคลื่อน มี 10 แผนงาน คือ 1) สร้างพระสงฆ์ต้นแบบ 2) สร้างศาสนทายาท 3) สร้างเครือข่ายการดำเนินงาน 4) การเผยแผ่ทางสื่อออนไลน์ 5) สร้างวิทยากรด้าน ศาสนพิธีในชุมชน 6) ส่งเสริมให้วัดเป็นแหล่งเรียนรู้กิจกรรมและประเพณีท้องถิ่น 7) ส่งเสริมการอบรมพระนักเทศน์ต้นแบบ 8) เพิ่มศักยภาพพระสงฆ์ 9) เสริมสร้างวัดให้มีสื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย 10) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมเครือข่ายในท้องถิ่น 3. การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาทุกแผนงานต้องมีการบริหารจัดการเชิงคุณภาพ PDCA ตามขั้นตอน คือ มีการวางแผนงานให้ชัดเจน ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ มีการตรวจสอบกำกับติดตาม ปรับปรุงแก้ไข การปฏิบัติการอยู่ทุกระยะ 4. กระบวนการขับเคลื่อนการ

ปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาด้านการเผยแผ่ของคณะสงฆ์จังหวัดชัยนาทได้รับความเห็นชอบว่ามีความเหมาะสม โดยรวมอยู่ในระดับมาก

พระมหาประสิทธิ์ ญาณบุปปีโป (2563, น. 64-80) ศึกษา การพัฒนาศักยภาพพระวิทยากรกระบวนการเยียวยาใจโดยกลุ่มศิลาธรรม พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการเสริมสร้างศักยภาพพระวิทยากร “สมณะสัมมนา เพื่อชีวิต ดั่งลม ครั้งที่ 4” โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\square\square = 4.3$) และผลการวิจัยถอดบทเรียน สรุปเป็นประเด็นสำคัญ 3 ประเด็นได้แก่ บุคลิกวิทยากร เทคนิคกระบวนการ และผลลัพธ์ดังนี้ 1) บุคลิกวิทยากร คือ บุคลิกภาพของพระวิทยากรกลุ่มศิลาธรรมที่เป็นผู้นำกระบวนการมีคุณสมบัติด้านความรู้ ความสามารถเป็นที่ยอมรับ ความประพฤติสะท้อนถึงความเป็นผู้มีจิตเมตตา มีทักษะการทำงานเป็นทีม รักษาศีลาจริยาวัตรในความเป็นพระสงฆ์ที่ดั่งลม 2) เทคนิคกระบวนการ คือ กระบวนการของวิทยากรกลุ่มศิลาธรรมที่ได้ นำมาสร้างให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วยเทคนิคน้ำชาภาวนา สุนทรียะสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง สื่อ ภาพยนตร์ การบรรยาย การสรุปประเด็น และการเจริญจิตภาวนา 3) ผลลัพธ์ คือ สิ่งที่เกิด ขึ้นกับพระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ เกิดความรู้ใหม่ ได้ฝึกทักษะการฟังและการสื่อสาร ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ค้นพบตัวตนได้เป็นอย่างดีที่เกิดเครือข่ายกัลยาณมิตรสงฆ์

พระครูปลัดธวัช และคณะ (2560, น. 36-48) ศึกษา แนวทางฝึกอบรมการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชนอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร พบว่า พระสงฆ์มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง ปัญหา สาเหตุ และแนวทางแก้ไขปัญหาป้องกันปัญหาสังคมในชุมชนมีความคาดหวังต่อบทบาทของพระสงฆ์ต่อการเป็นผู้นำ ในการพัฒนาชุมชน พระสงฆ์ต้องเข้ามามีส่วนร่วมกับชุมชนในการพัฒนาชุมชน การทำหน้าที่ตามบทบาทของพระสงฆ์ในปัจจุบัน มีปัญหาด้านการปกครองสงฆ์ พระสงฆ์เอง การให้ความสำคัญต่อวัดและพระสงฆ์ของประชาชนและองค์กรภาครัฐ เอกชน มีน้อยและต้องการมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการพัฒนาชุมชน ได้นำข้อมูลที่พบนี้มาใช้กำหนดแนวทางฝึกอบรมการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยกำหนดแผนการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ 4 เรื่องและผู้รอบรู้เฉพาะทาง (SMS) ตรวจสอบประเมิน พบว่ามีความสอดคล้องสามารถ นำไปใช้เป็นแนวทางการฝึกอบรมการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพรได้

พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโท (2563, น. 66-81) ศึกษา การพัฒนาศักยภาพความเป็นธรรมทูตคฤหัสถ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่างประเทศ พบว่า การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระธรรมทูตและธรรมทูตคฤหัสถ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ด้วยเมตตากรุณาธรรม ซึ่งในอดีตจนถึงปัจจุบันการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เจริญก้าวหน้ามาอย่างต่อเนื่อง โดยมีพระภิกษุผู้มีสติปัญญาความรู้ ความสามารถ และมีความอดทนอดกลั้น เป็นแนวหน้าในการประกาศศาสนา นอกจากนี้การเผยแผ่พระพุทธศาสนายังมีคฤหัสถ์ที่เป็นกำลังสนับสนุนสำคัญที่จะทำให้การเผยแผ่

พระพุทธศาสนาสะตวกราบรื่น และการที่พระสงฆ์จะไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศใดได้นั้น ต้องมีชาวพุทธอาราธนาให้ไปจึงสามารถไปได้เมื่อไปแล้ว การลงหลักปักฐานการสร้างวัด ใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในแต่ละวันของพระสงฆ์ล้วนได้รับการเกื้อหนุนอุปถุฏจาก อุปัถุม์ ดูแลทุกอย่างจากคฤหัสถ์ ทั้งสิ้น อีกทั้งคฤหัสถ์มีความสามารถชักชวนชาวต่างชาติชาวท้องถิ่นในประเทศนั้นๆ ให้หันมานับถือ และปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาได้มากที่สุด เนื่องจากคฤหัสถ์ชาวพุทธในต่างประเทศมีความสามารถชักชวนชาวต่างชาติ ชาวท้องถิ่นที่นับถือศาสนาอื่นให้หันมานับถือพระพุทธศาสนา เมื่อนำชาวต่างชาติเข้ามาวัดในเวลาที่มีกิจกรรมต่าง ๆ ชาวต่างชาติที่เข้ามาวัดตามที่คนไทย ชักชวน เมื่อเข้ามาวัดเป็นประจำทำให้เกิดความซาบซึ้งในวิถีปฏิบัติของชาวพุทธ หันมานับถือพระพระพุทธศาสนา และเป็นกำลังสำคัญส่วนหนึ่งในการชักชวนญาติพี่น้องให้เข้ามาวัดด้วย ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพความเป็นธรรมทูตคฤหัสถ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศจะมีผลต่อความสำเร็จของการเผยแผ่ พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมทูตคฤหัสถ์ที่มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย จะเป็นกำลังสนับสนุนสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และทำให้ประสบความสำเร็จในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกด้วย เมื่อคฤหัสถ์ได้รับการอบรมเป็นธรรมทูตจึงถือว่าได้พัฒนาศักยภาพเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรม สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองโดยใช้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทาง และสามารถแนะนำบุคคลให้ตั้งอยู่ในหลักพุทธธรรม อีกทั้งเป็นกำลังหนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลและความสันติสุขแก่ส่วนรวมอย่างยั่งยืน

พระมหาทรงศักดิ์ ชยวฑฒโน (2563, น. 75-86) ศึกษา การพัฒนาศักยภาพพระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 15 พบว่า 1) สภาพทั่วไปมีการพัฒนาศักยภาพพระสังฆาธิการให้รอบรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม เช่น การให้ทุน เพื่อศึกษาต่อ อบรม ดูกานด้านการปกครองคณะสงฆ์เรียนบาลี และอบรมการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพพระสังฆาธิการ ในเขตการปกครองคณะสงฆ์ ภาค 15 ประกอบด้วยด้านความรู้ทักษะความสามารถตามกระบวนการ POSDC พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 3) แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระสังฆาธิการทั้ง 3 ด้าน

พระมหาภาณุวัฒน์ ปฏิภาณเมธี และ ศศิวิมล แรงสิงห์ (2562, น. 112-120) ศึกษาวิจัยเรื่อง “บทบาทและความสำคัญของวัดมิ่งเมืองมูล : ในบริบทสังคมกระแสปัจจุบัน” พบว่า วัดมิ่งเมืองมูลเป็นวัดที่มีการปรับตัวตามบริบทสังคมกระแสปัจจุบันผ่านการขับเคลื่อนของเจ้าอาวาสผู้เป็นนักบริหารการศึกษาที่มีวิสัยทัศน์ในการสนับสนุนและพัฒนาที่สอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลง การเข้าถึงชุมชนผ่านกิจกรรมสาธารณสงเคราะห์ด้วยการออกเยี่ยมชุมชน การใช้เครื่องรางของขลังเป็นเครื่องมือในการหลอมรวมจิตใจของชุมชน แต่ไม่เน้นที่จะมอมเมาให้หลงเชื่อจนถอยห่างแก่นธรรม การเผยแผ่ธรรมให้ชุมชน เยาวชน และ นักศึกษาได้นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

การใช้โอกาสตามประเพณีหรือเทศกาล ส่งเสริมการเข้าวัดฟังธรรม และพัฒนาวัดไปพร้อมกับการพัฒนาเศรษฐกิจในชุมชน ที่มีกุศโลบาย ด้วยการสร้างพระองค์ใหญ่เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจทั้งในชุมชนและนักท่องเที่ยว ที่ทั้งจังหวัดและวัดจะไม่เป็นเพียงเมืองผ่านอีกต่อไป วัดจึงเปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองที่ทุกคนในชุมชนจะนึกถึงทั้งในยามสุข ยามทุกข์ ยามเทศกาล หรืองานประเพณีที่ต้องทำร่วมกัน แม้กระแสสังคมจะเปลี่ยนไปเพียงใด แต่ถ้าวัดปรับตัวให้เข้ากับกระแสได้ ย่อมหมายถึงทุกคนในชุมชนก็ยังมีวัดเป็นที่พึ่งทางใจเฉกเช่นในอดีตที่ผ่านมาไม่เปลี่ยนแปลง

พระณัฐวุฒิ พันทะลี (2563, น. 35-49) ศึกษาวิจัยเรื่อง “บทบาทของพระสงฆ์กับการช่วยเหลือประชาชนในสถานการณ์โควิด-19” พบว่า ในสภาวะปัจจุบันการดำเนินชีวิตของประชาชนได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นอันมากเนื่องจากเกิดปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้การดำรงชีวิตของประชาชนต้องต่อสู้ดิ้นรนมากยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีผู้มีบทบาทรับผิดชอบและหาทางช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อนในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พระสงฆ์ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นศูนย์รวมความศรัทธาของชุมชน และเป็นที่ยอมรับของชุมชน จึงต้องนำวิกฤตในสถานการณ์นี้มาเป็นโอกาสเพื่อได้ช่วยเหลือสังคม ให้เป็นที่พึ่งทางใจของประชาชนและกำลังสำคัญส่วนหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ให้ประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อน เช่น ช่วยบริจาคอาหาร น้ำดื่ม หน้ากากอนามัย เป็นต้น เพื่อให้สังคมอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ดังนั้นบทบาทของพระสงฆ์จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้สังคมอยู่เป็นสุขร่มเย็น

มนตรี วิชัยวงษ์ และคณะ (2563, น. 72-85) ศึกษาวิจัยเรื่อง “สถานการณ์นิวนอร์มอลกับการบริหารสถานศึกษาแบบมีส่วนร่วม บนฐานทุนทางสังคมบ้าน วัด โรงเรียน” พบว่า สถานการณ์นิวนอร์มอลกับการบริหารสถานศึกษาแบบมีส่วนร่วมบนฐานทุนทางสังคม “บ้าน วัด โรงเรียน” เป็นการหลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของการอยู่ร่วมกันในสังคมไทย กับบริบทการเรียนการสอน ในการบริหารจัดการสถานศึกษาโดยมีเป้าประสงค์เดียวกัน คือ การบรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาในแนวโน้มที่ดีขึ้นของนักเรียน นอกจากรู้ป้องกันตัวเองได้แล้วยังมีความรับผิดชอบต่อสังคมและคนรอบข้างสามารถให้คำแนะนำและความช่วยเหลือคนอื่นได้ด้วยถือว่าดีมาก เพราะมีพื้นฐานชีวิตที่ดีมาจากบ้าน ในส่วนของวัดก็คือที่พึ่งทางจิตวิญญาณ วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในบ้านคนในชุมชน วัดมีพระสงฆ์อบรมศีลธรรมแนะนำให้อยู่ในกรอบคุณงามความดี ไม่ละอำนาจแก่ความทะยานอยากโดยขาดสติยั้งคิด ปัจจุบันการแพร่ระบาดของไวรัสเมื่อทางวัดและพระสงฆ์มีข้อมูลที่ดีในการปฏิบัติตัวก็เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะนอกจากพระสงฆ์จะป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคระบาดได้แล้ว ยังสามารถอบรมแนะนำชาวบ้านให้อยู่รอดปลอดภัยจากโรคระบาดและมีสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์แจ่มใส ใส่ใจในการปฏิบัติธรรม รักษาศีลและเจริญสติภาวนา ดังคำกล่าวที่ว่า “เศรษฐกิจและจิตใจต้องแก้ไขไปพร้อมกัน” เพราะเมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็งก็สามารถฟันฝ่าอุปสรรคและการทำงานทุกอย่างไปได้เพราะเหตุว่ามีกำลังใจที่เข้มแข็งมีกำลังใจในการต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเป็นเรื่องราวที่ดีของ

การพึ่งพาที่พึ่งทางใจอย่างดียิ่งจากหลักคำสอนทางพุทธศาสนา วัดวาอารามเป็นการขัดเกลากบวมจิตใจให้จิตใจเบิกบานสุขสดชื่นในการใช้ชีวิต รวมถึงการศึกษาเล่าเรียนด้วย เหมือนสุภาชิตโบราณที่ว่า “ฝึกหัดเมื่อยังเด็ก ตีเหล็กเมื่อยังร้อน” เพราะเด็กนักเรียนควรศึกษาเล่าเรียนคุณธรรม จริยธรรม หลักคำสอนทางศาสนา พุทธจะดีเป็นอย่างยิ่งที่เรียนรู้ตั้งแต่สมัยเป็นเด็กนักเรียนส่งผลการใช้ชีวิตในอนาคตเป็นคนดีของสังคมประเทศชาติ เพราะการอบรมบ่มเพาะที่มีมาเมื่อวัยเยาว์ตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือทำให้สังคมประเทศชาติมีความสุขสงบร่มเย็นเพราะการอบรม ขัดเกลาจากทางวัดเป็นการร่วมด้วยช่วยกันขององคาพยพทางสังคมที่มีวัดเป็นส่วนรวมด้วย

ประการสุดท้ายคือโรงเรียน เป็นสถานศึกษาที่ช่วยอบรมบ่มเพาะสั่งสอนความเจริญงอกงามทางวิชาการควบคู่กับคุณธรรม จริยธรรม เพราะวิชาที่เป็นวิชาการที่เรียนมาจากโรงเรียนนั้นเพื่อใช้ในการศึกษาต่อและเพื่อใช้ในการทำมาหาเลี้ยงชีพในอนาคต ที่สามารถประกอบอาชีพสำหรับเลี้ยงดูตัวเองได้และเมื่อสามารถเลี้ยงดูตัวเองได้ ก็สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ ทั้งนี้เมื่อสามารถเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้ก็ไม่เป็นภาระให้กับสังคม นอกจากวิชาการที่ทางโรงเรียนสั่งสอนแล้วอีกอย่างคือความเจริญงอกงามทางจิตใจที่ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นคือเรื่องของคุณธรรม จริยธรรม รวมถึงศีลธรรม จรรยา มารยาทอันดีงาม

ทงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ และคณะ (2563, น. 63-78) ศึกษาวิจัยเรื่อง “New Normal วิถีชีวิตใหม่และการปรับตัวของคนไทยหลังโควิด-19 : การงาน การเรียน และธุรกิจ” ผลการวิจัยพบว่าเนื่องจากไวรัสโควิด-19 มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก การใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทยจำเป็นต้องมีปรับตัวและการป้องกันตนเองไม่ให้แพร่เชื้อให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม ดังนั้นคนไทยต้องปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต คือไม่ออกจากบ้าน สั่งอาหารผ่านเดลิเวอรี่ จัดจ่ายอย่างระมัดระวัง ทำงานอยู่ที่บ้านใช้สื่อออนไลน์ในการสื่อสารระหว่างกัน ทำให้การงาน การเรียน และธุรกิจ ต้องปรับตัว จะเห็นได้ว่าในด้านการทำงานพนักงานต้องปรับเปลี่ยนการทำงานโดยทำที่บ้าน และใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารการทำงานไม่ว่าจะเป็นการประชุมผ่าน Zoom Application และการทำงานร่วมกันกับทุกคนในองค์กรผ่าน Google Doc ในด้านการเรียน นักเรียนต้องเปลี่ยนรูปแบบเป็นการเรียนผ่านระบบออนไลน์แทน เพื่อไม่ให้เกิดการเรียนต้องหยุดชะงักลง ภาครัฐและเอกชนต้องร่วมมือกันพัฒนาช่องทางการเรียนรู้แบบใหม่ สร้างแพลตฟอร์มการเรียนรู้ชั่วคราวเพื่อแก้ปัญหาในช่วงเวลาวิกฤติแบบนี้ส่วนในด้านธุรกิจพบว่ากลุ่มธุรกิจต่าง ๆ หันมาสนใจการทำตลาดออนไลน์มากขึ้น และใช้เทคโนโลยีให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อให้ธุรกิจมีรายได้และดูแลพนักงานต่อไป จึงก่อให้เกิดวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) และการปรับตัวทั้งด้านการงาน ด้านการเรียน และด้านธุรกิจที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต

Jenny Trinitapol (2009, pp 123-135) ศึกษาวิจัยเรื่อง “คำสอนและอิทธิพลทางศาสนาเกี่ยวกับหลักการป้องกันเอชไอวีในมาลาวิ” พบว่า การศึกษานี้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา

กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อเอชไอวีในชนบทของมาลาวี โดยให้ความสนใจเป็นพิเศษกับบทบาทของการชุมนุมทางศาสนา ซึ่งเป็นองค์กรที่ชาวแอฟริกันในชนบทติดต่อได้เร็วที่สุด ดึงข้อมูลจากการสำรวจครัวเรือนใน 3 เขตในปี 2547 (N ¼ 3386) และข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่รวบรวมในปี 2548 จากผู้นำทางศาสนา 187 แห่งที่ระบุไว้ก่อนหน้านี้ในการสำรวจ จุดมุ่งหมายแรกคือการพรรณนา เพื่อระบุรูปแบบโดยรวมและรูปแบบต่าง ๆ ในสิ่งที่ผู้นำศาสนาในชนบทของมาลาวีสอนเกี่ยวกับเอชไอวีและเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศในแง่ของการแพร่ระบาด NS เป้าหมายที่สองคือการประเมินว่าองค์กรทางศาสนามีผลกระทบต่อพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอย่างไร ฉันทตรวจสอบผลลัพธ์สามประการที่สอดคล้องกับหลักการป้องกันเอชไอวีเบื้องต้น: การงดเว้น (สำหรับผู้ที่ไม่เคยแต่งงาน) ความจงรักภักดี (สำหรับผู้ที่แต่งงานแล้ว) และการใช้ถุงยางอนามัย (ในกลุ่มผู้มีเพศสัมพันธ์) แบบจำลองหลายระดับเปิดเผยว่าการเข้าร่วมทางศาสนาและการมีส่วนร่วมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของสมาชิกในประชาคม แต่ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและลักษณะเฉพาะของประชาคมนั้นสัมพันธ์กับการยึดมั่นใน A, B และ C. บุคคลที่อยู่ในประชาคมที่นำโดยพระสงฆ์ที่ 1) ส่งข้อความอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับ HIV บ่อยครั้ง 2) ติดตามพฤติกรรมทางเพศของสมาชิก และ 3) ส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัยเป็นการส่วนตัวรายงานการปฏิบัติตาม ABCs ของ HIV มากขึ้น การป้องกัน โดยแนะนำว่าการชุมนุมทางศาสนามีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทางเพศของสมาชิกและเพื่อให้เข้าใจถึงพลังที่หล่อหลอมพฤติกรรมส่วนบุคคลในบริบทของการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ในแอฟริกา

Carter-Edwards et al. (2011, pp. 42-55) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ: อบรมพระสงฆ์ในจิตวิญญาณผู้ประกอบกร” พบว่า ผู้สูงอายุผิวดำได้รับผลกระทบอย่างไม่เป็นธรรมจากวิกฤตการดูแลสุขภาพในสหรัฐอเมริกา ในอดีต คริสตจักรมิวสและนักบวชมิวส ซึ่งถือว่าเป็นแนวหน้าของชุมชนคนผิวดำอย่างยาวนาน มีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุผิวดำ จำเป็นต้องมีโมเดลที่เป็นนวัตกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุและเพื่อสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่ยั่งยืนสำหรับการส่งเสริมสุขภาพในระยะยาว ผู้ประกอบการจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นแนวคิดที่พยายามทำความเข้าใจว่าจิตวิญญาณสามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ประกอบการได้อย่างไร ได้รับการเสนอให้เป็นกรอบการทำงานสำหรับนักบวชมิวสเพื่อพัฒนาโปรแกรมสุขภาพและฝึกอบรมสำหรับผู้สูงอายุผิวดำ ซึ่งสะท้อนภาพรวมของประชากรสูงอายุผิวดำ อธิบายจิตวิญญาณของผู้ประกอบการในบริบทของการสร้างพันธมิตรเชิงกลยุทธ์และหุ้นส่วนเพื่อจัดการกับความต้องการด้านสุขภาพที่เร่งด่วน และให้คำแนะนำสำหรับขั้นตอนแรกในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาและฝึกอบรม

Samuel R. et al. (2014, pp. 63-77) ศึกษาวิจัยเรื่อง “บทบาทของศาสนาและจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิต” พบว่า การศึกษาระบุว่าศาสนาและจิตวิญญาณสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านการเผชิญปัญหาทางศาสนาในเชิงบวก ชุมชนและการสนับสนุน และความเชื่อเชิงบวก การวิจัยยังแสดง

ให้เห็นว่าศาสนาและจิตวิญญาณสามารถทำลายสุขภาพจิตได้ด้วยการเผชิญปัญหาทางศาสนาในเชิงลบ ความเข้าใจผิดและการสื่อสารที่ผิดพลาด และความเชื่อเชิงลบ เครื่องมือสำหรับการประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยได้รับการศึกษาแล้ว และการรวมประเด็นทางจิตวิญญาณเข้ากับการรักษาได้แสดงให้เห็นถึงค่านิยมบางประการ ดังนั้น ศาสนาและจิตวิญญาณมีความสามารถในการส่งเสริมหรือทำลายสุขภาพจิต ศักยภาพนี้ต้องการความตระหนักในเรื่องศาสนาที่เพิ่มขึ้นโดยผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตตลอดจนความสนใจอย่างต่อเนื่องในการวิจัยทางจิตเวช

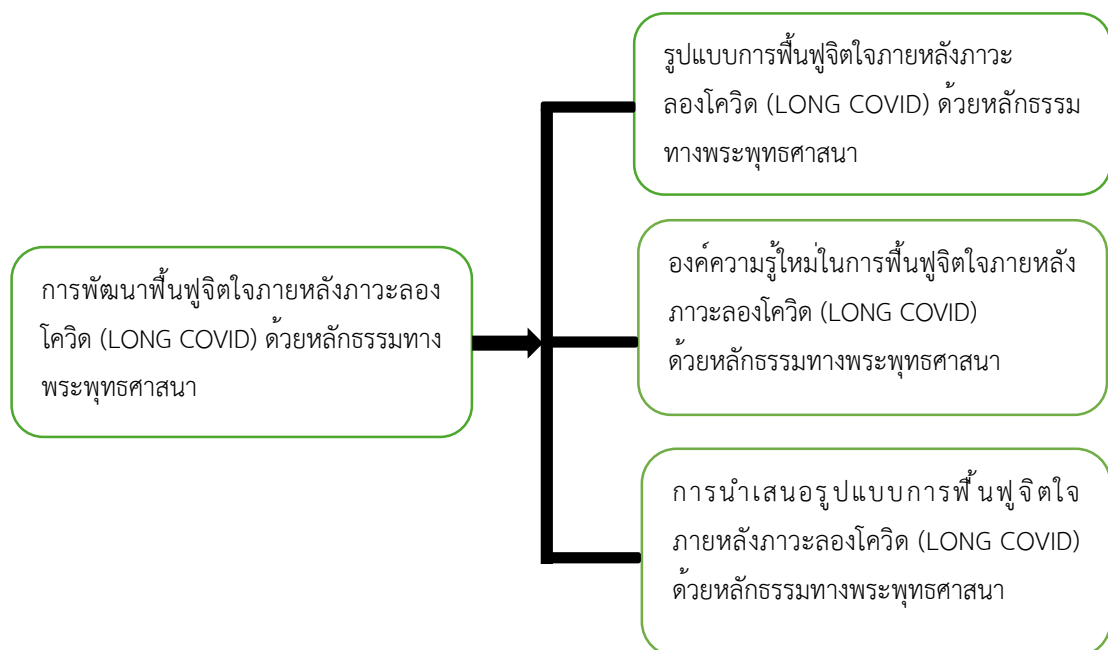
Sajid Hussein et al. (2020, pp. 84-98) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศาสนาและโรคระบาด: มุมมองของอิสลาม” พบว่า โรคติดเชื้อสามารถเป็นรูปเป็นร่างของการระบาดใหญ่ โรคระบาด และเฉพาะถิ่น เมื่อโรคติดเชื้อใด ๆ เกิดขึ้นในสังคมใดสังคมหนึ่งเรียกว่าโรคเฉพาะถิ่น การแพร่ระบาดเป็นจำนวนที่เกินอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้ป่วยในโรคในช่วงเวลาหนึ่งๆ และส่งผลต่อจำนวนประชากรจำนวนมาก ซึ่งเป็นไปตามที่คาดการณ์ไว้ตามปกติ เมื่อผู้คนจำนวนมากทั่วภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ในวงกว้างกลายเป็นจุดอ่อนและอิทธิพลจากโรคอันเป็นผลมาจากการระบาดของโรคพร้อมกัน ก็สามารถอยู่ในรูปแบบการระบาดใหญ่ได้ จุดมุ่งหมายหลักของบทความนี้คือเพื่อวิเคราะห์มุมมองทางศาสนาต่าง ๆ เกี่ยวกับการระบาดใหญ่และโรคระบาดในแง่ของสาเหตุ มาตรการป้องกัน และการรักษา การศึกษาดำเนินการด้วยวิธีเชิงคุณภาพและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งทุติยภูมิ เช่น หนังสือ วารสาร งานวิจัย หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ทั่วทุกมุม มุสลิม คริสเตียนและยิวถือว่าโรคระบาดและโรคระบาดเป็นการลงโทษของพระเจ้า ที่ส่งลงมาสู่ผู้คนเนื่องจากบาปหรือความชั่วร้ายของพวกเขา สาวกของศาสนาเหล่านี้ยังสนับสนุนมาตรการป้องกัน การใช้จ่าย และการดูแลผู้ประสบภัยจากโรคระบาด

พระธงชัย et al. (2021, pp. 57-70) ศึกษา พระสงฆ์ในฐานะผู้จัดงานชุมชน: การตอบสนองของชนพื้นเมืองต่อ COVID-19 ในหุบเขาสปีติ ทางเหนือของอินเดีย พบว่า การกำกับดูแลตนเอง ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของชุมชน และนวัตกรรมเป็นกุญแจสำคัญในการวางแผนและการนำกลยุทธ์ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19 ในชุมชน สิ่งนี้แสดงให้เห็นโดยกลยุทธ์การตอบสนองของชุมชนชนพื้นเมืองและชนเผ่าในหุบเขาสปีติ ซึ่งอาศัยโครงสร้างทางศาสนาที่ฝังลึกในภูมิภาคนี้เหนือโครงสร้างอำนาจทางโลกที่พัฒนาขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ การระบาดใหญ่ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างในระยะยาวหรือไม่และอย่างไรและการปฏิบัติธรรมาภิบาลในพื้นที่ชนเผ่าของอินเดียจะเปิดเผยตัวเมื่อเวลาผ่านไป ในการเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการสร้างพันธมิตรและลงทุนทรัพยากรในชุมชนพื้นเมือง ผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขและนักเคลื่อนไหวในชุมชนควรตรวจสอบให้ดูว่าชุมชนบางแห่งตอบสนองต่อการระบาดใหญ่ของ COVID-19 อย่างไร อันเป็นสัญญาณแห่งความไว้วางใจของประชาชนและในทางปฏิบัติเมื่อเทียบกับอำนาจที่เป็นทางการ

จากงานวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศนั้นจะเห็นได้ว่าเมื่อเกิดภาวะวิกฤตต่าง ๆ พระสงฆ์ หรือผู้นำทางศาสนานั้นจะมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือประชาชนหรือผู้ประสบวิกฤติ

ปัญหา อาทิเช่น บริบทของประเทศไทยเป็นสังคมพุทธ พระสงฆ์ย่อมมีบทบาทในการเยียวยาทางด้านจิตใจผ่านหลักธรรมคำสอนหรือหลักการใช้ชีวิตอีกทั้งยังมีการช่วยเหลือทางด้านต่าง ๆ อาทิเช่น การให้พื้นที่วัดเป็นโรงพยาบาลสนามแก่ผู้ป่วย เป็นศูนย์ประสานงาน และเป็นสถานที่จัดพิธีกรรมทางศาสนา เป็นต้น ในส่วนของบริบทของประเทศไทยนั้นจะเห็นได้ว่าศาสนาและจิตวิญญาณสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตผ่านการเผชิญปัญหาได้ เป็นต้น

2.7 สรุปกรอบแนวความคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะสองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” คณะผู้วิจัยได้วางกรอบและแนวทางการวิจัย เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ทั้งวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 3.1 การกำหนดพื้นที่วิจัย
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.5 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
- 3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล
- 3.8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การกำหนดพื้นที่วิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่ที่มีการบูรณาการความร่วมมือด้านวิชาการระหว่าง 2 สถาบันการศึกษาของพระสงฆ์ไทย คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ประกอบด้วย คณะสงฆ์อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ อาทิ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส เลขานุการ และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่เทศบาลนครเชียงใหม่

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

3.2.1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มประชากร คือ คณะสงฆ์อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ อาทิ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส เลขานุการ และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่เทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 1,442 รูป/คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส เลขานุการ และบุคลากรที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่เทศบาลนครเชียงใหม่ คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (รอบที่หนึ่ง) เพื่อใช้ตอบแบบสอบถามสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำนวน 313 รูป/คน จากนั้นผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณรอบที่หนึ่ง มาหา กลุ่มตัวอย่างรอบที่สอง เพื่อใช้สำหรับประเมินการนำเสนอรูปแบบ จำนวน 195 รูป/คน

ตามวิธีการของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน อธิรุฒิ เอกะกุล, 2543: 29) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05

3.2.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กลุ่มเป้าหมายได้แก่ พระสงฆ์ที่ขับเคลื่อนงานฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยผู้บริหารปกครองคณะสงฆ์ พระสงฆ์นักพัฒนา และพระสงฆ์นักเผยแผ่ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยกำหนดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 รูป/คน

3.3 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

3.3.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้น เป็นข้อมูลจากการลงพื้นที่วิจัยจริง และเป็นข้อมูลที่เกิดจากแบบสอบถาม แบบประเมินการนำเสนอรูปแบบ และคำถามในการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมคำตอบจากการตอบแบบสอบถาม การสนทนากลุ่ม และจากการประเมินการนำเสนอรูปแบบ

3.3.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษา เอกสาร ตำรา รายงานจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลจากเว็บไซต์และเอกสารจากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งเนื้อหาข้อมูลมีรายละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ในพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จัดทำเป็นข้อมูลเชิงสถิติในรูปแบบตาราง ข้อมูลเชิงพรรณนารายละเอียด

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยโดยแบ่งเครื่องมือเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ได้แก่ แบบสอบถามสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแบบประเมินการนำเสนอรูปแบบ เครื่องมือเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้แก่ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยพระสงฆ์ที่ขับเคลื่อนงานฟื้นฟูจิตใจภายหลัง

ภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ผู้บริหารปกครอง คณะสงฆ์ พระสงฆ์นักพัฒนา และพระสงฆ์นักเผยแผ่ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

1) แบบสอบถามสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นลักษณะคำถามปลายเปิด (Closed-ended questions) ใช้ข้อความแบบให้เลือกรับตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นข้อความเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด

ตอนที่ 3 เป็นข้อความเกี่ยวกับการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อฟื้นฟูจิตใจ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฟื้นฟูจิตใจหลังภาวะลองโควิดด้วยธรรมะ

2) แบบประเมินการนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นลักษณะคำถามปลายเปิด (Closed-ended questions) ใช้ข้อความแบบให้เลือกรับตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นข้อความเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อการนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3.4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เป็นการสนทนากลุ่มจาก พระสงฆ์ที่ขับเคลื่อนงานฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ผู้บริหารปกครองคณะสงฆ์ พระสงฆ์นักพัฒนา และพระสงฆ์นักเผยแผ่ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเชียงใหม่ และทีมวิจัย เพื่อให้ประชาชนได้รับการถ่ายทอดและนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

1) เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับช่วงที่ติดเชื้อ COVID-19 ว่าผ่านอะไรมาบ้าง

2) ท่านเคยได้ยินคำว่า “ลองโควิด” มาก่อนหรือไม่? และอาการที่ทุกท่านพบเจอ คล้ายหรือแตกต่างจากที่เคยทราบมาก่อนหรือไม่

3) ภายหลังจากที่ท่านหายจากโควิดแล้ว มีผลกระทบใดที่รู้สึกว่าจะอยู่ในระยะยาว โดยเฉพาะด้าน “จิตใจ”

4) ความรู้สึก เช่น ความเครียด ซึมเศร้า หรือสิ้นหวัง เคยเกิดขึ้นบ้างไหมในช่วงหลังจากหายจากโควิด และท่านรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

5) ท่านเคยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อฟื้นฟูจิตใจของตนเองบ้างไหม เช่น สติ สมาธิ หรือเมตตา

6) ท่านคิดว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาใดเหมาะสมที่สุด สำหรับการเยียวยาจิตใจหลังผ่านช่วงล็อกโควิด

7) การมี “เมตตาต่อตนเอง” หรือ “การปล่อยวาง” (อุเบกขา) มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูจิตใจแค่ไหนในมุมมองของท่าน

8) หากจะมี “แนวทางการฟื้นฟู” สำหรับผู้ที่ผ่านภาวะล็อกโควิดโดยใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นแนวหลัก ท่านอยากให้แนวทางนั้นมีอะไรบ้าง

9) ท่านคิดว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้คนทั่วไป “ไม่กล้าใช้ธรรมะ” ในการดูแลจิตใจตนเอง แล้วช่วยให้คนเข้าถึงได้ง่ายขึ้นอย่างไร

10) หากมีโอกาสได้แนะนำสิ่งหนึ่งต่อผู้ป่วยล็อกโควิดเกี่ยวกับการดูแลจิตใจ ท่านอยากจะทำอะไร

11) มีอะไรที่ท่านอยากเสริมเพิ่มเติม หรืออยากฝากถึงนักวิจัยในหัวข้อนี้บ้างไหม

3.5 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.5.1 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา หลักการ แนวคิดทฤษฎี จากตำรา เอกสารงานวิจัย รายงานสรุปบทความวิชาการ งานวิจัย รวมทั้งระเบียบวิธีการวิจัย (Research Methodology) โดยอาศัยกรอบแนวคิดการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์งานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1) วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อกำหนดตัวแปร เนื้อหา กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่างและพื้นที่การวิจัยตามกรอบแนวคิดในการวิจัย

2) ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร ข้อมูลพื้นฐาน รายงานการสรุป วรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

3) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการสำรวจ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินผลตามประเด็นการศึกษาพร้อมทั้งสรุปผลเพื่อกำหนดเครื่องมือในการวิจัย

4) สร้างเครื่องมือในการวิจัยโดยใช้เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยแบบสอบถามเน้นให้มีลักษณะที่ผู้ตอบสามารถตอบตามข้อเท็จจริง เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลในพื้นที่วิจัย

3.5.2 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านเพื่อประเมินความถูกต้องของเครื่องมือ ข้อคำถาม เพื่อปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงด้านโครงสร้างและเนื้อหา (Construct and Validity) พิจารณาความสอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และนำมาวิเคราะห์ของค่าดัชนี IOC (Index of Item-Objective Congruence) เพื่อให้ได้ข้อคำถามที่ถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาชัดเจนซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านที่ทำการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีรายชื่อดังต่อไปนี้

(1) ผศ.ดร.ตระกูล ชำนาญ ตรวจสอบด้านเนื้อหา

(2) ผศ.ดร.โพน นามมณี ตรวจสอบด้านระเบียบวิธีวิจัย

(3) พระมหาสกุล มหาวิโร ผศ.ดร ตรวจสอบด้านการพัฒนาเครือข่าย

2) นำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความเหมาะสมของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) ตามสูตรดังต่อไปนี้ ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540)

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

3) นำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มพระสงฆ์ และบุคลากรที่ปฏิบัติงาน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 รูป/คน เพื่อตรวจสอบข้อคำถามใดที่ผู้ตอบแบบสอบถามสงสัย ไม่เข้าใจ แล้วนำกลับมาปรับปรุงให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่มีคุณภาพ

4) นำผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือโดยใช้สูตรประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient; α) ของครอนบาค (Cronbach) ได้เท่ากับ 0.81

5) จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลงานวิจัย

3.5.3 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ

1) ผู้วิจัยได้ศึกษา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) พร้อมทั้งวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาเพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพ

2) สร้างเครื่องมือเชิงคุณภาพ แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบ

3) นำเครื่องมือเชิงคุณภาพที่ผู้วิจัยสร้าง ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแนวคำถามในการสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้วิธีตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบด้านเนื้อหา ภาษาสำนวนที่ใช้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญตัดทอนเพิ่มเติมสำนวนภาษาในแต่ละประเด็นตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ

4) นำเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญฉบับสมบูรณ์จัดพิมพ์เพื่อนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

3.6 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการโดยแบ่งเป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดังนี้

3.6.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนและวิธีการดังนี้

1) ผู้วิจัยลงพื้นที่แจกแบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 313 ฉบับ

2) เมื่อได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ พร้อมทั้งจัดระเบียบข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

3.6.2 การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามตามขั้นตอนดังนี้

1) ผู้วิจัยวางแผนการลงพื้นที่ภาคสนาม ติดต่อประสานกับผู้ให้ข้อมูลและกำหนดวันเวลาที่ลงพื้นที่

2) ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อประสานงานเพื่อยืนยันกับผู้ให้ข้อมูลในพื้นที่วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยได้ทำการสนทนา เริ่มใช้คำถามเพื่อให้ได้รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมีผู้ให้ข้อมูล คือ พระสงฆ์ที่ขับเคลื่อนงานฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ผู้บริหารปกครองคณะสงฆ์ พระสงฆ์นักพัฒนา และพระสงฆ์นักเผยแผ่ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 รูป

4) หลังจากได้ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) แล้วเสร็จ และข้อมูลในส่วนอื่น ๆ ข้างต้น จึงนำมาวิเคราะห์ สรุปผล อภิปรายผลเพื่อนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่อไป ดังนี้

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล

3.7.1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน รูปแบบการนำเสนอด้วยตารางและอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

1) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสำรวจมาแจกแจงความถี่ (Frequency) เป็นรายชื่อ วิเคราะห์คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2) นำข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบประเมิน ตอนที่ 1 เกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและแบบประเมินมาแจกแจงความถี่ (Frequency) เป็นรายชื่อ วิเคราะห์คำนวณหาค่า ร้อยละ (Percentage) นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3) นำข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบประเมิน ตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์น้ำหนัก 5 ระดับ จากนั้นจึงนำไปบันทึกและวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาแปลความหมายรายชื่อ รายการและความหมายในภาพรวม การแปลผลค่าเฉลี่ยตามหลักเกณฑ์ของช่วงระดับคะแนน (Class Interval) (บุญชุม ศรีสะอาด, 2545) 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.50 – 5.00	หมายถึง	อยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.50 – 4.49	หมายถึง	อยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.50 – 3.49	หมายถึง	อยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.50 – 2.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.50 – 1.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อยที่สุด

4) นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ประเด็นเกี่ยวกับการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อฟื้นฟูจิตใจ นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ (Frequency) เป็นรายชื่อ วิเคราะห์คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.7.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม นำมาวิเคราะห์คำถามปลายเปิดด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สรุปเป็นข้อมูลด้วยการเขียนเชิงพรรณนา

ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จากการสนทนากลุ่มจากกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยจึงได้ข้อมูล ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) เชิงนโยบายในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด โดยการวิเคราะห์เนื้อหาสร้างข้อสรุปโดยฉันทามติของที่ประชุมในทีมวิจัย นอกจากนี้การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมผสานวิธีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จึงต้องมีการจัดระเบียบโครงสร้าง

และหาความหมายข้อมูลที่รวบรวม ค้นหาข้อข้อความที่บอกความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ แล้วนำมาวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิด หลักการ ทฤษฎีต่าง ๆ ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย (Descriptive) และการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหา (Content Analysis) รวมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูล (Collection Of Data) การนำเสนอข้อมูล (Presentation Of Data) การวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis Of Data) และการตีความหมายข้อมูล (Interpretation Of Data) เป็นการได้มาซึ่งข้อมูลที่สร้างความสมบูรณ์ในการทำงานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาเรียบเรียงเพื่อบูรณาการ หาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในการเตรียมนำเสนอข้อค้นพบ เพื่อการสรุป ตีความ และการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของผลการวิจัยต่อไป

3.8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยใช้สูตรในการวิเคราะห์ ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 211)

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้อง
 $\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยที่

+1 แทน แน่ใจว่าสอดคล้อง/ไม่สอดคล้อง
 0 แทน ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง/ไม่แน่ใจ
 -1 แทน แน่ใจว่าไม่สอดคล้อง/ไม่สอดคล้อง

โดยแปลผลความสอดคล้องของเนื้อหา

ถ้า $\text{IOC} > 0.5$ แสดงว่าเครื่องมือที่วัดวัตถุประสงค์ข้อนั้นจริง
 ถ้า $\text{ICO} < 0.5$ แสดงว่าเครื่องมือที่วัดวัตถุประสงค์ข้อนั้น

2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 73)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ย

$$\begin{array}{ll} \sum x & \text{แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด} \\ N & \text{แทน จำนวนทั้งหมด} \end{array}$$

3. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 79)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด
	X	แทน	คะแนนของนักเรียนแต่ละคน

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” ครั้งนี้ดำเนินการในรูปแบบการวิจัยเพื่อพัฒนาโดยเป็นการผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ จากการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์สภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
(n = 313)			
1.	เพศ		
	1) ชาย	226	72.20
	2) หญิง	87	27.80
	3) อื่น ๆ.....		
2.	อายุ		
	1) 21 – 25 ปี	6	1.92
	2) 26 – 30 ปี	21	6.71
	3) 31 – 35 ปี	53	16.93
	4) 36 – 40 ปี	66	21.89
	5) 41 – 45 ปี	87	27.80
	6) 46 – 50 ปี	46	14.70
	7) 51 ปีขึ้นไป	34	10.86
3.	สถานภาพ		
	1) โสด	248	79.23
	2) สมรส	65	20.77
4.	เคยติดเชื้อ COVID-19 หรือไม่		
	1) เคย	214	63.37

ข้อที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
	2) ไม่เคย	99	31.63
5.	หากเคยติดเชื้อ ท่านมีอาการลงโควิดหรือไม่		
	1) มี	75	35.05
	2) ไม่มี	139	64.95
6.	ระยะเวลาที่มีอาการลงโควิด (ถ้ามี)		
	1) 1-3 สัปดาห์	24	32.00
	2) 4-6 สัปดาห์	13	17.33
	3) 7-9 สัปดาห์	20	26.67
	4) 10-12 สัปดาห์	11	14.67
	5) มากกว่า 12 สัปดาห์	7	9.33
7.	อาการที่พบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
	1) อ่อนเพลีย	75	100.00
	2) นอนไม่หลับ	64	85.33
	3) ซึมเศร้า	38	50.67
	4) วิตกกังวล	75	100.00
	5) สมาธิสั้น	27	36.00

จากตาราง 4.1 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย จำนวน 226 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 72.20 และเพศหญิง จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 27.80 มีอายุระหว่าง 21 – 25 ปี จำนวน 6 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 1.92 ระหว่าง 26 – 30 ปี จำนวน 21 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 6.71 ระหว่าง 31 – 35 ปี จำนวน 53 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 16.93 ระหว่าง 36 – 40 ปี จำนวน 66 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 21.89 ระหว่าง 41 – 45 ปี จำนวน 587 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 27.70 ระหว่าง 46 – 50 ปี จำนวน 46 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 14.70 อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 34 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 10.86 สถานภาพโสด จำนวน 248 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 79.23 สมรส จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 20.77 เคยติดเชื้อ COVID-19 จำนวน 214 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 63.37 ไม่เคยติดเชื้อ จำนวน 99 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 31.63 หากเคยติดเชื้อ ท่านมีอาการลงโควิด จำนวน 75 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 35.05 ไม่มีอาการลงโควิด จำนวน 139 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 64.95 ระยะเวลาที่มีอาการลงโควิด (ถ้ามี) 1-3 สัปดาห์ จำนวน 24 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 4-6 สัปดาห์ จำนวน 13 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 17.33 7-9 สัปดาห์ จำนวน 20 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 10-12 สัปดาห์ จำนวน 11 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 มากกว่า 12 สัปดาห์ จำนวน 7 รูป/

คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 อาการที่พบ อ่อนเพลีย จำนวน 75 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 นอนไม่หลับ จำนวน 64 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 85.33 ซึมเศร้า จำนวน 38 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 50.67 วิดกกังวล จำนวน 75รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 และสมาธิสั้น จำนวน 27 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 36.00

ตอนที่ 2 การฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด

(n = 313)

ข้อที่	รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	ท่านสามารถกลับมามองตนเองอย่างเข้าใจและไม่โทษตนเองจากอาการเจ็บป่วยที่ผ่านมา	3.96	0.24	เห็นด้วยมาก
2	ท่านรู้สึกมีพลังใจในการฟื้นฟูตัวเองจากอาการที่หลงเหลือ	3.75	0.22	เห็นด้วยมาก
3	ท่านมีสติ รู้ตัว และอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น	4.14	0.33	เห็นด้วยมากที่สุด
4	ท่านพยายามให้อภัยตนเอง และผู้อื่นต่อสิ่งที่ไม่ควบคุมไม่ได้	3.81	0.20	เห็นด้วยมาก
5	ท่านสามารถตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตของตัวเอง	4.01	0.31	เห็นด้วยมาก
6	ท่านฝึกใช้หลักธรรมพุทธศาสนา เพื่อจัดการกับความทุกข์ เช่น สติ หรือ อุเบกขา	4.17	0.34	เห็นด้วยมากที่สุด
7	ท่านมีความเข้าใจในธรรมชาติมากขึ้นจากประสบการณ์เจ็บป่วยที่ผ่านมา	4.22	0.38	เห็นด้วยมากที่สุด
8	ท่านรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นมากขึ้นหลังจากผ่านช่วงลองโควิด	3.72	0.24	เห็นด้วยมาก
	รวม	3.97	0.30	เห็นด้วยมาก

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด โดยรวมอยู่ในระดับ เห็นด้วยมาก ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = 0.30) ค่าที่มากที่สุด คือ ท่านมีความเข้าใจในธรรมชาติมากขึ้นจากประสบการณ์เจ็บป่วยที่ผ่านมา ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.38) รองลงมา คือ ท่านฝึกใช้หลักธรรมพุทธศาสนา เพื่อจัดการกับความทุกข์ เช่น สติ หรือ อุเบกขา ($\bar{X} = 4.17$, S.D. =

0.34) ค่าที่น้อยที่สุด คือ ท่านรู้สึกมีพลังใจในการฟื้นฟูตัวเองจากอาการที่หลงเหลือ ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.22)

ตอนที่ 3 การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อฟื้นฟูจิตใจ

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อฟื้นฟูจิตใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = 313)

ข้อที่	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ท่านเคยใช้หลักธรรมใดในการเยียวยาตนเอง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		
	- อิทธิบาท 4	168	53.67
	- พรหมวิหาร 4	187	59.74
	- สติปัฏฐาน 4	204	65.18
	- อริยสัจ 4	243	77.64
	- อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____	0	0.00
2.	ท่านรู้สึกว่าการแนวทางของพระพุทธศาสนาช่วยฟื้นฟูจิตใจ ได้มากน้อย เพียงใด		
	- มากที่สุด	84	26.84
	- มาก	125	39.94
	- ปานกลาง	104	33.27
	- น้อย	0	0.00
	- ไม่ช่วยเลย	0	0.00

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่า

1) ผู้ตอบแบบสอบถามเคยใช้หลักธรรมใดในการเยียวยาตนเอง ค่ามากที่สุด คือ อริยสัจ 4 จำนวน 243 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 77.64 และค่าน้อยที่สุด คือ อิทธิบาท 4 จำนวน 168 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 53.67

2) ผู้ตอบแบบสอบถามรู้สึกว่าการแนวทางของพระพุทธศาสนาช่วยฟื้นฟูจิตใจมาก เป็นค่ามากที่สุด จำนวน 125 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 39.94 และฟื้นฟูจิตใจมากที่สุด จำนวน 84 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 26.84 เป็นค่าที่น้อยที่สุด

4.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะ ลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 2,4,6) ให้ความเห็นว่าในช่วงระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา โลกได้เผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนจำนวนมากโดยเฉพะด้านสุขภาพกายและจิตใจของประชาชน แม้จะพ้นจากระยะเฉียบพลันของโรคแล้ว แต่ปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ภาวะลองโควิด (LONG COVID)” ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญในทางการแพทย์และสังคม เนื่องจากผู้ที่หายจากโรคยังคงประสบปัญหาทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง เช่น อาการอ่อนเพลียเรื้อรัง นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม วิตกกังวล และซึมเศร้า ซึ่งอาการเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิตประจำวันเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการฟื้นฟูทางสังคมด้วย ด้วยเหตุนี้ การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะรูปแบบที่ตอบโจทย์บริบทไทยซึ่งมีรากฐานของศาสนาและวัฒนธรรมที่ลึกซึ้ง การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้จึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสม โดยไม่เพียงแต่เป็นการปลอบประโลมจิตใจในระดับผิวเผิน แต่ยังสามารถส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เท่าทันตนเอง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการฟื้นฟูพลังใจอย่างยั่งยืน

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1) ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่าผู้ที่ประสบกับภาวะลองโควิดมักพบกับภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล การหมดแรงใจ และการมองตนเองในแง่ลบ จากการเก็บข้อมูลเบื้องต้นทั้งจากเอกสารและภาคสนาม พบว่ากลุ่มผู้ฟื้นฟูหลังโควิดมีความเปราะบางทางจิตใจในระดับที่สูง โดยเฉพาะในประเด็น “การสูญเสียภาพลักษณ์ของตนเอง” เช่น ความสามารถในการทำงานลดลง การเข้าสังคมลำบากขึ้น และรู้สึกไม่มีคุณค่า สิ่งเหล่านี้บ่งชี้ว่ารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจที่พัฒนา ต้องไม่ใช่เพียงการให้กำลังใจชั่วคราวช่วยยาม แต่ต้องมี “กระบวนการ” ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจากภายในอย่างแท้จริง ศักยภาพของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการฟื้นฟูจิตใจ นอกจากนั้น

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3,5,6) ได้กล่าวว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับ “จิต” ในฐานะศูนย์กลางของทุกสิ่ง การฟื้นฟูจิตใจจึงสามารถใช้หลักธรรมเป็นแนวทางหลักในการพัฒนา โดยมีแนวคิดที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดการทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยการใช้หลัก สติปัฏฐาน 4 (การเจริญสติในกาย เวทนา จิต และธรรม) ช่วยให้ผู้ป่วยรู้เท่าทันอาการของตนและไม่จมอยู่กับอดีตหรืออนาคต หลักอริยสัจ 4 ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของทุกข์และหนทางในการดับทุกข์ หลักพรหมวิหาร 4 สนับสนุนการเยียวยาใจผ่านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และหลักอิทธิบาท 4 สนับสนุนหลังจากการฟื้นฟูพลังใจในการดำรงชีวิต สร้างฉันทะและความเพียรในการพัฒนาตน

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 7,8,9) ตัวอย่างบทสนทนาของผู้มีประสบการณ์ภาวะลองโควิด (ใช้ประกอบการวิเคราะห์) ผู้มีประสบการณ์ภาวะลองโควิด (ที่ 1) อายุ 42 ปี อาชีพครู ติดเชื้อโควิดช่วงกลางปี 2565 และมีอาการลองโควิดนานกว่า 6 เดือน

“ตอนแรกก็คิดว่าแค่เหนื่อยธรรมดา พอรักษาหายจากโควิดแล้วก็น่าจะกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติ แต่ความจริงคือร่างกายมันไม่เหมือนเดิมเลย เหนื่อยง่าย ปวดหัว ความจำแย่ แล้วยิ่งแยกว่าร่างกายคือใจ มันเหมือนเราหายไปจากชีวิตตัวเอง ไม่อยากทำอะไรเลย แม้แต่สิ่งที่เคยรักอย่างการสอนหนังสือ”

“บางช่วงฉันร้องไห้กลางคืนแบบไม่มีเหตุผล รู้สึกผิดกับตัวเองที่ยังไม่ฟื้นเหมือนเดิม ทั้งที่หมอบอกว่าไม่มีอะไรแล้ว ฉันเลยเริ่มหันมาเปิดยูทูบฟังธรรมะ ฟังเรื่องการปล่อยวาง เริ่มหายใจลึก ๆ ก่อนนอน มันไม่ได้หายทันทีนะ แต่มันช่วยให้ใจนิ่งลง แล้วค่อย ๆ มีกำลังใจขึ้นมาใหม่” การตีความข้อมูลจากบทสนทนาดังกล่าว

คำบอกเล่าของผู้มีประสบการณ์ภาวะลองโควิดสะท้อนให้เห็นว่า อาการของภาวะลองโควิดไม่ได้จำกัดเฉพาะมิติทางร่างกาย แต่อาการทางจิตใจกลับรุนแรงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมมากกว่า ผู้บอกเล่าแสดงอาการของภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกสูญเสียตนเอง และการขาดความหมายในการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะร่วมของผู้ประสบภาวะนี้จำนวนมากสิ่งที่น่าสนใจก็คือ กระบวนการเยียวยาใจของเธอไม่ได้เริ่มจากแพทย์ แต่เริ่มจาก “การกลับมาอยู่กับตัวเอง” ผ่านการฟังธรรมะและฝึกสติ แม้จะเป็นการปฏิบัติแบบง่าย ๆ เช่น การฟังคลิปธรรมะ หรือการหายใจลึก ๆ แต่กลับส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจในเชิงบวกอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งสอดคล้องกับหลัก สติปัฏฐาน 4 และ พรหมวิหาร 4 ที่เน้นการปลุกเมตตาและการรู้เท่าทันตนเอง

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5) ได้สรุป บทวิเคราะห์จากการสนทนา การรู้เท่าทันภาวะของตนเอง (Self-awareness) คือจุดเริ่มต้นของการเยียวยาความรู้สึกผิดและการเปรียบเทียบกับตนเองในอดีต เป็นอุปสรรคต่อการฟื้นตัว กิจกรรมเชิงธรรมะ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ช่วยลดความฟุ้งซ่านและเสริมพลังใจได้ การเยียวยาทางจิตวิญญาณ จำเป็นอย่างยิ่งในบริบทของผู้ป่วยที่สูญเสียความหวังหรือขาดแรงจูงใจในการดำรงชีวิต

ข้อเสนอจากข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากกรณีศึกษาดังกล่าว เสนอให้การฟื้นฟูจิตใจของผู้ประสบภาวะลองโควิด: มีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน สนับสนุน การเข้าถึงเนื้อหาธรรมะที่เข้าใจง่าย เช่น คลิปเสียง คำคม หรือสมุดบันทึกธรรมะเปิดพื้นที่ให้ผู้มีประสบการณ์ลองโควิด แบ่งปันเรื่องราวผ่านกิจกรรมกลุ่ม หรือ online community

ผู้มีประสบการณ์ภาวะลองโควิด (ที่ 2) อายุ 35 ปี โควิดรอบสองในช่วงปลายปี 2565 และมีอาการลองโควิดเรื้อรังโดยเฉพาะเรื่องสมาธิและอารมณ์

“ผมเป็นคนที่เคยมั่นใจในตัวเองมากนะครับ เวลาประชุม คือ พูดคล่อง สื่อสารดี แต่หลังติดโควิด ผมเริ่มหลงลืมง่าย พูดไม่ออกกลางประโยค เวลาประชุมทีมนี่คือผมเหงื่อแตกเลยนะครับ รู้สึกตัวเองไร้ค่า รู้สึกว่าคนอื่นมองว่าผมไม่เก่งเหมือนเดิม”

“จนวันหนึ่งผมเปิดไปเจอคลิปของท่านพูดเรื่อง “สติอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่นั่น” มันโดนเลย ผมเลยลองนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวัน แล้วก็หัดเขียนไดอารี่ความรู้สึกแทนการเก็บไว้ในใจ มันเหมือนเราได้ปล่อยของเสียในอารมณ์ออกไปทุกวัน ผมยังไม่หายดี แต่ไม่รู้สึกไร้ค่าตัวเองแล้วครับ”

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6) ได้สรุปการวิเคราะห์กรณีนี้ชี้ให้เห็นว่า ลองโควิดส่งผลกระทบต่อ อັตลักษณ์ทางอาชีพ และ ความมั่นใจในตัวเอง โดยเฉพาะคนที่มีตำแหน่งหรือบทบาทสูงมาก่อน เมื่อความสามารถถดถอยลงแม้ชั่วคราว ความเครียดจะพุ่งสูง และมีโอกาสเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าโดยไม่รู้ตัวการที่ผู้ให้สัมภาษณ์เลือก “การเขียนและการภาวนา” เป็นเครื่องมือฟื้นฟู แสดงถึงความสามารถในการเข้าถึง “สติ” ที่เป็นแกนกลางของหลัก สติปัญญาฐาน 4 และเป็นการเยียวยาในแบบที่คนรุ่นใหม่เข้าถึงได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องเข้าวัดหรือเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งหมด

ผู้มีประสบการณ์ภาวะลองโควิด (ที่ 3) อายุ 21 ปี นักศึกษาปี 3 คณะมนุษยศาสตร์ติดโควิดในช่วงที่เรียนออนไลน์ และหลังจากนั้นมีอาการวิตกกังวล หน้อยง่าย และนอนไม่หลับ

“ก่อนติดโควิดหนูเรียนดีนะคะ ทำกิจกรรมได้หมด พอป่วยก็คิดว่าจะฟื้นตัวเร็ว แต่ไม่เลยคะ มันเหมือนแบบ หน้อยตั้งแต่ยังไม่เริ่ม หนูกลัวว่าสมองจะไม่เหมือนเดิม แล้วมันทำให้หนูเครียดจนเก็บตัว ไม่ไปเจอเพื่อนเลย”

“อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำให้อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะเบื้องต้น หนูเริ่มจากการสวดมนต์ก่อนนอนแค่วันละ 1 บท แล้วค่อย ๆ ฝึกหายใจตามเสียงในแอปภาวนา มันช่วยให้หนูนอนหลับได้ดีขึ้น และใจเย็นขึ้นอย่างเห็นได้ชัด”

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1) ได้สรุป การวิเคราะห์ กรณีของผู้ให้สัมภาษณ์วัยนักศึกษา สะท้อนภาวะของเยาวชนที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านทั้งทางกายและใจในเวลาเดียวกัน ลองโควิดไปกระทบกับความสามารถในการเรียน ความกล้าในการเข้าสังคม และทำให้เกิดการ “ปิดตัวเอง” แต่ที่สำคัญคือ จุดเปลี่ยนไม่ได้มาจากโรงพยาบาล แต่มาจาก “คำแนะนำที่นุ่มนวลและเข้าถึงได้” จากอาจารย์ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของครู/พี่เลี้ยง/ที่ปรึกษาในการส่งต่อธรรมะในแบบที่เข้าใจง่าย เป็นมิตร และไม่เคร่งจนเกินไป โดยเฉพาะกับคนรุ่นใหม่ที่เปิดรับถ้ามั่น “ไม่บังคับ”

สรุปประเด็นร่วมจากบทสนทนากลุ่มทั้งหมด

ประเด็นร่วม	ข้อค้นพบ
1. ความเปลี่ยนแปลงในตัวเองหลัง ลองโควิด	ทุกคนรู้สึก “ไม่ใช่ตัวเองคนเดิม” สูญเสียความมั่นใจ/ แรงใจ
2. สภาวะทางใจ	เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล บางคนมีภาวะเก็บตัว
3. จุดเริ่มของการฟื้นฟู	ไม่ได้เริ่มจากหมอ แต่เริ่มจากการหยุดสังเกตและกลับมามี ความรู้สึกตัว
4. ธรรมะที่เข้าถึงได้	ไม่ใช่ธรรมะแบบตำรา แต่คือธรรมะที่ใช้ได้ในชีวิต เช่น สติ การปล่อยวาง เมตตาต่อตนเอง
5. วิธีที่ใช้ได้ผล	การสวดมนต์ ฟังธรรม หายใจเข้าออก ฝึกเขียนความรู้สึก นั่งสมาธิ

จากการสังเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น สามารถเสนอแนวทางการออกแบบรูปแบบฟื้นฟูจิตใจ (Mind Recovery Model) ออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

แนวทางที่ 1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ฝึกให้ผู้ป่วยรับรู้ภาวะของตนผ่านแบบประเมินจิตใจ การเขียนบันทึก และการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ

แนวทางที่ 2 การยอมรับและวางใจ (Acceptance & Letting Go) ใช้แนวคิดอริยสัจ 4 และการภาวนา เพื่อปล่อยวางความรู้สึกผิดและความโทษตัวเอง

แนวทางที่ 3 การเสริมพลังใจ (Emotional Recharge) ใช้หลักพรหมวิหาร 4 สร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเน้นเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

แนวทางที่ 4 การตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ (Life Goal Reset) อาศัยหลักอิทธิบาท 4 ในการกำหนดวิถีชีวิตใหม่ สร้างแรงจูงใจ และออกแบบชีวิตที่มีความหมายหลังโควิด

แนวทางที่ 5 การฝึกฝนด้วยสติและปัญญา (Mind Training) ดำเนินกิจกรรมสมาธิ เดินจงกรม สวดมนต์ และภาวนา เพื่อเสริมความเข้มแข็งภายใน

แนวทางที่ 6 การแบ่งปันและขยายผล (Spiritual Contribution) สร้างโอกาสให้ผู้ฟื้นฟูตัวได้แบ่งปันประสบการณ์ เช่น เป็นวิทยากร หรือทำกิจกรรมอาสาในชุมชน

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 2,3) ได้สรุปเพื่อให้รูปแบบนี้นำไปใช้ได้จริงในบริบทต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟู หรือแม้แต่วัฒนธรรมชุมชน ควรมีการสนับสนุนจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ องค์กรทางศาสนา และกลุ่มจิตอาสา โดยอาจออกแบบเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมระยะสั้น (Mind Recovery Program) หรือโมเดลฟื้นฟูในรูปแบบดิจิทัล เช่น Podcast, App, หรือไกด์บุ๊กออนไลน์

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 5,7) การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางธรรมะเข้ากับบริบททางสังคมสมัยใหม่อย่างสร้างสรรค์ ไม่เพียงช่วยบรรเทาทุกข์เฉพาะหน้า แต่ยังส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ภายใน และการเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสามารถต่อยอดสู่การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของประชาชนไทยอย่างยั่งยืน ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมเชิงวิเคราะห์

1. พระพุทธศาสนา: เครื่องมือฟื้นฟูจิตใจที่คนไทยคุ้นเคย แม้การแพทย์สมัยใหม่จะให้ความสำคัญกับการบำบัดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลหลังการเจ็บป่วย แต่กระบวนการเหล่านั้นมักต้องใช้เครื่องมือเฉพาะทางและบุคลากรจำกัด ซึ่งเข้าถึงได้ยากในชุมชนท้องถิ่นหรือกลุ่มเปราะบาง ในทางกลับกัน หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น สติปัฏฐาน 4, อริยสัจ 4, และพรหมวิหาร 4 เป็นสิ่งที่คนไทยจำนวนมากมีความคุ้นเคยอยู่แล้ว และสามารถฝึกฝนได้แม้ในสภาวะแวดล้อมที่เรียบง่าย เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิในบ้าน หรือการฟังธรรมออนไลน์ **(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 6,9)**

2. หลักธรรมช่วยเปลี่ยนมุมมองต่อความทุกข์ลองโควิดไม่ใช่แค่เรื่องของอาการทางร่างกาย แต่เป็น “ความรู้สึกของการสูญเสีย” เช่น ความแข็งแรง ความมั่นใจ หรือความเป็นปกติของชีวิต หลักอริยสัจ 4 ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ” และสามารถเผชิญหน้าได้ด้วยปัญญา โดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความจริง วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นคุณค่าของตนเองใหม่ และสร้างชีวิตที่ไม่ยึดติดกับอดีตหรือเปรียบเทียบกับก่อนเจ็บป่วย **(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 10)**

3. รูปแบบที่ใช้หลักธรรมเป็นฐาน มีความยืดหยุ่น เมื่อเทียบกับวิธีบำบัดทางจิตเวชแบบตะวันตก ซึ่งมักต้องการสภาพแวดล้อมเฉพาะและการวินิจฉัยที่แม่นยำ การใช้ธรรมะช่วยฟื้นฟูจิตใจมีข้อดีตรงที่ ไม่ตัดสินผู้ป่วย ไม่บังคับเปลี่ยนพฤติกรรมทันที แต่เน้นการให้พื้นที่ใจ โดยผู้ป่วยสามารถฟื้นตัวในจังหวะของตนเอง ผ่านการฝึกสมาธิ การภาวนา หรือแม้กระทั่งการเจริญเมตตาอย่างง่าย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสุขภาวะทางจิตแบบองค์รวม (Holistic Mental Health) **(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 8)**

4. สอดคล้องกับทิศทางโลก: จิตวิญญาณในระบบสุขภาพนอกจากมิติของไทยแล้ว แนวคิดนี้ยังสอดคล้องกับทิศทางขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เริ่มผลักดันให้มองสุขภาพในมิติ “จิตวิญญาณ” มากขึ้น หลายประเทศพัฒนา “Spiritual Care” หรือ “การดูแลทางจิตวิญญาณ” ควบคู่กับการแพทย์ การนำหลักธรรมมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการดูแลจึงไม่ใช่แค่เรื่องความเชื่อ แต่คือแนวโน้มของการบำบัดแบบใหม่ที่เน้นความสมดุลทางใจและความหมายของการมีชีวิต **(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 4,5,9)**

5. ข้อควรระวังและความท้าทายแม้แนวทางนี้จะมีศักยภาพสูง แต่ก็ต้องยอมรับว่า ไม่ใช่ทุกคนจะตอบรับกับรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับศาสนา บางคนอาจมีความเชื่อที่แตกต่าง หรือมีประสบการณ์ทางศาสนาไม่ดีในอดีต จึงจำเป็นต้องออกแบบกิจกรรมอย่างหลากหลาย ยืดหยุ่น และไม่ตีกรอบ

ตายตัว เช่น ใช้คำว่า “แนวทางการดูแลจิตใจด้วยสติและความเข้าใจตนเอง” แทนการใช้ศัพท์ทางศาสนาโดยตรงในบางบริบท (ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 3,4,7)

(ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1,3,5) ภาครัฐและหน่วยงานด้านสุขภาพจิตควรพิจารณา: สนับสนุนการสร้างหลักสูตรการอบรม “ผู้นำกิจกรรมฟื้นฟูใจเชิงพุทธ” ในชุมชนประสานความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาล วัด และโรงเรียน เพื่อเป็นเครือข่ายบำบัดทางใจในระดับรากหญ้าจัดทำสื่อดิจิทัล เช่น Podcast, E-book, หรือแอปพลิเคชันสำหรับผู้ป่วยหลังโควิดการพัฒนาารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงการ “ใช้ธรรมะปลอบใจ” แต่คือการสร้างเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิตอย่างยั่งยืน ซึ่งไม่เพียงเหมาะกับบริบทไทย แต่ยังสามารถคุณค่าของการดูแลแบบองค์รวมที่ตอบโจทย์ยุคหลังโรคระบาดอย่างแท้จริง หากนำไปประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ มีการสนับสนุนในระดับนโยบาย และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนไทยทั้งทางกายและใจได้ในระยะยาว

สรุปได้ว่าการวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (Long COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่าหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4, อริยสัจ 4, พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจตนเอง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการฟื้นฟูพลังใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแนวทางที่พัฒนาขึ้นได้เน้นกระบวนการเชิงระบบซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การตระหนักรู้, การยอมรับ, การเติมพลังใจ, การตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่, การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และการแบ่งปันขยายผล โดยแต่ละขั้นตอนล้วนเชื่อมโยงกับหลักธรรมที่มีความหมายลึกซึ้ง ไม่เพียงทำหน้าที่ฟื้นฟูจิตใจในระยะสั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณในระยะยาว รูปแบบการฟื้นฟูนี้มีความโดดเด่นตรงที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ยืดหยุ่นต่อบริบท และไม่ต้องพึ่งพาเครื่องมือที่ซับซ้อน แต่ใช้ “ธรรมะ” เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงจากภายใน นับเป็นการบูรณาการระหว่างศาสตร์ตะวันตกด้านสุขภาพจิตและภูมิปัญญาตะวันออกที่ฝังรากอยู่ในวัฒนธรรมไทยมาอย่างยาวนานจากข้อค้นพบนี้สามารถชี้ให้เห็นว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ไม่เพียงเป็นคำสอนด้านจริยธรรมหรือศาสนา แต่สามารถถูกออกแบบและพัฒนาให้เป็น “เครื่องมือเชิงปฏิบัติ” เพื่อฟื้นฟูคุณภาพชีวิตในระดับบุคคลและสังคม โดยเฉพาะในยุคหลังโรคระบาดที่ผู้คนต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนและความเปราะบางทางจิตใจอย่างสูงการฟื้นฟูจิตใจด้วยหลักธรรมจึงไม่ใช่เรื่องล้าสมัยหรือเฉพาะกลุ่มคนที่สนใจธรรมะเท่านั้น หากแต่เป็น “รูปแบบการดูแลสุขภาพจิตที่ร่วมสมัยและทรงพลัง” ที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะจิตใจแบบองค์รวมให้เกิดขึ้นได้จริงในสังคมไทยและอาจขยายผลต่อไปในระดับนโยบาย สถาบันการแพทย์ และการพัฒนาองค์ความรู้ในระดับประเทศหากมีการนำเสนอรูปแบบนี้ต่อสาธารณะผ่านการอบรมการสร้างเครือข่ายผู้นำจิตวิญญาณ หรือการผลิตสื่อการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่าย จะสามารถยกระดับจาก “งานวิจัย” ไปสู่ “นวัตกรรมทางจิตใจ” ที่เป็นรูปธรรมและยั่งยืนอย่างแท้จริง

4.3 ผลวิเคราะห์การนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

(n = 195)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1) ชาย	136	69.74
2) หญิง	59	30.26
2. อายุ		
1) 21 – 25 ปี	1	0.51
2) 26 – 30 ปี	11	5.64
3) 31 – 35 ปี	23	11.79
4) 36 – 40 ปี	46	23.59
5) 41 – 45 ปี	67	34.36
6) 46 – 50 ปี	29	14.87
7) 51 ปีขึ้นไป	18	9.23
3. สถานภาพ		
1) อาจารย์	28	14.36
2) นักวิชาการ	24	12.31
3) นักศึกษา	11	5.64
4) พระภิกษุ	132	67.69
5) อื่น ๆ.....	0	0.00
4. ประสบการณ์ด้านการดูแลจิตใจ/ฟื้นฟู		
1) ต่ำ	64	32.82
2) ปานกลาง	86	44.10
3) สูง	45	23.08

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบประเมินเป็นเพศชาย จำนวน 136 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 69.74 และเพศหญิง จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 30.26 อายุระหว่าง 21 – 25 ปี จำนวน 1 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 0.51 ระหว่าง 26 – 30 ปี จำนวน 11 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 5.64 ระหว่าง

31 – 35 ปี จำนวน 23 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 11.79 ระหว่าง 36 – 40 ปี จำนวน 46 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 23.59 ระหว่าง 41 – 45 ปี จำนวน 67 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 34.36 ระหว่าง 46 – 50 ปี จำนวน 29 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 14.87 อายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 18 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 9.23 สถานภาพอาจารย์ จำนวน 28 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 14.36 นักวิชาการ จำนวน 24 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 12.31 นักศึกษา จำนวน 11 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 5.64 พระภิกษุ จำนวน 132 รูป คิดเป็นร้อยละ 67.68 ประสบการณ์ด้านการดูแลจิตใจ/ฟื้นฟู ต่ำ จำนวน 64 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 32.82 ปานกลาง จำนวน 86 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 44.10 และสูง จำนวน 45 รูป/คน คิดเป็นร้อยละ 23.08

ตอนที่ 2 การนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากผลการประเมินการนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

(n = 195)

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1	เนื้อหาการนำเสนอมีความถูกต้อง ครบถ้วน และเข้าใจง่าย	3.94	0.22	พึงพอใจมาก
2	การเชื่อมโยงกับภาวะลองโควิดมีความชัดเจน สะท้อนปัญหาได้ตรงจุด	4.22	0.51	พึงพอใจมากที่สุด
3	กิจกรรมที่นำมาใช้มีความเหมาะสมกับบริบทของการฟื้นฟูจิตใจ	4.04	0.33	พึงพอใจมาก
4	แนวทางที่เสนอสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือชุมชน	4.31	0.53	พึงพอใจมากที่สุด
5	รูปแบบการนำเสนอมีความน่าสนใจ น่าติดตาม และกระตุ้นความคิดเชิงบวก	3.96	0.24	พึงพอใจมาก
6	มีการบูรณาการระหว่างจิตวิทยา พุทธธรรม และการฟื้นฟูสุขภาพอย่างลงตัว	4.18	0.47	พึงพอใจมากที่สุด
7	การออกแบบกิจกรรม/วิธีการฟื้นฟูมีความคิดสร้างสรรค์และแตกต่างจากทั่วไป	4.32	0.49	พึงพอใจมากที่สุด
8	มีศักยภาพในการนำไปพัฒนาต่อยอดในระดับชุมชนหรือสถานพยาบาล	4.27	0.48	พึงพอใจมากที่สุด

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
	รวม	4.16	0.41	พึงพอใจมากที่สุด

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจต่อการนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจหลังภาวะลองโควิดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.16$, S.D. = 0.41) ค่าที่มากที่สุด คือ การออกแบบกิจกรรม/วิธีการฟื้นฟู มีความคิดสร้างสรรค์ และแตกต่างจากทั่วไป ($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.49) รองลงมา คือ แนวทางที่เสนอสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือชุมชน ($\bar{x} = 4.31$, S.D. = 0.53) ค่าที่น้อยที่สุด คือ เนื้อหาการนำเสนอมีความถูกต้อง ครบถ้วน และเข้าใจง่าย ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.22)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” ซึ่งผลการวิจัย ที่เกี่ยวข้องสามารถใช้ในการเสริมสร้างข้อสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ผลการศึกษาสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 313 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 72.20) มีช่วงอายุที่พบมากที่สุดคือ 41–45 ปี (ร้อยละ 27.80) และมีสถานภาพโสด (ร้อยละ 79.23) โดยร้อยละ 63.37 ของกลุ่มตัวอย่างเคยติดเชื้อโควิด-19 และในจำนวนนี้ มีถึงร้อยละ 35.05 ที่เคยประสบภาวะลองโควิด โดยเฉพาะอาการอ่อนเพลีย วิตกกังวล นอนไม่หลับ และซึมเศร้า ซึ่งอาการที่พบมากที่สุดคือ อ่อนเพลียและวิตกกังวล (ร้อยละ 100) รองลงมาคือ นอนไม่หลับ (ร้อยละ 85.33) ซึมเศร้า (ร้อยละ 50.67) และสมาธิสั้น (ร้อยละ 36) ผลการวิเคราะห์สภาพการฟื้นฟูจิตใจพบว่า โดยรวมผู้ตอบแบบสอบถามมีการฟื้นฟูจิตใจในระดับ “เห็นด้วยมาก” (ค่าเฉลี่ยรวม = 3.97) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ “ท่านมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตมากขึ้นจากประสบการณ์เจ็บป่วยที่ผ่านมา” (\bar{X} = 4.22) และ “ท่านฝึกใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนา เช่น สติ หรืออุเบกขา เพื่อจัดการกับความทุกข์” (\bar{X} = 4.17) สะท้อนให้เห็นว่าผู้ที่ประสบภาวะลองโควิดได้อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญในการเข้าใจตนเองและปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อประสบการณ์เจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากเคยใช้หลักธรรมในการเยียวยาตนเอง โดยอันดับหนึ่งคือ อริยสัจ 4 (ร้อยละ 77.64) รองลงมาคือ สติปัฏฐาน 4 (ร้อยละ 65.18) พรหมวิหาร 4 (ร้อยละ 59.74) และอิทธิบาท 4 (ร้อยละ 53.67) ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกว่าการแนวทางของพระพุทธศาสนาช่วยให้ฟื้นฟูจิตใจได้ “มาก” (ร้อยละ 39.94) และ “มากที่สุด” (ร้อยละ 26.84) จากข้อมูลทั้งหมดข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่เคยประสบภาวะลองโควิดมีการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อเยียวยาใจอย่างแพร่หลาย และแนวทางเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูจิตใจ โดยเฉพาะในด้านการยอมรับตนเอง การฝึกสติ และการทำความเข้าใจความทุกข์จากประสบการณ์เจ็บป่วย

5.1.2 เพื่อหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า จากการวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนา

รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่าหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4, อริยสัจ 4, พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจตนเอง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการฟื้นฟูพลังใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแนวทางที่พัฒนาขึ้นได้เน้นกระบวนการเชิงระบบซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การตระหนักรู้, การยอมรับ, การเติมพลังใจ, การตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่, การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และการแบ่งปันขยายผล โดยแต่ละขั้นตอนล้วนเชื่อมโยงกับหลักธรรมที่มีความหมายลึกซึ้ง ไม่เพียงทำหน้าที่ฟื้นฟูจิตใจในระยะสั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณในระยะยาว รูปแบบการฟื้นฟูนี้มีความโดดเด่นตรงที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ยืดหยุ่นต่อบริบท และไม่ต้องพึ่งพาเครื่องมือที่ซับซ้อนในการใช้ “ธรรมะ” เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงจากภายใน นับเป็นการบูรณาการระหว่างศาสตร์ตะวันตกด้านสุขภาพจิตและภูมิปัญญาตะวันออกที่ฝังรากอยู่ในวัฒนธรรมไทยมาอย่างยาวนาน จากข้อค้นพบนี้สามารถชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ไม่เพียงเป็นคำสอนด้านจริยธรรมหรือศาสนา แต่สามารถถูกออกแบบและพัฒนาให้เป็น “เครื่องมือเชิงปฏิบัติ” เพื่อฟื้นฟูคุณภาพชีวิตในระดับบุคคลและสังคม โดยเฉพาะในยุคหลังโรคระบาดที่ผู้คนต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนและความเปราะบางทางจิตใจอย่างสูง การฟื้นฟูจิตใจด้วยหลักธรรมจึงไม่ใช่เรื่องลำสมัยหรือเฉพาะกลุ่มคนที่สนใจธรรมะเท่านั้น หากแต่เป็น “รูปแบบการดูแลสุขภาพจิตที่ร่วมสมัยและทรงพลัง” ที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะจิตใจแบบองค์รวมให้เกิดขึ้นได้จริงในสังคมไทยและอาจขยายผลต่อไปในระดับนโยบาย สถาบันการแพทย์ และการพัฒนาองค์ความรู้ในระดับประเทศหากมีการนำเสนอรูปแบบนี้ต่อสาธารณะผ่านการอบรม การสร้างเครือข่ายผู้นำจิตวิญญาณ หรือการผลิตสื่อการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่าย จะสามารถยกระดับจาก “งานวิจัย” ไปสู่ “นวัตกรรมทางจิตใจ” ที่เป็นรูปธรรมและยั่งยืนอย่างแท้จริง

5.1.3 ผลการนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID)

ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า จากการนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแก่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 195 คน ซึ่งประกอบด้วยเพศชาย ร้อยละ 69.74 เพศหญิงร้อยละ 30.26 และส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ (ร้อยละ 67.68) โดยมีช่วงอายุที่พบมากที่สุดคือ 41 – 45 ปี (ร้อยละ 34.36) และมีประสบการณ์ด้านการดูแลสุขภาพจิตในระดับปานกลาง (ร้อยละ 44.10) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อรูปแบบที่นำเสนอในระดับ “พึงพอใจมากที่สุด” ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.41) ซึ่งเป็นระดับความพึงพอใจสูง แสดงถึงความเหมาะสมของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ปัจจัยที่ได้รับค่าคะแนนสูงที่สุด ได้แก่ การออกแบบกิจกรรม/วิธีการฟื้นฟูที่มีความคิดสร้างสรรค์และแตกต่างจากทั่วไป ($\bar{X} = 4.32$) รองลงมาคือ แนวทางที่เสนอสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือชุมชน ($\bar{X} = 4.31$) และการมีศักยภาพในการนำไปพัฒนาต่อยอดในระดับชุมชนหรือสถานพยาบาล ($\bar{X} = 4.27$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า รูปแบบที่ออกแบบขึ้นไม่ได้เป็น

เพียงทฤษฎีหรือแนวคิดเชิงนามธรรมเท่านั้น แต่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในเชิงปฏิบัติจริง ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสถาบัน นอกจากนี้ ยังพบว่า การบูรณาการระหว่างจิตวิทยา พุทธธรรม และการฟื้นฟูสุขภาพมีความลงตัว ($\bar{X} = 4.18$) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้รูปแบบที่นำเสนอสามารถตอบโจทยภาวะลองโควิดในด้านจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเนื้อหาของรูปแบบมีความชัดเจน สะท้อนปัญหาได้ตรงจุด และเชื่อมโยงกับภาวะลองโควิดอย่างเข้าใจง่าย ($\bar{X} = 4.22$) แสดงถึงศักยภาพของการออกแบบเชิงองค์รวมที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้จริงได้อย่างครบถ้วน กล่าวโดยสรุป รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยฉบับนี้ได้รับการประเมินว่าเป็นรูปแบบที่มีความน่าสนใจ น่าติดตาม กระตุ้นความคิดเชิงบวก และสามารถต่อยอดในระดับชุมชนหรือระบบสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงถือเป็นรูปแบบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ในสถานการณ์ปัจจุบัน และเป็นอีกหนึ่งแนวทางการดูแลสุขภาพจิตแนวพุทธที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยอย่างแท้จริง

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 ผลการศึกษาสภาพการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่เผชิญภาวะลองโควิดมีอาการทางจิตใจอย่างชัดเจน โดยเฉพาะความอ่อนเพลียและวิตกกังวล ซึ่งตรงกับงานของ Samuel R. et al. (2014, pp. 63-77) ที่กล่าวถึงบทบาทของศาสนาและจิตวิญญาณต่อสุขภาพจิตว่า สามารถส่งเสริมการรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการใช้หลักศรัทธาและแนวคิดเรื่องการยอมรับความไม่แน่นอนการที่กลุ่มตัวอย่างมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 และสติปัฏฐาน 4 มาใช้เยียวยาจิตใจ สอดคล้องกับข้อค้นพบของ พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป (2563, น. 83-102) ที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของพระวิทยากรกระบวนการ ที่สามารถนำธรรมะมาปรับใช้ในการเยียวยาใจผู้คนได้อย่างเป็นรูปธรรมนอกจากนี้ ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตที่เพิ่มขึ้นหลังผ่านวิกฤตสุขภาพ แสดงให้เห็นถึง “การเปลี่ยนแปลงเชิงจิตวิญญาณ” ซึ่งตรงกับแนวคิดของ Samuel R. et al. (2014, pp. 63-77) ที่กล่าวถึงพลังของศาสนาในการปรับโครงสร้างความคิดและการเยียวยาเชิงลึก

5.5.2 ผลการศึกษาค้นหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวทาง 6 ขั้นตอนที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ได้แก่ การตระหนักรู้ การยอมรับ การเติมพลังใจ การตั้งเป้าหมายใหม่ การฝึกฝน และการแบ่งปัน สะท้อนถึงการออกแบบกระบวนการฟื้นฟูจิตใจที่เป็นองค์รวม มีความเป็นระบบ และยืดหยุ่น ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาทรงศักดิ์ ชยวฑฒโน (2563, น. 75-86) ที่เสนอว่าการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ต้องการครอบคลุมทั้งด้านวิชาการและภาคปฏิบัติ เพื่อให้สามารถตอบสนอง

ต่อสังคมได้อย่างเป็นองค์รวมรูปแบบนี้ยังเชื่อมโยงกับข้อเสนอของ Tejinder P. et al. (2021, pp. 97-117) ที่ศึกษาบทบาทของผู้นำชุมชนในอินเดียซึ่งใช้หลักทางศาสนาในการสร้างกลไกการเยียวยาชุมชนช่วง COVID-19 โดยไม่ต้องพึ่งพาโครงสร้างราชการอย่างเป็นทางการ ถือเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับบริบทไทยที่พระสงฆ์และธรรมะยังคงเป็นศูนย์กลางทางจิตวิญญาณของชุมชนการบูรณาการธรรมะกับจิตวิทยาสมัยใหม่ที่ไม่จำกัดอยู่ในกรอบศาสนาแบบพิธีกรรม แสดงถึงความสามารถของพระพุทธศาสนาในการปรับตัวเข้าสู่ “โลกยุคใหม่” อย่างมีความหมาย ตรงกับงานของ พระครูสิริธรรมบัณฑิต (2564, น. 101-127) ที่เสนอให้การเผยแผ่ธรรมะในศตวรรษที่ 21 ควรเชื่อมโยงกับการพัฒนาสังคมและจิตใจมากกว่าแค่พิธีกรรมดั้งเดิม

5.2.3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า ผลการประเมินจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 195 คน พบว่า รูปแบบการฟื้นฟูที่พัฒนาขึ้นได้รับความพึงพอใจในระดับสูง โดยเฉพาะด้านความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการนำไปใช้จริง และศักยภาพในการพัฒนาต่อยอดในระดับชุมชนหรือสถาบันสุขภาพ ซึ่งชี้ว่ารูปแบบนี้สามารถก้าวพ้นจากสถานะของ “งานวิจัยเชิงวิชาการ” ไปสู่ “นวัตกรรมทางจิตใจ” ได้จริงความสำเร็จของรูปแบบนี้สามารถเชื่อมโยงกับงานของ พระธงชัย ธมมวโร (2563, น. 57-70) และ พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโท (2563, น. 68-81) ที่กล่าวถึงบทบาทของพระสงฆ์ในการเยียวยาสังคมและเป็นพลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งไม่เพียงแต่ใช้ความรู้ในเชิงศาสนา แต่ยังรวมถึงความสามารถในการสื่อสาร กระตุ้นความคิด และสร้างแรงบันดาลใจ นอกจากนี้ยังสามารถเทียบเคียงกับการวิจัยในต่างประเทศ เช่น Carter-Edwards et al. (2011, pp. 42-55) ที่เสนอแนวคิด “จิตวิญญาณเชิงผู้ประกอบการ” ซึ่งใช้ความเชื่อทางศาสนาเป็นฐานในการพัฒนาชุมชนผู้สูงอายุผิวดำในสหรัฐฯ สะท้อนว่า ศาสนาไม่จำเป็นต้องอยู่เพียงใน “วิหารหรือวัด” แต่สามารถแปลงเป็นพลังสร้างสรรค์ของสังคมในระดับรากหญ้าได้

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) จากผลการวิจัยเรื่องการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยเสนอให้มีการนำแนวทางการฟื้นฟูที่พัฒนาขึ้นไปขยายผลในระดับชุมชน สถานศึกษา และสถานพยาบาล โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดหรือความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างฉับพลัน เช่น พื้นที่ชนบท โรงเรียนขยายโอกาส หรือชุมชนเมืองที่มีผู้เปราะบางทางจิตใจจำนวนมาก

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงวัฒนธรรม สำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือองค์กรทางศาสนา สามารถนำรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจในงานวิจัยนี้ไปจัดทำเป็น

ชุดฝึกอบรม หรือหลักสูตรอบรมครู พระวิทยากร ผู้นำชุมชน หรือแม้แต่บุคลากรทางสุขภาพจิต เพื่อพัฒนา “ทักษะด้านสติและการเยียวยาใจ” โดยใช้บริบททางพระพุทธศาสนาเป็นฐาน

3) ควรส่งเสริมให้มีการผลิตสื่อสาธารณะ เช่น คลิปวิดีโอ บทความ แผ่นพับ หรือคอร์สออนไลน์ ที่นำเสนอหลักการอย่างเข้าใจง่าย และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้ที่เคยเผชิญภาวะหลง โควิด โดยเน้นการใช้ภาษาที่ร่วมสมัย ไม่เป็นทางการเกินไป เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในวงกว้าง

4) บูรณาการแนวทางดังกล่าวกับกระบวนการให้คำปรึกษา หรือบริการทางสุขภาพจิตระดับต้นในโรงเรียน ชุมชน และคลินิก จะสามารถยกระดับจาก “งานวิจัย” ไปสู่ “ระบบฟื้นฟูจิตใจแบบองค์รวม” ที่มีรากฐานมาจากวัฒนธรรมและศาสนาของสังคมไทยอย่างยั่งยืน

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากข้อจำกัดของงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในอนาคต ดังนี้

ประการแรก ควรมีการศึกษาผลลัพธ์ระยะยาวของรูปแบบการฟื้นฟูจิตใจ เช่น การติดตามกลุ่มเป้าหมายหลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 - 6 เดือน เพื่อประเมินว่าการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจนั้นคงอยู่หรือไม่ และส่งผลต่อพฤติกรรม สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตในภาพรวมอย่างไร

ประการที่สอง ควรมีการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของแนวทางฟื้นฟูระหว่างกลุ่มที่ใช้หลักกรรมกับกลุ่มที่ใช้การบำบัดรูปแบบอื่น เช่น CBT (Cognitive Behavioral Therapy) หรือ ACT (Acceptance & Commitment Therapy) เพื่อหาความแตกต่างและจุดแข็งของแนวทางเชิงพุทธที่สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้

ประการที่สาม ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมผู้ที่มีภูมิหลัง ความเชื่อ และช่วงวัยที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เยาวชน คนทำงาน ผู้สูงอายุ หรือชาวต่างชาติที่อาศัยในประเทศไทย เพื่อทดสอบว่ารูปแบบการฟื้นฟูนี้สามารถประยุกต์ใช้ในสังคมพหุวัฒนธรรมหรือไม่

ประการสุดท้าย ควรมีการพัฒนาชุดเครื่องมือ หรือ “แบบประเมินผลลัพธ์ทางจิตใจเชิงพุทธ” ที่มีความเที่ยงตรงและเฉพาะเจาะจงมากขึ้น เพื่อใช้วัดผลลัพธ์ของการฟื้นฟูจิตใจในเชิงคุณภาพ และสร้างมาตรฐานสำหรับการประยุกต์ใช้งานในอนาคต

บรรณานุกรม

หนังสือ

- กาญจนา แก้วเทพ. (2538). *เครื่องมือการทำงานแนววัฒนธรรมชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: สภา
คาทอลิกแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). *การจัดการเครือข่าย: กลยุทธ์สำคัญสู่ความสำเร็จของการปฏิรูป
การศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันอนาคตศึกษาเพื่อการพัฒนา.
- ชูชัย สมितिไกร. (2544). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์วิทย์ แสนทอง. (2550). *มารู้จัก Competency กันเถอะ*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : เอช อาร์ เซ็น
เตอร์.
- दनัย เทียนพุ่ม .(2527). *กลยุทธ์การพัฒนาคน: สิ่งท้าทายความสำเร็จของธุรกิจ*. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ตินาร์ บุญธรรม. (2555). *พระมหากษัตริย์ไทยกับพระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ:
อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- นฤมล นิราทร. (2543). *การสร้างเครือข่ายการทำงาน: ข้อควรพิจารณาบางประการ*. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. (2540). *การพัฒนาพลังสร้างสรรค์องค์กร*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- พระครูวิจิตรธรรมโกศล. (2537). *นิทานสนุกปลุกใจ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลี้ยวเชียงใหม่
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2545). *อริยสัจ 4 กับชีวิต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2525). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1).
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2541). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร:
สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). *พระพุทธศาสนาในเอเชีย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
ธรรมสภา.
- _____. (2555). *ธรรมะกับชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพิพิธธรรมสุนทร (สุนทร ญาณสุนทรโร). (2547). *คม ชัด ลึก เล่ม 2*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
เชียงใหม่.
- พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา. (2547). *วิพากษ์แนวคิดพระพุทธศาสนาสำหรับโลกหลังยุคใหม่*.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอูน). (2547). *เครือข่าย: ธรรมชาติความรู้และการจัดการ*.
- พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ). (2549). *พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*. กรุงเทพฯ: บริษัทสถาตา
พับลิเคชั่นจำกัด.
- พิสิฐุ เจริญสุข. (2539). *คู่มือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย. พระวินัยปิฎกเล่มที่ 10*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มิ่งสรรพ ขาวสะอาด และ จอห์น ดอร์. (2550). *การพัฒนาเชิงบูรณาการของการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนใน
อนุภูมิภาคแม่น้ำโขง ปี 2549: การเปรียบเทียบเชิงระบบโลจิสติกส์*. สถาบันวิจัยสังคม
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: เชียงใหม่.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3).
สุวีรียาสาส์น.
- วรารัตน์ เขียวโพรี. (ม.ป.ป). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์การ.ฝึกรอบบรมบุคลากรใน องค์การ.
คณะวิทยาการจัดการ. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*.
- วิจิตร อาวะกุล (2540). *การฝึกอบรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2) . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ศุภรัตน์ เลิศพาณิชย์กุล. (2554). *อยู่อย่างไพร่: ระบบพื้นฐานในสังคมไทยสมัยจารีต*. (พิมพ์ครั้งที่ 4)
กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- สนธยา พลศรี. (2550). *เครือข่ายการเรียนรู้ในงานพัฒนาชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: โอเอสพรีนติ้ง
เฮ้าส์.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้ามั่งคณาจารย์. (2540). *คู่มือพระสังฆาธิการว่าด้วยเรื่องการคณะสงฆ์และการ
พระศาสนา*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.
- สนิท ศรีสำแดง. (2544). *พระพุทธศาสนา: กระบวนทัศน์ใหม่*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- สุจิตรา ธนันทน์ (2551). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ทีพีเอ็น เพรส.
- เสรี พงศ์พิศ. (2548). *เครือข่าย: ยุทธวิธีเพื่อประชาคมเข้มแข็งชุมชนเข้มแข็ง*. กรุงเทพมหานคร:
โครงการมหาวิทยาลัยชีวิตสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.
- องค์การอนามัยโลก. (2564). *คำแนะนำเกี่ยวกับภาวะ Post COVID-19 condition*. แปลโดยกรม
ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- Carter-Edwards, L., et al. (2011). *Promoting health among black elders: Training black
clergy in spiritual entrepreneurship*.

- Davidson, L., O'Connell, M., Tondora, J., Lawless, M., & Evans, A. C. (2007). *Recovery in serious mental illness: Paradigm shift or shibboleth?* Yale University Press.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. New Harbinger Publications.
- Mitchell, J.C.S. (1968). *Networks in Urban Situation*. Manchester: Manchester University Press.
- Starkey, Paul. (1997). *Networking for Development*. London: IFRTD (The International Forum for Rural Transport and Development).
- Slade, M. (2009). *Personal recovery and mental illness: A guide for mental health professionals*. Cambridge University Press.
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Geneva: WHO Press.

บทความ จากวารสาร/นิตยสาร

- ณรงค์ ชัยช่าง. (2561). ความเชื่อมโยงพระพุทธศาสนาในภูมิภาคลุ่มน้ำโขง. *วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์*. 3(2), 49-53.
- ธนา ประมุข. (2544). เครือข่าย. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 24(3) (กรกฎาคม-กันยายน): 23-28.
- พระครูปลัดธวัช และคณะ. (2560). แนวทางฝึกอบรมการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการพัฒนาชุมชนอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร. *วารสารนาคบุตรปริทัศน์*. 9(1), 121-122.
- พระครูสิริธรรมบัณฑิต และคณะ. (2564). รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในศตวรรษที่ 21. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*.
_____. (2564). รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ Journal of MCU Social Science Review*. 10(2), 164-165.
- พระธงชัย ธมมวโร และคณะ. (2563). การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์จังหวัดชัยนาท. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 9(2), 183-185.
- พระมหาทรงศักดิ์ ชยวฑฒโน. (2563). การพัฒนาศักยภาพพระสังฆาธิการในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 15. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*. 7(4), 225.
- พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป. (2563). การพัฒนาศักยภาพพระวิทยากรกระบวนการเยียวยาใจโดยกลุ่มคิลานธรรม. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*. 6(2), 523-524.

- พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโ. (2563). การพัฒนาศักยภาพความเป็นธรรมทูตคฤหัสถ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่างประเทศ. *วารสารพุทธมคัศ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิถิลิติตาราม*. 5(2), 77.
- พระมหาสุริยา อภิวัตตโน (มะสันเทียะ). (2563). การเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักโอวาทปาติโมกข์ : หลักการ อุดมการณ์และวิธีการ. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(1), 4-6.
- มณฑิรา ยีนนาน. (2544). ศักยภาพขององค์การบริหารส่วนตำบล และประชาชนในการส่งเสริม และพัฒนาวัฒนธรรม :กรณีศึกษาตำบลบางตาเถร อำเภอสองพี่น้องจังหวัดสุพรรณบุรี.
- มลิวลย์ ธรรมแสง. (2558). รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำด้านเทคโนโลยีเพื่อการศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาเฉพาะความพิการ. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*, 11(2), 10-11.
- โรงพยาบาลบุรีรัมย์. (2566). การประเมินผลกระทบจากภาวะลองโควิดในระดับภูมิภาค. *วารสารสุขภาพภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 18(1), 30-37.
- โรงพยาบาลลานกระบือ. (2566). การศึกษาความชุกของภาวะลองโควิด. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพระดับชุมชน*, 23(3), 42-50.
- โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา. (2565). ผลของวัคซีนต่ออาการลองโควิดในกลุ่มผู้ป่วยปอดอักเสบ. *Chula Health Journal*, 11(2), 12-18.
- สมเกียรติ พงษ์พานิช. (2560). การใช้สติบำบัดในงานสุขภาพจิต. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*.
- Ceban, F., Ling, S., Lui, L. M. W., Lee, Y., Gill, H., Teopiz, K. M., ... & McIntyre, R. S. (2022). Fatigue and cognitive impairment in post-COVID-19 syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 101, 93–135.
- JDMS. (2566). ความเสี่ยงและลักษณะอาการของลองโควิด. *วารสารแพทย์และบริการสุขภาพ*, 45(2), 22-29.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Sajid Hussein, S., et al. (2020). Religion and epidemics: An Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*.
- Samuel, R., et al. (2014). Religion and spirituality in mental health. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Tejinder, P., et al. (2021). Monks as community organizers in COVID-19 response. *Journal of Asian Ethnology*.

วิทยานิพนธ์/รายงานการวิจัย

- จารุเนตร เกื้อภักดิ์ .(2559). *แนวทางพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ณัฐธัญญา รักษาวงศ์.(2558). *การพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน*. (สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสยาม.
- พระครูสุกิจจานุรักษ์ และคณะ. (2562). การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ในจังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 8(3), 67.
- พระณปวร โทวาท และ สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2561). *ต้นแบบการบริหารจัดการเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของศูนย์เผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำจังหวัดในประเทศไทย*. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. 14(1): 164-156.
- พระดาวเหนือ บุตรสีทา. (2557). *การสร้างเครือข่ายและการจัดการเครือข่ายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านพบธรรมนำสุข อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- มาลี ผลไม้. (2558). *การศึกษาแนวทางการพัฒนาศักยภาพด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- รุ่งทิพย์ ชำนาญพานิชย์. (2557). *การพัฒนาบุคลากรในสถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการ ศาลยุติธรรม*. (ค้นคว้าอิสระรัฐศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สรริสา ตระกูลวงษ์. (2540). *ศักยภาพและกลไกการปรับตัวขององค์กรสาธารณประโยชน์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน ในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *รายงานสถานการณ์ COVID-19*. สืบค้นจาก <https://ddc.moph.go.th>
- กัญญาณอน อินทว้าง. (2554). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาองค์กร*. สืบค้น 19 ธันวาคม 2565, จาก <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic>.
- จักรพงษ์ คำบุญเรือง. (2561). “หมอเมือง” ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา. *Chiang Mai News*. สืบค้น 19 ธันวาคม 2565, จาก <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/779027/>.

ชลชาติ พหุโล, วิไลวรรณ วรคามิน. (ม.ป.ป). แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. สืบค้น
12 ธันวาคม 2565, จาก <https://sites.google.com/site/hbcandt2016/naewkhid-laea-thvsdi-kar-phathna-thraphyakr-mnusy>.

PPTVHD36. (2566). WHO ชี้ 400 ล้านคนทั่วโลกเสี่ยงลงโควิด. สืบค้นจาก
<https://www.pptvhd36.com>

Thai PBS. (2563). ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อ COVID-19 รายแรก. สืบค้นจาก
<https://www.thaipbs.or.th>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ชื่อ - นามสกุล	วุฒิการศึกษา	ผู้เชี่ยวชาญ
ผศ.ดร.ตระกูล ชำนาญ	(ศน.บ.)สังคมวิทยา MA Sociology ป.เอก การพัฒนาสังคม	ตรวจสอบด้านเนื้อหา
ผศ.ดร.โผน นามมณี	พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) M.A. (Buddhist Studies) B.A. (Buddhist Studies)	ตรวจสอบด้านระเบียบ วิธีวิจัย
พระมหาสกุล มหาวีโร, ผศ.ดร.	ปร.ด. (การบริหารการศึกษา) ศศ.ม. (การวิจัยและพัฒนา ท้องถิ่น) ศน.บ. (ภาษาอังกฤษ)	ตรวจสอบด้านการพัฒนา เครือข่าย

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

คำชี้แจง: แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาสภาพการฟื้นฟูจิตใจของผู้ที่เคยประสบภาวะลองโควิด โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการเยียวยาจิตใจ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการวิจัยเท่านั้น

ตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

ชาย หญิง อื่น ๆ _____

2. อายุ _____ ปี

3. สถานภาพ

โสด สมรส

4. เคยติดเชื้อ COVID-19 หรือไม่

เคย ไม่เคย

5. หากเคยติดเชื้อ ท่านมีอาการลองโควิดหรือไม่

มี ไม่มี

6. ระยะเวลาที่มีอาการลองโควิด (ถ้ามี) _____ เดือน

7. อาการที่พบ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ซึมเศร้า
 วิดกกังวล สมาธิสั้น อื่น ๆ _____

ตอนที่ 2 : การฟื้นฟูจิตใจของท่านภายหลังภาวะลองโควิด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|--------------------|
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วยมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | เห็นด้วยมาก |
| 3 | หมายถึง | เห็นด้วยปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | เห็นด้วยน้อย |
| 1 | หมายถึง | เห็นด้วยน้อยที่สุด |

ข้อ	รายการ	1	2	3	4	5
1	ท่านสามารถกลับมามองตนเองอย่างเข้าใจและไม่โทษตนเองจากอาการเจ็บป่วยที่ผ่านมา					
2	ท่านรู้สึกมีพลังใจในการฟื้นฟูตัวเองจากอาการที่หลงเหลือ					
3	ท่านมีสติ รู้ตัว และอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น					
4	ท่านพยายามให้อภัยตนเอง และผู้อื่นต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้					
5	ท่านสามารถตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตของตัวเอง					
6	ท่านฝึกใช้หลักธรรมพุทธศาสนา เพื่อจัดการกับความทุกข์ เช่น สติ หรือ อุเบกขา					
7	ท่านมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตมากขึ้นจากประสบการณ์เจ็บป่วยที่ผ่านมา					
8	ท่านรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นมากขึ้นหลังจากผ่านช่วงลวงโควิด					

ตอนที่ 3 : การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อฟื้นฟูจิตใจ

1. ท่านเคยใช้หลักธรรมใดในการเยียวยาตนเองบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- อิทธิบาท 4
- พรหมวิหาร 4
- สติปัฏฐาน 4
- อริยสัจ 4 อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

2. ท่านใช้หลักธรรมนั้นในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

3. ท่านรู้สึกว่าแนวทางของพระพุทธศาสนาช่วยให้ท่านฟื้นฟูจิตใจได้มากน้อยเพียงใด

- มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย ไม่ช่วยเลย

ตอนที่ 4 : ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฟื้นฟูจิตใจหลังภาวะลวงโควิดด้วยธรรมะ

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความกรุณาตอบแบบสอบถาม แนวคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

หัวข้อ: แนวทางการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้เคยติดเชื้อ COVID-19 และประสภาวะลองโควิดที่มีความเข้าใจหรือปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

คำถามนำเพื่อสร้างความไว้วางใจ

1. เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับช่วงที่ติดเชื้อ COVID-19 ว่าผ่านอะไรมาบ้าง
2. ท่านเคยได้ยินคำว่า “ลองโควิด” มาก่อนบ้าง? และอาการที่ทุกท่านพบเจอ คล้ายหรือแตกต่างจากที่เคยทราบมาก่อนหรือไม่

คำถามหลักเกี่ยวกับผลกระทบทางจิตใจ

3. ภายหลังจากที่ท่านหายจากโควิดแล้ว มีผลกระทบใดที่รู้สึกว่าจะคงอยู่ในระยะยาว โดยเฉพาะด้าน “จิตใจ”
4. ความรู้สึกเช่น ความเครียด ซึมเศร้า หรือสิ้นหวัง เคยเกิดขึ้นบ้างไหมในช่วงหลังจากหายจากโควิด และท่านรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร

คำถามเจาะลึกเรื่อง “ธรรมะ” กับ “การฟื้นฟูจิตใจ”

5. ท่านเคยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อฟื้นฟูจิตใจของตนเองบ้างไหม เช่น สติ สมาธิ หรือเมตตา
6. ท่านคิดว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาใดเหมาะสมที่สุด สำหรับการเยียวยาจิตใจหลังผ่านช่วงลองโควิด
7. การมี “เมตตาต่อตนเอง” หรือ “การปล่อยวาง” (อุเบกขา) มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูจิตใจแค่ไหนในมุมมองของท่าน

คำถามเพื่อออกแบบแนวทางฟื้นฟู

8. หากจะมี “แนวทางการฟื้นฟู” สำหรับผู้ผ่านภาวะลองโควิดโดยใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นแนวหลัก ท่านอยากให้แนวทางนั้นมีอะไรบ้าง
9. ท่านคิดว่าอะไรคืออุปสรรคที่ทำให้คนทั่วไป “ไม่กล้าใช้ธรรมะ” ในการดูแลจิตใจตนเองแล้วช่วยให้คนเข้าถึงได้ง่ายขึ้นอย่างไร

10. หากมีโอกาสได้แนะนำสิ่งหนึ่งต่อผู้ป่วยลองโควิดเกี่ยวกับการดูแลจิตใจ ท่านอยากจะทำอะไร

คำถามปิดท้าย

11. มีอะไรที่ท่านอยากเสริมเพิ่มเติม หรืออยากฝากถึงนักวิจัยในหัวข้อนี้บ้างไหม

หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินการสนทนา

- ใช้น้ำเสียงอ่อนโยน ให้ความรู้สึกปลอดภัย ไม่ตัดสิน
- สร้างพื้นที่ให้ทุกคนได้มีโอกาสพูด
- ถามต่อยอดเมื่อมีประเด็นน่าสนใจ เช่น “รู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น” หรือ “คิดว่าทำไมถึงได้ผลกับ

ท่าน”

แบบประเมินการนำเสนอ

เรื่อง รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

คำชี้แจง : แบบประเมินฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินคุณภาพของการนำเสนอรูปแบบฟื้นฟูจิตใจที่พัฒนาขึ้น โดยพิจารณาทั้งด้านเนื้อหา ความเหมาะสม การประยุกต์ใช้กิจกรรม และศักยภาพในการนำไปใช้จริง กรุณาเลือกคะแนนในแต่ละข้อ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมตามความเหมาะสม

ตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน

1. เพศ

ชาย หญิง อื่น ๆ

2. อายุ _____ ปี

3. สถานภาพ

อาจารย์ นักวิชาการ นักศึกษา พระภิกษุ

อื่น ๆ _____

4. ประสบการณ์ด้านการดูแลจิตใจ/ฟื้นฟู

ต่ำ ปานกลาง สูง

ตอนที่ 2: แบบประเมิน (ระดับ 5: ดีมาก 1: ควรปรับปรุง)

ข้อ	รายการประเมิน	1	2	3	4	5
1	เนื้อหาการนำเสนอมีความถูกต้อง ครบถ้วน และเข้าใจง่าย					
2	การเชื่อมโยงกับภาวะลองโควิดมีความชัดเจน สะท้อนปัญหาได้ตรงจุด					
3	กิจกรรมที่นำมาใช้มีความเหมาะสมกับบริบทของการฟื้นฟูจิตใจ					
4	แนวทางที่เสนอสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือชุมชน					
5	รูปแบบการนำเสนอมีความน่าสนใจ น่าติดตาม และกระตุ้นความคิดเชิงบวก					
6	มีการบูรณาการระหว่างจิตวิทยา พุทธธรรม และการฟื้นฟูสุขภาพอย่างลงตัว					
7	การออกแบบกิจกรรม/วิธีการฟื้นฟูมีความคิดสร้างสรรค์และแตกต่างจากทั่วไป					
8	มีศักยภาพในการนำไปพัฒนาต่อยอดในระดับชุมชนหรือสถานพยาบาล					

ตอนที่ 3: ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

จุดเด่นของการนำเสนอ

สิ่งที่ควรปรับปรุงหรือเพิ่มเติม

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ภาคผนวก ค
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๗๓๔/๒๕๖๗

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: รูปแบบการฟื้นฟูจิตใจภายหลังภาวะลองโควิด (LONG COVID) ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
(Model of Mental Rehabilitation After Long Covid with Buddhist Principles)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ผู้วิจัยหลัก: พระครูวิฑิตศาสนาทรร, ผศ.ดร.

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗

พระปัญญาวชิรบัณฑิต
(พระปัญญาวชิรบัณฑิต, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

หมายเลขใบรับรอง: ว.๗๓๔/๒๕๖๗

วันที่ให้การรับรอง: ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

ประวัตินักวิจัย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ สกุล : ผศ.ดร.อุเทน ลาพิงค์
ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา
ประวัติการศึกษา : Ph.D. Philosophy University of Mysore India
 M.A. Philosophy University of Mysore India
 M.A. Linguistics University of Mysore India
 พธ.บ. การสอนสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน : อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต ล้านนา

ผลงานทางวิชาการ

อุเทน ลาพิงค์, ปัญหาการเรียนการสอนในรายวิชาภาษาอังกฤษเพื่อวิชาการทางพระพุทธศาสนา ของนักศึกษาในระดับปริญญาโท คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา วารสารธรรมทรรศน์ ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม- เมษายน 2560 หน้า 125

อุเทน ลาพิงค์, (ผู้ร่วมวิจัย) โลกทัศน์ของผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เอื้อต่อการรองรับกับเศรษฐกิจประชาคมอาเซียน เพื่อพัฒนาชุมชน ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ วารสารธรรมทรรศน์ ฉบับที่ 1 ประจำเดือน กันยายน – ธันวาคม 2560 หน้า 14

อุเทน ลาพิงค์, การประเมินผลโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบปลอดบุหรี่ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย The Study Evaluation of Non-Smoking Area Development in Mahachulalongkornrajavidyalaya University วารสารธรรมทรรศน์ September-December 2018 Vol 18 No 3 (2018)

อุเทน ลาพิงค์, การพัฒนาสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในภาคเหนือ A Study of How to Apply Objects of Sympathy to Develop the Elderly's Social Health in Northern Thailand วารสารธรรมทรรศน์ September-December 2018 Vol 18 No 2 (2018)

อุเทน ลาพิงค์, แนวทางพัฒนาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา Developmental Approach to Professional Teacher Experience of Students in English

Teaching, Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus
วารสารธรรมทัศน์ Vol 19 No 2 (2019): April-June 2019 หน้า 61

อุเทน ลาพิงค์, การรักษาศีล 5 เพื่อการลด ละ เลิก การเลืกดื่มสุราของชุมชน
วัดเจดีย์แม่ครัว ตำบลแม่แฝกใหม่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่, ตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬาลง
นาคทรศรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม 2562)

อุเทน ลาพิงค์, การต่อต้านทุจริตตามแนวพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาในจังหวัด
แ พ ร ่ (ANTI-CORRUPTION ACCORDING TO BUDDHISM : A CASE STUDY IN PHRAE
PROVINCE) Vol 5, No 1 (2019): วารสารศาสตร์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัยวิทยาเขตแพร่ ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 2562 หน้า 124

อุเทน ลาพิงค์ (ผู้ร่วมวิจัย) (2565) การพัฒนาทักษะการเรียนการสอนในระบบ
ออนไลน์ ของนักศึกษา สาขาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตล้านนา ปีที่ 22 (ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2565) หน้า 80 -91

อุเทน ลาพิงค์ (2565) นวัตกรรมและกลไกการพัฒนาศักยภาพสุขภาพผู้สูงอายุ
โดยใช้ชุมชน ศาสนา เป็นฐาน ในจังหวัดเชียงใหม่ วารสารวิชาการธรรมทรศรศน์ ปี ที่ 22 (ฉบับที่ 1
มกราคม - มีนาคม 2565) หน้า 291-

อุเทน ลาพิงค์ (2565) รูปแบบการจัดการป่าชุมชนแหล่งต้นน้ำ ชุมชนฐานรากบน
พื้นที่สูงตามศาสตร์พระราชาราชบ้านแอเอะ หมู่ที่ 1 ตำบลแจ่มหลวง อำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัด
เชียงใหม่ วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่7 ฉบับที่ 10 หน้า27-37

อุเทน ลาพิงค์ (2565) การพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนา
กรรมฐานบนเส้นทางแสวงบุญโดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและลด
ความซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังในเขตท่องเที่ยวเมืองรองภาคเหนือตอนบน วารสารวิชาการ
วิทยาลัยบริหารศาสตร์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 4 หน้า 91-105

อุเทน ลาพิงค์, (2565) (ผู้ร่วมวิจัย) การพัฒนาศูนย์สาธิตและการเรียนรู้การปลูกไม้
เศรษฐกิจ เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ชุมชนฐานรากบนพื้นที่สูงตามศาสตร์พระราชาราช บ้าน
ขุนแม่รวม จังหวัดเชียงใหม่ วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่ 7 เล่ม 10 หน้า
88 –00

อุเทน ลาพิงค์, (2565) (ผู้ร่วมวิจัย) การพัฒนาศักยภาพและยกระดับวิสาหกิจ
ชุมชนผู้ปลูกกาแฟอินทรีย์บนพื้นที่สูงชุมชนบ้านขุนแม่หยอด จังหวัดเชียงใหม่ ตามศาสตร์พระราชาราช
จังหวัดเชียงใหม่ วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่ 7 ฉบับที่ 10 หน้า59-71

อุเทน ลาพิงค์, (2565) (ผู้ร่วมวิจัย) การพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพจากผลิตภัณฑ์
สมุนไพรภูมิปัญญาล้านนาของผู้สูงอายุในชมรมสมุนไพรจาวยอง วัดป่าตาล ตำบลบวักค่างอำเภอ

สำนักพิมพ์ จังหวัดเชียงใหม่ วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่ 7 ฉบับที่ 9 (กันยายน 2565) หน้า 360-372

อุเทน ลาพิงค์, (2564) (ผู้ร่วมวิจัย) พฤติกรรมและการรับรู้ของพระสงฆ์เกี่ยวกับเขตปลอดบุหรี่ภายในวัดและศาสนสถานเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ,ปีที่ 6 ฉบับที่ 10 หน้า 55-66

ผลงานการวิจัย :

2560 การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในภาคเหนือ

2561 การรักษาศีล 5 เพื่อการลด ละ เลิก การเลิกดื่มสุราของชุมชน วัดเจดีย์แม่ครัว ตำบลแม่แฝกใหม่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

2564 การประเมินผลโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบปลอดบุหรี่ ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ได้รับทุนงบประมาณสนับสนุนการวิจัย จาก สสส.)

2564 รูปแบบการจัดการป่าชุมชนแหล่งต้นน้ำ ชุมชนฐานรากบนพื้นที่สูงตามศาสตร์พระราชา จังหวัดเชียงใหม่

2564 การพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานบนเส้นทางแสวงบุญโดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและลดความ ซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพัง ในเขตท่องเที่ยวเมืองรองภาคเหนือตอนบน

2565 โครงการวิจัยประเมินผลภายใต้โครงการวัดปลอดบุหรี่ สร้างชีวิตด้วยหลักธรรม นำสู่สุขภาวะชุมชนภายใต้ โครงการวัดปลอดบุหรี่ สร้างชีวิตด้วยหลักธรรม นำสู่สุขภาวะชุมชน (ได้รับทุนงบประมาณสนับสนุนการวิจัย จาก สสส.)

2565 รูปแบบการสร้างความร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาไฟป่าและวิกฤตหมอกควันบนฐานหลักธรรมทางพุทธศาสนากับภูมิปัญญาล้านนาแบบพหุภาคี จังหวัดเชียงใหม่

2566 การพัฒนาเครือข่ายและสร้างความเข้มแข็งของพระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาหมู่บ้านน้ำโจง

สถานที่ทำงานปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา เลขที่ 103 ถนนพระปกเกล้า ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติผู้ร่วมนักวิจัย

ชื่อ สกุล : พระมหาเจริญ กตปญโญ (กระพिला), ผศ.ดร.
ตำแหน่ง : อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร คณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อ
 การพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ประวัติการศึกษา:

2568 – ปริญญาเอก : ปร.ด. (พุทธศาสนาและปรัชญา)
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 2556 - ปริญญาโท: ศน.ม. (พุทธศาสตร์)
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 2549 - ปริญญาตรี: ศน.บ. (พุทธศาสตร์)
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน :

เป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัย
 มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ผลงานวิจัย :

Student Development Of Mettasuksa School Under The Royal
 Patronage Of Princess Mahachakrisirindhorn, Muang Chiang Mai District, Chiang Mai,
 With Eight Basic Morals Journal of Positive School Psychology, Vol. 6 No. 6, 1777-
 1788. 2022 1.00 Scopus Q2 First

ผลงานทางวิชาการ :

พระพงษ์ระวี โหลิมชยโชติกุล, พระมหาเจริญ กระพिला.(2025). ฝังวัดหลวงใน
 ล้านนาที่รับอิทธิพลจากพุทธศาสนาลังกาวงศ์ : แนวคิดด้าน จักรวรรดิวิทยาและสถาปัตยกรรม.
 วารสารพุทธศิลป์กรรม, 8(1), 155–177.

พระมหาเจริญ กตปญโญ (กระพिला), พระครูสมุห์ทศพล ญาณสาโร , มนต์รี
 วิชัยวงษ์, ดวงดาว กระพिला. (2566). ปลีโพธิ์: วิเคราะห์เหตุความกังวลใจภัยภัยภัยตามหลัก
 พระพุทธศาสนา. วารสารปัญญา, 30 (3), 130-144.

พระมหาเจริญ กระพिला. (2565). บทบาทรัชกาลที่ 5 กับการศึกษาของคณะสงฆ์
 ไทย. วารสารปณิธาน, 18(1), หน้า 36-73.

พระมหาเจริญ กตปัญญา (กระพิล่า), อุเทน ลาพิงค์ ประทีป พีชทองกลาง (2564) การศึกษาของคณะสงฆ์ไทยภายใต้พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ วารสารปรัชญาและศาสนา, 6(2) หน้า 25-49.

พระมหาเจริญ กตปัญญา (กระพิล่า), ประทีป พีชทองกลาง. (2564). พุทธศาสน วงศ์. วารสาร มจร กาญจนปริทรรศน์, 1(3), 190-240.

พระมหาเจริญ กตปัญญา (กระพิล่า), กมล บุตรชาวี, กิตติคุณ ภูลายยาว, และ พระ ทศพล โสภานินทร์. (2566). พระนพิสิตพิศาลคุณ: บทบาทพระสงฆ์ธรรมยุติกนิกายรูปแรกในล้านนา. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ระดับชาติ ครั้งที่ 3 หัวข้อ “ล้านนาศึกษา” คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. หน้า 164-177.

สถานที่ทำงานปัจจุบัน :

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา เลขที่ 103 ถนนพระปกเกล้า ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ E-mail: charoen4550@gmail.com
มือถือ 084-0813302

ประวัติผู้ร่วมนักวิจัย

ชื่อ สกุล : พระมหาบุญธรรมสมบัติ ปภาโกร (บุญเรือง)
ตำแหน่ง : อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ประวัติการศึกษา:

2568 – ปริญญาเอก : ปร.ด. (พุทธศาสนาและปรัชญา)
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 2544 - ปริญญาโท: ศศ.ม (พุทธศาสนศึกษา)
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
 2540 - ปริญญาตรี: ศน.บ (ภาษาอังกฤษ)
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 2559 - เปรียญธรรม 7 ประโยค คณะสงฆ์ไทย

ประวัติการทำงาน :

เป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ผลงานทางวิชาการ :

การเสริมสร้างความเข้มแข็งตามหลักบุญกิริยาวัตถุของชุมชนบ้านแสนคำ อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ วารสาร มจร วิชาการล้านนา ปีที่ ๘ (๒๐๑๙) ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม)

กระบวนการขัดเกลาพฤติกรรมของสามเณรวัดเจติยหลวง วรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารวณัฎ้องแหรภพุทธศาสตร์ปริทรรศน์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ISSN ๒๔๖๕-๓๖๘๓ ปีที่ ๔ (๒๐๑๗) ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน

ความพึงพอใจของสถานศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน ของครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา ปีที่ ๑๓ (๒๕๖๕) ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม

รูปแบบการสร้างความร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาไฟฟ้าและวิกฤตหมอกควัน บนฐานหลักธรรมทางพุทธศาสนากับภูมิปัญญาล้านนาแบบพหุภาคี จังหวัดเชียงใหม่ วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา ปีที่ ๑๔ (๒๕๖๖) ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม

สถานที่ทำงานปัจจุบัน :

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา เลขที่ 103 ถนนพระปกเกล้า
ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่