



รายงานการวิจัย

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

ENHANCING EMOTIONAL WELLNESS APPROACH IN

GENERATIONAL DIVERSITY WITH TRI-SIKKHĀ

เชษฐนิติภัทร พรหมชิน

พระปลัด ธนา อคฺคธมฺโม

สิริมา จันท์เจริญ

พนัชพงษ์พรรณ โพธิสถิตรรวากร

รายงานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประจำปีงบประมาณ 2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา” มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย (2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา และ (3) สร้างแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสานลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Methods) โดยระยะแรกเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เก็บข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 12 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเทคนิค SWOT ส่วนระยะที่สองเป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง 400 คน ในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ใช้แบบสอบถามมาตรฐานค่า 5 ระดับ (Likert Scale) ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงและความเชื่อมั่น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สหสัมพันธ์เพียร์สัน (PCC) และการวิเคราะห์ปัจจัย (FA)

ผลการวิจัยพบว่า ประการแรกสุขภาวะทางอารมณ์และการปฏิบัติไตรสิกขาของคนหลากหลายวัยอยู่ในระดับสูง ประการต่อมาพบความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ โดย “สติ” ทำหน้าที่เป็นกลไกกลางเชื่อมโยงศีล สมาธิ และปัญญาให้เกิดสมดุลทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา การสังเคราะห์ผลวิจัยได้นำไปสู่การพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาแบบองค์รวมซึ่งครอบคลุม 3 มิติ คือ (1) การวางฐานพฤติกรรม กาย วาจา ใจด้วยศีล (2) การกำกับอารมณ์ด้วยสมาธิและสติในชีวิตประจำวัน และ (3) การเสริมปัญญาเชิงเหตุปัจจัยเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น พร้อมแนวทางกิจกรรมตามช่วงวัย ได้แก่ เด็ก วัยทำงาน และผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความสงบ ความยืดหยุ่นทางใจ และความสุขอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : 1. ไตรสิกขา 2. สุขภาวะทางอารมณ์ 3. พุทธจิตวิทยา 4. คนหลายวัย

ABSTRACT

The research titled “Enhancing Emotional Wellness Approach in Generations Diversity with Tri-Sikkhā” aimed to (1) study the fundamental state of emotional well-being among people of different age groups, (2) analyze the relationship between emotional well-being and the Threefold Training, and (3) develop guidelines for enhancing emotional well-being through the application of the Threefold Training. The study employed an Exploratory Sequential Mixed Methods Design. The first phase was a qualitative study using the phenomenological approach, collecting data from 12 experts and scholars. The data were analyzed using content analysis and the SWOT technique. The second phase was a quantitative survey involving 400 participants in Ko Chan District, Chonburi Province. A five-point Likert scale questionnaire was used, which was validated for content and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson’s correlation coefficient (PCC), and factor analysis (FA).

Research findings revealed that, first, the levels of emotional well-being and the practice of Tri-Sikkhā among people of different age groups were high. Second, a statistically significant positive correlation was found between emotional well-being and the practice of Tri-Sikkhā, in which Sati (mindfulness) functions as a central mechanism linking Sīla (morality), Samādhi (concentration), and Paññā (wisdom) to establish balance in behavior, emotion, and cognition. The synthesis of findings led to the development of a holistic framework for enhancing emotional well-being through Tri-Sikkhā, encompassing three dimensions: (1) cultivating behavioral foundations of body, speech, and mind through morality (Sīla), (2) regulating emotions through concentration and mindfulness in daily life, and (3) fostering causal-based wisdom to deepen self-understanding and empathy for others. The framework also proposes age-specific activities for children, working adults, and the elderly to promote calmness, mental resilience, and sustainable happiness.

Keywords : 1. Tri-Sikkhā (Threefold Training) 2. Emotional Well-being 3. Buddhist Psychology
4. Generations

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กองทุนสนับสนุนการศึกษา ของบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ได้ให้การสนับสนุนทุนวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนการดำเนินงานทุกขั้นตอนเป็นไปภายใต้การกำกับดูแลของ คณะกรรมการวิจัย สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งได้ให้คำแนะนำ และติดตามการดำเนินงานอย่างใกล้ชิด ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทำวิจัย ดังนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชสุทธวิจิตรเมธี, ผศ.ดร. ที่เมตตาแนะนำและให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านทฤษฎีและการปฏิบัติตลอดกระบวนการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูปลัด โชติพัฒน์ อาจารย์สุโก (เทพา), ผศ.ดร. ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ผู้ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดด้วยความเมตตา เอื้อเฟื้อ และสนับสนุนแนวทางทางวิชาการตลอดกระบวนการวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ที่ได้สละเวลาให้ข้อมูล ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ อันทรงคุณค่า ซึ่งช่วยให้การวิจัยครั้งนี้มีความถูกต้อง ลุ่มลึก และสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ เพื่อนร่วมทีมวิจัยและผู้ช่วยวิจัย ที่ได้ร่วมแรงร่วมใจในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ผล และสนับสนุนการดำเนินงานในทุกขั้นตอนด้วยความมุ่งมั่นและเสียสละ

ขอขอบคุณ ครอบครัวและกัลยาณมิตร ที่ได้ให้กำลังใจ ความเข้าใจ และแรงสนับสนุนทั้งทาง จิตใจและทรัพยากร อันเป็นพลังสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นในการทำงานวิจัยจนสำเร็จลุล่วง

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่เป็นสถาบันแห่งการเรียนรู้ และแหล่งบ่มเพาะองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจสำคัญในการสร้างสรรค์งานวิจัยนี้

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและการพัฒนา การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์บนพื้นฐานของหลักไตรสิกขา อันจะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนในสังคมไทย

ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิน

หัวหน้าโครงการวิจัยและคณะ

10 กันยายน 2568

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญรูปภาพ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาวิจัย	4
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	5
1.4 สมมุติฐานการวิจัย	5
1.5 ขอบเขตการวิจัย	5
1.6 ข้อยกเว้นของการวิจัย	11
1.7 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	12
1.8 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	13
1.9 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้	13
2 แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับช่วงวัยต่าง ๆ (Generations)	14
2.1.1 ความหมายของอายุและช่วงวัยต่าง ๆ	14
2.1.2 การจำแนกวัยตามช่วงอายุของประชากร	16
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์	20
2.2.1 สุขภาพ และ สุขภาวะ	21
2.2.2 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์	23
2.2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์	25

2.3 สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย	30
2.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยเด็ก (Alpha Generation)	30
2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยรุ่น (Z Generation)	35
2.3.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X, Y, Z Generation)	38
2.3.4 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย (B Generation)	41
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์	45
2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	51
2.6 สรุปกรอบแนวความคิด	56
3 วิธีดำเนินการวิจัย	57
3.1 รูปแบบการวิจัย	57
3.1.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (ระยะที่ 1)	57
3.1.2 การวิจัยเชิงปริมาณ (ระยะที่ 2)	58
3.2 การกำหนดขอบเขตการวิจัย	59
3.2.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา	59
3.2.2 ขอบเขตด้านพื้นที่	60
3.2.3 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	60
3.2.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา	62
3.3 เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	62
3.3.1 เครื่องมือวิจัยสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ	62
3.3.2 เครื่องมือวิจัยสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ	63
3.4 การเก็บข้อมูลการวิจัย	64
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการประมวลผล	65
3.6 จริยธรรมการวิจัยในคน	66
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	67
4.1 ผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ข้อที่ 1	69
4.2 ผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ข้อที่ 2	85

4.3 ผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ข้อที่ 3	125
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	141
5.1 สรุปผลการวิจัย	141
5.1.1 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย	141
5.1.2 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา	144
5.1.3 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา	158
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	163
5.2.1 อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย	163
5.2.2 อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา	165
5.2.3 อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา	167
5.3 ข้อเสนอแนะ	169
บรรณานุกรม	170
ภาคผนวก	178
ภาคผนวก ก ตัวอย่างเครื่องมือในการวิจัย	180
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	197
ภาคผนวก ค รายงานค่า IOC เครื่องมือวิจัย	202
ภาคผนวก ง ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	207
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์	209
ภาคผนวก ฉ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยโปรแกรม SPSS Version 27	220
ประวัตินักวิจัย	253

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงวัยต่าง ๆ ของประชากรไทยตามช่วงปีเกิดและตามช่วงอายุ	17
ตารางที่ 2.2 แสดงลักษณะของช่วงวัย (Generation) ต่าง ๆ ในยุคปัจจุบัน	18
ตารางที่ 2.3 แสดง % สัดส่วนประชากรไทยตามช่วงอายุ	19
ตารางที่ 2.4 ทักษะศตวรรษที่ 21 ($3R+8c+2L$)	31
ตารางที่ 3.1 เกณฑ์พิจารณาการคัดเข้ากลุ่มสำหรับตัวอย่างการวิจัย	61
ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Thematic Analysis Summary)	76
ตารางที่ 4.2 การสังเคราะห์ประเด็นร่วมและประเด็นต่างระหว่างธีม (Cross-Theme Comparative Summary)	79
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบมุมมองของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่อบทบาทของไตรสิกขา (Cross-Group Perspective Analysis)	82
ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	85
ตารางที่ 4.5 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับความเห็นที่มีต่อ สุขภาวะทางอารมณ์	89
ตารางที่ 4.6 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับความเห็นที่มีต่อการ ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา	101
ตารางที่ 4.7 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับความเห็นที่มีต่อ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์	105
ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient: PCC) โดยรายงานด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) และแปลผล	111
ตารางที่ 4.9 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Correlation Matrix) เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง สุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา	116

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis: PCA) เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา	119
ตารางที่ 4.11 ค่าน้ำหนักร่วมของแต่ละตัวแปร (Communalities)	120
ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis: PCA)	122
ตารางที่ 4.13 ค่าน้ำหนักร่วมของแต่ละตัวแปร (Communalities)	123
ตารางที่ 4.14 สรุปผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา	127
ตารางที่ 4.15 สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาตามช่วงวัย	131
ตารางที่ 5.1 สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาที่เหมาะสมในแต่ละวัย	162

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 โครงสร้างประชากรไทย ปี 2567 (Population Pyramid)	19
ภาพที่ 2.2 Sustainable Development Goals (SDGs) in English and Thai Version	21
ภาพที่ 2.3 PERMA Model of Well-Being	27
ภาพที่ 2.4 โครงสร้างของเซลล์ประสาท	33
ภาพที่ 2.5 เครือข่ายประสาทในสมอง	34
ภาพที่ 2.6 สภาวะสิ้นไหวในการทำงาน	39
ภาพที่ 2.7 กรอบแนวคิดการวิจัย	56
ภาพที่ 3.1 ขอบเขตพื้นที่การวิจัย	60
ภาพที่ 4.1 แนวการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในบุคคลหลากหลายวัย	137
ภาพที่ 4.2 ศิล (Stla) คือ “โครงสร้างพื้นฐานทางจิตใจ”	138
ภาพที่ 4.3 สมาธิ (Samādhī) กลไกควบคุมและกลั่นกรองอารมณ์	140
ภาพที่ 4.4 ปัญญา (Pañcāl) ความเข้าใจและการปล่อยวางอย่างมีสติรู้	140
ภาพที่ 4.5 พลวัตแห่งการพัฒนา (Dynamic Process of Emotional Transformation)	141

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่โลกมีการพัฒนาและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมต่าง ๆ ในอัตราก้าวกระโดด โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิวัฒนาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การแพทย์สุขภาพทั้งด้านกายภาพและชีวภาพที่ช่วยให้พลเมืองโลกมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น จากอายุขัยคาดเฉลี่ยที่ประมาณ 66 ปีในปี ค.ศ. 2000 เพิ่มขึ้นเป็น 73.5 ปีในปี ค.ศ. 2025 (Worldmeter, 2025) ประชากรโลกรวมถึงประชากรไทยอยู่ในสังคมที่ประกอบด้วยคนหลากหลายช่วงอายุ หลากหลายช่วงวัย (Generation) และมีแนวโน้มดำเนินเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตามเกณฑ์กำหนดขององค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN, 2019) เมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปมีมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศในแต่ละประเทศ ขณะเดียวกัน ปัญหาต่าง ๆ ของโลกที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจ สังคม โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมของโลกที่ปรับเปลี่ยนไปตามวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จากการแสวงหาและใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างไม่สมดุลกำลังมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น ปรากฏการณ์เรือนกระจก (Greenhouse Effect) ที่ได้พัฒนาสถานะภาพไปสู่วิกฤตการณ์เปลี่ยนแปลงบรรยากาศโลก (Climate Change) และกลายเป็นเหตุปัจจัยสำคัญของปฏิกิริยาลูกโซ่ (Chain Reaction) ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกประเภทในโลก เนื่องจากอุณหภูมิของโลกที่สูงขึ้นเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาด้านต่าง ๆ ของชีวิตหลายหลายสายพันธุ์ เป็นต้น ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุ เทคโนโลยี อินเทอร์เน็ตในทุกสรรพสิ่ง (IoE) จักรกลเรียนรู้ (ML) ปัญญาประดิษฐ์ (AI) นอกจากจะทำให้มนุษย์ มีความสะดวกสบายทางกายภาพกันมากขึ้นแล้ว ยังนำไปสู่ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจกันมากขึ้น ด้วยเช่นกัน แสดงให้เห็นจากสถิติอัตราผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จทั่วโลก (WHO, 2024) รวมถึงในประเทศไทย (Thai PBS: สังคม คุณภาพชีวิต, 2567) ที่เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

เมื่อพิจารณาสถานการณ์เฉพาะในพื้นที่อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่เป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีประชากรรวม 26,967 คน (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี, 2568) โดยมีโครงสร้างประชากรที่สะท้อนถึงสังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ซึ่งเมื่อประมาณการจากสัดส่วนประชากรระดับประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) พบว่ามีผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด วัยแรงงาน (15-59 ปี) ประมาณร้อยละ 64.4 และวัยเด็ก (0-14 ปี) ประมาณร้อยละ 15.6 สำหรับข้อมูลด้านสุขภาวะทางอารมณ์

ในพื้นที่ จากการสำรวจเบื้องต้นโดยคณะผู้วิจัยร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ พบว่า ปัญหาสุขภาพทางอารมณ์มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยประมาณการจากอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระดับประเทศ (กรมสุขภาพจิต, 2567) คาดว่าในพื้นที่อาจมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในอัตราที่ใกล้เคียง ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลด้านสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้น นอกจากผลกระทบทางเศรษฐกิจแล้ว ยังพบปัญหาทางสังคมที่สอดคล้องกับรายงานสถานการณ์ระดับประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2567) อาทิ ความขัดแย้งในครอบครัว การหย่าร้าง และปัญหาติดเกมในกลุ่มเยาวชนที่เพิ่มสูงขึ้นอีกด้วย

การสร้างสังคมที่มีความสุขและสุขภาพที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมการพัฒนาและการเจริญเติบโตของบุคคลหลากหลายวัย โดยเฉพาะสำหรับลักษณะสังคมที่อยู่บนฐานความรู้ (Knowledge-Based Society) เช่นในปัจจุบัน (ธีรศักดิ์ อุปไมยอริชัย, 2560) เหตุผลหลัก คือ สังคมที่เป็นมิตรและสนับสนุนสามารถสร้างพื้นที่ที่เหมาะสมให้กับการเรียนรู้และการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่สำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งพ่อแม่และผู้ปกครองเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมพัฒนาการทักษะทางสังคมและสุขภาพทางอารมณ์ของเด็ก สำหรับวัยผู้ใหญ่ที่กำลังสร้างครอบครัวและอยู่ในช่วงวัยทำงาน การมีสังคมที่สร้างสรรค์และสนับสนุนช่วยเสริมสร้างความสุขและความเป็นอยู่ที่มีคุณค่าที่สุด การสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญสำหรับการแบ่งปันความรักและความสุขร่วมกัน และสำหรับวัยผู้สูงอายุ การมีสังคมที่สนับสนุนและมีความสุขมีผลต่อการรักษาสุขภาพกายและใจที่ดี ตลอดจนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงวัยที่สูงขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การมีกลุ่มเพื่อนที่ให้การสนับสนุนและเข้าใจกันเป็นตัวช่วยในการลดความเหงาและเสริมสร้างความสุขในชีวิตหลังเกษียณ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2567) การสร้างสังคมที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยสร้างอนาคตที่ยั่งยืนและเป็นประโยชน์ต่อทุกคนในสังคมได้อย่างแท้จริง (Seligman et al., 2009)

การส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยจึงถือได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสังคมปัจจุบัน เนื่องจากสุขภาพทางอารมณ์มีผลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคคลทุกเพศทุกวัย (Fritz, 2019; Nisbet et al., 2020) สุขภาพทางอารมณ์ที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล แต่ยังมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในชุมชนและสังคมแวดล้อมโดยรอบ ดังนั้น การส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ที่จะช่วยสร้างพื้นที่สำหรับความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ ความเหนียวแน่นของความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดการสนับสนุนและความร่วมมือที่ดีในชุมชนและสังคมต่อไปได้ (Diener & Seligman, 2002)

ในแง่ของพระพุทธศาสนา การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยหลักไตรสิกขาเป็นที่สนใจและมีความสำคัญอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากหลักการประพฤติปฏิบัติดังกล่าวเป็นเครื่องช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ที่จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคคลในทุกช่วงวัย ทั้งการสร้างความสุขและความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน การป้องกันโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยเสริมสร้างทักษะในการจัดการกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า (Mayer et al., 2008) ตลอดจนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านต่าง ๆ ทั้งยังช่วยสนับสนุนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและสถานภาพทางสังคมที่มั่นคง (Lyubomirsky et al., 2005; Pressman & Cohen, 2005) ก่อให้เกิดสังคมที่มีความสุขและสุขภาพที่ดีได้อย่างแท้จริง อนึ่ง การพัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่มีมาตรฐานเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น เพราะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคคลทุกช่วงวัย การสร้างและส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีและยั่งยืนตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ระดับสังคม ไปจนกระทั่งระดับสากล จึงควรต้องมีการบูรณาการการปฏิบัติการที่เหมาะสมให้เป็นแนวทางสำหรับการทำงานร่วมกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและบุคคลที่มีส่วนได้ส่วนเสียในการวิจัยและการพัฒนานโยบายในแต่ละองค์กร (Seligman et al., 2009)

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าแม้จะมีการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์และหลักไตรสิกขาในบางมิติ แต่ยังไม่มีความท้าทายที่น่าสนใจอยู่หลายประการ การบูรณาการหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เข้ากับแนวคิดสุขภาวะทางอารมณ์ในลักษณะที่เป็นระบบ ยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับทฤษฎีสมัยใหม่ เช่น PERMA Model, Flow Theory เพื่อพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรในช่วงวัยต่างๆ ช่องว่างองค์ความรู้ที่สำคัญนี้ประกอบด้วย ช่องว่างเชิงทฤษฎีที่ยังไม่มีการบูรณาการหลักไตรสิกขากับทฤษฎีสุขภาวะทางอารมณ์ร่วมสมัยอย่างเป็นระบบ ช่องว่างเชิงประชากรที่ขาดการศึกษาที่ครอบคลุมทุกช่วงวัยในบริบทเดียวกัน ช่องว่างเชิงพื้นที่ที่ไม่มีการศึกษาในพื้นที่ชุมชนขนาดเล็กที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม และช่องว่างเชิงปฏิบัติที่ขาดแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับหลักพุทธธรรม

การศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยแสดงให้เห็นว่านโยบายด้านสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับคนในช่วงวัยต่างๆ ที่ปรากฏตามหลักการทั่วไปยังมีโอกาสในการขยายให้ครอบคลุมหลายพื้นที่ในประเทศไทย โดยเฉพาะในชุมชนขนาดเล็ก อาทิ ในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี และพื้นที่อื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ชุมชนหลายแห่งในประเทศไทยยังมีพื้นที่สำหรับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่อิงกับหลักพุทธธรรมและสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ ขณะเดียวกัน แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทาง

อารมณ์สำหรับคนหลากหลายวัยบนพื้นฐานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังมีความต้องการในการพัฒนาแนวทางการประยุกต์และการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

จากสถานการณ์ปัญหาและช่องว่างองค์ความรู้ดังกล่าว จึงนำมาสู่การกำหนดปัญหาวิจัยหลักที่ว่า “ในสังคมไทยที่มีความหลากหลายทางวัย ท่ามกลางความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคม จะสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพโดยบูรณาการหลักไตรสิกขากับแนวคิดร่วมสมัยได้อย่างไร เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการของแต่ละช่วงวัย” ซึ่งสามารถแตกออกเป็นคำถามวิจัยย่อยได้ 3 ประการ คือ ประการแรก สภาพพื้นฐานและปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของคนแต่ละช่วงวัยมีลักษณะอย่างไร ประการที่สอง หลักไตรสิกขาสามารถอธิบายและส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ในคนแต่ละช่วงวัยได้อย่างไร และ ประการที่สาม แนวทางการบูรณาการหลักไตรสิกขากับทฤษฎีร่วมสมัยเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยควรเป็นอย่างไร

ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมให้เกิดการประยุกต์หลักธรรมไตรสิกขาเพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ให้ครอบคลุมคนหลากหลายวัย โดยมุ่งหวังว่าจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและยืนหยัดต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนาตนเอง การเจริญเติบโตส่วนบุคคล และการสร้างกรอบแนวคิดที่ยืดหยุ่น (Growth Mindset) เพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขแก่คนหลากหลายวัยในสังคมโลกยุคปัจจุบันได้อย่างยั่งยืน

1.2 ปัญหาวิจัย

1) สภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี มีลักษณะอย่างไร

2) หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี อย่างไร

3) จะสามารถพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยการบูรณาการหลักไตรสิกขากับแนวคิดสุขภาวะร่วมสมัย (เช่น PERMA Model และ Flow Theory) ให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยได้อย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่

- 1) เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย
- 2) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา
- 3) เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

1.4 สมมุติฐานการวิจัย (Research Hypotheses)

เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นแบบผสมผสานเชิงสำรวจและเชิงพัฒนา สมมุติฐานเชิงปริมาณจึงเน้นการทดสอบความสัมพันธ์ ส่วนเชิงคุณภาพใช้เพื่อการอธิบายเชิงลึกและสร้างแนวทาง

1.4.1 สมมุติฐานหลัก (Main Hypothesis)

การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับการปฏิบัติหลักไตรสิกขา กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีการพัฒนาด้านศีล สมาธิ และปัญญาในระดับสูง จะมีสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับที่ดีขึ้นตามลำดับ

1.4.2 สมมุติฐานย่อย (Sub-Hypotheses)

- 1) คนในแต่ละช่วงวัย (วัยเด็ก วัยทำงาน และวัยสูงอายุ) มีระดับสุขภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) คนที่มีระดับการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแตกต่างกัน จะมีระดับสุขภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3) การปฏิบัติหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนด
- 4) แนวทางการบูรณาการหลักไตรสิกขากับทฤษฎีสุขภาวะร่วมสมัย เช่น PERMA Model และ Flow Theory สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยได้อย่างเหมาะสมกับบริบทชุมชนไทย

1.5 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา" ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อให้การศึกษามีความชัดเจน ครอบคลุม และสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ การกำหนดขอบเขตนี้ได้พิจารณาจากความซับซ้อนของปรากฏการณ์ที่ศึกษา ซึ่งเกี่ยวข้องกับมิติทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณของมนุษย์ในบริบท

สังคมไทยที่มีความหลากหลายทางวัย โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Method) ตามแนวทางของ Creswell & Plano Clark (2011) ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาปรากฏการณ์ที่ยังไม่มีการศึกษาอย่างเป็นระบบมาก่อน และต้องการความเข้าใจเชิงลึกก่อนการขยายผลในวงกว้าง มีรายละเอียดขอบเขตการวิจัยดังนี้

1.5.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างหลักพุทธธรรมอันเป็นภูมิปัญญาตะวันออกที่มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์การปฏิบัติมากกว่า 2,500 ปี กับทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ การกำหนดขอบเขตเนื้อหาจึงต้องคำนึงถึงความลุ่มลึกของหลักธรรมและความเข้มข้นของทฤษฎีวิชาการ พร้อมทั้งความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

1.1) เอกสารปฐมภูมิทางพระพุทธศาสนา คือ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้นเป็นข้อมูลจากเอกสารคือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมุ่งเน้นศึกษาในหมวดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจและสุขภาวะทางอารมณ์ นอกจากนี้ ยังศึกษาอรรถกถาและฎีกาที่อธิบายขยายความหลักไตรสิกขา โดยเฉพาะวิสุทธิมรรคที่ให้รายละเอียดการปฏิบัติตามหลักศีลสมาธิ ปัญญาอย่างเป็นระบบ

1.2) ข้อมูลภาคสนาม

การเก็บข้อมูลภาคสนามแบ่งเป็น 2 ระยะตามระเบียบวิธีวิจัย

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 12 รูป/คน ซึ่งคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญ 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลุ่มลึก

- กลุ่มพระสงฆ์ (3 รูป) คัดเลือกจากพระสงฆ์ที่มีประสบการณ์การสอนไตรสิกขาไม่น้อยกว่า 10 ปี มีผลงานการเผยแผ่ธรรมที่เป็นที่ประจักษ์ และมีความเชี่ยวชาญในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพทางอารมณ์

- กลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา (3 คน) คัดเลือกจากอาจารย์มหาวิทยาลัยที่มีผลงานวิจัยด้านพุทธศาสน์ พุทธจิตวิทยา มีความเข้าใจลึกซึ้งในการเชื่อมโยงหลักธรรมกับทฤษฎีสมัยใหม่

- กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ (3 คน) นักจิตวิทยา หรือนักวิชาการด้านสาธารณสุข ที่มีประสบการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและมีความเข้าใจในแนวคิดสุขภาวะองค์รวม

- กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย (3 คน) คัดเลือกจากคัดเลือกจากแพทย์ นักจิตวิทยา พัฒนาการ นักการศึกษา นักสังคมสงเคราะห์ หรือนักวิจัยที่มีประสบการณ์ทำงานกับคนหลากหลายวัย

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ: การเก็บข้อมูลจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่คำนวณจากสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% แล้วเพิ่มอีก 6 คนเพื่อป้องกันข้อมูลสูญหาย การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ครอบคลุมประเด็นสุขภาวะทางอารมณ์ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัย และ เว็บไซต์ต่าง ๆ ตลอดจนหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย รวมถึงหลักแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย สำหรับหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องศึกษาหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

กำหนดหลักแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1) ทฤษฎีช่วงวัย (Generation Theory) เกี่ยวกับช่วงวัยต่าง ๆ โดยใช้เกณฑ์แบ่งตามช่วงอายุที่นำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาระดับประเทศและสากลอย่างสอดคล้องกัน

2) ทฤษฎีความสุข (PERMA Model) ว่าด้วยการสร้างความสุขตามแนวคิดของผู้ก่อตั้งสาขาจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และประธานสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association (1998): APA) คือ ดร. มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) เกี่ยวกับการสร้างความสุขแก่คนทุกช่วงวัย ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะองค์รวมในคนหลากหลายวัย

3) ทฤษฎีภาวะลื่นไหล (Flow Theory) เกี่ยวกับแนวทางประสบการณ์ภาวะลื่นไหลตามแนวคิดของ ดร. มิฮาย ชิกซ์เซนต์มิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi) อันเป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์เพื่อการสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิตแก่คนหลากหลาย โดยเฉพาะสำหรับช่วงวัยทำงาน

4) แนวคิดทางประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) แสดงข้อมูลในลักษณะของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (Modern Science) เพื่อใช้ประกอบการอธิบายลักษณะความสุขที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล ซึ่งมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย

1.5.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

การกำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ได้พิจารณาจากความเป็นตัวแทนของสังคมไทย ความหลากหลายของประชากร และความเป็นไปได้ในการเก็บข้อมูล

1) พื้นที่ศึกษาหลัก

อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ถูกเลือกเป็นพื้นที่ศึกษาด้วยเหตุผลหลายประการที่ทำให้เหมาะสมกับการวิจัยเรื่องนี้

1.1) ลักษณะทางภูมิศาสตร์และประชากร อำเภอเกาะจันทร์ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัดชลบุรี มีพื้นที่ประมาณ 189.75 ตารางกิโลเมตร มีประชากร 26,967 คน (ข้อมูล ณ ปี 2568) ซึ่งเป็นขนาดที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาเชิงลึก สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้อย่างทั่วถึง และมีความหลากหลายเพียงพอสำหรับการศึกษาค้นคว้าวิจัย

1.2) ความหลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม พื้นที่นี้มีลักษณะเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่มีการผสมผสานระหว่างวิถีชีวิตดั้งเดิมกับความทันสมัย มีทั้งชุมชนเกษตรกรรม ชุมชนค้าขาย และชุมชนที่อยู่อาศัย ทำให้สามารถศึกษาสุขภาวะทางอารมณ์ในบริบทที่หลากหลาย ซึ่งสะท้อนลักษณะของสังคมไทยในภาพรวม

1.3) โครงสร้างอายุของประชากร ประชากรในพื้นที่มีการกระจายตามช่วงอายุที่สมดุล มีทั้งเด็กและเยาวชนที่กำลังศึกษา วัยทำงานที่มีอาชีพหลากหลาย และผู้สูงอายุที่ยังมีบทบาทในชุมชน การมีประชากรครบทุกช่วงวัยทำให้สามารถศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะทางอารมณ์และแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมกับแต่ละวัยได้อย่างครบถ้วน

1.4) ความพร้อมของชุมชน ชุมชนในอำเภอเกาะจันทร์มีความเข้มแข็ง มีการรวมกลุ่มทางสังคม มีวัดเป็นศูนย์กลางจิตใจ และมีกิจกรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังได้รับความร่วมมือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้ง 4 แห่ง ซึ่งพร้อมสนับสนุนการวิจัยและการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.5) การเข้าถึงและการเดินทาง อำเภอเกาะจันทร์อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 80 กิโลเมตร มีเส้นทางคมนาคมที่สะดวก ทำให้คณะผู้วิจัยสามารถเดินทางไปเก็บข้อมูลได้อย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ

2) พื้นที่ย่อยในการศึกษา

การแบ่งพื้นที่ย่อยในการศึกษาได้พิจารณาจากลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและครอบคลุม

2.1) เทศบาลเมืองปรกฟ้า พื้นที่ลักษณะเมือง ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย รับจ้าง และข้าราชการ มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ สัมผัสกับเทคโนโลยีและความเครียดจากการทำงานมากกว่าพื้นที่อื่น การศึกษาในพื้นที่นี้จะช่วยให้เข้าใจสุขภาวะทางอารมณ์ของคนเมืองและแนวทางการประยุกต์ใช้ไตรสิกขาในชีวิตที่เร่งรีบ

2.2) เทศบาลตำบลเกาะจันทร์ พื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท มีความหลากหลายของอาชีพและวิถีชีวิต เป็นพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนผ่านจากชุมชนชนบทสู่ความเป็นเมือง การศึกษาในพื้นที่นี้จะสะท้อนให้เห็นการปรับตัวของชุมชนและผลกระทบต่อสุขภาวะทางอารมณ์

2.3) เทศบาลตำบลท่าบุญมี พื้นที่ชนบท ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีวิถีชีวิตที่ใกล้ชิดธรรมชาติ มีความสัมพันธ์แบบเครือญาติ การศึกษาในพื้นที่นี้จะแสดงให้เห็นปัจจัยของชุมชนชนบทที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์

2.4) องค์การบริหารส่วนตำบลท่าบุญมี พื้นที่เกษตรกรรม มีการทำสวนผลไม้ ทำนา และเลี้ยงสัตว์ ประชากรส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงทำงาน การศึกษาในพื้นที่นี้จะช่วยให้เข้าใจสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ยังคงมีบทบาทในการผลิต

1.5.3 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างได้ออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและระเบียบวิธีวิจัยเชิงผสมผสาน โดยคำนึงถึงความเป็นตัวแทน ความหลากหลาย และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

1) ประชากรเป้าหมาย

สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรเป้าหมาย คือ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับไตรสิกขา สุขภาวะ และการพัฒนามนุษย์ จำนวนทั้งสิ้น 40 รูป/คน ซึ่งได้จากการสำรวจเบื้องต้นในพื้นที่จังหวัดชลบุรีและจังหวัดใกล้เคียง การคัดเลือกใช้เกณฑ์ที่เข้มงวด ได้แก่

- มีประสบการณ์ในสาขาที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 10 ปี เพื่อให้มั่นใจว่ามีความเชี่ยวชาญเพียงพอ
- เป็นที่ยอมรับในวงการ มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ เช่น เป็นวิทยากร ผู้เขียนหนังสือ หรือมีผลงานวิจัย
- มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ได้อย่างชัดเจน

จากประชากร 40 รูป/คน คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง 12 รูป/คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) พิจารณาจากความหลากหลายของมุมมอง ความลึกซึ้งของความรู้ และความพร้อมในการให้ข้อมูล

สำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรเป้าหมาย คือ ประชาชนที่อาศัยในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ศึกษาจากการเก็บข้อมูลในกลุ่มประชากรที่มีความหลากหลายวัยในพื้นที่ทำการศึกษา ซึ่งมีประชากรทั้งสิ้น 26,967 คน (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี, 2568) และคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 394 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) (Berndt, 2020) จากประชากรในอำเภอเกาะจันทร์ ประกอบด้วย 4 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาลเมืองปรกฟ้า เทศบาลตำบลเกาะจันทร์ เทศบาลตำบลท่าบุญมี และองค์การบริหารส่วนตำบลท่าบุญมี โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane (1996) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 394 คน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้

ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน ซึ่งมากกว่าค่าที่คำนวณได้จากสูตรของยามานะ เพื่อป้องกัน ข้อมูลสูญหาย (Missing data) (AKOLOH-ISAAC, A. et al. 2023)

2) การกระจายกลุ่มตัวอย่างตามช่วงวัย

การกระจายกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาจากโครงสร้างประชากรจริงของพื้นที่ ปรับให้สะท้อน สภาพสังคมสูงวัยของประเทศไทย และคำนึงถึงความเป็นไปได้ในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

วัยเด็ก (ต่ำกว่า 10 ปี) เป็นกลุ่มที่มีจำนวนน้อยเนื่องจากอัตราการเกิดที่ลดลงในปัจจุบัน และ ข้อจำกัดในการเก็บข้อมูลที่ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง รวมถึงความซับซ้อนในการใช้ เครื่องมือวิจัยกับเด็กเล็ก

วัยรุ่น-นักศึกษา (10-25 ปี) เป็นกลุ่มที่ครอบคลุมวัยรุ่นถึงวัยเริ่มทำงาน ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการ เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์สูง เผชิญความเครียดจากการเรียนและการปรับตัวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

วัยทำงานตอนต้น-กลาง (26-41 ปี) เป็นกลุ่มวัยทำงานที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อน เศรษฐกิจ กำลังสร้างครอบครัวและมีภาระความรับผิดชอบสูง จึงมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพทาง อารมณ์จากความเครียดในการทำงานและการดูแลครอบครัว

วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (42-57 ปี) เป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ชีวิตสูง เริ่มเผชิญกับการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ มีบทบาทเป็นผู้นำในครอบครัวและสังคม

วัยสูงอายุ (58 ปีขึ้นไป) เป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนมากที่สุด สะท้อนถึงสังคมสูงวัยของประเทศไทย กลุ่มนี้ประกอบด้วยทั้งผู้ที่ยังทำงานและผู้เกษียณ ต้องการการดูแลสุขภาพทางอารมณ์เป็นพิเศษ โดยเฉพาะการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมและปัญหาสุขภาพ

1.5.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัยไว้เป็นเวลา 12 เดือน ตั้งแต่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2567 ถึง 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568

1.5.5 ขอบเขตด้านตัวแปร

การกำหนดตัวแปรและกรอบแนวคิดได้พิจารณาจากการทบทวนวรรณกรรม ผลการศึกษา นำร่อง และคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญและสามารถตอบ วัตถุประสงค์การวิจัยได้อย่างครบถ้วน

1) ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variables):

- ไตรสิกขา แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ศีล (การประพฤติทางกายวาจา การรักษาศีล 5 การมีวินัยในการดำเนินชีวิต) สมาธิ (การฝึกสมาธิ ระดับของสมาธิ ความถี่ในการปฏิบัติ) และปัญญา (การเข้าใจหลักธรรม การคิดวิเคราะห์ตามหลักเหตุผล การมองชีวิตตามความเป็นจริง)

- ช่วงวัย (Generation) จำแนกตามทฤษฎี Generation เป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีลักษณะเฉพาะด้านค่านิยม วิถีชีวิต และความต้องการที่แตกต่างกัน

ตัวแปรตาม (Dependent Variable):

- สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being): ประกอบด้วย 5 มิติตาม PERMA Model ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (ความสุข ความพึงพอใจ ความรื่นเริง) ความมุ่งมั่นลงมือทำ (การมีสมาธิจดจ่อ ภาวะตื่นโหล) ความสัมพันธ์ที่ดี (การมีมิตรภาพ ความรักความผูกพัน) ความหมายในชีวิต (การรู้จักมุ่งหมาย มีคุณค่า) และความสำเร็จ (การบรรลุเป้าหมาย ความภาคภูมิใจ)

ตัวแปรควบคุม (Control Variables):

- ปัจจัยส่วนบุคคล: เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้
- ปัจจัยด้านศาสนาและการปฏิบัติ: ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ความถี่ในการทำกิจกรรมทางศาสนา ความเข้าใจในหลักธรรม
- ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม: ลักษณะที่พักอาศัย การสนับสนุนทางสังคม การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต

1.6 ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยทุกการวิจัยย่อมมีข้อจำกัด การตระหนักถึงข้อจำกัดเหล่านี้จะช่วยให้เข้าใจขอบเขตของการนำผลวิจัยไปใช้และเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยในอนาคต

1) ข้อจำกัดด้านพื้นที่ การวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะในพื้นที่อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ซึ่งมีบริบททางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจเฉพาะ ผลการวิจัยอาจไม่สามารถนำไปอ้างอิงกับพื้นที่อื่นที่มีบริบทแตกต่างได้โดยตรง เช่น พื้นที่ในภาคอื่นที่มีวัฒนธรรมท้องถิ่นเฉพาะ พื้นที่ที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ หรือพื้นที่เมืองใหญ่ที่มีวิถีชีวิตแตกต่าง อย่างไรก็ตาม หลักการและแนวคิดที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม

2) ข้อจำกัดด้านเวลา ระยะเวลาการวิจัย 12 เดือน อาจไม่เพียงพอที่จะเห็นผลระยะยาวของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในระดับลึก เช่น การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การสร้างนิสัย หรือการพัฒนาปัญญา ซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง การวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาภาพตัดขวาง (Cross-sectional) มากกว่าการศึกษาระยะยาว (Longitudinal) ผลที่ได้จึงเป็นการสะท้อนสภาพปัจจุบันและแนวโน้มมากกว่าผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

3) ข้อจำกัดด้านภาษาและวัฒนธรรม การวิจัยนี้ดำเนินการเฉพาะกับผู้ที่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ ซึ่งอาจทำให้ไม่ครอบคลุมกลุ่มชาติพันธุ์หรือแรงงานต่างชาติดังกล่าวในพื้นที่ นอกจากนี้ การตีความหลักธรรมและการปฏิบัติอาจมีความแตกต่างตามพื้นฐานความเชื่อและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจส่งผลต่อการรับรู้และการนำไปปฏิบัติ

4) ข้อจำกัดด้านการวัดและประเมิน สุขภาวะทางอารมณ์เป็นแนวคิดที่มีความซับซ้อนและมีมิติที่หลากหลาย การวัดด้วยแบบสอบถามอาจไม่สามารถจับความละเอียดอ่อนของอารมณ์และความรู้สึกได้ทั้งหมด การตอบแบบสอบถามยังอาจได้รับอิทธิพลจากอคติทางสังคม (Social Desirability Bias) ที่ผู้ตอบต้องการแสดงภาพลักษณ์ที่ดี รวมถึงความเข้าใจที่แตกต่างกันในคำถามแต่ละข้อ

5) ข้อจำกัดด้านการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างบางกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างบางกลุ่มอาจเข้าถึงได้ยาก เช่น วัยรุ่นที่ไม่ให้ความร่วมมือ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพ หรือวัยทำงานที่ไม่มีเวลา ซึ่งอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สะท้อนลักษณะที่แท้จริงของประชากรได้อย่างสมบูรณ์

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

ช่วงวัย หรือ ช่วงอายุ (Generation) หมายถึง กลุ่มคนที่เกิดในช่วงเวลาเดียวกัน ที่มีประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ การก่อรูปลักษณะ แนวคิด ทักษะ ค่านิยม การศึกษา การทำงาน และพฤติกรรม ตลอดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบริบทต่าง ๆ โดยแต่ละช่วงอายุจะอยู่ในช่วงระยะเวลาประมาณ 20-25 ปี

คนหลากหลายวัย หมายถึง คนในช่วงวัยต่าง ๆ ที่อยู่ร่วมกันในองค์กรหรือสังคมหนึ่ง ๆ ประกอบด้วย วัยเด็ก (0-5 ปี) วัยรุ่น (5-14 ปี) วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (15-59 ปี) และวัยผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป)

สุขภาวะ (Well-being) หรือ สุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดี ภาวะที่ปลอดภัย ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย เป็นสุขทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล รวมไปถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีผลต่อชีวิตตนเอง ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล และความยั่งยืนในระดับสังคม

สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และควบคุมอารมณ์ของมนุษย์ การมีความพึงพอใจในชีวิต และสามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความสามารถจัดการความเครียดในชีวิตได้สำเร็จ และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ ซึ่งจะส่งผลทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและสุขภาวะองค์รวมที่ดี

ไตรสิกขา (Threefold Training; Trisikkhā) หมายถึง หลักในการประพฤติปฏิบัติเพื่อฝึกฝนตนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างและพัฒนาความสุขและสุขภาวะที่ดีแก่ชีวิต ประกอบด้วยหลักของ “ศีล (Morality)” คือ แนวทางประพฤติปฏิบัติทางกายวาจา “สมาธิ (Concentration)” คือ แนวทางการพัฒนาจิตใจ และ “ปัญญา (Wisdom)” คือ แนวทางการอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

1.8 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา” มีประโยชน์ที่หลากหลายทั้งด้านการศึกษา วิจัย และวิชาการ สำหรับประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิจัยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

- 1) เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลในกลุ่มวัยต่าง ๆ และสร้างฐานข้อมูลทางวิชาการที่มีคุณค่าสำหรับการวิจัยต่อยอด
- 2) เพื่อพัฒนาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์โดยใช้หลักไตรสิกขาเป็นกรอบแนวคิดหลัก
- 3) เพื่อสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่ด้านการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่ อาทิ แนวคิด PERMA และทฤษฎี Flow เพื่อให้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม
- 4) เพื่อเป็นต้นแบบและแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาวะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับชุมชน สถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ

1.9 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้กับหน่วยงานด้านศาสนา การศึกษา และสาธารณสุข เช่น

- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เพื่อใช้พัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์บนพื้นฐานหลักไตรสิกขา
- กรมสุขภาพจิต และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อประยุกต์ใช้ในการพัฒนานโยบายและโครงการด้านสุขภาวะทางอารมณ์ในทุกช่วงวัย
- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดชลบุรี เพื่อใช้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตและชุมชนแห่งความสุขในระดับพื้นที่

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา” คณะวิจัยได้ศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งตามหลักสากล และหลักพระพุทธศาสนา มีสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อการพิจารณาการจัดทำกรอบแนวคิดการวิจัยตามประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับช่วงวัย (Generation) ต่าง ๆ
- 2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.6 สรุปกรอบแนวความคิด

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับช่วงวัยต่าง ๆ (Generations)

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมแต่ละยุคสมัยล้วนประกอบด้วยผู้คนหลากหลายวัย และคนแต่ละวัยในแต่ละสังคมย่อมมีคุณลักษณะ ประสบการณ์การเรียนรู้ ศักยภาพ ตลอดจนค่านิยมและทัศนคติแตกต่างกันไปตามบริบทของสังคมแต่ละแห่ง โดยมีจุดมุ่งหมายหลักคือการสร้างความอยู่ดีมีสุขในการดำเนินชีวิต ด้วยเหตุนี้ แนวทางการพัฒนาประเทศเพื่อเอื้ออำนวยนโยบายในการบริหารจัดการต่าง ๆ ทั้งด้านสังคมประชากร เศรษฐกิจ กฎหมาย การเมือง สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) ให้สามารถเป็นไปได้อย่างครอบคลุมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด แต่ละประเทศในโลกจึงได้กำหนดนโยบายจัดจำแนกคนตามช่วงวัยช่วงอายุ (Generation) ที่แตกต่างกัน เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมในแต่ละประเทศเหล่านั้น

2.1.1 ความหมายของอายุและช่วงวัยต่าง ๆ

Department of Economic and Social Affairs, United Nations ได้จัดทำ Provisional Guidelines on Standard International Age Classifications ในปี 1982 เพื่อใช้เป็นมาตรฐานการจัดจำแนกกลุ่มอายุ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เป็นแนวทางให้ประเทศต่าง ๆ ใช้ในการนำเสนอข้อมูลสถิติ เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบข้อมูลในระดับสากลได้ (2525)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย ให้ความหมายคำว่า “อายุ” หมายถึง ช่วงเวลาที่บุคคลมีชีวิตอยู่ โดยนับเป็นจำนวนปีเต็มปีปฏิรูป นับตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันที่อ้างอิง ตามปฏิทินสุริยคติ นอกจากนี้เพื่อให้ครอบคลุมการใช้งานของการแบ่งกลุ่มอายุตามช่วงวัย จึงได้กำหนดคำนิยามช่วงวัยเพื่อวัตถุประสงค์ การเปรียบเทียบข้อมูลสถิติ (2564)

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา ให้ความหมายคำว่า “อายุ” หมายถึง เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต หรือระยะเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงเวลาที่กล่าวถึง (2551)

สำหรับคำว่า “ช่วงอายุ” หรือที่ใช้เป็นภาษาอังกฤษว่า “Generation” ในทางสังคมศาสตร์ หมายถึง กลุ่มคนที่เกิดในช่วงเวลาใกล้เคียงกันและมีประสบการณ์ร่วมกันในช่วงวัยหนึ่ง ส่งผลต่อทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น โดยการกำหนดขอบเขตแต่ละช่วงอายุอาจแตกต่างกันไปตามบริบทที่เกี่ยวข้อง โดยทั่วไปกำหนดช่วงอายุหนึ่ง ๆ จะอยู่ในช่วงระยะเวลา 15-20 ปี (Pew Research Center, 2015)

William Strauss และ Neil Howe (1991) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับช่วงวัยที่เรียกว่า “เจนเนอเรชัน (Generation)” ไว้ในหนังสือ “Generations: The History of America’s Future, 1584-2069” ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิดทฤษฎีเจนเนอเรชัน (Generation Theory) โดยรุ่นอายุแต่ละรุ่นมีลักษณะเฉพาะและบทบาทต่อสังคมอเมริกันต่าง ๆ กัน จำแนกตามกรอบช่วงปีเกิดที่สามารถจัดเป็นต้นแบบ (archetype) ของแต่ละเจนเนอเรชันได้เป็น 4 แบบ คือ 1) Prophet มีความมุ่งมั่น ยึดระบบ มีอุดมการณ์ 2) Nomad อิสระ ปรับตัวเก่ง 3) Hero ทำงานเป็นทีม ใฝ่หาความหมายของงาน และ 4) Artist เรียนรู้เร็ว มีความยืดหยุ่น ลักษณะของรุ่นต่าง ๆ จะวนซ้ำ ๆ เป็นวัฏจักรช่วงระยะเวลา 80-100 ปี และแต่ละเจนเนอเรชันอยู่ในช่วงระยะเวลาประมาณ 20-25 ปี

Karl Mannheim (1952) กล่าวถึง “เจนเนอเรชัน” ว่า หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันในช่วงเวลาเดียวกัน และมีประสบการณ์ร่วมที่ส่งผลต่อการรับรู้และการพัฒนาเอกลักษณ์ของกลุ่ม เช่น สงคราม เทคโนโลยี หรือแนวโน้มทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในยุคใดยุคหนึ่ง

Eric Erikson (1968) กล่าวถึง “เจนเนอเรชัน” ในแง่จิตวิทยาพัฒนาการของมนุษย์ว่า มีความสำคัญในฐานะบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการก่อรูปลักษณะ การเรียนรู้ และการพัฒนาความคิดของบุคคลในแต่ละช่วงวัย (chatgpt, May 5, 2025)

โดยสรุป ช่วงอายุ หรือ Generation จึงหมายถึง กลุ่มคนที่เกิดในช่วงเวลาเดียวกันที่มีประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ การก่อรูปลักษณะ แนวคิด ทัศนคติ ค่านิยม การศึกษา การทำงาน และพฤติกรรม ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบริบทต่าง ๆ โดยแต่ละช่วงอายุจะอยู่ในช่วงระยะเวลาประมาณ 20-25 ปี

2.1.2 การจำแนกวัยตามช่วงอายุของประชากร

ข้อมูลการจัดแบ่งกลุ่มอายุที่ใช้กันในปัจจุบัน พบว่ามีหลากหลายแนวทาง ทฤษฎีเจนเนอเรชัน (Generation Theory) มีการจัดแบ่งอายุตามช่วงวัย (Generation) และเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อแต่ละช่วงวัยที่แตกต่างกันไป ขึ้นกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อความแตกต่างของแต่ละช่วงวัย (Generation Gap) อย่างชัดเจน เช่น ทฤษฎีของ William Strauss and Neil Howe กล่าวถึงช่วงอายุแต่ละเจนเนอเรชันว่าจะห่างกันประมาณ 20 ปี (ลีอรัตน์ อนุรัตน์พานิช, มปป.) และการเรียกชื่อแต่ละช่วงวัยในยุคแรกจะแตกต่างจากยุคปัจจุบัน การจำแนกกลุ่มวัยตามช่วงอายุ (Generation) จึงขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานของสังคมแต่ละแห่ง การกำหนดช่วงวัยของประชากรยังถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อลักษณะโครงสร้างของสังคมที่จะส่งผลโดยตรงต่อนโยบายในการดำเนินงาน ตลอดจนการทำงานวิเคราะห์วิจัยในด้านต่าง ๆ ขององค์กรหรือภาครัฐของแต่ละประเทศให้บรรลุวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับบุคคลแต่ละกลุ่มช่วงวัย ซึ่งมีความต้องการและเหตุปัจจัยในการพัฒนาศักยภาพแตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและแต่ละประเทศ

ข้อมูลจากงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า พลเมืองโลกยุคดิจิทัลสามารถจัดจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะการกำหนดเรียกตามช่วงอายุที่แตกต่างกันที่เป็นการกำหนดเรียกตามรุ่น (Generation) ต่าง ๆ เช่น Generation X Y Z เป็นต้น โดยการกำหนดเรียกตามลักษณะ Generation นี้ประกอบด้วยคนหลายรุ่นอยู่ร่วมกันในแต่ละองค์กร แต่ละรุ่นมีการกำหนดเรียกตามแต่ละช่วงอายุตามปีที่เกิด ได้แก่ รุ่น อัลฟา (Alpha: เกิดตั้งแต่ปี ค.ศ. 2013 (พ.ศ. 2556)) เป็นต้นมา รุ่น ซี (Z or Zoomers: ปี ค.ศ. 1995-2012 (พ.ศ. 2538-2555)) รุ่น มิลเลนเนียล (Y, Me or Millennials: ปี ค.ศ. 1980-1994 (พ.ศ. 2523-2537)) รุ่น เซนเนียล (X or Xennials: ปี ค.ศ. 1975-1985 (พ.ศ. 2518-2528)) รุ่น เบบี้บัสต์ (Babybust / Babybusters: ปี ค.ศ. 1965-1979 (พ.ศ. 2508-2522)) และรุ่น เบบี้บูมเมอร์ (B or Babyboomers: ปี ค.ศ. 1946-1964 (พ.ศ. 2489-2507)) (Mauro F. Guille'n; ไอริสา ชันศิริ แบล, 2567) สำหรับข้อมูลจากกรมแรงงาน ประเทศไทย ได้จำแนกคนหลากหลายวัยตามช่วงอายุเป็นกลุ่มต่าง ๆ คือ รุ่น อัลฟา (Alpha: เกิดตั้งแต่ปี ค.ศ. 2010-2024 (พ.ศ. 2553-2567)) รุ่น ซี (Z or Zoomers: ปีค.ศ. 1995-2009 (พ.ศ. 2538-2552)) รุ่น มิลเลนเนียล (Y or Millennials: ปีค.ศ. 1977-1994 (พ.ศ. 2520-2537)) รุ่น เซนเนียล (X or Xannials: ปี ค.ศ. 1965-1976 (พ.ศ. 2508-2519)) และรุ่น เบบี้บูมเมอร์ (B or Babyboomers: ปี ค.ศ. 1946-1964 (พ.ศ. 2489-2507)) นอกจากนี้ ทฤษฎีเจนเนอเรชันสมัยใหม่ (New Generation Theory) ยังมีการกำหนดเรียกบุคคลที่เกิดในช่วงปี ค.ศ. 2024-2044 (พ.ศ. 2567-2587)) เป็นรุ่น เบตา (Beta) หรือกล่าวได้ว่าเป็นเด็กรุ่นที่เกิดในช่วงยุคสังคมปัจจุบันนั่นเอง (Discourses On Learning In Education)

อีกลักษณะหนึ่ง เป็นการจัดจำแนกตามการกำหนดเรียกตามวัย (Age) ต่าง ๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาข้อมูลจากแผนแม่บทการพัฒนาศักยภาพคนไทยตามช่วงวัย พ.ศ. 2561-2579 พบว่า สามารถจัดจำแนกคนตามช่วงอายุได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ วัยเด็ก (อายุ 0-5 ปี) วัยรุ่น (อายุ 5-14 ปี) วัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่ (15-59 ปี) วัยเกษียณ ผู้สูงวัย หรือวัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560, 3-73) ดังแสดงในตารางที่ 2.1 และลักษณะของเจนเนอเรชันต่าง ๆ ตามแนวคิดเจนเนอเรชันที่ใช้ในยุคปัจจุบัน แสดงดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.1 แสดงวัยต่าง ๆ ของประชากรไทยตามช่วงปีเกิดและตามช่วงอายุ

ช่วงอายุตามปีเกิด (โดยประมาณ)	การเรียก ‘รุ่น’ ตามช่วงอายุ (Generation)	ช่วงอายุ (ปี)	การเรียก ‘วัย’ ตามช่วงอายุ
ค.ศ. 1946-1964 (พ.ศ. 2489-2507)	เบบี้บูมเมอร์ (B / Babyboomers / Me Generation)	78 ปีขึ้นไป	ผู้สูงวัย / วัยผู้สูงอายุ
ค.ศ. 1965-1976 (พ.ศ. 2508-2519)	เซเนเนียล (Gen X / Xennials)	60 ปีขึ้นไป	วัยเกษียณ / ผู้สูงวัย / วัยผู้สูงอายุ
ค.ศ. 1977-1994 (พ.ศ. 2520-2537)	มิลเลนเนียล (Gen Y / Gen Me / Echo Boomers / Millennials)	15-59	วัยทำงาน / วัยผู้ใหญ่
ค.ศ. 1995-2010 (พ.ศ. 2538-2553)	ซี / ซูมเมอร์ (Gen Z / Zoomers)	5-14	วัยรุ่น
ค.ศ. 2010-2024 (พ.ศ. 2553-2567)	อัลฟา (Gen Alpha)	0-5	วัยเด็ก
ค.ศ. 2024-2044 (พ.ศ. 2567-2587)	เบตา (Gen Beta)		

ตารางที่ 2.2 แสดงลักษณะของช่วงวัย (Generation) ต่าง ๆ ในยุคปัจจุบัน

(ที่มา: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560; เจตน์ รัตนจิณะ, 2567)

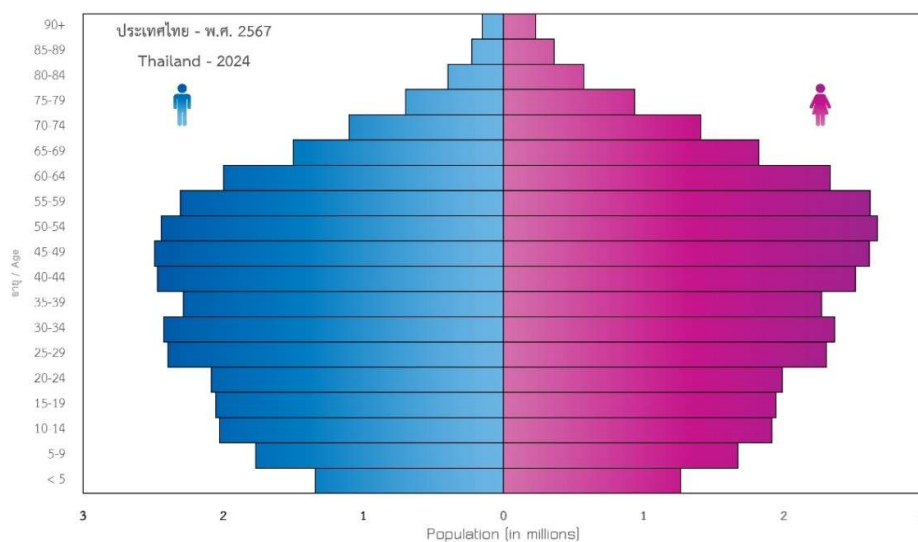
Generation / Events	ลักษณะเด่น	ค่านิยมหลัก	จุดเด่น	ความท้าทาย
Baby Boomers (หลังสงครามโลกครั้งที่ 2)	ขยัน อดทน ยึดระบบ (อนุรักษ์นิยม)	ความมั่นคง ภักดี	ประสบการณ์สูง ภักดีต่อองค์กร	การปรับตัวกับ เทคโนโลยี
Generation X (การเปลี่ยนผ่านทาง การเมือง; โลกทุนนิยม)	อิสระ ยึดหยุ่น	สมดุลชีวิต-งาน เสรีภาพ	แก้ปัญหาเก่ง พึ่งพาตนเองได้	มักถูกมองข้าม ระหว่างรุ่น
Generation Y (Millennials) (โลกาภิวัตน์; ความก้าวหน้าทาง เทคโนโลยี; ยุคเศรษฐกิจ เฟื่องฟู)	ทันสมัย ใฝ่หา ความหมายของ งาน	การมีส่วนร่วม การพัฒนา	ใช้เทคโนโลยี คล่อง รักความยืดหยุ่น	ความอดทนน้อย เปลี่ยนงานบ่อย
Generation Z (ดิจิทัลโดยกำเนิด; สื่อสังคมออนไลน์; ความไม่แน่นอนด้าน เศรษฐกิจและสังคม)	เติบโตกับดิจิทัล ชอบความเร็ว	ความเป็นตัว ของตัวเอง ความยืดหยุ่น	เรียนรู้ไว ทำงานหลายอย่าง พร้อมกัน	ความเครียดสูง ต้องการความ แน่นอน
Generation Alpha (ยุคปฏิวัติดิจิทัล; ต่อเนื่องจากยุค Gen Z)	เติบโตมากับ AI และ Smart Device	นวัตกรรม ความเป็น ส่วนตัว	ใช้เทคโนโลยี ล้ำสมัย มีการเรียนรู้ไว	พฤติกรรมและ ทักษะ ทางสังคม เปลี่ยนแปลง

ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2567) กำหนดให้ สัดส่วนประชากรที่จำแนกตามกลุ่มอายุ โดยกำหนดเป็นวัยเด็ก (0-14 ปี) วัยแรงงาน (15-59 ปี) และ ผู้สูงวัยหรือวัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) เป็นตัวชี้วัดด้านเศรษฐกิจและสังคมที่สำคัญ แสดงได้ดัง ตาราง ที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 แสดง % สัดส่วนประชากรไทยตามช่วงอายุ
(ตัวชี้วัดสำคัญด้านเศรษฐกิจและสังคม)

ปี / ช่วงวัยตามอายุ / เทียบตามปีพ.ศ. เกิด	สัดส่วนประชากร(%)		
	2564	2565	2566
วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ปี พ.ศ. 2508 (ค.ศ. 1965) ลงมา; Gen B	18.5	19.2	20.0
วัยแรงงาน (15-59 ปี) ปี พ.ศ. 2508-2552 (ค.ศ. 1965- 2009); Gen X, Y, Z	65.0	64.7	64.4
วัยเด็ก (0-14 ปี) / ปี พ.ศ. 2553-2567 (ค.ศ. 2010- 2024); Gen Alpha	16.5	16.1	15.6

ข้อมูลจากตารางที่ 2.3 ซึ่งแสดง % สัดส่วนประชากรไทย แสดงให้เห็นว่าเมื่ออ้างอิงจากปี พ.ศ. 2567 ช่วงวัยเด็ก จะตรงกับกับ Gen Alpha วัยแรงงานหรือวัยผู้ใหญ่จะครอบคลุมทั้ง Gen X, Y และ Z ในขณะที่วัยเกษียณหรือผู้สูงอายุ จะตรงกับ Gen B และเมื่อเทียบสัดส่วนของแต่ละช่วงวัย สามารถแสดงเป็นแผนภาพโครงสร้างประชากรไทยได้ดังแผนภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 โครงสร้างประชากรไทย ปี 2567 (Population Pyramid)

ที่มา: Thailand Board of Investment (Google)

จากแผนภาพที่ 2.1 หรือแผนภูมิพีระมิดทางประชากร (Population Pyramid) แสดงให้เห็นถึงโครงสร้างของคนไทยตามอายุและเพศของประชากรในปี 2567 ลักษณะเป็นรูปแบบของพีระมิดฐานแคบ แสดงถึงอัตราการเกิดและอัตราการตายที่ต่ำ ประชากรส่วนใหญ่คือวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน ซึ่งแนวโน้มจะมีอายุมากขึ้นทุกปี ดังนั้น แนวโน้มของสังคมไทยจึงกำลังดำเนินไปสู่สังคมผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างสมบูรณ์เมื่อปี 2567 เมื่อประชากรที่มีช่วงอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (กองกิจการผู้สูงอายุ, 2546) มีสัดส่วนมากกว่า 20 % ของจำนวนประชากรทั้งหมด (Thai Republica, 2024) ตามเกณฑ์กำหนดขององค์การสหประชาชาติ (UN, 2019 อ้างถึงใน ฉัตรไชย รัตนไชยและณัทชชา วิชญธินันท์, 2565)

สำหรับงานวิจัย “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา” ครั้งนี้ ใช้เกณฑ์จำแนกอายุในการศึกษาเรื่องสุขภาวะทางอารมณ์ของคนแต่ละช่วงวัยเป็นเกณฑ์สำคัญ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์

เนื่องจากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมองค์รวมของประเทศขึ้นอยู่กับเกณฑ์สภาพโครงสร้างของสังคม ในสังคมไทยนั้น กลุ่มวัยทำงานที่มีผลต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจโดยตรงอยู่ในช่วงอายุคนหลากหลายวัย ประกอบด้วยคนทั้งรุ่น X, Y และ Z ตามข้อมูลจากตารางที่ 2.3 และแผนภาพที่ 2.1 ในขณะที่ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณหรือผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตและการทำงานสูง (Mature) ยังคงมีผลต่อโครงสร้างสภาพเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ ขณะเดียวกันการพัฒนาประเทศระยะยาวต่อไปในอนาคตก็จำเป็นต้องอาศัยการเพาะบ่มวัยเด็กคือรุ่น Z และรุ่น Alpha ให้เจริญเติบโตเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป โดยหนึ่งในปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศก็คือสุขภาวะองค์รวมที่ทุกประเทศทั่วโลกล้วนให้ความสำคัญ ดังจะเห็นได้จากการที่มีการวางโครงสร้างเป้าหมายการพัฒนาแสดงไว้ในแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ขององค์การสหประชาชาติและภาคีเครือข่าย แสดงดังแผนภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.2 Sustainable Development Goals (SDGs) in English and Thai Version
(ที่มา: <https://www.linkedin.com/pulse/sustainable-development-goals-where-start-daniel>)

2.2.1 สุขภาพ และ สุขภาวะ

คำว่า “สุขภาพ” และ “สุขภาวะ” มักมีการใช้เทียบเคียงกัน หรือใช้สลับกันในบริบทต่าง ๆ ทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษ องค์การอนามัยโลกได้กำหนดนิยามและความหมาย ดังนี้

สุขภาพ (Health) หมายถึง “A State of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. กล่าวคือ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น” (WHO, 2021) และ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ให้ความหมายสุขภาพ

ไว้ว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (คลังสารสนเทศนโยบายสาธารณะ, 2023).

สุขภาวะ (Well-being) หรือที่องค์การสหประชาชาติแปลเป็นภาษาไทยว่า “ความเป็นอยู่ที่ดี” ในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนเป้าหมายที่ 3 โดยกำหนดนิยามไว้ว่า “A positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental condition.” หมายถึง สภาวะเชิงบวกที่ประสบโดยกลุ่มบุคคลหรือสังคม คล้ายคลึงกับสุขภาพ ซึ่งเป็นทรัพยากรในการดำรงชีวิตประจำวัน และถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม (WHO, 2021).

Klapperich H. et al. ให้ความหมายสุขภาวะ ครอบคลุมถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ของผู้คนที่ มีต่อชีวิตตนเอง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล และความยั่งยืนในระดับสังคม (Klapperich H. et al., 2020: อ้างถึงใน เจตน์ รัตนจิระ, 2567)

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี (2550, อ้างถึงใน Thapanop Kerdswangnetr) กล่าวถึง สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกัน เป็นบูรณาการ เชื่อมโยงถึงกันและอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนา กาย จิต และสังคม และการพัฒนาจิต กาย และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญา ทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิด สุขภาวะที่สมบูรณ์

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้มีการเปลี่ยนแปลงชื่อ “แผนพัฒนาสาธารณสุข” ให้เป็น “แผนพัฒนาสุขภาพ” และนิยามความหมาย “สุขภาพ” คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ การมีดุลยภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา และสำหรับ แผนพัฒนาสุขภาพฉบับต่อมาถึง ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) การพัฒนาระบบสุขภาพที่ดีมุ่งหมาย ให้พลเมืองไทยมีส่วนร่วมในการกำกับดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ตามแนวคิด “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” (อ้างถึงใน สุภาพร คชารัตน์, 2560)

นอกจากนี้ ยังมีคำศัพท์ที่คล้ายกันกับ สุขภาพ และ สุขภาวะ ที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน โดยเฉพาะในภาคธุรกิจ คือ “ภาวะสุขสมบูรณ์ (Wellness)” ซึ่งหมายถึง ภาวะสุขภาพที่เข้าใกล้ความ สมบูรณ์แบบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ที่เชื่อมโยงกันแบบองค์รวมอย่างสมดุล โดยเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และมุ่งเน้นไปที่กระบวนการ เช่น การดูแลสุขภาพที่จะ ก่อให้เกิดผลลัพธ์คือ สุขภาวะ หรือคุณภาพชีวิตที่ดี (Swarbick M., 2006 อ้างถึงในเจตน์ รัตนจิระ, 2567)

ในทางพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายคำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ว่าเป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” ความหมายของสุขภาพ

คือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดภัย เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, ป.อ.ปยุตฺโต, 2548)

โดยสรุป ระบบสุขภาพที่ดี คือ การพัฒนาสุขภาวะ คือ ความเป็นอยู่ที่ดี ภาวะที่ปลอดภัย ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย เป็นสุขทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล รวมไปถึงความรู้สึกรักใคร่ของบุคคลที่มีผลต่อชีวิตตนเอง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล และความยั่งยืนในระดับสังคม สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals: SDGs) และแผนพัฒนาสุขภาพของประเทศไทย

2.2.2 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์

ช่วงเริ่มต้นของการวางระบบสาธารณสุขไทย คำว่า “สุขภาพ (Health)” พิจารณาเพียงการดูแลสุขภาพอาการเจ็บป่วยทางกาย ต่อมาความพยายามปฏิรูประบบสุขภาพของไทยทำให้วงการสาธารณสุขก้าวเข้าสู่นิยามสุขภาพที่กว้างขึ้น โดยใช้คำเรียกว่า “สุขภาวะ (Well-being)” หรือความเป็นอยู่ที่ดี ระบบสุขภาพที่ดีจึงหมายถึง การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีหรือสุขภาวะ ทั้งสุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) สุขภาวะทางจิต (Mental Well-being) สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) และสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being) (อรทัย วลีวงศ์, 2021)

ในสังคมโลกยุคปัจจุบันได้มีการนิยามสุขภาวะตามแนวคิดใหม่ ที่นอกจากจะประกอบด้วยสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ดังกล่าวแล้ว ยังหมายรวมถึงสุขภาวะทางอารมณ์อีกด้านหนึ่งด้วย กรมสุขภาพจิตและองค์กรยูนิเซฟ ได้กำหนดความหมายของ “สุขภาวะทางจิตหรือสุขภาวะทางใจ” ให้ครอบคลุมทั้งสุขภาวะทางจิต (Mental Well-being) และสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) ระบบสุขภาพที่ดีตามแผนพัฒนาสุขภาพ ในปัจจุบัน จึงรวมสุขภาวะทั้ง 5 องค์ประกอบเป็นมิติที่สัมพันธ์กันอย่างถูกต้องและลงตัว ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคเรื้อรัง ความมีกำลังของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบการหายใจ การสูดดมโลหิต กำลังและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นและสมส่วนของร่างกาย การมีภาวะโภชนาการและน้ำหนักร่างกายที่เหมาะสม จึงรวมถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไม่ใช้สิ่งเสพติดต่าง ๆ (Green & Kreuter, 2005; Thapanop Kerdwawangnetr) ตลอดจนการมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ (ประเวศ วะสี, 2543)

2. สุขภาวะทางใจ (Mental Well-being) กรมสุขภาพจิตและยูนิเซฟ (Unicef) ให้ความหมาย สุขภาวะทางใจ คือ สภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยในการจัดการความเครียดในชีวิตประจำวัน และช่วยสร้างสมดุลให้กับสภาวะทางใจของบุคคล และนิยามตามองค์การอนามัยโลก หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเอง จัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างเต็มที่ (WHO, 2018)

ในทางพุทธศาสนา สุขภาวะทางใจยังหมายถึง การมีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมทั้งการลดความเห็นแก่ตัวลงด้วย (ประเวศ วะสี, 2543)

3. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และควบคุมอารมณ์ การมีความพึงพอใจในชีวิต และสามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดี (Lades, Laffan, Daly, Delaney, & Schotter, 2023) สอดคล้องกับสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกาที่ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการจัดการความเครียดในชีวิตได้สำเร็จ และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ (อ้างถึงใน ศิริินภา เชียงหลิว, 2023)

4. สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) หมายถึง ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้บทบาทของตนในสังคม และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือสังคมที่ใหญ่กว่า (Keyes, 1998) การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรมเสมอภาค มีภาพลักษณ์ มีสันติภาพ มีระบบบริการที่ดี และมีความเป็นประชาสังคม (ประเวศ วะสี, 2543)

5. สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being) หมายถึง สุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสมองและการเจริญเติบโตผ่านกิจกรรมทางจิต ที่กระตุ้นความคิด การเจริญเติบโตทางสติปัญญา การเรียนรู้ตลอดชีวิต การตอบสนองเชิงบวกต่อความท้าทายทางสติปัญญา การเพิ่มพูนความรู้และทักษะในการค้นพบและแบ่งปันกับผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาความคิด มุมมอง ความเชื่อที่แตกต่าง การเปิดใจรับฟังผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (อ้างถึงใน ศิริินภา เชียงหลิว, 2023)

ในทางพุทธศาสนา สุขภาวะทางปัญญาครอบคลุมรวมถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีค่าสูงสุด เช่น ความเสียสละ การมีเมตตา กรุณา มีปัญญารอบรู้เท่าทัน มีที่พึ่งทางจิตใจ เข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ได้ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อนุชย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความอ่อนคลาย เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านมีความสุข

อันประณีตและล้ำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีผลดีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง (ประเวศ วะสี, 2543)

นอกจากนี้ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช ได้เสนอให้สุขภาวะทางปัญญาครอบคลุมไปถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) โดยประกอบด้วย การรู้ผิดชอบชั่วดี การไม่ยึดถือตัวตน อัตตา การเข้าใจและเท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเอง อันเป็นมิตินี้ทำให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ (วิจารณ์ พานิช อ้างถึงใน รูปนพ, มปป.)

โดยสรุป สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional well-being) เป็นมิติด้านหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาวะทางจิต (Mental Well-being) สังคมยุคปัจจุบันยอมรับว่าสุขภาวะทางอารมณ์เป็นมิติที่มีบทบาทและความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้และควบคุมอารมณ์ของมนุษย์โดยตรง รวมถึงการมีความพึงพอใจในชีวิต และความสามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมต่อการเสริมสร้างสภาวะทางใจและอารมณ์ที่ดี ตลอดจนช่วยสร้างสมดุลให้กับสภาวะทางใจของบุคคล จนเกิดเป็นสุขภาวะทางจิตที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญเพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) ที่ดี

ในทางพระพุทธศาสนา สุขภาวะทางอารมณ์ยังมีความหมายรวมถึงภาวะการสนับสนุนบุคคลให้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ สมาธิ และปัญญา รวมทั้งการลดความเห็นแก่ตัวหรือลดอัตตาตัวตนของบุคคล ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจและสุขภาวะองค์รวมที่ดี

2.2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

สภาวะสมดุลของสุขภาวะองค์รวมของคนทุกช่วงวัย ในปัจจุบันสามารถตรวจวัดได้จากการทำงานของสมองซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตลอดอายุขัยของมนุษย์ ดร.ริค แชนสัน และ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมองแห่งพุทธะ” (แปลโดย ดร.ณัชร สยามวาลา, 2562) ว่า การนำศาสตร์ด้านจิตวิทยา ประสาทวิทยา และการฝึกฝนด้านจิตตปัญญา เพื่อพัฒนาสภาวะสมองด้านบวก และสร้างรากฐานสภาวะจิตใจที่มีความสุข โดยความรักและปัญญาช่วยส่งเสริมการสร้างสุขภาวะ และผลการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลการปฏิบัติในวงการศึกษาศาสตร์ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ซึ่งพบว่าสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดอายุขัย และจิตใจของคนจะทำงานสัมพันธ์กับบริบทสิ่งต่าง ๆ ตลอดถึงสมอง ทำให้เกิดกระบวนการควบคุมไหลเวียนพลังงานและข้อมูลต่าง ๆ การจดจ่อสมาธิและเจตนา สามารถใช้บังคับทิศทางการไหลเวียนพลังงานและข้อมูลผ่านวงจรประสาทที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการทำงานและโครงสร้างสมองได้

นอกจากนี้ Dr. Martin Seligman (2011) นักวิจัยและนักจิตวิทยาผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็น “บิดาแห่งสุขภาวะและจิตวิทยาเชิงบวก (Well-Being and Positive Psychology)” ประธานสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association (1998): APA) ผู้ก่อตั้งสาขาจิตวิทยา

เชิงบวก (Positive Psychology) ได้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความสุขและภาวะความเป็นอยู่ที่ดี (Happiness and Well-Being Theory) เพื่อแสดงถึงแนวทางในการสร้างความสุขและสุขภาวะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแก่คน ทุกเพศทุกวัย เรียกว่า “PERMA Model” ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นที่นิยมและถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายในสถาบันและองค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกในปัจจุบัน (Peace Please, 2024) แนวคิดดังกล่าวมุ่งเน้นการให้ความหมายของการดำรงชีวิตอยู่ในภาวะที่มีความสุขว่าเป็นความรู้สึกทางบวกและการทำกิจกรรมเชิงบวกที่นำไปสู่ความเต็มใจ ความลื่นไหล (Flow) ให้คุณค่าต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ประกอบด้วยความสุข 3 ระดับ (อ้างอิงใน กรมสุขภาพจิต, 2556) และ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความสุขขั้นแรก The pleasant life คือ การมีชีวิตที่รื่นรมย์ มีความสนุกสนาน ตอบสนองความเพลิดเพลินเท่าที่บุคคลต้องการ มีอารมณ์ทางบวก มองโลกในแง่ดี มีทักษะในการใช้ชีวิต เป็นการตอบสนองความสุขเบื้องต้นจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว

2) ความสุขขั้นที่สอง The good life คือ การมีวิถีชีวิตที่สามารถออกแบบเองได้ สามารถทำกิจกรรมตามวิถีชีวิตที่ต้องการ ทำให้เกิดความอึดอึงองงามทางใจ เกิดเป็นมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก

3) ความสุขขั้นที่สาม The meaningful life คือ การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความสงบสุขจากการใช้ชีวิตตามแนวทางนั้น อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของความสุข และเป็นความสุขที่ยั่งยืน

สำหรับองค์ประกอบของภาวะความเป็นอยู่ที่ดีหรือสุขภาวะองค์รวมที่ดีทั้ง 5 ประการ แสดงได้ ดังแผนภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 PERMA Model of Well-Being

(ที่มา: Research Gate (May 5, 2025))

จากแผนภาพที่ 2.3 องค์ประกอบของสุขภาวะที่ดีตามรูปแบบ PERMA Model 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) คือ ความสามารถในการสัมผัสและผลิตเพลีนกับอารมณ์ทางด้านบวก เป็นการส่งเสริมความสุข ความพึงพอใจ และอารมณ์ที่ดี ทั้งที่สัมพันธ์กับอดีต เช่น การรู้คุณและการให้อภัย หรือที่สัมพันธ์กับปัจจุบัน เช่น การชื่นชมความสุขทางกาย การฝึกสติ หรือสัมพันธ์กับอนาคต เช่น การเสริมสร้างความหวัง เหล่านี้เป็นองค์ประกอบหลักของสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) อย่างไรก็ตาม ระดับอารมณ์เชิงบวกมีขีดจำกัดแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และบางส่วนเป็นลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้

2) ความมีส่วนร่วม (Engagement) คือ ภาวะที่บุคคลใช้ศักยภาพ ทักษะ และความสนใจอย่างเต็มที่กับกิจกรรมที่ทำ ทําให้มีสมาธิและมุ่งมั่นจดจ่อในสิ่งที่ทำ หรือเรียกว่าเกิด “ภาวะลื่นไหล (Flow)” ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่บุคคลมีความพึงพอใจอย่างลึกซึ้งในกิจกรรมที่ตนทำ สามารถจดจ่อติดต่อดังลึกอยู่กับสิ่งที่ทำจนลืมเวลา ลืมตนเองไปในช่วงเวลานั้น กิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะลื่นไหลมีหลากหลายลักษณะ เช่น การสนทนา การเล่นเกม การทำงาน การเล่นเกม และ ฯลฯ ผู้ที่มีประสบการณ์ภาวะลื่นไหล มีจิตจดจ่อมุ่งมั่นเป็นสมาธิ มักเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการกิจหน้าที่การงานเป็นอย่างดี เช่น นักกีฬาที่คว้ารางวัลเหรียญทอง นักดนตรีหรือจิตรกรที่มีชื่อเสียงก้องโลก เป็นต้น

3) ความสัมพันธ์ (Relationships) คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีและแน่นแฟ้นเป็นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับผู้อื่น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางอารมณ์ โดยประสบการณ์ทางบวกมักจะเพิ่มพูนขึ้นเมื่อมีการแบ่งปันกับผู้อื่น เช่น ความสุข ความภูมิใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือชุมชนนั้น ๆ งานวิจัยในปัจจุบันพบว่า ผู้ที่มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น สมองจะหลั่งฮอร์โมนความสุขเรียกว่า “ออกซิโตซิน (Oxytocin)” ออกมา ฮอร์โมนนี้สามารถใช้เป็นตัวชี้วัดสถานะความสุขของบุคคลได้

4) ความหมายของชีวิต (Meaning) คือ การรับรู้ว่ามีจุดมุ่งหมาย ซึ่งสามารถเกิดขึ้นจากการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง เช่น ครอบครัว ศาสนา การเมือง ความยุติธรรม หรือกิจกรรมเพื่อสังคม

5) ความสำเร็จ (Accomplishment) คือ ความรู้สึกของการบรรลุเป้าหมายหรือมีความสามารถในการประสบความสำเร็จ การแสวงหาความสามารถ ความชำนาญ เช่น การทำงาน การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมที่ทำในยามว่าง แม้ไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงบวกหรือความหมายโดยตรง แต่ก็ถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาวะทางอารมณ์

องค์ประกอบทั้ง 5 ประการนี้ มีลักษณะร่วมกัน คือ การมีความเป็นเป้าหมายในตนเอง สามารถวัดผลแต่ละองค์ประกอบได้อย่างเป็นอิสระต่อกัน (Penn Arts & Sciences, 2025)

ปัจจุบันสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) ถูกนำไปใช้ในบริบทความหมายเดียวกันกับสุขภาวะทางจิตใจ (Mental Well-being) เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมการมีสุขภาพจิต สุขภาพใจ (Mental Health) ที่ดี สุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีจึงเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการอารมณ์ของคนร่วมกับการดูแลฝึกฝนจิตใจโดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดี ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิต เนื่องจากอารมณ์เป็นผลสะท้อนจากการแสดงออกของจิตใจ และนำไปสู่การแสดงออกทางการกระทำ ซึ่งสามารถส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตโดยตรง การดูแลเรื่องสุขภาวะทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต

งานวิจัยทางด้านจิตวิทยาชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะหรือภาวะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล โดยเฉพาะด้านสุขภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในทุกช่วงวัยและเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตและสมรรถภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น การเข้าใจความหมายและแนวคิดของสุขภาวะทางอารมณ์รวมถึงปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ในแต่ละช่วงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดกลยุทธ์และแนวทางในการส่งเสริมและดูแลความเป็นอยู่ที่ดีของคนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีที่เป็นรูปธรรมในชีวิตจริง ยกตัวอย่างเช่น

- 1) ช่วยให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น
- 2) ส่งเสริมความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น

- 3) ทำให้เกิดความร่วมมือต่อกันมากขึ้น
- 4) เป็นการสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดี
- 5) มีสติและสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น
- 6) ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาวขึ้น
- 7) ช่วยลดปัญหาความเครียด / ความวิตกกังวลทางจิตใจ
- 8) ช่วยลดปัญหาภาวะซึมเศร้า
- 9) ช่วยลดอัตราการฆ่าตัวตาย
- 10) ปัญหาการนอนหลับลดลง
- 11) สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น
- 12) มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและปรับตัวได้ดีขึ้น
- 13) ผลการเรียนรู้ การทำงาน การเล่นเกมและการทำกิจกรรมต่าง ๆ
เกิดประสิทธิผลดีขึ้น
- 14) ช่วยการฟื้นฟูสุขภาพจากโรคภัยไข้เจ็บทางกายภาพ
- 15) ส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมที่เอื้อประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวมมากขึ้น

การศึกษาเรื่องสุขภาวะทางอารมณ์ การจัดการอารมณ์ การรู้จักปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปในเชิงบวกตามแนวคิดทฤษฎีสุขภาวะ โดยเน้นเรื่องการจัดการสุขภาวะทางอารมณ์ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความสุขและสุขภาวะองค์กรรวมและการดำเนินชีวิตของคนได้อย่างมีนัยสำคัญ

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ “Nourish your Body - Nurture your Mind - Make it happen”

1) การบำรุงร่างกาย (Nourish your Body) ได้แก่ การออกกำลังกาย เช่น โยคะ ว่ายน้ำ วิ่ง เดินรำ ปั่นจักรยาน ฯลฯ อย่างน้อย 2-3 ครั้ง / สัปดาห์ การทำสวน เดินป่า พาสัตว์เลี้ยงเดินเล่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การรับประทานอาหารให้เป็นเวลา โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้า การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การบริหารเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟน เป็นต้น

2) การดูแลจิตใจ (Nurture your Mind) ได้แก่ การฝึกสติ การฝึกสมาธิ เช่น การดูลมหายใจ การเฝ้าระวังสังเกตอารมณ์ตนเองในแต่ละวัน เป็นต้น

3) การฝึกฝนและลงมือทำให้เกิดขึ้น (Make it happen) ขั้นตอนนี้อาจถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ได้อย่างแท้จริง (Black, A. et al., 2021)

2.3 สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย

ในสังคมโลกปัจจุบันประกอบด้วยคนหลากหลายวัยอยู่ร่วมกัน โดยจัดแบ่งตามช่วงอายุ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้จำแนกวัยของคนในสังคมไทยเป็น 4 ช่วง ตามข้อมูลจากตารางที่ 2.1, 2.2 และ 2.3 ได้แก่ ช่วงวัยเด็ก (0-5 ปี; Gen Alpha) ที่มีพัฒนาการสำคัญต่อเนื่องไปถึงช่วงวัยรุ่น (5-14 ปี; Gen Alpha) วัยผู้ใหญ่ / วัยทำงาน (15-59 ปี; Gen X, Y, Z) และผู้สูงอายุ / ผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป; Gen B) ซึ่งนอกจากลักษณะและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยรวมแล้ว แต่ละช่วงวัย (Generation) ย่อมมีแนวคิดและปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีแตกต่างกันไปตามบริบทของคนแต่ละรุ่น ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ การศึกษา การทำงาน ทักษะคิด ค่านิยม กรอบแนวคิด และพฤติกรรมของคนแต่ละรุ่นแต่ละช่วงวัยให้แตกต่างกันไปด้วย ความแตกต่างของช่วงวัยต่าง ๆ นี้เรียกว่า ช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2550) ดังนั้นในการศึกษาสุขภาวะทางอารมณ์จึงได้มีการจัดจำแนกตามลักษณะของช่วงวัยต่าง ๆ เนื่องจากอิทธิพลจากปัจจัยทางชีวภาพ สังคม และจิตวิทยาใน แต่ละช่วงชีวิตที่แตกต่างกัน (Diener et al., 2018)

2.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยเด็ก (Alpha Generation)

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (2563) จิตแพทย์และนักเขียนชื่อดังแห่งประเทศไทย ได้เขียนหนังสือ “100 บทเรียน เลี้ยงลูกเจนอัลฟา” โดยกำหนดเจนเนอเรชันอัลฟา เป็นเด็กที่เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 (ค.ศ. 2010) เป็นต้นมา กล่าวถึงเด็กช่วงวัยนี้ว่า เป็นช่วงวัยที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex: PC) นอกเหนือไปจากการพัฒนาทักษะในเชิงเทคนิคเกี่ยวกับปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว ต้องมีการส่งเสริมการสร้างทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ (Critical Thinking) และทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) รวมไปถึงทักษะที่เป็น Soft Skills สำหรับการใช้ชีวิตในสังคม ประกอบด้วย ทักษะการจัดการอารมณ์ (Emotional Quotient) การจูงใจคน (Persuasion) การทำงานเป็นทีม (Collaboration) ซึ่งสอดคล้องตามแนวทางทักษะศตวรรษที่ 21 อันเป็นคุณลักษณะที่สำคัญและจำเป็นต้องส่งเสริมให้เกิดมีขึ้นในคนยุคดิจิทัล และเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) โดยตรง

อัลฟา (Alpha: α) เป็นอักษรตัวแรกของกรีก รุ่นอัลฟาจึงหมายถึง อรุณรุ่งของคนรุ่นใหม่ในโลกความใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่เกิดมาพร้อมกับความพลิกผันและเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงฉับไว (disruption) เปลี่ยนผ่านสู่ยุคดิจิทัล (Digital) ซึ่งมีวิวัฒนาการนวัตกรรมและเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด นำสู่จักรกลเรียนรู้ (Machine Learning: ML) อินเทอร์เน็ตในทุกสรรพสิ่ง (Internet of Everything: IoT) โลกความจริงเสมือน (Artificial

Reality: AR; Virtual Reality: VR) ทำให้มีสิ่งใหม่ ๆ ที่พร้อมจะเกิดขึ้น เกิดความเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหว และจบสิ้นไปอยู่ตลอดเวลา ทำให้ลักษณะของเด็กในเจนเนอเรชันที่เกิดมาพร้อมกับ อุปกรณ์และเทคโนโลยีที่พัฒนาตลอดเวลานี้เป็นผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กับนวัตกรรมและปัญญาประดิษฐ์ ต่าง ๆ ได้ดี รวมถึงความสามารถเรียนรู้ได้ไว ขณะเดียวกันก็มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่จดจ่อ อยู่กับสิ่งใดได้นาน จากข้อมูลในตารางที่ 2.2 แสดงให้เห็นว่า ความท้าทายในการเรียนรู้สำหรับเด็ก รุ่นอัลฟาเกี่ยวข้องนับเนื่องด้วยพฤติกรรมและทักษะทางสังคมที่มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น สิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กในเจนเนอเรชันนี้ที่จะต้องฝึกฝนเพิ่มเติม เพื่อเสริมสร้าง สุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีและเพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขก็คือการพัฒนาสมองส่วนหน้า (PC) โดย ฝึกฝนเพิ่มเติมด้าน Executive Function (EF) ประกอบด้วย ความมีสมาธิตั้งใจมั่น ไม่วอกแวก การบริหารสมอง-ความจำให้ใช้การได้ดี การฝึกคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีเหตุมีผล การรู้จักควบคุม ยับยั้ง ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองและความคิดให้เป็นไปในเชิงบวก (Positive Mindset) สอดคล้องกับทักษะศตวรรษที่ 21 (21st Century Themes) ที่ประกอบด้วยหลัก 3R+8C+2L ดังแสดงในตารางที่ 2.4 (อ้างถึงใน พนัชพงษ์พรณ โพธิสถิรวางกูร, 2563

ตารางที่ 2.4 ทักษะศตวรรษที่ 21 (3R+8C+2L)

(วิจารณ์ พานิช, 2556)

3R:

1. Reading	อ่านออก อ่านได้หลายแบบ จับใจความเป็น มีสุนทรีย์ / มีความสุขในการอ่าน
2. Riting	เขียนได้ เขียนสื่อความได้ ย่อความเป็น เขียนได้หลายแบบตามวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน
3. Rithmetics	ทักษะในการคำนวณ คิดเลขเป็น คิดเชิงนามธรรมเป็น

8C:

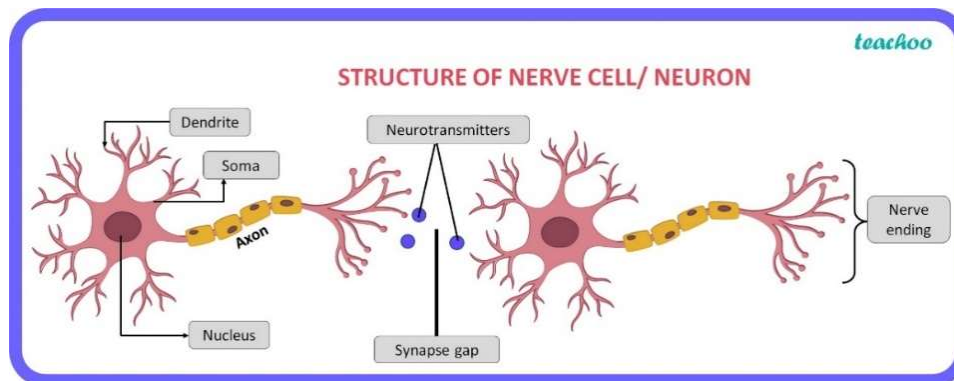
1. Critical Thinking & Problem Solving	ทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และ ทักษะในการแก้ปัญหา
2. Creativity and Innovation	ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม
3. Collaboration, Teamwork & Leadership	ทักษะด้านความร่วมมือ ทำงานเป็นทีม และภาวะ ผู้นำ

4. Communication, Information & Media Literacy (2-3 ภาษา)	ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และการรู้เท่าทันสื่อ
5. Cross-cultural Understanding	ทักษะด้านความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์
6. Computing & Media (ICT) Literacy	ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ เทคโนโลยี (สารสนเทศ และการสื่อสาร)
7. Career & Learning Self-reliance	ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้
8. Compassion	ความมีเมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม จริยธรรม

2L:

1. Learning Skills	ทักษะการเรียนรู้ ต้องประกอบด้วย (1) Learning (เรียนสิ่งใหม่) (2) Delearning (เลิกเชื่อของเก่า) (3) Relearning (เปลี่ยนชุดความรู้ตามที่เกิดขึ้นใหม่ตามโลกสมัยใหม่ หรือเปลี่ยนที่ไม่ดีแล้วให้เป็นของใหม่ที่ดีกว่า)
2. Leaderships	ภาวะผู้นำ

เมื่อเกิดมา สมองของเด็กทุกคนประกอบด้วยเซลล์ประสาท โดยส่วนที่มีเส้นประสาทขาออกเรียกว่า แอกซอน (axon) ทอดยาวออกจากตัวไปแตะเส้นประสาทขาเข้าที่เรียกว่า เดนไดรต์ (dendrite) ของเซลล์ประสาทอื่นอีก 100,000 เซลล์ เรียกจุดที่เชื่อมต่อนี้ว่า ซิแนปส์ (synapse) เซลล์สมองแสนล้านเซลล์สามารถสร้างจุดเชื่อมต่อได้ร้อยล้านล้านจุด จุดเชื่อมต่อเหล่านี้จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละบุคคล โดยจุดเชื่อมต่อสำคัญคือบริเวณหลังหน้าผากที่เรียกว่าสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex: PC) อันเป็นฐานปฏิบัติการของ EF กิจกรรมสำคัญของเด็กในช่วงวัยนี้จึงควรเน้นที่การพัฒนาทักษะการอ่านและเล่น เพื่อสร้างจุดเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทเหล่านี้ให้กลายเป็นความจำใช้งาน (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2563) การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การสร้างความรู้และองค์ความรู้ที่จะกลายเป็นประสบการณ์เรียนรู้ในชีวิตจริงต่อไป



ภาพที่ 2.4 โครงสร้างของเซลล์ประสาท

(ที่มา: Teachoo, Structure of Nerve Cell (May 5, 2025)).

โดยธรรมชาติแล้ว ในช่วงวัยเด็ก (0-14 ปี) เด็กจะมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้น้อยกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากสมองส่วนหน้า (PC) ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ การพัฒนาอารมณ์และสุขภาวะทางอารมณ์จึงขึ้นกับสภาพแวดล้อมในการเลี้ยงดู (Thompson & Meyer, 2007) ตลอดถึงวิธีการเลี้ยงดู เด็กที่มีสภาพการเลี้ยงดูที่อบอุ่นมีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการทางอารมณ์ และมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีกว่า มีการตอบสนองต่อการเรียนรู้ ตลอดความสามารถจัดการกับสภาวะความเครียดได้ดีกว่าเด็กที่ขาดความอบอุ่นหรือเด็กที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ทำให้กังวลหวาดกลัว งานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาการเรียนรู้ในเด็กเล็ก พบว่าสมองของเด็กสามารถเรียนรู้ จดจำ ตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น เสียงต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ยังเป็นทารกในครรภ์มารดา และสภาพแวดล้อมที่เด็กประสบอย่างต่อเนื่องจะมีผลต่อการเรียนรู้ การจดจำของเด็ก ตั้งแต่ก่อนคลอดถึงอายุประมาณ 10 ปี โดยการสร้างเครือข่ายเส้นใยประสาทในสมองที่ทำหน้าที่ประจักษ์เครื่องจักรแห่งการเรียนรู้ จะมีการเชื่อมโยงกับเส้นใยประสาทที่ถูกสร้างขึ้นจากการเรียนรู้ประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม ในขณะที่สิ่งที่ไม่ได้รับการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจะกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดว่าเครือข่ายเส้นใยประสาทใดจะคงอยู่หรือถูกทำลาย เครือข่ายเส้นใยประสาทในสมองส่วนใดที่ไม่มีการเชื่อมโยงถึงกัน เครือข่ายเส้นใยประสาทส่วนนั้นก็จะค่อย ๆ หดหายไป ในที่สุด สภาพแวดล้อมจึงมีผลต่อสุขภาวะทางสังคม อารมณ์ พฤติกรรมของเด็ก และส่งผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาในวัยเด็กได้อย่างลึกซึ้ง (Usha Goswami, 2562) งานวิจัยทางการแพทย์ของอีริค อาร์ แคนเดล (Eric R. Kandel) จิตแพทย์ชาวอเมริกันผู้ได้รับรางวัลโนเบล สาขาสรีรวิทยาในปี ค.ศ. 2000 จากการค้นพบการแปลสัญญาณในระบบประสาทในมนุษย์ ได้สรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านการทำงานของเซลล์ประสาทที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของเรา เป็นประโยคสั้น ๆ ว่า “We are who we are because of what we learn and what

we remember (เราเป็น “ใคร” อย่างที่เราเป็น มาจากสิ่งที่เราเรียนรู้ และเราจดจำได้)” (ปรารภนา หาญเมธี และจรรยา วิไลวรรณ, 2562 อ้างถึงใน พนัชพงษ์พรรณ)



ภาพที่ 2.5 เครือข่ายประสาทในสมอง

(ที่มา: Shutterstock, 3-D Structure of Nerve Cell (May 25, 2025)).

ด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าว การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ซึ่งมีความสามารถในการเรียนรู้ได้รวดเร็ว ตามลักษณะของรุ่น (ดังแสดงในตารางที่ 2.2) จึงควรเน้นให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับพ่อแม่ผู้ปกครองและเพื่อนร่วมสังคมที่เป็นไปในเชิงบวก ขณะเดียวกันเนื่องจากกระแสเทคโนโลยีและการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลส่งผลให้เด็กใช้เวลากับตัวเองและมีความจดจ่ออยู่กับโลกส่วนตัวมากขึ้น การฝึกฝนการมีส่วนร่วมกิจกรรมกับครอบครัวและสังคมจึงเป็นการช่วยปรับสมดุลพัฒนาการทางอารมณ์และการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้นด้วย

โดยสรุป ช่วงวัยเด็กเป็นช่วงที่มีการเรียนรู้และพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ในครรภ์มารดา กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยจากสภาพแวดล้อมในการเลี้ยงดูจะส่งผลต่อแนวคิดและแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลได้ยิ่งกว่าปัจจัยจากพันธุกรรม และมีผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมตลอดช่วงชีวิตของบุคคล พัฒนาการเพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีของเด็กรุ่นนี้จึงควรเน้นที่การพัฒนาสมองส่วนหน้าให้สอดคล้องกับทักษะศตวรรษที่ 21 เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมของยุคสมัย เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่อเนื่องไปยังช่วงวัยต่อไปได้อย่างมีความสุข

2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยรุ่น (Z Generation)

ช่วงวัยที่เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน เด็กวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์เป็นอย่างมาก จึงมักเผชิญความผันผวนทางอารมณ์และความเสี่ยงต่อปัญหาด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิต เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น (Patton et al., 2016) การมีเครือข่ายทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อน ที่มีความเข้าใจและปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน จะเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีและมั่นคงได้ยิ่งขึ้น (Eccles et al., 1993) การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ในช่วงวัยนี้ เน้นการฝึกฝนความตระหนักรู้ทั้งอารมณ์ทางบวกหรือความสุข และอารมณ์ทางลบหรือความทุกข์ ตลอดจนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในเชิงจิตวิทยาพัฒนาการ วัยเด็กเจริญเติบโตเข้าสู่วัยแรกเริ่ม ในช่วงอายุประมาณ 13-14 ปี แล้วย่างเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุประมาณ 15-25 ปี ช่วงอายุดังกล่าวถือได้ว่าเป็นวัยทำงานหรือวัยแรงงาน ซึ่งจัดเป็นทุนมนุษย์ที่สำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ เพื่อเปลี่ยนผ่านไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ช่วงวัยนี้จึงเป็นช่วงวัยที่ต้องมีการปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งด้านสรีระภายนอก เช่น ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อาทิ ส่วนสูง สภาพผิวหนัง ซึ่งโดยทั่วไปผิวของเด็กผู้ชายจะหยาบขึ้น ในขณะที่ผิวของเด็กผู้หญิงจะเนียนขึ้น การทำงานของต่อมไฝหนังที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่องสิว ซึ่งมักเป็นเรื่องกังวลใจของช่วงวัยรุ่น เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงของสรีระภายใน เช่น การปรับเปลี่ยนของฮอร์โมนเพศ นอกจากนี้ยังมีการปรับเปลี่ยนทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ รวมถึงความริเริ่มสนใจในเพศสภาพและเพศตรงข้าม การเข้าสู่สังคม ตลอดจนพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เป็นเหตุให้ช่วงวัยนี้มีความผันผวนทางด้านอารมณ์และการแสดงออกที่เป็นไปอย่างสุดขั้วได้มากกว่าวัยอื่น ๆ (อุสา สุทธิสาคร, 2559) ช่วงที่กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่นี้เป็นช่วงวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์ความเป็นตัวตนในด้านต่าง ๆ ความต้องการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนหรือสังคม วัยนี้จึงมีความอ่อนไหวต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นพิเศษ นักวิจัยเกี่ยวกับช่วงวัยรุ่นพบว่า แม้การเปลี่ยนแปลงด้านความเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงวัยแรกเริ่มจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ด้านลบ แต่อิทธิพลดังกล่าวถือได้ว่ามีผลน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยแวดล้อมอื่น เช่น ความเครียด กิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม ฯลฯ แต่วัยรุ่นที่ได้รับการดูแลและคำแนะนำที่ดีจากครอบครัว จะสามารถเข้าใจสถานะของตนเองและก้าวข้ามผ่านปัญหาทางอารมณ์ไปได้ (อุสา สุทธิสาคร)

โดยปกติอารมณ์ของช่วงวัยรุ่นจะค่อนข้างรุนแรง แต่เมื่อมีพัฒนาการมากขึ้นและปรับตัวดีขึ้น อารมณ์ก็จะเบาบางลง พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ด้านลบหรืออารมณ์ทุกข์ และอารมณ์ด้านบวกหรืออารมณ์สุข

อารมณ์ด้านลบ (อารมณ์ทุกข์) ได้แก่

- ความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ กลัวการไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย กลัวความพลัดพรากสูญเสีย กลัวในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวตน เช่น กลัวความยากจน / ความเจ็บป่วย / ความตาย เป็นต้น

- ความกังวลใจ มักเกิดขึ้นจากจินตนาการในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

- ความวิตกกังวล เกิดขึ้นเมื่อมีกังวลใจมากในเรื่องซ้ำ ๆ หรือหลายเรื่องรวมกัน อาการวิตกกังวล เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองด้อย ไม่มีความสามารถ ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมเกิดจากความไม่มั่นใจในตนเอง นอกจากเหตุปัจจัยส่วนตัวแล้ว สภาพการเลี้ยงดูของครอบครัว เช่น การปกป้องเกินไป การควบคุมมากเกินไป ก็ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีส่วนต่อการสร้างนิสัยวิตกกังวลแก่คนในช่วงวัยนี้ และสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยป้องกันปัญหาดังกล่าวได้

- ความโกรธ เกิดจากความคับข้องใจเมื่อเป้าหมายถูกขัดขวาง การสูญเสียความไว้วางใจ การหักหลัง เป็นต้น ช่วงวัยนี้จะเริ่มรู้จักเก็บกดอารมณ์ไม่แสดงออก ดังนั้น อารมณ์โกรธจะตกค้างอยู่นานกว่าในวัยเด็กที่แสดงออกทันทีที่รู้สึกโกรธ

- ความอิจฉาริษยา เกิดจากความรู้สึกไม่มั่นคงหรือกลัวว่าสถานภาพความสำคัญของตนจะลดลง โดยเฉพาะเมื่อมีการแข่งขันในสังคมเกิดขึ้น อารมณ์นี้พัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก แต่จะรุนแรงขึ้นในช่วงที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น และอาจคงอยู่ไปถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

- ความโศกเศร้า จากการพลัดพราก สูญเสีย ความผิดหวัง หากอารมณ์ดังกล่าวสะสมมากเข้าสามารถก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า การได้รับความกำลังใจหรือการสนับสนุนจากผู้ใหญ่หรือจากเพื่อนจะช่วยให้ช่วงวัยรุ่นผ่านพ้นปัญหานี้ไปได้

อารมณ์ด้านบวก (อารมณ์สุข) ได้แก่

- ความสุข เป็นอารมณ์ด้านบวกที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ ในวัยรุ่นมักเกิดจากการสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ การได้รับความสำเร็จในกิจกรรมต่าง ๆ หรือในสิ่งที่สังคมให้คุณค่า นอกจากนี้ การมีอารมณ์ขันหรือมองเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีอารมณ์ขัน และรู้จักระบายความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปในทางที่เหมาะสมเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ทำให้ความเครียดลดลง ทำให้มีความสุขได้มากขึ้น

- ความรัก เป็นความผูกพันทางอารมณ์ แสดงออกใน 3 ด้าน คือ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ความรักแบบเพื่อนในวัยรุ่น ทำให้รู้สึกสนุกเวลาอยู่ด้วยกัน มีการยอมรับ ความเชื่อใจ ไว้วางใจกัน และช่วยเหลือกัน สำหรับความรักแบบหนุ่มสาวจะมีมิติที่เพิ่มเข้ามาคือความรักใคร่เสนหา (ความหลงใหล และความปรารถนาทางเพศ) และความใส่ใจ นำมาซึ่งความสุขในการดำเนินชีวิต

อนึ่ง เนื่องจากช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการค้นหาตัวตนและสร้างอัตลักษณ์ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของคนในช่วงวัยนี้เป็น

อย่างยิ่ง กระบวนการจัดระเบียบตัวตนใหม่ในทางจิตวิทยาที่เรียกว่า “ภาวะลื่นไหล (Flow)” เป็นกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาที่สำคัญกระบวนการหนึ่ง ได้รับการรับรองจากข้อมูลงานวิจัยในหลายประเทศที่สร้างขึ้นโดยศาสตราจารย์ ดร. มิชาย ชิกเซนตมิฮายี (Mihaly Csikszentmihalyi) นักจิตวิทยาชาวฮังการี-อเมริกัน ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาที่ว่าด้วยทฤษฎีโฟลว์ (Flow) หรือ ทฤษฎีภาวะลื่นไหล โดยภาวะดังกล่าวเป็นสภาวะที่ช่วยให้บุคคลรวมตัวตนเป็นหนึ่งเดียวด้วยสมาธิอย่างแน่วแน่นในการทำกิจกรรมใด ๆ ส่งผลให้ภาวะจิตใจของบุคคลนั้นมีความเป็นระเบียบมากกว่าปกติ เมื่อความคิด เจตจำนง และประสาทสัมผัสทั้งหมดโฟกัสไปยังจุดหมายเดียวกัน ประสบการณ์การเรียนรู้ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดการจัดระเบียบตัวตนใหม่ในลักษณะซับซ้อนมากกว่าเดิม ทำให้เกิดบุคคลที่มีเอกลักษณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจและมีทักษะ ในการใช้ชีวิตมากขึ้นกว่าเดิม (มิฮาย ชิกเซนตมิฮายี (แปลโดย อรดา สีสานูช), 2565) หรือกล่าวได้ว่า ภาวะลื่นไหลเป็นภาวะแห่งความสุข ซึ่งเกิดจากความเพลิดเพลินในการประกอบกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยประสบการณ์ลื่นไหลที่ช่วยสร้างทักษะจะทำให้บุคคลมีการพัฒนา เกิดความก้าวหน้าในสิ่งที่ทำ เพราะภาวะลื่นไหลจะเกิดได้เมื่อมีความมุ่งมั่นจดจ่อ เป็นการส่งเสริมการฝึกฝนสมาธิให้กล้าแกร่งในการประกอบกิจการนั้น กลายเป็นตัวเร่งช่วยให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำได้เร็วขึ้น แต่หากเป็นการใช้เวลาอย่างไร้จุดหมายไปเพียงวัน ๆ เช่น การเล่นเกมหรือสมาร์ทโฟนไปเรื่อย ๆ ลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดภาวะลื่นไหลได้ยาก บุคคลจึงควรมีเป้าหมายในการใช้เวลาไปกับความเพลิดเพลินในสิ่งที่ทำ หนึ่ง องค์ประกอบสำคัญที่สนับสนุนให้เกิดภาวะลื่นไหล ได้แก่ การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีความมุ่งมั่นจดจ่อลงมือกระทำ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ทำ ผู้เข้าถึงภาวะลื่นไหลจะสามารถรับมือกับทุกความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ด้วยดี และสามารถบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ตลอดถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น (ชอน คาบาซาวะ (แปลโดย นิพดา เขียวอุไร), 2565)

การบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น คือ ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ในทางที่สังคมยอมรับ สามารถระบายอารมณ์อย่างถูกวิธี ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม ส่งผลที่ดีต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถยอมรับและเข้าใจผู้อื่นตามจริง ตั้งความหวังตามสภาพจริงของชีวิต

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) คือ ความสามารถตระหนักรู้ของบุคคลด้านความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ในการชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองได้ ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญในการปรับตัวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล การประสบความสำเร็จในชีวิตการงาน ครอบครัว และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข ความฉลาดทางอารมณ์ที่วัยรุ่นควรฝึกฝนคือ

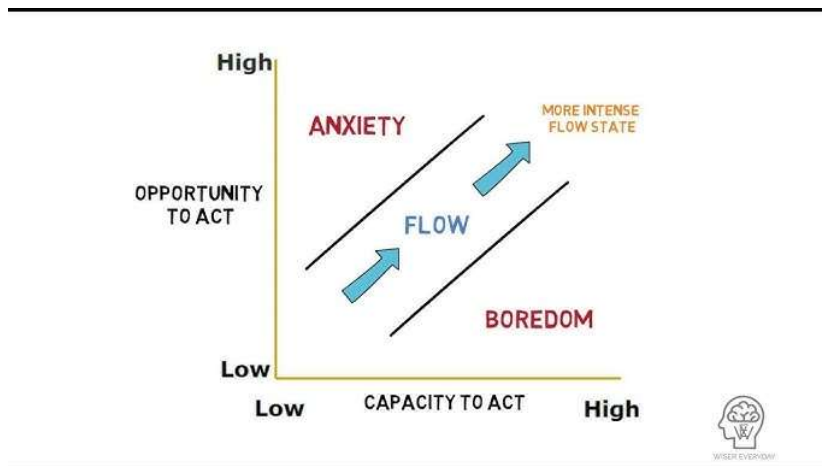
1. การตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
2. การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจอันเป็น

พื้นฐานสำคัญในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น 3. เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 4. พัฒนาและเรียนรู้การทำงานเป็นทีม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น (อุสา สุทธิสาคร)

โดยสรุป วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางอารมณ์สืบเนื่องมาจากวัยเด็ก ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้งทางด้านกายภาพและชีวภาพ ส่งผลให้เป็นช่วงวัยที่มีความผันผวนทางอารมณ์สูง เป็นช่วงแห่งการเรียนรู้ซึ่งเป็นช่วงรอยต่อเพื่อเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน การได้รับการยอมรับในความเป็นตัวตนในสังคมที่อยู่เป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของคนในช่วงวัยนี้ นอกจากนี้ ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (ตารางที่ 2.2) ได้จัดให้ช่วงวัยรุ่นอยู่ในกลุ่มของวัยแรงงานหรือวัยทำงาน เป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้และสามารถทำงานสร้างรายได้แก่ตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจสังคมในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมากด้วย

2.3.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X, Y, Z Generation)

วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน เป็นช่วงที่บุคคลต้องเผชิญกับความรับผิดชอบในชีวิตอย่างเต็มที่ ทั้งด้านการทำงาน การสร้างครอบครัว และบทบาททางสังคมต่าง ๆ คนในช่วงวัยนี้มักประสบปัญหาจากความเครียดจากหน้าที่การงานและภาระต่าง ๆ (Blanchflower & Oswald, 2008) อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยของศาสตราจารย์ ดร. มิฮาย ชิกเซนต์มิฮายี พบว่า หากบุคคลประสบภาวะความเครียดที่ไม่มากจนเกินไป สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองจากความเครียดเป็นความท้าทาย ซึ่งจะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการประกอบอาชีพการงาน สร้างเป้าหมายในการใช้ชีวิตและปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (Mihaly Csikszentmihalyi, 2008) เพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี โดยสมองจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมาเป็นเครื่องชี้วัดถึงภาวะอารมณ์สุขของบุคคลนั้นได้ (ชื่อน คาบาซาวะ, 2565) ทั้งนี้ ลักษณะของงานที่จะช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมในการทำงานและสภาพแวดล้อมทางจิตใจ ตลอดจนแนวทางการส่งเสริมให้บุคคลในวัยทำงานก้าวข้ามผ่านความกดดันในสภาวะการทำงานไปได้ ตามแนวทางของทฤษฎีสลื่นไหล (Flow Theory) เป็นสภาวะที่ท้าทาย เช่น งานหรือกิจกรรมที่บุคคลมีความสนใจแต่ไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งลักษณะของงานดังกล่าวจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นและขวนขวายในการแสวงหาองค์ความรู้ให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อนำมาใช้ตอบโจทย์การทำงานให้ลุล่วงและเกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผล จนเกิดเป็นสภาวะลื่นไหล โดยเมื่อผ่านสภาวะนี้ไปแล้ว บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความมีศักยภาพในการประกอบกิจการงานหรือกิจกรรมนั้น ๆ ได้มากขึ้น สภาวะที่อยู่ระหว่างความเครียดที่เกิดจากความท้าทายของกิจการงานและความเบื่อหน่ายนี้เองที่เรียกเป็นสภาวะลื่นไหล (Flow state) เป็นสภาวะที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของคนวัยทำงาน และสภาวะดังกล่าวสามารถแสดงได้ดังแผนภาพที่ 2.6



ภาพที่ 2.6 สภาวะสั่นไหวในการทำงาน

(ที่มา: Google Sites: Flow Theory (Csikszentmihalyi: 1975), (June 20, 2025)).

โดยเฉลี่ยผู้คนในวัยทำงานใช้เวลาไม่น้อยกว่าหนึ่งในสามของชีวิตเกี่ยวข้องกับการงาน ไม่ว่าจะ เป็นมิติด้านตัวงาน (job) อาชีพ (occupation) หรือแม้กระทั่งสถานประกอบการหรือองค์กร (organization) ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของคนในช่วงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน ส่งผลต่อสุขภาพกายใจรวมถึงสุขภาวะทางอารมณ์ของคนในช่วงวัยนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปัจจุบันประชากรในช่วงวัยทำงานให้ความสนใจและตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะองค์รวมกันมากขึ้น และเนื่องจากกลุ่มประชากรในช่วงวัยนี้ถือได้ว่าเป็นกำลังสำคัญต่อทุกระดับในสังคม ตั้งแต่ระดับครัวเรือน องค์กร ประเทศ ไปจนถึงระดับโลก สุขภาวะของคนในช่วงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดประสิทธิผล (effectiveness) ในการขับเคลื่อนองค์กรระยะยาว ตลอดจนจนถึงการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมโดยภาพรวม (เจตน์ รัตนจินะ, 2567: 1)

สุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาพจิตของประชากรวัยทำงาน เป็นประเด็นสำคัญอีกประเด็นหนึ่งที่ได้รับการตระหนักรู้อย่างกว้างขวางในสังคมปัจจุบัน ทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก เนื่องจากประชากรวัยทำงานมีแนวโน้มประสบกับปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความเครียด ส่งผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัว ประสิทธิภาพและผลิภาพในการทำงาน องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) พบว่า ร้อยละ 15 ของวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการใช้สารเสพติด รวมถึงการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 ในกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้น ข้อมูลในประเทศไทย โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2565 พบว่า ประชากรไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีสถิติป่วยซึมเศร้า 1.5 ล้านคน อัตราการ

ฆ่าตัวตาย 6 รายต่อชั่วโมง หรือประมาณ 53,000 คนต่อปี และอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จเพิ่มขึ้นจาก 6.0 รายต่อแสนประชากรในปี พ.ศ. 2560 เพิ่มขึ้นเป็น 7.4 คนต่อแสนประชากรในปี พ.ศ. 2563 โดยสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตของคนช่วงวัยทำงานพบว่า เริ่มต้นจากความเครียดในการทำงาน จากความขัดแย้งในที่ทำงาน การขาดความสนับสนุนจากหัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา ความคาดหวังในงาน และอำนาจการควบคุมงาน ตลอดจนความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ และยังส่งผลต่อภาวะหมดไฟ (burn out) อันหมายถึง ภาวะอ่อนล้าทางอารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากความเครียดจากงานที่มากเกินไปอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ส่งผลให้สูญเสียความสนใจและแรงจูงใจในการทำงานในเวลาต่อมา ผลกระทบจากปัญหาสุขภาพจิตในวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัว ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว สร้างความเสียหายต่อเศรษฐกิจทั่วโลกประมาณ 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐในแต่ละปี และทำให้เกิดวันทำงานที่ต้องสูญเสียไปประมาณ 12 พันล้านวันต่อปี (WHO, 2022 อ้างถึงใน เจตน์ รัตนจิณะ, 2567) ดังนั้น เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะองค์รวมที่ดีสำหรับคนในช่วงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน จึงได้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับเรื่ององค์กรสุขภาวะหรือองค์กรแห่งความสุขขึ้นในประเทศไทยและอีกหลายประเทศทั่วโลก

ศูนย์สุขภาวะองค์กร ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รวบรวมและกำหนดมิติของสุขภาวะองค์รวมของคนทำงานในองค์กรสุขภาวะเป็น 7 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ (ครอบคลุมถึงสุขภาวะทางอารมณ์) สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทางการเงิน สุขภาวะทางการงานอาชีพ และสุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบข้อมูลกับกรมสุขภาพจิตและองค์กรยูนิเซฟแล้ว จะเห็นได้ว่า สุขภาวะของคนในช่วงวัยทำงานมีการขยายผลเพิ่มเติมทางด้านการเงิน การงาน และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ในการดำรงชีวิต เกี่ยวข้องโดยตรงกับวิถีชีวิตและสุขภาวะทางอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขของคนในช่วงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน เนื่องจากในตอนต้นได้กล่าวถึงสุขภาวะทางด้านกาย - จิตใจ (และอารมณ์) - สังคม - จิตวิญญาณไว้แล้ว ดังนั้นในหัวข้อนี้ จะกล่าวถึงรายละเอียดเฉพาะสุขภาวะอีก 3 ประเด็นหลังที่เพิ่มเติมมา ได้แก่

สุขภาวะทางการเงิน (Financial well-being) เป็นสุขภาวะในมิติที่มุ่งเน้นการรับรู้ความสามารถในการรักษามาตรฐานการครองชีพ และอิสรภาพทางการเงินทั้งปัจจุบันและอนาคตที่บุคคลคาดหวัง สัมพันธ์กับการที่คนทำงานสามารถบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคลได้

สุขภาวะทางอาชีพการงาน (Occupational well-being) เป็นสุขภาวะในมิติที่เป็นผลมาจากคนทำงานที่ไม่เพียงต้องการหารายได้ แต่ยังเป็นอัตลักษณ์ตัวตนของแต่ละบุคคลเพื่อเติมเต็มความหมายใน การมีชีวิต และเป็นส่วนสำคัญของการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม (Environmental well-being) เป็นสุขภาวะในมิติที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่รายล้อมคนทำงาน ทั้งสภาพแวดล้อมภายในองค์กรตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุดคือครัวเรือน

ไปจนกระทั่งถึงสิ่งแวดล้อมระดับโลก สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อวิถีการใช้ชีวิตของการทำงาน ทั้งต่อสุขภาวะทางอารมณ์ เช่น คุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมส่งผลให้คนทำงานเกิดความเครียด ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะองค์รวมได้ (เจตน์ รัตนจินะ)

ดังนั้น ในช่วงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน จึงควรมีการพิจารณาเสริมสร้างสุขภาวะด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงานของบุคคลให้เกิดความสมดุลทั้งด้านการงานและการใช้ชีวิต (work-life balance) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาพจิตใจ และสุขภาวะองค์รวมที่ดี เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขสำหรับคนในช่วงวัยทำงาน

2.3.4 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย (B Generation)

องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ให้ความหมาย “ผู้สูงอายุ (Older / Elderly person)” หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สำหรับในประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้อายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์ (มส.ผส.และ สสส., มปป.)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ให้ความหมาย “ผู้สูงอายุ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2546) และยังสามารถกำหนดเกณฑ์แบ่งตามช่วงอายุได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มผู้สูงอายุ (Elderly) ได้แก่ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี 2) กลุ่มคนชรา (Old) ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 70-79 ปี และ 3) คนชรามาก (Very old) ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป (พรบ. ผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2540 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2556)

กรมกิจการผู้สูงอายุ (Department of Older Persons: DOP, 2564) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงวัย” หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสิทธิได้รับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ 16 ประเด็นหลักด้วยกัน ได้แก่

- 1) การแพทย์และสาธารณสุข
- 2) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร
- 3) การประกอบอาชีพ การฝึกอาชีพที่เหมาะสม
- 4) การพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย / ชุมชน
- 5) การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น
- 6) การลดหย่อนค่าโดยสารและอำนวยความสะดวกในการเดินทางการรถไฟแห่งประเทศไทย
- 7) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
- 8) การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์โดยไม่ชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

9) การให้คำปรึกษา แนะนำ ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี และการแก้ไขปัญหาคอขวด

10) การช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

11) การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

12) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

13) การจัดการบริหารสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬา และนันทนาการตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

14) การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑสถาน โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด

15) การลดหย่อนภาษีเงินได้ และการลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงินให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

16) กองทุนผู้สูงอายุ

ปัจจุบันทุกประเทศทั่วโลกพบปรากฏการณ์สูงวัยของประชากร เนื่องจากการแพทย์ที่พัฒนาทำให้ค่าเฉลี่ยอายุยืนยาวมากขึ้น บวกกับอัตราการเกิดที่ลดลงทำให้พีระมิดประชากรเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สำนักกิจการเศรษฐกิจและสังคมประจำสำนักงานเลขาธิการสหประชาชาติ (United Nations Department of Economic and Social Affairs) ได้จัดทำรายงาน World Population Prospects 2024 ระบุว่า จากข้อมูลปี 2024 ทั่วโลกมีประชากรประมาณ 8.2 พันล้านคน และจะเพิ่มขึ้นเป็น 10.3 พันล้านคนภายในกลางปี 2080 (UN: Department of Economic and Social Affairs, 2024) โดยรายงานจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) รายงานว่า จำนวนประชากรผู้สูงวัยในโลก ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มขึ้นจาก 1.1 พันล้านคนในปี 2023 เป็นจำนวน 1.4 พันล้านคนในปี 2030 (WHO, 2025) สำหรับประเทศไทย การสำรวจสัดส่วนประชากรจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า จำนวนผู้สูงอายุไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องตั้งแต่ปีพ.ศ. 2537 เป็นต้นมา ทั้งนี้ จากการสำรวจประชากรในปี พ.ศ. 2558 พบว่า มีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 21.5 และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในปีพ.ศ. 2576 (อ้างอิงใน พุทธชาติ แผนสมบุญ, 2568) ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completed-Aged Society) เมื่อปี 2567 เมื่อประชากรที่มีช่วงอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (กองกิจการผู้สูงอายุ, 2546) มีสัดส่วนมากกว่า 20 % ของจำนวนประชากรทั้งหมด (Thai Republica, 2024) ตามเกณฑ์กำหนดขององค์การสหประชาชาติ (UN, 2019 อ้างอิงใน ฉัตรไชย รัตนไชยและณัทชา วิษณุอินทร์, 2565) และจากการคาดการณ์ของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แนวโน้มประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2576 และในปี พ.ศ.

2583 จะเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 32.1 หรือคิดเป็น 1 ใน 3 ของประชากรทั้งหมด (กรมอนามัย, 2568) แนวโน้มการคาดการณ์ดังกล่าวจะส่งผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ความเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) ในปี พ.ศ. 2574 (มส.ผส. และ สสส.)

จากรายงานการประเมินและคัดกรองสุขภาพจำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยกระทรวงสาธารณสุขผ่านระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center: HDC) ข้อมูล ณ วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2567 พบว่า สถิติของผู้สูงอายุซึ่งแบ่งตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) จำแนกผู้สูงอายุออกได้เป็น 3 กลุ่มโดยมีค่าสถิติดังนี้

1) กลุ่มติดสังคม คิดเป็นร้อยละ 96.84 ของจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ สามารถทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐานและกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพทั่วไปดี ไม่มีโรคเรื้อรัง หรือเป็นผู้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเป็นผู้ที่มีโรคเรื้อรัง 1-2 โรค ที่ยังควบคุมโรคได้

2) กลุ่มติดบ้าน คิดเป็นร้อยละ 2.53 ของจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วน มีความจำกัดในการดำเนินชีวิตสังคม และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมโรคได้ ไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนทางด้านร่างกายหรือจิตใจจนส่งผลต่อการรู้คิด การตัดสินใจ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน

3) กลุ่มติดเตียง คิดเป็นร้อยละ 0.63 ของจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องการเคลื่อนย้าย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีโรคประจำตัวหลายโรคทั้งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง และมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่

อนึ่ง ปัญหาสุขภาพะองค์รวมที่ส่งผลต่อสุขภาพะด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมักเกิดสุขภาพะทางกายจากอาการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคสมองเสื่อม ส่วนปัญหาสำคัญที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในผู้สูงวัย คือ การพลัดตกหกล้ม (กรมควบคุมโรค, 2562) นอกจากปัญหาสุขภาพะทางกายแล้วสุขภาพะทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สุขภาพะทางอารมณ์ก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ก่อให้เกิดปัญหาโรคเรื้อรัง จิตใจหดหู่ ภาวะซึมเศร้าได้ง่าย จากข้อมูลทางสถิติตามรายงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่าในปี พ.ศ. 2567 ประเทศไทยมีผู้ป่วยจิตเวชมากถึง 2.3 ล้านคน และในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุถึง 8 แสนคน และอัตราป่วยด้วยโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุในประเทศไทยยังคงมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

และมีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงผู้ที่มีปัญหาเจ็บป่วยเรื้อรัง (เฟสบุ๊ค สสส., 2567) อย่างไรก็ดี เนื่องจากผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นปวงชนบุคคล คือคลังสมอง คือภูมิปัญญาของแผ่นดิน (กรมอนามัย, 2563: 1) ดังนั้น ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ใจ สังคม แต่หากผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและพยายามปรับตัวในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เครียด ตลอดจนได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น ญาติพี่น้อง ก็จะช่วยให้ปัญหาสุขภาพร่างกายและจิตใจลดลง อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อสุขภาวะองค์รวมและความเป็นอยู่ของผู้สูงวัยและผู้ดูแลผู้สูงวัยลดน้อยลงได้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 3 มีนาคม 2564) ขณะเดียวกัน ช่วงวัยที่มากขึ้น ผ่านการเรียนรู้ประสบการณ์มากขึ้น สามารถช่วยให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะทางอารมณ์ดีขึ้นเมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน แม้ว่าร่างกายจะถดถอยลงและอาจเผชิญกับความสูญเสียมากขึ้น แต่ผู้สูงวัยมีแนวโน้มเลือกปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความหมายทางอารมณ์และมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์เชิงบวกมากขึ้น (Carstensen et al., 2000)

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยกำหนดกลยุทธ์ “การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Ageing)” ไว้ในประเด็นการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ 3 ใน 17 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของโลก (The Global Goals for Sustainable Development: SDGs) ครอบคลุมสุขภาวะทุกด้าน (ประพาเพ็ญ สุวรรณ และมณีนรัตน์ ชีระวิวัฒน์, 2021) ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม ตลอดจนจิตวิญญาณ ยิ่งไปกว่านั้น เพื่อมุ่งเน้นการมีคุณภาพชีวิตที่ดี องค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดแนวคิด “พหุพลัง (Active Ageing)” เพิ่มเติมไว้ในลักษณะที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Healthy) 2) การมีความมั่นคง หรือมีหลักประกันในชีวิต (Security) และ 3) การมีส่วนร่วม (Participation) ในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ สำหรับในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ยังได้กำหนดกรอบแนวคิดสุขภาวะที่ดีเป็นความสุลลักษณะต่าง ๆ 5 ด้านไว้ในคู่มือ “ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ” (สุจิต สุวรรณชีพ, 2554 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2556) ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพ แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่อยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

ด้านที่ 2 สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี กิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้

ด้านที่ 3 สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ด้านที่ 4 สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิด อย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านที่ 5 สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสงบสุขแก่ตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง

จะเห็นได้ว่าทั้ง 5 มิติของคู่มือความสุขในผู้สูงวัยมีความครอบคลุมสภาวะองค์รวมทุกด้าน โดยมีการพัฒนาสภาวะทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพื่อช่วยให้ผู้สูงวัยมีสภาวะการทำงานของร่างกายเป็นปกติและมีสุขภาพจิตใจที่ดี ดังกล่าวแล้วว่า สุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยในปัจจุบันครอบคลุมทั้งสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ พร้อมกับการรักษาความสมดุลและทิศทางที่มีเป้าหมายอย่างต่อเนื่องภายในสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล (Carol A. Miller, 2009)

โดยสรุป โครงสร้างของสังคมโลกและสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยประเทศไทยเป็นประเทศผู้สูงอายุสมบูรณ์ (Completed-Aged Society) ในปี 2567 เมื่อประชากรที่มีช่วงอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด เนื่องจากผู้สูงวัยเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายด้านซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ การดูแลส่งเสริมการสร้างสภาวะที่ดีทางด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะสภาวะทางร่างกาย สภาวะทางจิตใจ-อารมณ์ และ สภาวะทางสังคม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการสร้างความสุขหรือสภาวะองค์รวมแก่คนในช่วงวัยนี้

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขากับสภาวะทางอารมณ์

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุข ต้องการความเป็นอยู่ที่ดีหรือเรียกว่ามีสภาวะที่ดี อันประกอบด้วยสภาวะทางร่างกาย สภาวะทางจิตใจ-อารมณ์ สภาวะทางสังคม และสภาวะทางปัญญา-จิตวิญญาณ ดังได้กล่าวไว้ในหัวข้อ 2.2-2.4 โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับโลกยุคแห่งการสื่อสาร ในปัจจุบันที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของข้อมูลข่าวสารอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้สภาวะทางอารมณ์ของผู้คนแปรวนแปล ต้องคอยเร่งร้อนปรับเปลี่ยนไปตามกระแสของโลกที่เปลี่ยนแปลง อารมณ์จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่คงที่ ผันผวนได้ตลอดเวลาตามกระแสข้อมูลข่าวสารที่ได้รับรู้ และความ

เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้กลายมาเป็นสาเหตุหลักสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนเกิดอาการหัวร้อน จากความขี้โกรธ ตาร้อนจากความอิจฉาริษยา ใจร้อนจากความโลภต้องการให้ได้สิ่งต่าง ๆ มา การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์จึงมีความสำคัญและจำเป็น เพื่อใช้เป็นเครื่องช่วยสนับสนุนให้คนเกิดความสุขทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อการเสริมสร้างความสุขทางใจ และสุขภาวะทางด้านอื่น ๆ ให้เกิดตามมาด้วยได้

ในทางพระพุทธศาสนา การที่มนุษย์จะมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีเกิดจากการศึกษาเรียนรู้และฝึกฝน โดยอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” แปลว่า สิกขา 3 ประการ โดยคำว่า “สิกขา” หมายถึง แนวทางการบำเพ็ญ การฝึกฝนอบรม การปฏิบัติให้เจริญขึ้น (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ปสฺสฺส ธมฺมกโร), 2568) ตามแนวทาง 3 ประการ หรือกล่าวได้ว่า “ไตรสิกขา” คือ หลักในการประพฤติปฏิบัติเพื่อฝึกฝนบุคคลใน 3 ด้าน ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา-จิตวิญญาณ

แนวทางในการประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา 3 ประการ ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกกันอย่างง่ายว่า ศีล สมาธิ และปัญญา

1) ศีล (Morality) ตามความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ หมายถึง ความประพฤติทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้อยู่ในความงดงาม การรักษากายตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

หรือกล่าวได้ว่า ศีล เป็นความประพฤติทางกายวาจา มีเครื่องมือที่ใช้ในการฝึก คือ “วินัย” ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาเพื่อฝึกฝนอบรมและพัฒนาตน เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่พร้อมและเอื้อต่อการฝึกอบรมและพัฒนา ช่วยการจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและเป็นเหตุปัจจัยสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามแนวทางนั้นเป็นปกติจะเกิดเป็นศีล (พุทธชาติ แผนสมบุญ, 2568: 261)

สาระของศีล อยู่ที่เจตนา หมายถึงการไม่เจตนาล่วงละเมิดระเบียบวินัย ไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562)

ศีล ที่เป็นข้อกำหนดพื้นฐานสำหรับความเป็นมนุษย์ ใช้เป็นข้อปฏิบัติสำหรับคนทั่วไปในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ประกอบด้วย สิกขาบท 5 หรือนิยมเรียกกันทั่วไปว่า ศีล 5 ได้แก่

1. เว้นจากการปลงชีวิต จากการฆ่าประทุษร้ายกัน
2. เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ จากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน
3. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม จากการละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน

4. เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง
5. เว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ (พระเทพโพธิวิเทศ, 2556)

จะเห็นได้ว่า แนวทางในการประพฤติปฏิบัติของศีลชั้นพื้นฐาน เป็นสิกขาขั้นต้นที่สุด มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมการแสดงออกและบังคับควบคุมตนด้านภายนอกทั้งหมด รวมถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและสังคม คือ ความสัมพันธ์และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต โดยมีเกณฑ์ขั้นต่ำสุดคือความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูลแก่ชีวิตที่ดีงาม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)) ความเกื้อกูล ไม่ทำร้าย ไม่เบียดเบียนกัน เป็นพื้นฐานสำคัญซึ่งจะเอื้อต่อการพัฒนาจิตใจและพัฒนาปัญญา การฝึกฝนอบรมในขั้นศีลจึงเป็นการฝึกพัฒนาภาวะความเป็นอยู่ในระดับต้น ๆ เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางกาย ในด้านรูปธรรม และสุขภาวะทางสังคมในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ทั้งบุคคล วัตถุ และธรรมชาติ (พุทธชาติ แผนสมบุญ) เป็นหลักสำคัญ

นอกจากนี้ การรักษาศีลยังมีระดับที่สูงขึ้นไปกว่าศีล 5 เช่น ศีล 10 สำหรับสามเณร ศีล 227 สำหรับพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติรักษาศีล ควรมองเห็นความหมายของศีลที่ตนรักษา พร้อมทั้งตระหนักรู้ถึงความมุ่งหมายในการปฏิบัติ มองเห็นว่าการฝึกฝนอบรมตามแนวทางของศีล เป็นระบบการศึกษา ฝึกฝนอบรมพัฒนาชีวิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาจิตใจและความเจริญปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)) และเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนา สุขภาวะทางจิตใจอารมณ์ ตลอดจนสติปัญญา-จิตวิญญาณ เพื่อการฝึกฝนอบรมและพัฒนาตนระดับที่สูงยิ่งขึ้นไป

ในพระพุทธศาสนา กล่าวถึงอานิสงส์ของการรักษาศีล 5 อันจัดว่าเป็นมหาทาน เป็นเหตุนำสุขมาให้แก่บุคคล และบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลแล้ว 5 ประการ (ที.ม. (ไทย) 10/150/94-95) ได้แก่

1. ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
2. กิตติศัพท์อันงามของผู้สมบูรณ์ด้วยศีลย่อมขจรไป
3. ย่อมแก่กล้า ไม่เก้อเขินในการเข้าไปในบริษัทใด ๆ
4. ไม่หลงลืมสติตาย
5. หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

2) สมาธิ (Concentration) ตามความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์ คือ สิ่งอันหนึ่งอันเดียว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

สมาธิตามความหมายในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล คือ ความตั้งอยู่ ความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอและถูกทาง

ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น คือ เป็นสมาธิสมาธิ ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้อย่างง่ายขึ้น โดยยกอุปมาเปรียบเทียบไว้ว่า สมาธิมีลักษณะไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน มีหน้าที่ช่วยให้ประดาดธรรมที่กิดร่วรรวมตัวกันอยู่ได้ เหมือนน้ำฝนที่ตกลงมาไม่ฟุ้งกระจาย ปรากฏเป็นความสงบ โดยมีความสุขเป็นปทัฏฐาน (เหตุใกล้) อย่างพิเศษที่จะให้ถึงสมาธิ จิตที่เป็นสมาธินั้นนิ่งแน่วเหมือนเปลวเทียนในที่ที่ไม่มีลมกวน ไฟทำงานเผาไหม้อย่างต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ มิใช่หยุดนิ่ง แต่สงบนิ่งแน่ว (2562)

สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกจิต หรือระงับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนา หรือฝึกอบรมคุณสมบัติด้านต่าง ๆ ของจิต คือ (พุทธชาติ แผนสมบุญ)

- ด้านคุณภาพของชาติ หรือคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- ด้านสมรรถภาพของจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความมีสติสมาธิ
- ด้านสุขภาพของจิต หรือความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบาน ความสดชื่นผ่องใส

ความรู้สึกร่าเริง มีอารมณ์ดี

สมาธิมี 3 ระดับ คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต))

(1) ชณิกสมาธิ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

(2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนแน่วแน่ว (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับกิเลสคือนิวรณ์ได้ ก่อนเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

(3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่วหรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด มีในฌานทั้งหลาย ถือเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรม โดยการทำสมาธิ เกิดเป็นภาวะจิตที่มีคุณภาพและสมรรถภาพ และส่งผลให้ผู้ฝึกมีสุขภาพจิตที่ดี จิตที่เป็นสมาธิมีคุณลักษณะที่สำคัญ ดังนี้ (784)

(1) แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกละเลยให้ไหลกระจายออกไป

(2) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือน้ำบึงใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไม่พลัว ไม่สั่นไหว

(3) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มิก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

(4) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

สำหรับประโยชน์ของสมาธิ มีหลายประการ ส่วนที่เป็นความมุ่งหมายในพระพุทธศาสนา หรืออุดมคติทางธรรม คือ เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส จากทุกข์ทั้งปวง กล่าวคือเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาตามความจริง หรือเรียกว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา ความมุ่งหมายรองลงมาคือช่วยให้จิตบรรลุมรรคที่หลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวได้ นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ทางสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เนื่องจากสมาธิเตรียมจิตให้อยู่ใน สภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ และสะกดยั้ง ฟ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ เรียกว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เป็นการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์โดยตรง ทั้งนี้ หากจะกล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิในการใช้ ชีวิตประจำวัน สามารถแสดงได้ดังนี้

(1) ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหลุดจากความ วิตกกังวล เป็นเครื่องพักฟื้นกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เป็นทิวทัศน์ธรรมสุขวิหาร คือประโยชน์สุข ในปัจจุบัน (อง.จตุกก. (ไทย) 21/41/68)

(2) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้ การเรียน การคิด การทำงานได้ผลดี มีความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะ สัมมาสมาธิมีสติเป็นเครื่องกำกับ

(3) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้โรคได้ เนื่องจากร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและกัน มีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณคนทั่วไป เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุนมัว ส่งผลให้ อาการทรุดลงอีก พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจก็ล้มป่วยเจ็บไข้ได้ แต่ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วย จิตใจก็ไม่ป่วยไปด้วย ทั้งยังสามารถใช้กำลังใจนั้นช่วยบรรเทาอาการของโรค ทำให้หาย ป่วยไวขึ้น หรือสามารถใช้กำลังสมาธิระงับความรู้สึกเจ็บป่วยทางกายได้

(4) ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ ทำให้จิตใจผ่องใส และจิตใจและอารมณ์ที่ผ่องใสส่งผล ให้ร่างกายอัมเอบ ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี มีภูมิต้านทานโรคไปในตัว ช่วยบรรเทาอาการหรือ รักษาโรคทางกายที่เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจได้ เช่น ความโกรธ ความเครียด วิตกกังวลทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ หรือโรคแผลในกระเพาะได้ แต่ผู้ที่มีสุขภาพทางจิตใจ-อารมณ์ดี จะช่วยแก้ไข โรคเหล่านั้นได้

การฝึกฝนอบรม พัฒนาจิตใจโดยสมาธิ จึงเป็นเหตุปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพทาง อารมณ์ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพองค์รวมทุกด้านได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีการพัฒนาปัญญา ที่รู้เท่าทันสภาวะเป็นเครื่องประกอบสนับสนุนด้วย

3) ปัญญา (Wisdom) คือ การฝึกฝนอบรมพัฒนาปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความหลุดพ้น เป็นจิตใจที่อิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยเฉพาะ

การดำเนินตามแนวทางในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “มรรค / อริยมรรค” การฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ต้องอาศัยการฝึกอบรมพัฒนาจิต คือ สมาธิเป็นพื้นฐาน และเมื่อผู้ประพฤติปฏิบัติเกิดปัญญา จะส่งผลให้จิตใจสงบ ผ่องใส มั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิต การวางท่าที การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเป็นไปอย่างถูกต้อง ทำให้สามารถคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง กล่าวได้ว่า ปัญญาเป็นเรื่องการฝึกอบรมหรือพัฒนาด้านความรู้ ความจริง โดยเริ่มตั้งแต่ ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การวินิจฉัยไตร่ตรอง ตรวจสอบ คัดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ โดยมุ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้ตามที่สิ่งต่าง ๆ เป็นไป ตลอดจนรู้แจ้งความจริงของสิ่งสากลทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ทำให้จิตมีอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา (พุทธชาติ แผนสมบุญ)

กระบวนการพัฒนาปัญญามี 3 วิธี คือ (1) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล (2) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน และ (3) ภาวมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ (ที. ปา. (ไทย) 11/305/271)

ปัญญาเป็นเครื่องช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตบุคคล เป็นเครื่องมือจัดปรับทุกอย่างทั้งด้านพฤติกรรมและจิตใจให้สมดุลลงตัวได้อย่างพอดี และเป็นเครื่องนำสู่จุดหมายแห่งอิสรภาพ ความสำเร็จ และสันติสุข ซึ่งต้องอาศัยการพัฒนาควบคู่กันไปทั้งทางด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา

โดยสรุป ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการศึกษา ฝึกฝน อบรม พัฒนามนุษย์ ที่นับเนื่องและส่งเสริมเกื้อหนุนและกันอย่างเป็นระบบ ทั้งทางด้านพฤติกรรมทางกายวาจา จิตใจ และสติปัญญา เป็นการฝึกฝน อบรม พัฒนาสุขภาวะทางกาย สังคม จิตใจ-อารมณ์ และสติปัญญา อย่างเป็นขั้นตอนจากภายนอกสู่ภายใน จากส่วนที่หยาบไปสู่ส่วนที่ละเอียด จากส่วนที่ง่ายไปสู่ส่วนที่ยากและลึกซึ้งยิ่งขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)) โดยการฝึกทางด้านกายวาจา หรือ ศีล เป็นขั้นพื้นฐานเบื้องต้น เกื้อกูลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางกายและสังคม สมาธิ เป็นการฝึกฝน อบรมพัฒนาจิตใจและอารมณ์ เกื้อกูลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ-อารมณ์ และปัญญาเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาสติปัญญา การสร้างเสริมกรอบแนวคิด / ชุดความคิด (mindset) ที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เกื้อกูลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา-จิตวิญญาณ พัฒนาการทางด้านจิตใจ-อารมณ์และสติปัญญาจะส่งผลสะท้อนกลับสู่การดำเนินชีวิตด้านนอกและปฏิสัมพันธ์ของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งแก่จิตใจ การรู้คิดพิจารณา แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างถูกต้องตรงทาง นำไปสู่ประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคมส่วนรวมได้ในที่สุด

2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส (2567) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ ด้านร่างกาย จิต ปัญญา สังคม ให้มีสมรรถนะและสติ รอบรู้สุขภาพ บริหารทุนมนุษย์ทางปัญญา อารมณ์ สังคม คิดบวก ปรับตัว มีความสุขเชื่อมโยงสัมพันธ์ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ ระบบจิตวิทยาและการเรียนรู้อย่างสมดุล โดยหลักพุทธจริยศาสตร์ที่เหมาะสม คือ หลักอายุสธรรม เพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ พรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาจิตกับการดำเนินชีวิตทุกสภาวะ ปรับกุศลจิตคิดแบบโยนิโสมนสิการ เกิดปัญญาว่างบริสุทธิ์ มีสังคหวัตถุ 4 ครองใจตน คน งาน สามัคคี และการบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรม ด้านร่างกายด้วยหลักอายุสธรรมสร้างสุขนิสัยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาวะทางร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีภูมิคุ้มกัน, พรหมวิหาร 4 เศรษฐกิจพอเพียงด้านจิต สุขภาวะจิตพอเพียง ผ่อนคลาย มีสติควบคุมตนเอง, โยนิโสมนสิการ สุขภาวะปัญญาเข้าถึงความจริง ลดละความเห็นแก่ตัว ปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์, สังคหวัตถุ สุขภาวะสังคมสมานฉันท์ รวมเป็นหนึ่ง เข้าใจตนเองและผู้อื่น

พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พินสันเทียะ) (2566) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลรักษา ป้องกันและเยียวยา ด้านร่างกาย สังคมและจิตใจมนุษย์บนพื้นฐานแนวคิดของอดัมส์และไมเยอร์ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธประกอบกับทฤษฎีบัญญัตินิยมของแอร์เป็นข้อตัดสินใจทางจริยธรรมที่มีความหมายเชิงอารมณ์และ ทฤษฎีอารมณ์นิยมของ ซี แอล สตีเวนสัน ตอบปัญหาทางจริยศาสตร์เชิงวิเคราะห์ เป็นทฤษฎีที่มนุษย์สามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีโดยองค์รวม หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักสัมมาทิฐิ หลักสมาธิ และหลักปัญญา เป็นหลักธรรมที่ประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์มี 5 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ 2) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสติสัมปชัญญะ 3) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสัมมาทิฐิ 4) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักสมาธิ และ 5) รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ได้เป็นอย่างดี และองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์

ได้แก่ 1) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักโยนิโสมนสิการ นำไปแก้ปัญหาด้านการความตระหนักรู้ตนเอง 2) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสติสัมปชัญญะ นำไปแก้ปัญหาด้านการควบคุมตนเอง 3) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสมาธิภาวนา นำไปแก้ปัญหาด้านการจูงใจตนเอง หรือปัญหามีความเข้าใจผิดต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นได้ง่าย 4) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักสมาธิ นำไปแก้ปัญหาด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือปัญหาจิตใจไม่นิ่งและเปลี่ยนแปลงง่าย 5) องค์ความรู้ที่ได้จากหลักปัญญา นำไปแก้ปัญหาด้านความสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ หรือปัญหาด้านทักษะทางสังคม

ณัฐธิดา จันทราสินธุ์ (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะที่ดีและความสุขขององค์กรที่มีผลกระทบต่อความยั่งยืนในกลุ่มวัยเริ่มทำงาน (First Jobber)” ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านสุขภาวะที่ดี (Well-Being) ที่มีอิทธิพลต่อความสุขขององค์กร ส่งผลต่อความยั่งยืนมี 3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ ปัจจัยด้านธรรมาภิบาลที่ดี (Good Governance) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) ภูมิคุ้มกันทางวัฒนธรรม (Cultural Resilience and Promotion)

พระปลัดอานนท์ ช้างแรงการ (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพด้วยการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ” การวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน พบว่า ขั้นที่ 1) เป็นการพัฒนากรอบมโนทัศน์สุขภาวะทางจิตโดยใช้แนวคิดทางตะวันตกของริฟฟ์ และแนวคิดทางตะวันออกของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ขั้นที่ 2) แบบวัดสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพมี 81 ตัวชี้วัด แบ่งเป็น 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับกับชีวิต การมีสำนึกในตนและผู้คน ความตระหนักในชีวิต การมีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น การรู้จักตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง การมีวิริยภาพในชีวิต ความจริงแท้ในชีวิต ความมีอิสระแห่งตน ความพึงพอใจในชีวิต และการมีสติในตน โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .982 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .23-.85 และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแนวพุทธที่มีต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตทั้ง 10 องค์ประกอบของพยาบาลวิชาชีพ ใช้หลักอริยสัจ 4 และหลักอทิปปัจจยตาเป็นฐานการทำงานผลานกระบวนการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ ผลที่ได้พบว่า พยาบาลวิชาชีพกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแนวพุทธมีคะแนนสุขภาวะทางจิตระยะหลังทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เรวดี ศิริภาพ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท” ผลการวิจัยพบว่า การนำแนวคิดเรื่ององค์กรแห่งความสุขมาเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน ให้มีความสุขในการทำงาน ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายด้วยหลักสติ สุขภาวะทางจิตใจใช้หลักสติในการดำเนินชีวิต หลักโภชนาการมาใช้ในการพิจารณาการ

บริโศก และหลักพรหมวิหาร 4 สุขภาวะทางด้านสังคมและปัญญาใช้ปัญญาและหลักนาถกรรมธรรม 10 ธรรมอันเป็นการสร้างที่พึงคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน และหลักพละ 5 ในการทำงาน ด้วยพลังเข้มแข็งมั่นคง ปราศจากความเกียจคร้าน และความไม่ประมาท รวมทั้งใช้หลักศาสตร์สมัยใหม่คือ NLP (Neuro Linguistic Programming) ในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงาน โมเดลนี้ช่วยสร้างรูปแบบดุลยภาพแห่งชีวิต (MW Life Balance) ให้มีความสมดุลทั้งชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และสุขภาพที่ดี ด้วยสติและปัญญาเป็นสำคัญ

พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร) (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผลการวิจัยพบว่า พุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุมีคุณลักษณะของความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน ชุมชน การพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์ แสดงความรักใคร่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข สุขภาพร่างกายดี การช่วยเหลือชุมชน ในโอกาสที่เหมาะสมนำสู่ความเข้าใจชีวิต การเข้าวัดฟังธรรมประกอบกับความเสียสละ เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา สัมพันธ์กับบุญกิริยาวัตถุคือ การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ประกอบกับการคิดดีหรือคิดบวก พูดดี ทำดี ทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก โดยมีขั้นตอนคือ 1) ขั้นสุขภาวะทางกาย กิจกรรมตักบาตร ให้ทาน สมาทานศีล 2) ขั้นสุขภาวะทางจิต กิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูดเปลี่ยนการกระทำ 3) ขั้นสุขภาวะทางสังคม กิจกรรมฉันทะคือใคร-กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข-กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ และ 4) ขั้นสุขภาวะทางปัญญา กิจกรรมเข้าใจตน-กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน-กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล ภาวนา เข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือ คิดดี พูดดี ทำดี เข้ากับความสัมพันธ์ในครอบครัว-เพื่อน-ชุมชน ก่อให้เกิดสุขภาวะทางกายคือไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข สังคมยอมรับ และเข้าใจสังคม นำสู่สุขภาวะทางจิตคือ จิตสะอาด เข้าถึงสุข สงบ เย็น

มนัสวี ศรีนนท์ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ตัวบ่งชี้ความสุของค์การสำหรับบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งประเทศไทย” ผลการวิจัย ความสุของค์การสำหรับบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งประเทศไทย จากประชากรในการวิจัยจำนวน 2,711 รูป/คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามมาตรวัดระดับประเมินค่า 5 ระดับ กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบ่งชั้นอย่างมีขั้นตอนและสุ่มแบบไม่ใส่คืนจำนวน 480 รูป/คน สถิติอ้างอิง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวน ค่าความโค้ง ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุด้วยโปรแกรม MPLUS พบว่า ความสุของค์การสำหรับบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งประเทศไทยมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ด้านร่างกาย มี 3 ตัวบ่งชี้ คือ กายภาวนา ปราศจากโรค การพักผ่อนนอนหลับ 2) ด้านจิตใจ มี 3 ตัวบ่งชี้ คือ จิตภาวนา ไม่เครียด มีความสุข และ 3) ด้านสังคม มี 3 ตัวบ่งชี้ คือ สีสภาวนา การมีส่วนร่วมในชีวิตด้านเศรษฐกิจและสังคม ความเสมอภาค โดยโมเดลตัวบ่งชี้ความสุขขององค์การ สำหรับบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งประเทศไทย มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ $\chi^2/df = 1.966$, ค่า RMSEA=0.045, SRMR=0.021, CFI=0.990 และค่า TLI=0.981 และ โมเดล ตัวบ่งชี้ความสุขมีความไม่แปรเปลี่ยนของรูปแบบโมเดลระหว่างกลุ่มบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งประเทศไทย ความไม่แปรเปลี่ยนของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ แต่ละตัวบ่งชี้และค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

สิงหนาท ประสาทศิลป์ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณมีปัญหาโดยสรุป 3 ด้านคือ 1) ด้านสุขภาพอนามัย 2) ด้านเศรษฐกิจ และ 3) ด้านสังคมและจิตวิทยา หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการสร้างความสุขทางด้านสุขภาพอนามัย ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ภาวนา ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และหลักสันโดษ ด้านสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3

การบูรณาการหลักพุทธธรรม 1) ด้านสุขภาพอนามัย ทำให้เข้าใจชีวิตตามจริง มีศีลธรรม จรรยา รู้จักประมาณในการบริโภค ออกกำลังกายเหมาะสมและสม่ำเสมอ ทิอยู่อาศัยเหมาะสม 2) ด้านเศรษฐกิจ ทำให้พอใจในสิ่งที่มี ละเว้นอบายมุข และ 3) ด้านสังคมและจิตวิทยา ทำให้ไม่หลงใหลโลก มีกัลยาณมิตรที่ดี หมั่นทำบุญให้ทาน ทำให้ใจสงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา ไม่ติดอดีต ไม่กังวลอนาคต ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นอย่างสงบ

พันธุ์เรืบศักดิ์ แสงสุข (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี” ผลการวิจัยพบว่า ประชากรในการวิจัยและกลุ่มตัวอย่างจากสูตรสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 367 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่าน โดยเชิงปริมาณวิเคราะห์สถิติด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's r) เชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลแบบกรณีศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมีความเห็นต่อปัจจัยสนับสนุนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 1) ด้านสถานภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดถึงต่ำสุดตามลำดับ คือ ด้าน สิ่งแวดล้อม บุคลากรเกี่ยวกับการศึกษา และด้านบริหารจัดการ 2) ด้านการมีคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรม อัตตสัมมาปณิธิ สัมปยุตตสัมมาปณิธิ

บุพเพตพุญญา และปฏิรูปเทสวาสะ โดยปัจจัยสนับสนุนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมอยู่ในระดับสูง ($r=0.72$) ความสัมพันธ์ด้านปฏิรูปเทสวาสะ สัปปริสุปปัสสยะ อัตตสัมมาปณิธิ อยู่ในระดับสูง ($r=0.62, 0.63, 0.61$) ด้านบุพเพตพุญญา มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r=0.57$) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา 1) ด้านปฏิรูปเทสวาสะ ควรอยู่ในท้องถิ่นที่มีความพร้อมทุกด้าน เอื้ออำนวยให้การเรียนมีประสิทธิภาพ 2) สัปปริสุปปัสสยะ ควรเลือกคบเพื่อนที่ดี คนดีมีศีลธรรม 3) อัตตสัมมาปณิธิ ยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิตและการเรียน 4) บุพเพตพุญญา การทำความดีเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงตนในสังคม สำหรับสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรม ด้านปฏิรูปเทสวาสะ สัปปริสุปปัสสยะ อัตตสัมมาปณิธิ และบุพเพตพุญญา ที่มีปัจจัยสนับสนุน ประกอบด้วย การบริหารจัดการบุคลากรเกี่ยวกับการศึกษา สถานภาพนักศึกษา และสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กัน มุ่งเน้นในเชิงสร้างแรงจูงใจ แรงบันดาลใจ การตั้งเป้าหมายในชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ) (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบันที่ประกอบด้วยความโลภ โกรธ หลง ทำให้สังคมเสื่อมทรามลง คุณภาพชีวิตและจิตใจของผู้คนเสื่อมถอย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถนำมาใช้ช่วยพัฒนาจิตใจมนุษย์ นำไปใช้ได้ในชีวิตจริงทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ทำให้มนุษย์เกิดความสุขในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริงในหลายระดับ ขึ้นกับความเข้าใจในหลักธรรม ความเข้มแข็งและเข้มงวดของแต่ละบุคคล เบื้องต้นคือช่วยให้เกิดความสุขขั้นพื้นฐานของผู้ครองเรือนที่เกี่ยวข้องด้วยกามคุณ 5 ระดับต่อมาเป็นความสุขในระดับที่สูงขึ้นจากฉันทเกิดจากการประพฤติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจะสามารถนำสู่ความสุขในระดับสูงสุดคือพระนิพพานได้

2.6 สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย

เรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)”



ภาพที่ 2.7 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา” ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Method) มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) ตามแนวทางของ Creswell & Plano Clark (2018) ซึ่งเหมาะสมกับการศึกษาปรากฏการณ์ที่ยังไม่มีทฤษฎีหรือกรอบแนวคิดที่ชัดเจน โดยเริ่มจากการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจและทำความเข้าใจปรากฏการณ์เชิงลึก แล้วนำผลที่ได้มาพัฒนาเครื่องมือและดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลในวงกว้าง

3.1.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (ระยะที่ 1) (Qualitative Research) มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ตามแนวทางของ Moustakas (1994) และ van Manen (2016) เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่มีชีวิต (lived experience) และมุมมองเชิงลึกเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์และการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา การเลือกใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยาเหมาะสมกับการศึกษครั้งนี้เพราะเป็นการเข้าถึงความหมายและคุณค่าที่บุคคลให้กับประสบการณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่มีความซับซ้อนและเป็นอัตวิสัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1) การศึกษาเอกสารและวรรณกรรม (Documentary Research) เพื่อสร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเบื้องต้นจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ เพื่อตรวจสอบแนวโน้มแนวคิด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลแต่ละช่วงวัย

- 2) ออกแบบเครื่องมือสัมภาษณ์

- 3) ตรวจสอบเครื่องมือสัมภาษณ์โดยการหาค่าความสอดคล้องของเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ (CVI : Content validity index) และปรับปรุงเครื่องมือก่อนนำไปใช้

- 4) เก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งจะดำเนินการหลังได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมในคนด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ซึ่งออกแบบขึ้นตามกรอบแนวคิดการวิจัยและ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความเห็นได้อย่างลึกซึ้งตามลักษณะของการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้เครื่องมือสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

5) วิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ประกอบเทคนิคการวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis)

6) นำเสนอข้อมูลในรูปแบบพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ตารางและแผนภาพ

3.1.2 การวิจัยเชิงปริมาณ (ระยะที่ 2)

การวิจัยระยะที่ 2 ใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาสภาพ ความสัมพันธ์ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 2) จัดทำแบบสำรวจ (Survey Questionnaire) ชนิด 5 ระดับ (5 Likert Scales)
- 3) ตรวจสอบภาพและปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย
- 4) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Survey) มีเหตุผลสำคัญหลายประการดังนี้

1. อัตราการตอบกลับสูง (Response Rate) จากการศึกษาก่อนของ Hox และ De Leeuw (1994) พบว่าการเก็บแบบเผชิญหน้ามีอัตราการตอบกลับสูงถึง 70-85% เทียบกับวิธีอื่นที่ได้เพียง 30-50%

2. คุณภาพข้อมูลดี (Data Quality) ผู้วิจัยสามารถอธิบายข้อสงสัย ตรวจสอบความครบถ้วน และสังเกตพฤติกรรมการตอบได้ทันที

3. เหมาะกับบริบทไทย สังคมไทยให้ความสำคัญกับการพบปะพูดคุย การเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้าสร้างความไว้วางใจและความร่วมมือที่ดี

4. ครอบคลุมทุกกลุ่ม สามารถเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่อาจไม่คุ้นเคยเทคโนโลยี และเด็กที่ต้องการคำแนะนำ

5) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) สถิติพหุคูณเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient (PCC) และ การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ทดสอบค่ามัธยฐาน (Median) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (%) ไคสแควร์ (Chi-Square) t-value P-value

6) รายงานผลด้วยการเขียนอธิบายเชิงพรรณนา ประกอบตาราง แผนภูมิ แผนภาพ

3.2 การกำหนดขอบเขตการวิจัย

3.2.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

สำหรับข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิ และข้อมูลทุติยภูมิ โดยมีขอบเขตด้านเนื้อหา ดังนี้

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้น เป็นข้อมูลจากเอกสาร คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และข้อมูลจากการลงพื้นที่จริงประกอบกับข้อมูลจากแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน (1) ขั้นตอนการศึกษาข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการรวบรวมคำตอบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) กลุ่มประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ลึกซึ้งและประสบการณ์ในด้านพระพุทธศาสนา (โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา) ด้านสุขภาวะองค์รวม และด้านพัฒนาการมนุษย์ในช่วงวัยต่าง ๆ จำนวน 40 รูป/คน และโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 รูป/คน และ (2) ขั้นตอนการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรที่เป็นคนหลากหลายวัยในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี รวมประมาณ 26,967 คน และคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 394 คน

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัย และเว็บไซต์ต่าง ๆ ตลอดจนหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย รวมถึงหลักแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย สำหรับหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องศึกษา หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)

หลักแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1) ทฤษฎีช่วงวัย (Generation Theory) เกี่ยวกับช่วงวัยต่าง ๆ โดยใช้เกณฑ์แบ่งตามช่วงอายุที่นำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาระดับประเทศและสากลอย่างสอดคล้องกัน

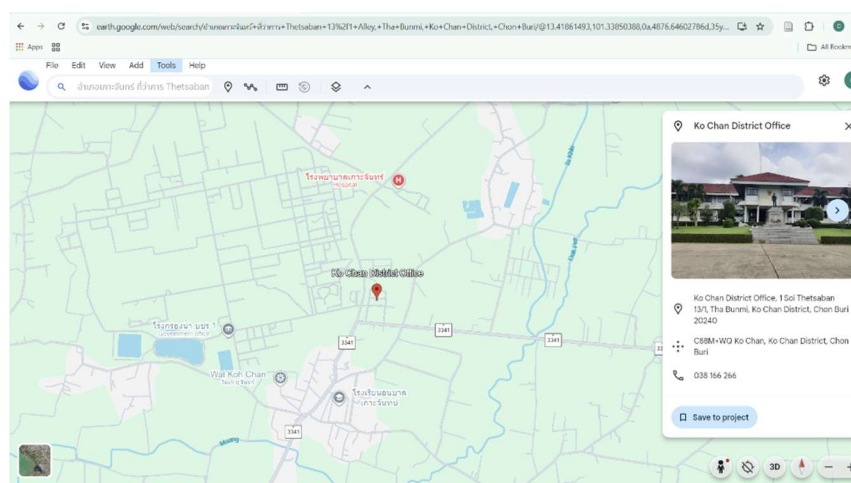
2) ทฤษฎีความสุข (PERMA Model) ว่าด้วยการสร้างความสุขตามแนวคิดของผู้ก่อตั้งสาขาจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และ ประธานสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association (1998): APA) คือ ดร. มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) เกี่ยวกับการสร้างความสุขแก่คนทุกช่วงวัย ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะองค์รวมในคนหลากหลายวัย

1) ทฤษฎีภาวะสิ้นไหล (Flow Theory) เกี่ยวกับแนวทางประสบการณ์ภาวะสิ้นไหลตามแนวคิดของ ดร. มิฮาลี ซิกซ์เซนมิฮาลี (Mihali Csikszentmihalyi) อันเป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์เพื่อการสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิตแก่คนหลากหลาย โดยเฉพาะสำหรับช่วงวัยทำงาน

2) แนวคิดทางประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) แสดงข้อมูลในลักษณะของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (Modern Science) เพื่อใช้ประกอบการอธิบายลักษณะความสุขที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล ซึ่งมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย

3.2.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

กำหนดขอบเขตพื้นที่การเก็บข้อมูลการวิจัย คือ อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี



ภาพที่ 3.1 : ขอบเขตพื้นที่การวิจัย
(อ.เกาะจันทร์ จ.ชลบุรี)
(ที่มา: Google Maps (May 27, 2025))

3.2.3 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นตอนวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ในกลุ่มประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ลึกซึ้งและประสบการณ์ในด้าน

พระพุทธศาสนา (โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา) ด้านสุขภาวะองค์รวม และด้านพัฒนาการมนุษย์ในช่วงวัยต่างๆ รวมจำนวนทั้งสิ้น 40 รูป/คน โดยทำการคัดเลือกเป็น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 รูป/คน เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกสำหรับการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับบริบททางสังคมในปัจจุบัน” โดยมีเกณฑ์พิจารณาการคัดเลือก ดังตาราง ที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์พิจารณาการคัดเลือกกลุ่มสำหรับตัวอย่างการวิจัย

ที่	คุณสมบัติการพิจารณาคัดเข้า	จำนวน (รูป/คน)
1.	พระสงฆ์ (มีประสบการณ์สอนไตรสิกขา 10 ปี ขึ้นไป)	3
2.	นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา	3
3.	ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ	3
4.	ผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย	3
	รวม	12

2) ขั้นตอนวิจัยเชิงปริมาณ ศึกษาจากการเก็บข้อมูลในกลุ่มประชากรที่มีความหลากหลายวัยในพื้นที่ทำการศึกา ซึ่งมีประชากรทั้งสิ้น 26,967 คน และคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 394 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) (Berndt, 2020) จากประชากรในอำเภอเกาะจันทร์ ประกอบด้วย 4 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาลเมืองปรกฟ้า เทศบาลตำบลเกาะจันทร์ เทศบาลตำบลท่าบุญมี และองค์การบริหารส่วนตำบลท่าบุญมี (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี, 2568) โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane (1996) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 394 คน

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน ซึ่งมากกว่าค่าที่คำนวณได้จากสูตรของ ยามาเน่ เพื่อป้องกันข้อมูลสูญหาย (Missing data) (AKOLOH-ISAAC, A. et al. 2023)

จากสูตรการคำนวณ $n = N / (K + N(e)^2)$

แทนค่า N = ประชากรในการศึกษา (Population of study)

K = ค่าความคงที่ (Constant) (1)

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (Degree of error expected)

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size)

ค่าความเชื่อมั่น (confident level) 95% และความแปรปรวนสูงที่สุด (maximum variance)
ที่ค่า $p = .5$

แทนค่า สมการ

$$n = 26,967 \cdot 0 / (1 + 26,967 \cdot (0.05)^2)$$

$$n = 394.15$$

3.2.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

คณะวิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านระยะเวลาในการทำวิจัยไว้เป็น 2 ระยะต่อเนื่องกัน คือ

ระยะที่ 1 ขั้นตอนวิจัยเชิงคุณภาพ

ตั้งแต่ 1 – 30 กันยายน พ.ศ. 2568

ระยะที่ 2 ขั้นตอนวิจัยเชิงปริมาณ

ตั้งแต่ 1 – 30 ตุลาคม พ.ศ. 2568

3.3 เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดใช้เครื่องมือวิจัย 2 แบบตามลักษณะการวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Method) ได้แก่ เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research Instrument) และ เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Instrument) รายละเอียด ดังนี้

3.3.1 เครื่องมือวิจัยสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Instrument)

ในการดำเนินการวิจัยระยะที่หนึ่ง ซึ่งเป็นขั้นตอนของการวิจัยเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interview) โดยพัฒนาเครื่องมือในรูปแบบ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ซึ่งออกแบบขึ้นตามกรอบแนวคิดการวิจัยและวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความเห็นได้อย่างลึกซึ้งตามลักษณะของการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

กระบวนการพัฒนาเครื่องมือประกอบด้วย

1) ทบทวนวรรณกรรม จากเอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัยและจัดทำกรอบแนวคิดการวิจัย

2) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อสร้างเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Instrument) ได้แก่ การสร้างแบบสัมภาษณ์ โดยครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อของการวิจัย ได้แก่ (1) สภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย (2) ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา และ (3) แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างแบ่งออกเป็น 3 ชุด ตามประเภทของผู้ให้ข้อมูล ได้แก่

- แบบฟอร์ม A: สำหรับพระสงฆ์ (มีประสบการณ์สอนไตรสิกขา 10 ปี ขึ้นไป) และ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา (14 ข้อ)

- แบบฟอร์ม B: สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ (12 ข้อ)

- แบบฟอร์ม C: สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย (12 ข้อ)

รวมจำนวนทั้งสิ้น 38 คำถามหลัก

เครื่องมือสัมภาษณ์ดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบ ดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อรับรองความตรง ความเหมาะสม และความครอบคลุมของคำถามในแต่ละด้าน ก่อนนำไปใช้จริงในการเก็บข้อมูล

ทั้งนี้ การใช้เครื่องมือวิจัยจะดำเนินการภายหลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน โดยรายละเอียดการดำเนินการแสดงไว้ในหัวข้อ 3.6

3.3.2 เครื่องมือวิจัยสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Instrument)

ในการดำเนินการวิจัยระยะที่สอง ซึ่งเป็นขั้นตอนของการวิจัยเชิงปริมาณ คณะผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือในรูปแบบ แบบสอบถามชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (5-point Likert Scale) เพื่อใช้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ที่เน้นความคิดสร้างสรรค์ในการจัดการศึกษา กับหลักปัญญาและค่านิยมทางศาสนาในบริบทของประเทศไทย โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังต่อไปนี้

1) ทบทวนวรรณกรรม จากเอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติของตัวแปรที่ต้องการศึกษา และจัดทำกรอบแนวคิดสำหรับการออกแบบแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2) ออกแบบข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยวิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่หนึ่งร่วมกับข้อมูลทุติยภูมิ เพื่อจัดสร้างข้อคำถามที่ครอบคลุมเนื้อหาอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติของแต่ละตัวแปร

3) ตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม โดยเสนอแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทำการประเมินความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา (Construct and Content Validity) และคำนวณค่า

ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไปจะได้รับการคัดเลือกเพื่อนำไปใช้จริง

4) ทดสอบแบบสอบถามเบื้องต้น (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

5) ปรับปรุงและพัฒนาแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ ให้เหมาะสมทั้งในด้านเนื้อหา รูปแบบ และ ภาษา ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ระดับการรับรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เน้นความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนาทางปัญญา และบทบาทของศาสนาในกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม

3.4 การเก็บข้อมูลการวิจัย

คณะผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลวิจัยทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ดังนี้

3.4.1 การเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Data Collecting)

ระยะที่หนึ่งของการวิจัย เป็นการเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพโดยคณะผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการนัดหมายและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ซึ่งออกแบบขึ้นตามกรอบแนวคิดการวิจัยและวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างลึกซึ้งซึ่งตามลักษณะของการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ที่ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจรับรองแล้ว ตลอดถึงการเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียงและจดบันทึก โดยความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อนำไปใช้ในการทำแบบสอบถามในการวิจัยเชิงปริมาณในขั้นตอนต่อไป

3.4.2 การเก็บข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Data Collecting)

ระยะที่สองของการวิจัย เป็นการเก็บข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้เครื่องมือแบบสำรวจ (Survey Questionnaire) ชนิด 5 ระดับ (5 Likert Scales) โดยคณะผู้วิจัยประสานงานกับทีมอาสาสมัครในเขตพื้นที่อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี เพื่อกำหนดนัดหมายและรวบรวมข้อมูลแบบสำรวจสอบถาม โดยใช้การตอบแบบสอบถาม แล้วนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อใช้ในการสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับขั้นตอนระเบียบวิธีดำเนินการวิจัยต่อไป

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการประมวลผล

ในการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้เครื่องมือวิจัยที่ได้ผ่านการตรวจรับรองความเที่ยงตรงทั้งด้านโครงสร้างและเนื้อหา (Construct and Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และรายงานผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ประเด็น คือ

- 1) เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย
- 2) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา
- 3) เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

การศึกษาวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยภายใต้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Methodology) แบบสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interview) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบันทึกแบบความเรียงร่วมกับการวาดตาราง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเนื้อหา (Content Analysis) นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาโค้ดหรือที่ประจักษ์เพื่อจัดรูปแบบหรือกลุ่มข้อมูลที่คล้ายกันเข้าด้วยกัน การโค้ดทำให้ง่ายต่อการวิเคราะห์โดยช่วยแยกแยะข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่หรือหัวข้อต่าง ๆ ทำบันทึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ลักษณะเด่น และภาพรวมของข้อมูลที่โค้ดไว้ ระบุตัวบ่งชี้หรือแบบแผนที่ใช้ในการเชื่อมโยงข้อมูล และใช้เทคนิคการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยข้อพิจารณา 3 ประการ ได้แก่ การบรรจบกัน การเติมเต็ม และความแตกต่าง (Miles & Huberman, 1994) ของข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์ การหาค่าความถี่ของข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ (%) และค่าความถี่ (Frequency) ของคำตอบเชิงเนื้อหา ประกอบตาราง หรือแผนภาพ

การศึกษาวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ดำเนินการศึกษายภายใต้กรอบแนวคิดและระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ทำการศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขาด้วยการสำรวจ (Survey Analysis) ดำเนินการภายใต้กรอบแนวคิดและระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Methodology) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) และสถิติพหุคูณเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient: PCC) และการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ทดสอบค่ามัธยฐาน (Median) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (%) ไคสแควร์ (Chi-Square) t-value P-value รายงานผลด้วยการเขียนอธิบายเชิงพรรณนา ประกอบตาราง แผนภูมิ แผนภาพ

การศึกษาวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เป็นการสร้างองค์ความรู้โดยการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และ 2 แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Analysis) เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขาที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมาย การนำข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการใช้วิธีการสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interviews) ในการสำรวจประสบการณ์และความรู้ของผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย เพื่อเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์สัมผัสและสุขภาพที่ดี การบันทึกแบบความเรียงในขั้นตอนการสัมภาษณ์ การบันทึกข้อมูลในรูปแบบของความเรียงทำให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Analysis) เพื่อทำความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้ รวมถึงการนำเสนอข้อเสนอการวิจัย โดยเน้นความสำคัญของบริบทการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์เกี่ยวข้องกับการวางรูปแบบและประเด็นหลักที่ระบุภายในบริบทที่กว้างขึ้น พิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของการวิเคราะห์ และทำการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยข้อพิจารณา 3 ประการ ได้แก่ การบรรจบกัน การเติมเต็ม และความแตกต่าง (Miles & Huberman, 1994) ของข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม

ผลการวิจัยที่ได้เกี่ยวข้องกับการยืนยันการค้นพบผ่านแหล่งข้อมูลหรือวิธีการที่หลากหลาย การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าช่วยสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่กำลังศึกษาอยู่ และขั้นตอนสุดท้ายของการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์เกี่ยวข้องกับการตีความและการสร้างทฤษฎี นักวิจัยสังเคราะห์ผลการวิจัย สรุปผล และพัฒนารอบทางทฤษฎีที่ช่วยให้เข้าใจประเด็นตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แล้วนำเสนอผลการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้วยการบรรยาย ตาราง และแผนภาพ

3.6 จริยธรรมการวิจัยในคน

การยื่นขอเสนอรับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคน จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้แน่ใจว่าการวิจัยเป็นไปตามมาตรฐานและแนวทางจริยธรรม ดำเนินการภายใต้การได้รับความยินยอมจากผู้เกี่ยวข้องโดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมให้ความยินยอมก่อนเข้าร่วมการศึกษา โดยเน้นการมีส่วนร่วมโดยความสมัครใจและการรักษาความลับ การดำเนินการขออนุมัติทางจริยธรรม ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมที่มีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพและความน่าเชื่อถือของการวิจัย ได้แก่ ความเป็นธรรมและความเท่าเทียม ความเปิดเผยและความโปร่งใส ความยินยอมและความเป็นอิสระ ความปลอดภัยของข้อมูล และการรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้ร่วมโครงการ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ เป็นไปตามแนวทางการวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีทั้งในลักษณะเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้เครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงทั้งด้านโครงสร้างและเนื้อหา (Construct and Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ผลการวิเคราะห์มีความถูกต้อง เชื่อถือได้ และสามารถสะท้อนภาพรวมของประเด็นการวิจัยได้อย่างครบถ้วนและรายงานผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ประเด็น คือ

- 1) เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย
- 2) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา
- 3) เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

ดังนั้น การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้จึงดำเนินไปอย่างเป็นระบบ มีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์การวิจัยทุกข้อ โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเข้าด้วยกัน เพื่อสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งและครอบคลุมเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย และแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาอย่างมีประสิทธิภาพ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n แทน จำนวนตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

Sig. แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ

*** แทน ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

** แทน ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* แทน ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

λ แทน ค่าลักษณะเฉพาะ (Eigenvalue)

F แทน อัตราส่วนของความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม Two-Sample for Variances) กับความแปรปรวนภายในกลุ่ม (ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม t-test แทน การทดสอบสมมติฐาน เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างหนึ่งกลุ่ม กับ ประชากร หรือเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่อาจมีความสัมพันธ์กันหรือ เป็นอิสระต่อกันก็ได้

p-value แทน ผลของการทดสอบสมมติฐานมีโอกาสเกิดขึ้นได้โดยบังเอิญอยู่เท่าไร (วัดเป็น %) ซึ่งในทางสถิติความบังเอิญนั้นควรจะน้อยกว่า 0.05

β แทน การเปลี่ยนแปลงต่อหน่วยของตัวแปรตามเมื่อตัวแปรต้นเปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วย

HEW แทน สุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์ (Health and Emotional Well-Being)

PW แทน สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being)

MW แทน สุขภาวะทางใจ (Mental Well-being)

EW แทน สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being)

SW แทน สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being)

IW แทน สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being)

FPE แทน ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (Factors to Promote Emotional Well-being)

BC แทน การบำรุงร่างกาย (Body Care)

MC แทน การดูแลจิตใจ (Mental Care)

TP แทน การฝึกฝนและการลงมือทำ (Training and Practice)

EWG แทน สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity)

AG แทน วัยเด็ก (Alpha Generation)

ZG แทน วัยรุ่น (Z Generation)

XY แทน วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X & Y Generation)

BG แทน วัยผู้สูงอายุ (B Generation)

TBS แทน การปฏิบัติตามหลักของศีล (Training Based on Sila)

TSA แทน การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (Training Based on Samadhi)

TRP แทน การปฏิบัติตามหลักของปัญญา (Training Based on Panna)

MBE แทน ศีลสิกขากับการควบคุมตนเองทางพฤติกรรมและอารมณ์

	(Moral Discipline and Behavioral and Emotional Self-control)
MDC	แทน สมาธิศึกษากับการพัฒนาจิตให้สงบและมีสมาธิ (Meditation and the Development of a Calm and Focused Mind)
ITE	แทน ผลลัพธ์ของการปฏิบัติไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (Impact of Practicing the Threefold Training on Emotional Well-being)

4.1 ผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ข้อที่ 1

เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย

ในการศึกษาวัตถุประสงค์นี้ คณะผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Methodology) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interview) และการบินทบทวนความเรียงร่วมกับการวาดตาราง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาโค้ด (Coding) และจัดกลุ่มข้อมูลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกัน การโค้ดข้อมูลช่วยให้เห็นรูปแบบ ความสัมพันธ์ และประเด็นสำคัญในเชิงลึกของสุขภาวะทางอารมณ์ในแต่ละช่วงวัย พร้อมทั้งตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ตามข้อพิจารณาของ Miles และ Huberman (1994) ได้แก่ การบรรจบกัน การเติมเต็ม และความแตกต่าง เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูล และรายงานผลในรูปแบบเชิงพรรณนาประกอบตารางหรือแผนภาพที่แสดงถึงแนวโน้มและลักษณะของข้อมูลที่ได้ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้เป็นระยะที่ 1 ของการวิจัยแบบผสมผสาน (Exploratory Sequential Mixed Methods) มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจเชิงลึกถึง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยหลักไตรสิกขา” โดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 12 รูป/คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

- พระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์สอนไตรสิกขา 10 ปี ขึ้นไป (P1-P3)
- นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา (P4-P6)
- ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ (P7-P9)
- ผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย (P10-P12)

ข้อมูลถูกถอดเทปคำต่อคำและวิเคราะห์โดยใช้ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เชิงตีความ (Interpretive Analysis) ตามแนวทางของ Miles & Huberman (1994) และ Creswell (2014) โดยดำเนินการตามขั้นตอน คือ

- (1) การอ่านข้อมูลซ้ำหลายรอบเพื่อทำความเข้าใจบริบท
- (2) การเข้ารหัส (Coding)
- (3) การจัดหมวดหมู่ (Categorization)
- (4) การสังเคราะห์ประเด็นหลัก (Thematic Synthesis),
- (5) การตีความเชิงทฤษฎี (Theoretical Interpretation)

เพื่อความเที่ยงตรงของข้อมูล ใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ทั้งในด้านแหล่งข้อมูล วิธีเก็บข้อมูล และผู้ตรวจสอบ โดยเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดในบทที่ 2 ซึ่งประกอบด้วยหลักไตรสิกขา แนวคิดสุขภาวะทางอารมณ์ และทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interview) และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) พบประเด็นสำคัญที่สะท้อนลักษณะและความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ “สุขภาวะทางอารมณ์” ในมิติของ “ไตรสิกขา” ซึ่งสามารถจัดหมวดหมู่เป็น 5 หัวข้อหลัก จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบ 5 หัวข้อหลักอย่างมีนัยสำคัญที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์ ดังนี้

หัวข้อที่ 1 ไตรสิกขา คือ กระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม

ผลการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มเห็นพ้องกันว่า “ไตรสิกขา” เป็นระบบการพัฒนามนุษย์ที่มีความเป็นองค์รวม (Holistic Human Development) ประกอบด้วยสามขั้นตอนของการฝึกฝน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเชื่อมโยงกันในลักษณะต่อเนื่องและเสริมกันอย่างเป็นระบบ

P1 ให้ความเห็นว่า “ไตรสิกขาเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ศีล คือ รากฐานแห่งการอยู่ร่วมกัน สมาธิคือ พลังภายในที่ทำให้จิตมั่นคง และปัญญา คือ แสงสว่างแห่งความเข้าใจ ถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่ง การปฏิบัติย่อม ไม่สมบูรณ์” P3 เสริมว่า “ถ้ามีสติอยู่กับปัจจุบัน ศีล สมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้นพร้อมกันโดยไม่ต้องแยกฝึก เพราะสติคือพลังกลางที่ทำให้ระบบนี้ทำงานอย่างสมดุล” ซึ่ง P4 วิเคราะห์ว่า “ไตรสิกขา คือกรอบคิดเชิงพัฒนา (Developmental Paradigm) ที่สอดคล้องกับอริยมรรคมีองค์แปด เป็นกลไกสร้างคนที่มีความสุขภายในและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่เบียดเบียน”

ถ้อยคำข้างต้นวิเคราะห์ได้ว่า “ไตรสิกขา” ทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงระบบของการพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวม โดย

- 1) ศีล ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมให้เกิดความสงบเรียบร้อยในสังคม
- 2) สมาธิ ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงและเกิดสมดุลทางจิต
- 3) ปัญญา ทำหน้าที่ควบคุมการคิดรู้ เข้าใจเหตุผลและผลแห่งการกระทำ

องค์ประกอบทั้งสามประการจึงเชื่อมโยงกันในเชิงพลวัต ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุลทั้งด้านพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎี PERMA ของ Seligman (2011) ที่อธิบายสุขภาวะองค์รวม (Well-being Theory) ผ่านองค์ประกอบเชิงบวก ได้แก่ ความสุข (Positive Emotion), การมีส่วนร่วม (Engagement), ความสัมพันธ์ (Relationships), ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment)

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับหลัก ภาวนา 3 (ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) ในพระไตรปิฎก (ที.ม.10/221/223) ซึ่งเน้นการพัฒนายอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่พฤติกรรมภายนอกจนถึงภาวะจิตภายใน ดังนั้น “ไตรสิกขา” จึงมิใช่เพียงหลักธรรมเชิงศาสนา แต่ยังเป็น “จิตวิทยาเชิงพัฒนา” (Developmental Psychology Framework) ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางอารมณ์ให้เกิดความสุขและความเข้าใจตนเองอย่างยั่งยืน

หัวข้อที่ 2: ไตรสิกขา คือ หลักยึดทางใจในยุคดิจิทัล

ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ P1-P6 ชี้ให้เห็นว่าความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีทำให้ผู้คนตกอยู่ในภาวะความเครียดและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การนำหลักไตรสิกขามาใช้ในชีวิตประจำวันจึงเป็น “หลักยึดทางใจ” ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคดิจิทัล

P2 กล่าวว่า “ยุคนี้ใจคนสับสน เพราะเสพสื่อมากเกินไป ถ้ามีหลักไตรสิกขาเป็นแนวทาง จะรู้เท่าทันและไม่หลงไปกับสิ่งเร้าที่เข้ามา” P5 กล่าวเพิ่มเติมว่า “สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นของคนยุคนี้ เพราะช่วยให้จิตพักจากความวุ่นวาย ศีล คือ การสร้างกรอบพฤติกรรมในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ และปัญญา คือ การรู้เท่าทันสิ่งที่เห็นในโลกออนไลน์ โดยไม่เชื่อทันทีแต่ใช้เหตุผลพิจารณา”

จากการตีความข้อมูล คณะผู้วิจัยพบว่า “ไตรสิกขา” ในบริบทยุคดิจิทัลสามารถเทียบได้กับ “Digital Mindfulness Framework” ซึ่งมีองค์ประกอบสัมพันธ์ ดังนี้

องค์ประกอบของไตรสิกขา	ความหมายเชิงประยุกต์ในยุคดิจิทัล
ศีล	กรอบจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ
สมาธิ	การควบคุมความสนใจไม่ให้ฟุ้งซ่านจากข้อมูลจำนวนมาก
ปัญญา	การคิดวิเคราะห์และกรองข้อมูลด้วยเหตุผลและสติรู้เท่าทัน

เมื่อบุคคลฝึกทั้ง 3 ด้านพร้อมกัน จะเกิดสมดุลทางจิตและลดผลกระทบจากความเครียดทางดิจิทัล (Digital Burnout) แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักอุเบกขาใน พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นพลังใจที่ทำให้บุคคลดำรงความสงบได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

หัวข้อที่ 3 สุขภาวะทางอารมณ์ตามช่วงวัย

ผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (P7–P12) พบว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของคนแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านความต้องการทางจิตใจ ระดับการรู้เท่าทันอารมณ์ และแนวทางการพัฒนา ซึ่งหลักไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยได้อย่างยืดหยุ่นและหลักไตรสิกขาสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการแต่ละวัยได้

P7 กล่าวว่า “เด็กควรได้รับการฝึกศีลเพื่อรู้ขอบเขต วัยทำงานควรฝึกสมาธิเพื่อจัดการความเครียด ส่วนผู้สูงอายุควรฝึกปัญญาเพื่อยอมรับสัจธรรมของชีวิต” P8 กล่าวเสริมว่า “สุขภาวะของแต่ละวัยสัมพันธ์กับสิ่งที่ยึดมั่น เด็กยึดการยอมรับ วัยทำงานยึดความสำเร็จ ผู้สูงอายุยึดอดีต การฝึกไตรสิกขาช่วยลดการยึดติดนั้นได้อย่างอ่อนโยน” และ P10 อธิบายเพิ่มเติมว่า “ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นการฝึก Executive Function ของสมองโดยตรง ศีลคือการควบคุมพฤติกรรม สมาธิคือการควบคุมอารมณ์ ปัญญาคือการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล”

จากการสังเคราะห์ข้อมูล พบว่าผู้ให้ข้อมูลมองว่า “พุทธจิตวิทยาแห่งพัฒนาการ” ที่มองว่าความสุขในแต่ละช่วงวัยสัมพันธ์กับระดับของการรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional Awareness) ดังนี้

- เด็กฝึกศีลเพื่อรู้จักกฎเกณฑ์และความรับผิดชอบ
- วัยทำงานฝึกสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์และลดความเครียด
- ผู้สูงอายุฝึกปัญญาเพื่อยอมรับความไม่เที่ยงและมีความสงบในใจ

การฝึกเช่นนี้สอดคล้องกับทฤษฎี Erikson's Psychosocial Development ที่ชี้ว่าแต่ละช่วงวัยมี “ภารกิจทางจิตใจ” ที่ต้องเผชิญ เช่น ความไว้วางใจ ความสำเร็จ และการยอมรับตนเอง การฝึกไตรสิกขาจึงเป็นเครื่องมือช่วยให้บุคคลผ่านพ้นแต่ละช่วงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ผลการวิเคราะห์นี้สะท้อนแนวคิดของ “พุทธจิตวิทยาแห่งพัฒนาการ (Buddhist Developmental Psychology)” ที่มองว่าสุขภาวะทางอารมณ์เกิดจากระดับของการรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional Awareness) และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Erikson's Psychosocial Development ที่ระบุว่าแต่ละช่วงวัยมี “ภารกิจทางจิตใจ (Psychosocial Task)” ที่ต้องเผชิญ เช่น การสร้างความไว้วางใจ (Trust), การบรรลุความสำเร็จ (Achievement), และการยอมรับตนเอง (Integrity vs. Despair) การฝึกไตรสิกขาก็ทำหน้าที่เป็น เครื่องมือพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) และเป็นฐานให้บุคคลสามารถผ่านแต่ละช่วงชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมดุล

หัวข้อที่ 4 “สติ” พลังกลางแห่งการเปลี่ยนแปลง

สติเป็นประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มยืนยันว่ามีความสำคัญสูงสุด เพราะเป็นพลังกลางที่ทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ จากข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มต่างยืนยันตรงกันว่า “สติ (Mindfulness)” เป็นพลังกลางที่ทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาเชื่อมโยงกันอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาไตรสิกขาในทุกระดับ

P3 ให้ความเห็นว่า “สติไม่ใช่เพียงส่วนหนึ่งของไตรสิกขา แต่เป็นพลังที่หล่อเลี้ยงทั้งสามข้อ ถ้าขาดสติ ศีลก็สั่นคลอน สมาธิก็ไม่เกิด และปัญญาก็ไม่องงาม” P9 เสริมว่า “การฝึกสติทำให้รู้ทันอารมณ์ของตนเอง ไม่ผลักรังเกียจความรู้สึก แต่รับรู้อย่างมีเมตตาและเข้าใจ เป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยาจิตใจ”

ผลการวิเคราะห์สะท้อนว่า “สติ” เป็นกลไกกลางของการเปลี่ยนแปลงภายในจิต (Transformative Awareness) เป็นกระบวนการรู้เท่าทันการรับรู้ของตน (Meta-cognition) ซึ่งทำให้เกิดการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ได้อย่างสันติ ในทางพระพุทธศาสนา สติถูกยกย่องว่าเป็น “ทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย” (มหาสติปัฏฐานสูตร, ที.ม.10/223/233) การฝึกสติในชีวิตประจำวันจึงเป็นพื้นฐานของการพัฒนาไตรสิกขาทั้งระบบ นอกจากนี้ แนวคิดนี้ยังสัมพันธ์กับแนวทางจิตบำบัดสมัยใหม่ เช่น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Kabat-Zinn (2003) ซึ่งยืนยันว่า “สติ” สามารถลดความเครียดและเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในเชิงพุทธปรัชญา “สติ” ถูกอธิบายไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม.10/223/233) ว่าเป็น “ทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย” (เอกายนมคฺโค) ซึ่งชี้ว่าสติเป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งไตรสิกขา และยังสอดคล้องกับแนวทางจิตบำบัดสมัยใหม่ เช่น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Kabat-Zinn (2003) ที่ยืนยันว่าสติสามารถลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น สติจึงเป็น พลังกลางแห่งการเปลี่ยนแปลงภายใน (Inner Transformation) ที่เชื่อมโยง ธรรมะและจิตวิทยาเข้าด้วยกัน ทำให้ไตรสิกขากลายเป็นระบบพัฒนามนุษย์ที่ทั้งลึกซึ้งและร่วมสมัย

หัวข้อที่ 5 การบูรณาการไตรสิกขาเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เสนอให้มีการบูรณาการไตรสิกขาในระดับสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนอย่างยั่งยืน

P4 กล่าวว่า “สถานศึกษาและองค์กรต่าง ๆ ควรนำหลักไตรสิกขาไปบูรณาการในหลักสูตรหรือ กิจกรรม เพื่อสร้างคนที่มีศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ใช่เพียงความรู้ทางวิชาการ” P7 เสนอว่า “เราสามารถสร้าง สังคมแห่งสติได้ ถ้าทุกคนเริ่มจากการรู้เท่าทันตนเองและเคารพผู้อื่น การฝึกไตรสิกขาคือการสร้าง วัฒนธรรมไม่เบียดเบียน”

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การบูรณาการไตรสิกขาในระดับสังคมสามารถทำได้ 3 ระดับ คือ

- ระดับบุคคล: การพัฒนาจิตใจให้มีสติรู้เท่าทันและดำเนินชีวิตด้วยปัญญา
- ระดับองค์กร: การส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรแห่งสติและจริยธรรม
- ระดับสังคม: การสร้างชุมชนแห่งความเข้าใจโดยใช้หลัก สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยาจา อตถจริยา สมานัตตตา) เป็นแนวทางปฏิบัติ

การบูรณาการไตรสิกขาในระดับสังคมจึงเป็นแนวทางสร้าง “สังคมสุขภาวะ (Well-being Society)” ที่ตั้งอยู่บนฐานของคุณธรรม สติ และความสัมพันธ์เชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 2021) ที่นิยามสุขภาวะว่าเป็นภาวะของความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ สังคม และ จิตวิญญาณ

สรุปข้อค้นพบเชิงสังเคราะห์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวทางของ Miles & Huberman (1994) และ Creswell (2014) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการถอดเทป (Transcription) การวิเคราะห์รหัส (Coding)

การจัดหมวดหมู่ (Categorization) และการสังเคราะห์ธีม (Thematic Analysis) สามารถสรุปข้อค้นพบได้ดังนี้

1. ไตรสิกขา เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ครอบคลุมพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา
2. สติ เป็นพลังกลางที่เชื่อมโยงศีล สมาธิ และปัญญาให้ทำงานร่วมกันอย่างสมดุล
3. สุขภาวะทางอารมณ์ตามช่วงวัย สามารถพัฒนาได้โดยปรับการฝึกไตรสิกขาให้เหมาะสมกับพัฒนาการแต่ละช่วงชีวิต
4. ไตรสิกขาในยุคดิจิทัล ทำหน้าที่เป็นกลไกป้องกันความเครียดและเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตใจ
5. การบูรณาการไตรสิกขาในระดับสังคม เป็นแนวทางสร้างสังคมแห่งสติ คุณธรรม และความสุขร่วมกัน

สรุปการฝึกตามหลักไตรสิกขาไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์รายบุคคล แต่ยังเป็นฐานสำคัญของการพัฒนา “สุขภาวะทางอารมณ์ร่วม (Collective Emotional Well-being)” ที่จะนำไปสู่สังคมที่สมดุลและยั่งยืนทั้งในมิติของปัจเจกและส่วนรวม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยอาศัยแนวทางของ Miles & Huberman (1994) และ Creswell (2014) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการสำคัญ ได้แก่ การถอดเทปคำสัมภาษณ์ การจำแนกประเด็นย่อย (Coding) การจัดหมวดหมู่ (Categorization) และการสังเคราะห์เป็นประเด็นหลัก (Thematic Analysis) พบว่าข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 4 กลุ่ม ได้แก่ พระสงฆ์ นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย สามารถจำแนกออกเป็น 5 ธีมหลักที่สะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยหลักไตรสิกขาอย่างเป็นระบบ

เพื่อให้เห็นภาพรวมของแนวโน้มข้อมูลเชิงคุณภาพอย่างเป็นลำดับ จึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตาราง ซึ่งแสดง ธีมหลัก (Main Themes), สาระสำคัญ (Core Meaning), คำอ้างอิงสนับสนุน (Supporting Evidence) และ ข้อค้นพบเชิงสรุป (Key Findings) เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจแนวโน้มของข้อมูลโดยรวม ก่อนเข้าสู่การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบในระดับกลุ่มต่อไป

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Thematic Analysis Summary)

ธีมหลัก	ประเด็นย่อย / หมวดหมู่	คำให้สัมภาษณ์สำคัญ	การตีความเชิงเนื้อหา	การเชื่อมโยงทฤษฎี / หลักกรรม	ข้อค้นพบหลัก
1. ไตรสิกขา: กระบวนการพัฒนา มนุษย์แบบองค์รวม	ศีล – สมาธิ – ปัญญาเป็นกลไก พัฒนาที่ สัมพันธ์กัน	“ไตรสิกขาเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ศีล คือ พื้นฐาน สมาธิทำให้มั่นคง ปัญญา คือ แสงสว่างแห่งความเข้าใจ” (M1)	สะท้อนการมองมนุษย์ แบบ องค์รวม ศีลควบคุม พฤติกรรม สมาธิควบคุม อารมณ์ ปัญญาควบคุม ความคิด	ภาวนา 3, อริยมรรคมีองค์ 8, PERMA Model ของ Seligman	ยืนยันว่าไตรสิกขาเป็น กรอบพัฒนาองค์รวมที่ ยกระดับพฤติกรรม– อารมณ์–ปัญญาอย่าง ต่อเนื่อง นำไปสู่สมดุลและ สุขภาวะยั่งยืน
2. ไตรสิกขา: หลักยึด ทางใจในยุคดิจิทัล	ไตรสิกขาเป็น ภูมิคุ้มกันทางจิตใน สังคมข้อมูล ข่าวสาร	“ยุคนี้ใจคนสับสน ถ้ามีหลักไตรสิกขาจะ รู้เท่าทันและไม่หลงไปกับกระแสโลก” (M2) “ศีลคือกรอบการใช้เทคโนโลยี สมาธิช่วย พักจิต ปัญญาใช้เหตุผลก่อนเชื่อ” (M5)	ไตรสิกขาช่วยสร้าง Digital Mindfulness: ศีล = จริยธรรมการใช้สื่อ สมาธิ = การจดจ่อ ปัญญา = การวิเคราะห์ ข้อมูล	หลักอุเบกขาในพรหมวิหาร 4, ทฤษฎี Digital Well- being / Self-Regulation (Kabat-Zinn, 2003)	เสนอไตรสิกขาเป็น เครื่องมือเชิงระบบเพื่อลด ความเครียดดิจิทัลและสร้าง ความมั่นคงทางอารมณ์ใน ยุคข้อมูลล้น
3. สุขภาวะทางอารมณ์ ตามช่วงวัย	การฝึกไตรสิกขา ตามพัฒนาการ ชีวิต	“เด็กควรฝึกศีล วัยทำงานฝึกสมาธิ ผู้สูงอายุฝึกปัญญาเพื่อยอมรับสัจธรรม” (M7) “ไตรสิกขาช่วยลดการยึดติดของแต่ละ วัย” (M8)	ศีลสร้างวินัยในเด็ก สมาธิ ลดเครียดในวัยทำงาน ปัญญาช่วยปล่อยวางใน ผู้สูงอายุ	พุทธจิตวิทยาแห่งพัฒนาการ, ทฤษฎี Erikson’s Psychosocial Development;	ยืนยันว่าไม่มีสูตรเดียว ต้อง ปรับระดับ/วิธีฝึกตามวัย เป็นฐานออกแบบโปรแกรม เชิงปฏิบัติที่มีประสิทธิผล

				Contemplative Education	
4. สติ: พลังกลางแห่งการเปลี่ยนแปลง	สติเป็นกลไกเชื่อมศีล สมาธิ ปัญญาให้ทำงานร่วมกัน	“สติคือพลังกลาง ถ้าขาดสติ ศีลก็สั่นคลอน สมาธิไม่เกิด ปัญญาไม่งอกงาม” (M3) “รู้ทันอารมณ์ รับรู้อย่างเข้าใจ ไม่ผลักไสความรู้สึก” (M9)	สติทำหน้าที่ Meta-cognitive Awareness ช่วยควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ เกิดปัญหาเห็นตามจริง	มหาสติปัฏฐานสูตร, แนว MBSR ของ Kabat-Zinn (2003), โพชฌงค์ 7	ระบุ ‘ตัวคานงัด’ ของระบบการฝึกสติคือจุดเริ่มของการเปลี่ยนผ่านจากทุกข์สู่ปัญหาในทุกอณู
5. การบูรณาการไตรสิกขาเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะ	การนำไตรสิกขาใช้ในระดับบุคคล องค์กร และสังคม	“โรงเรียนควรมีหลักสูตรสติในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างคนที่มีศีล สมาธิ ปัญญา” (M4) “สังคมสุขได้ถ้าทุกคนมีสติรู้เท่าทันและไม่เบียดเบียน” (M7)	การบูรณาการไตรสิกขาเป็นระบบ Mindful Well-being System สร้างสังคมที่มีสติและเมตตา	สังคหวัตถุ 4, หลักพุทธเศรษฐศาสตร์ด้าน ความพอประมาณ-เหตุผล- ภูมิคุ้มกัน, ทฤษฎี Well-being Society	กำหนดทิศทางสาธารณะ: จากปัจเจกสู่โครงสร้าง สร้างวัฒนธรรมสติและคุณธรรมที่ยั่งยืน

จากตารางที่ 4.1 สามารถสรุปได้ว่า การฝึกตามหลักไตรสิกขาเป็นกลไกพัฒนาที่เชื่อมโยงพฤติกรรม–อารมณ์–ปัญญา โดยมี ‘สติ’ เป็นแกนหลักที่เปลี่ยนปฏิกิริยาเป็นการตอบสนองอย่างมีปัญญา เมื่อนำไปประยุกต์แบบจำเพาะตามช่วงวัย จะเกิดความสุขทางใจอย่างยั่งยืน และเมื่อขยายผลในระดับองค์กร–สังคม จะก่อรูป ‘สังคมสุขภาวะ’ ที่ตั้งอยู่บนความเมตตาและความรับผิดชอบร่วม

จากผลการสังเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4.1 พบว่า ข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดมีแนวโน้มสอดคล้องกันในสาระสำคัญหลายประการ โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่า “หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)” เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Holistic Human Development) ที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อสุขภาวะทางอารมณ์ ทั้งในมิติของการควบคุมพฤติกรรม (ศีล) การฝึกสติและสมาธิ (สมาธิ) และการเกิดปัญญาอันนำไปสู่ความสงบเย็นในใจ (ปัญญา) ซึ่งสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิตอย่างเป็นระบบ

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีแนวคิดร่วมกันในภาพรวม แต่เมื่อพิจารณาเชิงลึกพบว่าแต่ละกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองและการตีความแตกต่างกันตามบริบทของความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ เช่น พระสงฆ์ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติภาวนาและศีลวินัย นักวิชาการเน้นการอธิบายเชิงหลักธรรมและปรัชญา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะเชื่อมโยงกับกระบวนการทางจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัยเน้นพัฒนาการทางอารมณ์ตามช่วงวัย

ดังนั้น เพื่อให้เข้าใจ “ความเหมือนและความต่าง” (Convergent & Divergent Perspectives) ของมุมมองเหล่านี้อย่างลึกซึ้งและเป็นระบบ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการ การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบข้ามธีมและข้ามกลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Cross-Theme & Cross-Group Analysis) โดยจัดกลุ่มข้อมูลตามธีมหลักที่ได้จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ 5 ประการ ได้แก่

- ไตรสิกขาในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม
- ไตรสิกขากับการยึดเหนี่ยวจิตใจในยุคดิจิทัล
- สุขภาวะทางอารมณ์ตามช่วงวัย
- สติ: พลังกลางแห่งการเปลี่ยนแปลง
- การบูรณาการไตรสิกขาเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะ

การวิเคราะห์นี้มุ่งให้เห็นภาพรวมของ จุดร่วม (Convergent Insights) ซึ่งสะท้อนแนวคิดกลางของทุกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล และ จุดต่างเชิงแนวนอน (Divergent Perspectives) ที่แสดงให้เห็นความลึกในมิติศาสนา จิตวิทยา และพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละกลุ่ม โดยผลการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบสามารถสรุปได้ดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การสังเคราะห์ประเด็นร่วมและประเด็นต่างระหว่างธีม (Cross-Theme Comparative Summary)

หัวข้อหลัก / กลุ่มผู้ให้ข้อมูล	พระสงฆ์ (M1–M3)	นักวิชาการด้านพุทธศาสนา (M4–M6)	ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ (M7–M9)	ผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย (M10–M12)	ข้อค้นพบเชิงสังเคราะห์ (Convergent Insight)
หัวข้อหลัก 1: ไตรสิกขา คือกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม	เน้น “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” เป็นเสาหลักแห่งการภาวนาและความหลุดพ้น	มองว่าไตรสิกขา คือ <i>Developmental Paradigm</i> ที่สอดคล้องกับอริยมรรค	มองไตรสิกขาเป็นกลไกพัฒนาจิต-อารมณ์เชิงระบบ	เห็นว่าไตรสิกขาเป็นเส้นทางพัฒนาตามวัย เพื่อสร้างสมดุลพฤติกรรม-อารมณ์-ปัญญา	ไตรสิกขาเป็น “กระบวนการพัฒนาองค์รวม” ที่ทำงานในทุกมิติชีวิต ทั้งศีลธรรม จิตใจ และปัญญา
หัวข้อหลัก 2: ไตรสิกขา คือ หลักยึดทางใจในยุคดิจิทัล	เน้น “ศีล” เป็นกรอบการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ	ตีความว่าเป็น <i>Digital Mindfulness Framework</i>	มองไตรสิกขาเป็นเครื่องมือเยียวยาความเครียดจากสื่อ	เน้นการใช้ไตรสิกขาสอนทักษะดิจิทัลแบบมีจริยธรรมในแต่ละวัย	ไตรสิกขาทำหน้าที่เป็น “ภูมิคุ้มกันทางจิต” ในโลกเทคโนโลยี ช่วยสร้างสมดุลจิตใจในยุคดิจิทัล
หัวข้อหลัก 3: สุขภาวะทางอารมณ์ตามช่วงวัย	เห็นว่าศีลสร้างวินัย สมาธิลดฟุ้งซ่าน ปัญญาเกิดจากสติ	มองเชิงจิตวิทยา พัฒนาการ ว่าการฝึก	เห็นไตรสิกขาเทียบเท่า <i>Emotional Regulation Model</i>	ชี้ว่าแต่ละวัยควรเน้นมิติของไตรสิกขาที่สอดคล้องกับพัฒนาการ	ไตรสิกขาช่วยเสริมสุขภาวะรายวัยผ่านการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง

		ไตรสิกขาเป็นการพัฒนา อัตตาท่าอย่างมีเหตุผล			
หัวข้อหลัก 4: “สติ” พลัง กลางแห่งการเปลี่ยนแปลง	เน้นว่าสติคือ “หัวใจของการ ภาวนา” ที่เชื่อม ศีล-สมาธิ-ปัญญา	มองสติเป็น “พลังกลาง แห่งปัญญา” (<i>Transformative Awareness</i>)	เน้นผลทางจิตวิทยา เช่น ลดความเครียด เพิ่มสมาธิ	เห็นว่าสติช่วยให้ผู้สูงอายุ ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และอยู่กับปัจจุบัน	สติเป็นพลังกลางของการพัฒนา องค์กรและเป็นกลไกสร้าง สมดุลจิต
หัวข้อหลัก 5: การบูรณา การไตรสิกขาเพื่อสร้าง สังคมสุขภาวะ	เห็นว่าควรเผยแพร่ หลักไตรสิกขาใน กิจกรรมศาสนา และชุมชน	มองการบูรณาการใน ระบบการศึกษาและ นโยบายสาธารณะ	เสนอให้ใช้ในโปรแกรม สุขภาวะและการดูแล จิตใจ	เน้นการปลูกฝังตั้งแต่วัย เรียนจนถึงวัยสูงอายุ	การบูรณาการไตรสิกขาสร้าง “สังคมสุขภาวะ (Well-being Society)” ที่ตั้งอยู่บนสติและ คุณธรรม

การสังเคราะห์เชิงบูรณาการ (Integrated Interpretation)

1. ความเหมือนร่วม (Convergence): ทุกกลุ่มยืนยันตรงกันว่า “ไตรสิกขา” คือกลไกการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ครอบคลุมพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา โดยมี “สติ” เป็นศูนย์กลางเชื่อมโยง

2. ความต่างที่เสริมกัน (Complementary Diversity):

- พระสงฆ์ มองในมิติ จิตภาวนา: การฝึกภายในเพื่อหลุดพ้น
- นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา มองในมิติ ปรัชญา-ทฤษฎี: ระบบพัฒนาเชิงองค์รวม
- ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ มองในมิติ จิตวิทยา-สมอง: กลไกควบคุมอารมณ์
- ผู้เชี่ยวชาญด้านหลากหลายวัย มองในมิติ เส้นทางการเติบโตที่ต่อเนื่อง

3. การบูรณาการภาพรวม (Holistic Integration): เมื่อรวมทุกมุมมอง จะได้ภาพ “ไตรสิกขา-สุขภาพทางอารมณ์-สติ” เป็นระบบพัฒนา 3 ชั้น คือ

- ระดับบุคคล: ฝึกสติ พัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์
- ระดับองค์กร: สร้างวัฒนธรรมแห่งสติและเมตตา
- ระดับสังคม: พัฒนาชุมชนสุขภาพที่ตั้งอยู่บนคุณธรรม

4. ข้อค้นพบสำคัญ: การฝึกตามหลักไตรสิกขาไม่เพียงเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออารมณ์รายบุคคล แต่สร้าง “เครือข่ายสุขภาพทางจิตใจร่วม (Collective Emotional Well-being Network)” ซึ่งเป็นฐานของพุทธนวัตกรรมเพื่อสังคมยุคใหม่

จากผลการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบข้ามทีมและข้ามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามตารางที่ 4.2 สามารถสรุปได้ว่า ทุกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่างเห็นพ้องถึงความสำคัญของ “หลักไตรสิกขา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา)” ในฐานะกรอบแนวคิดที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ แม้แต่ละกลุ่มจะมีมุมมองแตกต่างกันตามบริบทของความรู้และประสบการณ์ เช่น พระสงฆ์เน้นการปฏิบัติภาวนาและการรักษาศีล นักวิชาการเน้นการอธิบายเชิงปรัชญา ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพมองในเชิงจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัยเน้นการประยุกต์ตามพัฒนาการของวัย แต่เมื่อสังเคราะห์โดยรวมแล้ว ต่างสะท้อน “จุดร่วม” สำคัญคือการมองไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Holistic Human Development) ที่เชื่อมโยงโดยมี “สติ (Mindfulness)” เป็นแกนกลางของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหา “จุดร่วม (Convergent Insight)” ที่เป็นสาระสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา และ “จุดต่าง (Divergent Perspective)” ที่แสดงให้เห็นมิติการตีความของแต่ละกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ทั้งในด้านศาสนา จิตวิทยา และพัฒนาการของมนุษย์ โดยผลการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบข้ามกลุ่มสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบมุมมองของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่อบทบาทของไตรสิกขา (Cross-Group Perspective Analysis)

การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบนี้มุ่งสำรวจมุมมองของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่มต่อบทบาทของ ศีล สมาธิ และปัญญา ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ เพื่อค้นหาจุดร่วม (Convergent Insight) และจุดต่าง (Divergent Perspective) ที่สะท้อนพลังของการบูรณาการไตรสิกขาในระดับบุคคลและสังคม

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล	มุมมองต่อ “ศีล”	มุมมองต่อ “สมาธิ”	มุมมองต่อ “ปัญญา”	ประเด็นเชิงสังเคราะห์
พระสงฆ์ (M1-M3)	มองว่า “ศีล” คือรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างไม่เบียดเบียน เป็นเครื่องกำกับพฤติกรรมที่ทำให้จิตสงบ และเป็นทางเริ่มต้นของการภาวนา ทั้งยังเป็นกรอบให้เกิดสติในชีวิตประจำวัน	“สมาธิ” เป็นพลังภายในที่ทำให้จิตมั่นคง ช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ และลดความฟุ้งซ่าน ถือเป็นขั้นกลางของการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญา	“ปัญญา” คือความเข้าใจในสัจธรรม รู้จักเหตุแห่งทุกข์ และ ใช้ปัญญานำทางการดำเนินชีวิตอย่างมีเมตตา ไม่ยึดมั่นในอัตตา	เน้นการเชื่อมโยงไตรสิกขากับอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกระบวนการ ฝึกจิตเพื่อความหลุดพ้น และสร้างสุขภาวะภายใน
นักวิชาการด้าน พุทธศาสนา (M4-M6)	มองว่า “ศีล” เป็นจริยธรรมสากล ที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกกับสังคม เชื่อมโยงกับแนวคิด Human Flourishing	“สมาธิ” คือสภาวะของจิตที่ตั้งมั่นสัมพันธ์กับแนวคิด Mindfulness ในจิตวิทยาสมัยใหม่ และเป็นเครื่องมือพัฒนา Executive Function	“ปัญญา” เป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ และ การรู้เท่าทันความจริงเชิงเหตุปัจจัย ตรงกับแนวคิด Systemic Thinking	เน้นการตีความไตรสิกขาเชิงทฤษฎี เป็นกรอบจิตวิทยาเชิงพัฒนา (Developmental Paradigm) ที่สามารถประยุกต์ในระบบการศึกษา
ผู้เชี่ยวชาญด้าน สุขภาวะ	“ศีล” คือ Behavioral Regulation ที่ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและความ	“สมาธิ” คือ Emotional Regulation ทำให้เกิดความสงบ ลดความเครียด และเพิ่มพลังจิต	“ปัญญา” คือการมองเห็นเหตุผลของอารมณ์ สามารถ	มองไตรสิกขาเป็นกระบวนการ Neuro-Cognitive Training ที่ช่วยเสริม

(M7–M9)	ขัดแย้ง เป็นเครื่องมือส่งเสริม สุขภาพจิต	เหมาะกับการบำบัด (Mindfulness-Based Intervention)	Cognitive Reappraisal ได้ อย่างยืดหยุ่น	Resilience และ Well-being ในระดับ บุคคล
ผู้เชี่ยวชาญด้าน คนหลากหลาย วัย (M10– M12)	“ศีล” คือการปลูกฝังวินัยและความ รับผิดชอบในวัยเด็ก เป็นฐานของ Social Learning	“สมาธิ” ช่วยพัฒนาความตั้งใจ และการควบคุมตนในวัยทำงาน ลดความเครียดจากภาระชีวิต	“ปัญญา” ช่วยให้ผู้สูงอายุ ยอมรับสัจธรรม และมีความ สงบภายใน สัมพันธ์กับ Ego Integrity ของ Erikson	เน้นความจำเพาะเชิงวัย (age-sensitive) ของไตรสิกขา เป็นเส้นทางพัฒนาชีวิต ต่อเนื่องจากวัยหนึ่งสู่อีกวัยหนึ่ง

จากผลการเปรียบเทียบมุมมองของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งสี่กลุ่ม ได้แก่ พระสงฆ์ นักวิชาการด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย (ตารางที่ 4.3) สามารถสรุปได้ว่า ทุกกลุ่มต่างมองเห็นบทบาทของ หลักไตรสิกขา (ศีล – สมาธิ – ปัญญา) ในฐานะกลไกสำคัญที่หล่อหลอมพัฒนาการทางจิตใจและสุขภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์อย่างเป็นระบบ แม้จะมีการเน้นแตกต่างกันตามสาขาความเชี่ยวชาญ แต่ทั้งหมดล้วนสะท้อน “จุดร่วม” ที่สอดคล้องกันในเชิงเนื้อหา กล่าวคือ

- ศีล เป็นฐานของการควบคุมพฤติกรรมและเสริมสร้างจริยธรรมอันมั่นคง
- สมาธิ เป็นพลังแห่งสติที่ช่วยปรับสมดุลอารมณ์และลดความฟุ้งซ่าน
- ปัญญา เป็นกลไกของการรู้เท่าทันตนเองและความจริง ทำให้เกิดความสงบเย็นภายใน

ในขณะเดียวกัน “จุดต่าง” ระหว่างกลุ่มผู้ให้ข้อมูลก็ช่วยเปิดมุมมองใหม่ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อการประยุกต์ใช้ไตรสิกขาในแต่ละบริบทของชีวิต เช่น พระสงฆ์เน้นการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน นักวิชาการเน้นการตีความเชิงหลักธรรม ผู้เชี่ยวชาญสุขภาวะมองในเชิงจิตวิทยาและสุขภาพจิต ส่วนผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัยเน้นความเหมาะสมตามช่วงวัยและสภาพสังคมร่วมสมัย ซึ่งเมื่อรวมกัน แล้วได้เกิดภาพสะท้อนของ “ความเข้าใจแบบบูรณาการ (Integrated Understanding)” ที่ครอบคลุมทั้งมิติศาสนา จิตวิทยา และพัฒนาการของมนุษย์

เพื่อให้ข้อค้นพบเชิงคุณภาพนี้มีความมั่นคงทางเชิงประจักษ์ (Empirical Grounding) และสามารถตรวจสอบได้อย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงดำเนินการต่อในระยะที่สองของการวิจัย ซึ่งเป็น การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) โดยใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากประเด็นและธีมหลักที่ได้จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เพื่อสำรวจระดับของสุขภาวะทางอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของหลักไตรสิกขาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

4.2 ผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ข้อที่ 2

เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา

ในส่วนนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Methodology) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient: PCC) การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) การทดสอบค่ามัธยฐาน (Median) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (%), การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square), t-value และ P-value เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา ผลการวิเคราะห์จะนำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา พร้อมตาราง แผนภูมิ และแผนภาพเพื่อแสดงความสัมพันธ์และแนวโน้มของข้อมูลเชิงสถิติอย่างชัดเจน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

แสดงผลการวิเคราะห์แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานด้านประชากรศาสตร์ (demography) ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ กลุ่มเจเนอเรชัน ระดับการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์ฝึกปฏิบัติธรรม หรืออบรมธรรมะ ผลการวิเคราะห์นำเสนอด้วยค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ผลการศึกษามีดังนี้ (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประเภทข้อมูล	ข้อมูล	ความถี่ของข้อมูล (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ (GEN)	ชาย	136	34.00
	หญิง	264	66.00
	รวม	400	100.00
อายุ (AGE)	ต่ำกว่า 10 ปี	15	3.80
	11-25 ปี	67	16.80
	26-41 ปี	82	20.40

ประเภทข้อมูล	ข้อมูล	ความถี่ของข้อมูล (คน)	ร้อยละ (%)
	42-57 ปี	74	18.50
	58 ปีขึ้นไป	162	40.50
	รวม	400	100.00
กลุ่มเจนเนอเรชัน (GENERATION)	Generation Alpha (เกิด หลังปี 2553)	34	8.40
	Generation Z (เกิดระหว่าง ปี 2538-2553)	82	20.50
	Generation Y (เกิดระหว่าง ปี 2520-2537)	67	16.80
	Generation X (เกิดระหว่าง ปี 2508-2519)	64	16.00
	Baby Boomer (ก่อนปี 2507)	153	38.3
	รวม	400	100.00
ระดับการศึกษา (EDU)	ต่ำกว่าประถมศึกษา	190	47.40
	มัธยมศึกษา	99	24.80
	อุดมศึกษา	67	16.80
	อื่น ๆ	44	11.00
	รวม	400	100.00
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	73	18.20
	พนักงานเอกชน	12	3.00
	ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/ ลูกจ้างของรัฐ	41	10.20
	ค้าขาย/รับจ้าง	135	33.80
	เกษียณ	36	9.00
	อื่น ๆ	103	25.80

ประเภทข้อมูล	ข้อมูล	ความถี่ของข้อมูล (คน)	ร้อยละ (%)
	รวม	400	100.00
ประสบการณ์	มี	331	82.80
ฝึกปฏิบัติธรรม	ไม่มี	69	17.20
หรืออบรมธรรมะ	รวม	400	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม การวิจัยเชิงปริมาณนี้ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นแล้ว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงดังตารางที่ 4.4

สรุปผลการวิเคราะห์และการแปลความหมาย

1. เพศ (Gender)

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง 264 คน คิดเป็นร้อยละ 66 ขณะที่เพศชายมีจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34 การแปลความหมาย สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีส่วนร่วมในการศึกษาค้นครั้งนี้คือเพศหญิง ซึ่งอาจมีความสนใจต่อการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์และการปฏิบัติธรรมมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มทั่วไปของการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาและการพัฒนาจิตใจในสังคมไทย

2. อายุ (Age)

กลุ่มอายุที่มีจำนวนมากที่สุดคือ 58 ปีขึ้นไป จำนวน 162 คน (ร้อยละ 40.5) รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 26–41 ปี (ร้อยละ 20.4) และกลุ่มอายุ 42–57 ปี (ร้อยละ 18.5) ขณะที่กลุ่มอายุน้อยกว่า 25 ปีมีสัดส่วนรวมประมาณ 20.6% การแปลความหมายผลการวิเคราะห์นี้สะท้อนว่ากลุ่มผู้สูงวัยเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับบริบททางสังคมไทยที่ผู้สูงวัยมักแสวงหาความสงบทางจิตใจและนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางอารมณ์

3. กลุ่มเจนเนอเรชัน (Generation)

พบว่ากลุ่ม Baby Boomer (ก่อนปี 2507) มีจำนวนมากที่สุด 153 คน (ร้อยละ 38.3) รองลงมาคือ Generation Z (20.5%) และ Generation Y (16.8%) การแปลความหมายแสดงให้เห็นว่าการวิจัยมีผู้เข้าร่วมจากหลายช่วงวัย แต่มีแนวโน้มของกลุ่มวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุเด่นชัด ซึ่งช่วยให้การวิเคราะห์แนวทางไตรสิกขาที่เหมาะสมตามช่วงวัยสามารถทำได้อย่างครอบคลุมและเปรียบเทียบเชิงเจนเนอเรชันได้อย่างชัดเจน

4. ระดับการศึกษา (Education)

กลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุดคือ ต่ำกว่าประถมศึกษา 190 คน (ร้อยละ 47.4) รองลงมาคือ มัธยมศึกษา 24.8% และ อุดมศึกษา 16.8% การแปลความหมายสะท้อนว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาพื้นฐาน ซึ่งอาจมีผลต่อรูปแบบการสื่อสารและการจัดกิจกรรมไตรสิกขาที่ควรออกแบบให้เข้าใจง่าย ใช้ภาษาธรรมชาติเชิงปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงได้ทุกระดับการศึกษา

5. อาชีพ (Occupation)

กลุ่มอาชีพที่มีจำนวนมากที่สุดคือ ค้าขาย/รับจ้างทั่วไป 135 คน (ร้อยละ 33.8) รองลงมาคือนักเรียน/นักศึกษา (18.2%) และ กลุ่มอาชีพอื่น ๆ (25.8%) การแปลความหมายชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความหลากหลายทางอาชีพ ซึ่งสะท้อนลักษณะของสังคมไทยในชุมชนทั่วไป การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาควรเน้นความยืดหยุ่นในการเข้าถึง เช่น การจัดกิจกรรมทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อให้เหมาะกับวิถีชีวิตของแต่ละอาชีพ

6. ประสบการณ์ฝึกปฏิบัติธรรม หรืออบรมธรรมะ

ส่วนใหญ่มี ประสบการณ์ฝึกปฏิบัติธรรม 331 คน (ร้อยละ 82.8) ในขณะที่ไม่มีประสบการณ์ 69 คน (ร้อยละ 17.2) การแปลความหมายสะท้อนว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพื้นฐานในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเอื้อต่อการเข้าใจและประยุกต์หลักไตรสิกขาในชีวิตจริงได้ดี การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์จึงมีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ด้านจิตภาวนาอยู่แล้ว

สรุปภาพรวมการแปลผลโดยสรุปว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในงานวิจัยนี้เป็น เพศหญิง วัยผู้สูงอายุ (Baby Boomer) มีระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบอาชีพอิสระหรือค้าขาย และมีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ผ่านการฝึกสติ สมาธิ

ปัญญา (ไตรสิกขา) ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในอนาคตควรออกแบบให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มผู้สูงวัยและประชากรที่มีความหลากหลายทางเจเนอเรชัน

ตอนที่ 2 สุขภาวะทางอารมณ์

เป็นข้อมูลคำถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ โดยแบบสอบถามเป็นข้อคำถามเลือกตอบแบบ 5 ตัวเลือก ซึ่งถามเกี่ยวกับระดับความเห็นที่มีต่อสุขภาวะทางอารมณ์ 5 ระดับ (5 Likert scale) ทำการวิเคราะห์ โดยนำเสนอด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 4.5 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับความเห็นที่มีต่อสุขภาวะทางอารมณ์

ระดับความเห็นที่มีต่อ สุขภาวะทางอารมณ์	ความถี่ของระดับความเห็น (ร้อยละ)					$(\bar{x})$	S.D.	แปลผล	ลำดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด				
HEW: สุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์ (Health and Emotional Well-Being)									
PW: สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being)									
PW 1 ฉันมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะทำกิจกรรมประจำวันได้	233 (58.3)	121 (30.3)	36 (9.0)	8 (2.0)	2 (0.5)	4.44	0.78	มากที่สุด	1
PW 2 ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ	196 (49.0)	139 (34.8)	53 (13.3)	9 (2.3)	3 (0.8)	4.29	0.84	มากที่สุด	3
PW 3 ฉันออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ	206 (51.5)	119 (29.8)	61 (15.3)	11 (2.8)	3 (0.8)	4.28	0.88	มากที่สุด	4

PW 4 ฉันรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์และ ครบถ้วนทุกหมู่	216 (54.0)	117 (29.3)	53 (13.3)	11 (2.8)	3 (0.8)	4.33	0.86	มากที่สุด	2
ค่าเฉลี่ยรวม						4.34	0.84	มากที่สุด	
MW: สุขภาวะทางใจ (Mental Well-being)									
MW1 ฉันรู้สึกผ่อนคลายและสามารถ ควบคุมความเครียดได้	202 (50.5)	131 (32.8)	45 (11.3)	19 (4.8)	3 (0.8)	4.28	0.90	มากที่สุด	4
MW2 ฉันมีมุมมองเชิง บวกต่อชีวิตและอนาคต	217 (54.3)	126 (31.5)	38 (9.5)	15 (3.8)	4 (1.0)	4.35	0.87	มากที่สุด	1
MW3 ฉันสามารถ รับมือกับปัญหาและ ความท้าทายในชีวิตได้ อย่างเหมาะสม	210 (52.5)	128 (32.0)	41 (10.3)	14 (3.5)	7 (1.8)	4.30	0.91	มากที่สุด	3
MW4 ฉันรู้สึกมี ความหมายและ เป้าหมายในชีวิต	224 (56.0)	116 (29.0)	37 (9.2)	17 (4.3)	6 (1.5)	4.34	0.92	มากที่สุด	2
ค่าเฉลี่ยรวม						4.32	0.90	มากที่สุด	
EW: สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being)									
EW1 ฉันรู้สึกมีความสุขและพอใจกับ ชีวิตในปัจจุบัน	224 (56.0)	119 (29.7)	43 (10.8)	11 (2.7)	3 (0.8)	4.38	0.84	มากที่สุด	1
EW2 ฉันสามารถ ควบคุมอารมณ์ของ ตนเองในสถานการณ์ กดดันได้	213 (53.3)	125 (31.3)	47 (11.8)	14 (3.5)	1 (0.3)	4.35	0.84	มากที่สุด	3

EW3 ฉันยอมรับและ เข้าใจความรู้สึกของ ตนเอง	220 (55.0)	126 (31.5)	39 (9.8)	13 (3.2)	2 (0.5)	4.37	0.83	มากที่สุด	2
EW4 ฉันสามารถ แสดงออกทางอารมณ์ได้ อย่างเหมาะสมกับ สถานการณ์	216 (54.0)	123 (30.7)	44 (11.0)	14 (3.5)	3 (0.8)	4.34	0.86	มากที่สุด	4
ค่าเฉลี่ยรวม						4.36	0.84	มากที่สุด	
SW: สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being)									
SW1 ฉันมี ความสัมพันธ์ที่ดีและ ไว้วางใจกับคนรอบข้าง	232 (58.0)	117 (29.2)	42 (10.5)	5 (1.3)	4 (1.0)	4.42	0.81	มากที่สุด	2
SW2 ฉันรู้สึกว่ามี เพื่อนหรือครอบครัวที่ คอยสนับสนุนทาง อารมณ์	229 (57.3)	121 (30.2)	36 (9.0)	12 (3.0)	2 (0.5)	4.41	0.81	มากที่สุด	3
SW3 ฉันมีส่วนร่วมใน กิจกรรมของครอบครัว หรือชุมชน	218 (54.5)	128 (32.0)	35 (8.7)	16 (4.0)	3 (0.8)	4.36	0.86	มากที่สุด	4
SW4 ฉันสามารถ สื่อสารและร่วมมือกับ ผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	239 (59.8)	113 (28.2)	33 (8.3)	13 (3.2)	2 (0.5)	4.43	0.82	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม						4.41	0.83	มากที่สุด	
IW: สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being)									
IW1 ฉันสนใจเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนา ตนเองอยู่เสมอ	226 (56.5)	113 (28.2)	44 (11.0)	15 (3.8)	2 (0.5)	4.37	0.86	มากที่สุด	2

IW2	ฉันใช้เวลา ศึกษาหรือหาข้อมูลเพื่อ พัฒนาความรู้และทักษะ	219 (54.8)	116 (29.0)	40 (10.0)	21 (5.3)	4 (1.0)	4.31	0.92	มากที่สุด	4
IW3	ฉันสามารถคิด วิเคราะห์และแก้ปัญหา อย่างมีเหตุผล	225 (56.3)	117 (29.3)	39 (9.8)	11 (2.8)	8 (2.0)	4.35	0.91	มากที่สุด	3
IW4	ฉันเปิดรับ มุมมองและแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความเข้าใจ ของตน	231 (57.8)	120 (30.0)	28 (7.0)	17 (4.3)	4 (1.0)	4.39	0.87	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม							4.36	0.89	มากที่สุด	
FPE: ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (Factors to Promote Emotional Well-being)										
BC: การบำรุงร่างกาย (Body Care)										
BC1	ฉันรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์และ ครบถ้วนทุกหมู่	222 (55.5)	122 (30.5)	44 (11.0)	9 (2.2)	3 (0.8)	4.38	0.83	มากที่สุด	1
BC2	ฉันออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหว ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ	203 (50.7)	132 (33.0)	55 (13.8)	9 (2.2)	1 (0.3)	4.32	0.81	มากที่สุด	2
BC3	ฉันพักผ่อน เพียงพอและดูแล สุขภาพร่างกายอย่าง เหมาะสม	194 (48.5)	129 (32.3)	67 (16.7)	7 (1.7)	3 (0.8)	4.26	0.85	มากที่สุด	3
ค่าเฉลี่ยรวม							4.342	0.83	มากที่สุด	
MC: การดูแลจิตใจ (Mental Care)										
MC1	ฉันใช้วิธีผ่อนคลาย ความเครียด เช่น การทำสมาธิ	211 (52.7)	104 (26.0)	56 (14.0)	24 (6.0)	5 (1.3)	4.23	0.98	มากที่สุด	6

การสวดมนต์ หรือการ หายใจลึก ๆ									
MC2 ฉันทมองโลกใน แง่บวกและพยายาม รักษาทัศนคติที่ดีต่อชีวิต	220 (55.0)	110 (27.5)	46 (11.5)	18 (4.5)	6 (1.5)	4.30	0.94	มากที่สุด	5
MC3 ฉันทรู้จักการให้ อภัยและไม่เก็บความ โกรธหรือความคับข้องใจ ไว้นาน	225 (56.2)	116 (29.0)	36 (9.0)	19 (4.8)	4 (1.0)	4.35	0.90	มากที่สุด	4
ค่าเฉลี่ยรวม						4.29	0.93	มากที่สุด	
TP: การฝึกฝนและการลงมือทำ (Training and Practice)									
TP1 ฉันทตั้งเป้าหมาย ชีวิตและวางแผนเพื่อให้ บรรลุเป้าหมายนั้น	227 (56.7)	119 (29.7)	35 (8.8)	14 (3.5)	5 (1.3)	4.37	0.88	มากที่สุด	3
TP2 ฉันทลงมือทำสิ่ง ที่ตั้งใจอย่างต่อเนื่องแม้ จะมีอุปสรรค	233 (58.2)	112 (28.0)	36 (9.0)	14 (3.5)	5 (1.3)	4.39	0.88	มากที่สุด	2
TP3 ฉันทประเมินและ ปรับปรุงวิธีการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตอยู่ เสมอ	243 (60.7)	104 (26.0)	34 (8.5)	12 (3.0)	7 (1.8)	4.41	0.90	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม						4.39	0.89	มากที่สุด	
EWG: สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity)									
AG: วัยเด็ก (Alpha Generation)									
AG1 เด็กควรได้รับ ความรักและการดูแล	271 (67.8)	91 (22.7)	35 (8.7)	2 (0.5)	1 (0.3)	4.57	0.69	มากที่สุด	2

อย่างใกล้ชิดจาก ครอบครัว									
AG2 เด็กควรได้รับ การสอนให้เข้าใจและ แสดงออกทางอารมณ์ อย่างเหมาะสม	262 (65.5)	100 (25.0)	34 (8.5)	2 (0.5)	2 (0.5)	4.55	0.71	มากที่สุด	3
AG3 เด็กควรได้รับ โอกาสเล่นและทำ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อ พัฒนาสุขภาวะทาง อารมณ์	277 (69.3)	91 (22.7)	27 (6.7)	4 (1.0)	1 (0.3)	4.60	0.68	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม						4.57	0.69	มากที่สุด	
ZG: วัยรุ่น (Z Generation)									
ZG1 วัยรุ่นควรได้รับ คำแนะนำที่เหมาะสม จากผู้ใหญ่เพื่อจัดการ ปัญหาชีวิต	273 (68.3)	100 (25.0)	23 (5.8)	3 (0.8)	1 (0.3)	4.61	0.66	มากที่สุด	1
ZG2 วัยรุ่นควรมี พื้นที่ปลอดภัยในการ พูดคุยและแลกเปลี่ยน ความรู้สึก	258 (64.5)	113 (28.2)	25 (6.3)	2 (0.5)	2 (0.5)	4.56	0.68	มากที่สุด	3
ZG3 วัยรุ่นควรได้รับ การสนับสนุนให้มีทักษะ การควบคุมอารมณ์และ การแก้ปัญหา	273 (68.3)	97 (24.2)	22 (5.5)	5 (1.2)	3 (0.8)	4.58	0.72	มากที่สุด	2
ค่าเฉลี่ยรวม						4.58	0.69	มากที่สุด	

XY: วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X & Y Generation)										
XY1 ผู้ใหญ่ควรรู้จัก ปรับสมดุลระหว่างงาน และชีวิตส่วนตัว	262 (65.5)	107 (26.7)	26 (6.5)	3 (0.8)	2 (0.5)	4.56	0.69	มากที่สุด	2	
XY2 ผู้ใหญ่ควรมีการ พัฒนาทักษะและการ เรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อ สร้างสุขภาวะที่ดี	266 (66.5)	102 (25.5)	24 (6.0)	6 (1.5)	2 (0.5)	4.57	0.72	มากที่สุด	1	
XY3 ผู้ใหญ่ควรได้รับ การสนับสนุนด้าน สวัสดิการและ สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริม สุขภาวะทางอารมณ์	256 (64.0)	114 (28.5)	23 (5.8)	2 (0.5)	5 (1.2)	4.54	0.74	มากที่สุด	3	
ค่าเฉลี่ยรวม						4.56	0.72	มากที่สุด		
BG: วัยผู้สูงอายุ (B Generation)										
BG1 ผู้สูงอายุควร ได้รับการดูแลสุขภาพ กายและใจอย่างต่อเนื่อง	279 (69.7)	103 (25.7)	13 (3.3)	2 (0.5)	3 (0.8)	4.63	0.65	มากที่สุด	1	
BG2 ผู้สูงอายุควรมี กิจกรรมที่ช่วยสร้าง คุณค่าและความหมาย ในชีวิต	265 (66.2)	114 (28.5)	16 (4.0)	1 (0.3)	4 (1.0)	4.59	0.68	มากที่สุด	3	
BG3 ผู้สูงอายุควรมี โอกาสมีส่วนร่วมใน กิจกรรมชุมชนเพื่อสร้าง ความสุขและความ ผูกพัน	272 (68.0)	107 (26.7)	15 (3.8)	2 (0.5)	4 (1.0)	4.60	0.68	มากที่สุด	2	
ค่าเฉลี่ยรวม						4.61	0.67	มากที่สุด		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 2 สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) การศึกษานี้เป็น การวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (5 Likert Scale) ตั้งแต่ระดับ “น้อยที่สุด” ถึง “มากที่สุด” ซึ่งทำการวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อแปลผลระดับความคิดเห็นในแต่ละประเด็น และจำแนกตามหมวดสุขภาวะต่าง ๆ ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being: PW)

จากตารางที่ 4.5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางกายโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.34, S.D. = 0.84) โดยข้อที่ได้รับค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ “ฉันมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะทำกิจกรรมประจำวันได้” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.44, S.D. = 0.78) รองลงมาคือ “ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนทุกหมู่” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.33, S.D. = 0.86) แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและโภชนาการที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางอารมณ์ ส่วนข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ “ฉันออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.28, S.D. = 0.88) แสดงว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอยังเป็นพฤติกรรมที่ทำได้ไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร

สรุปผล สุขภาวะทางกายอยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนถึงการมีพฤติกรรมดูแลตนเองทั้งด้านอาหาร การพักผ่อน และสุขภาพทั่วไป ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในเชิงบวก

2. สุขภาวะทางใจ (Mental Well-being: MW)

ผลการวิเคราะห์พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับสุขภาวะทางใจอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.32, S.D. = 0.90) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ “ฉันมีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิตและอนาคต” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.35, S.D. = 0.87) รองลงมาคือ “ฉันรู้สึกมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.34, S.D. = 0.92) สะท้อนถึงการมีทัศนคติทางบวกและความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักของความผาสุกทางอารมณ์ ในขณะที่ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ “ฉันรู้สึกผ่อนคลายและสามารถควบคุมความเครียดได้” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.28, S.D. = 0.90) แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามยังมีความเครียดอยู่บ้างจากสถานการณ์ชีวิต

สรุปผล โดยรวมแล้วสุขภาวะทางใจอยู่ในระดับดีมาก แสดงถึงการมีสมดุลทางอารมณ์และการรับรู้คุณค่าของชีวิต

3. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being: EW)

ผลการวิเคราะห์แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.36, S.D. = 0.84) ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ “ฉันรู้สึกมีความสุขและพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.38, S.D. = 0.84) รองลงมาคือ “ฉันยอมรับและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.37, S.D. = 0.83) สะท้อนถึงการมีความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (emotional regulation) ส่วนข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ “ฉันสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.34, S.D. = 0.86)

สรุปผล ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสุขในชีวิต มีการยอมรับอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้สุขภาวะทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

4. สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being: SW)

จากผลการวิเคราะห์พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.41, S.D. = 0.83) ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ “ฉันสามารถสื่อสารและร่วมมือกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.43, S.D. = 0.82) รองลงมาคือ “ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีและไว้วางใจกับคนรอบข้าง” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.42, S.D. = 0.81) แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นและมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ “ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวหรือชุมชน” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.36, S.D. = 0.86) ซึ่งอาจสะท้อนถึงข้อจำกัดด้านเวลาและบริบทของชีวิตประจำวัน

สรุปผล สุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก ผู้ตอบมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักสร้างความไว้วางใจ และรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being: IW)

ผลการวิเคราะห์พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.36, S.D. = 0.89) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ “ฉันเปิดรับมุมมองและแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความเข้าใจของตน” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.39, S.D. = 0.87) รองลงมาคือ “ฉันสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.37, S.D. = 0.86) ส่วนข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ “ฉันใช้เวลาศึกษาหรือหาข้อมูลเพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.31, S.D. = 0.92)

สรุปผล สุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับสูง แสดงถึงการมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และการคิดเชิงวิเคราะห์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางอารมณ์เชิงบวก

6. ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (Factors to Promote Emotional Well-being: FPE)

ผลการวิเคราะห์แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยในระดับ มากที่สุด กับปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ โดยสามารถจำแนกเป็น 3 หมวดย่อยดังนี้

(1) การบำรุงร่างกาย (Body Care: BC) อยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.32, S.D. = 0.83) ข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ “ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนทุกหมู่” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.38, S.D. = 0.83)

(2) การดูแลจิตใจ (Mental Care: MC) อยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.29, S.D. = 0.93) ข้อที่ได้คะแนนสูงสุดคือ “ฉันรู้จักการให้อภัยและไม่เก็บความโกรธหรือความคับข้องใจไว้นาน” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.35, S.D. = 0.90)

(3) การฝึกฝนและการลงมือทำ (Training and Practice: TP) อยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.39, S.D. = 0.89) ข้อที่ได้คะแนนสูงสุดคือ “ฉันประเมินและปรับปรุงวิธีการทำงานหรือการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ” ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) = 4.41, S.D. = 0.90)

สรุปผล ผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ในด้านการดูแลสุขภาพกาย-ใจ และการลงมือพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสะท้อนถึงการมีทักษะชีวิตและการรู้เท่าทันอารมณ์ที่ดี

สรุปภาพรวมสุขภาวะทางอารมณ์

เมื่อพิจารณาโดยรวมทุกมิติของสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับ “มากที่สุด” (ค่าเฉลี่ยรวมประมาณ 4.35) แสดงถึงการมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางกาย ใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา รวมทั้งมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “ไตรสิกขา” ในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเน้นการพัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา ให้เกิดดุลยภาพและความสุขที่แท้จริง

EWG: สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity)

สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะทางอารมณ์จำแนกตามช่วงวัย พบว่า

1. ZG: วัยรุ่น (Z Generation)

ผลการวิเคราะห์พบว่า วัยรุ่นควรได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมจากผู้ใหญ่เพื่อจัดการปัญหาชีวิต ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.61, S.D. = 0.66 แปลผล มากที่สุด อันดับ 1 วัยรุ่นควรมีพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ($\bar{X}$) = 4.56, S.D. = 0.68 แปลผล มากที่สุด อันดับ 3 และ วัยรุ่นควรได้รับการสนับสนุนให้มีทักษะการควบคุมอารมณ์และการแก้ปัญหา 4.58, S.D. = 0.72 แปลผล มากที่สุด อันดับ 2 ค่าเฉลี่ยรวมวัยรุ่น (ZG) ($\bar{X}$) = 4.58, S.D. = 0.69 แปลผล มากที่สุด

2. วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X & Y Generation)

ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ใหญ่ควรรู้จักปรับสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว ($\bar{X}$) = 4.56, S.D. = 0.69 แปลผล มากที่สุด อันดับที่ 2 ผู้ใหญ่ควรมีการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี ($\bar{X}$) = 4.57, S.D. = 0.72 แปลผล มากที่สุด อันดับที่ 1 และ ผู้ใหญ่ควรได้รับการสนับสนุนด้านสวัสดิการและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ ($\bar{X}$) = 4.54, S.D. = 0.74 แปลผล มากที่สุด แปลผล อันดับที่ 3 ค่าเฉลี่ยรวมวัยผู้ใหญ่ (XY) ($\bar{X}$) = 4.56, S.D. = 0.72 แปลผล มากที่สุด

3. วัยผู้สูงอายุ (B Generation)

ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพกายและใจอย่างต่อเนื่อง ($\bar{X}$) = 4.63, S.D. = 0.65 แปลผล มากที่สุด อันดับที่ 1 ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่ช่วยสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิต ($\bar{X}$) = 4.59, S.D. = 0.68 แปลผล มากที่สุด อันดับที่ 3 ผู้สูงอายุควรมีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนเพื่อสร้างความสุขและความผูกพัน ($\bar{X}$) = 4.60, S.D. = 0.68 แปลผล มากที่สุด อันดับที่ 2 ค่าเฉลี่ยรวมวัยผู้สูงอายุ (BG) ($\bar{X}$) = 4.61, S.D. = 0.67 แปลผล มากที่สุด

การแปลผลเชิงวิเคราะห์ (Interpretation)

จากตาราง 4.5 พบว่าโดยภาพรวม สุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ = 4.58, S.D. = 0.69) แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามทุกช่วงวัยมีการรับรู้และให้ความสำคัญต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับสูง โดยมีรายละเอียดตามช่วงวัยดังนี้

1. วัยเด็ก (Alpha Generation) ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.57 (S.D. = 0.69) อยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนว่า เด็กควรได้รับการดูแลจากครอบครัวและโอกาสในการเล่นอย่างสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์และความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Erikson (1963) ด้านพัฒนาการทางจิตสังคมในช่วงวัยเด็ก ที่เน้นความไว้วางใจและความรักเป็นรากฐานของอารมณ์ที่มั่นคง

2. วัยรุ่น (Z Generation) ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.58 (S.D. = 0.69) ซึ่งสูงสุดในกลุ่มวัยรุ่น แสดงว่าวัยรุ่นต้องการการรับฟัง ความเข้าใจ และคำแนะนำจากผู้ใหญ่ เพื่อช่วยจัดการอารมณ์และความเครียดในชีวิตประจำวัน การสร้าง “พื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional Safe Space)” จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาวะทางใจของวัยนี้

3. วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X & Y Generation) ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.56 (S.D. = 0.72) อยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว (Work-Life Balance) และการพัฒนาตนเองต่อเนื่องมีผลต่อความผาสุกทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด PERMA Model ของ Seligman (2011) ที่ชี้ว่าการมีความหมายและความสำเร็จในชีวิตส่งผลต่อความสุขโดยตรง

4. วัยผู้สูงอายุ (B Generation) ค่าเฉลี่ยรวมสูงสุดในกลุ่มทั้งหมดคือ 4.61 (S.D. = 0.67) อยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกายและใจ การมีส่วนร่วมในชุมชน และการสร้างคุณค่าชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ryff (1989) ด้าน Well-being ที่ระบุว่า การมีจุดหมายและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญของสุขภาวะจิตใจในวัยสูงอายุ

สรุปผลภาพรวมเมื่อเปรียบเทียบทุกช่วงวัย พบว่า วัยผู้สูงอายุ (BG) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}$) = 4.61 รองลงมาคือ วัยรุ่น (ZG) ($\bar{x}$) = 4.58 วัยเด็ก (AG) ($\bar{x}$) = 4.57 และ วัยผู้ใหญ่ (XY) ($\bar{x}$) = 4.56 ทุกช่วงวัยต่างมีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับ “มากที่สุด” โดยมีลักษณะเฉพาะตามช่วงวัย แต่สิ่งที่สอดคล้องร่วมกันคือ ความต้องการการดูแลทางใจ ความเข้าใจตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับผู้อื่น ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในสังคมหลากหลายวัย

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

เป็นข้อมูลคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา โดยแบบสอบถามเป็นข้อคำถามเลือกตอบ แบบ 5 ตัวเลือก ซึ่งถามเกี่ยวกับระดับระดับความเห็นที่มีต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา 5 ระดับ (5 Likert scale) ทำการวิเคราะห์ โดยนำเสนอด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 4.6 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับความเห็นที่มีต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

ระดับความเห็นที่มีต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา	ความถี่ของระดับความเห็น (ร้อยละ)					$(\bar{x})$	S.D.	แปลผล	ลำดับ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด				
TBS: การปฏิบัติตามหลักของศีล (Training Based on Sila)									
TB1 ฉันทหลักเลียงการฆ่าสัตว์และการเบียดเบียนผู้อื่น	258 (64.5)	103 (25.8)	29 (7.2)	4 (1.0)	6 (1.5)	4.51	0.80	มากที่สุด	4
TB2 ฉันทไม่ลักทรัพย์และเคารพสิทธิของผู้อื่น	286 (71.5)	89 (22.3)	13 (3.2)	4 (1.0)	8 (2.0)	4.60	0.78	มากที่สุด	1
TB3 ฉันทไม่ประพฤติดิฉินในกาม และเคารพความสัมพันธ์ของผู้อื่น	285 (71.2)	84 (21.0)	18 (4.5)	3 (0.8)	10 (2.5)	4.58	0.83	มากที่สุด	2
TB4 ฉันทไม่ใช้วาจาหยาบคายหรือโกหกผู้อื่น	258 (64.5)	94 (23.5)	39 (9.8)	5 (1.3)	4 (1.0)	4.49	0.80	มากที่สุด	5
TB5 ฉันทหลักเลียงการเสพของมีนเมา และสิ่งที่ทำให้ขาดสติ	273 (68.3)	89 (22.0)	25 (6.3)	7 (1.8)	6 (1.5)	4.54	0.81	มากที่สุด	3
ค่าเฉลี่ยรวม						4.54	0.80	มากที่สุด	

TSA: การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (Training Based on Samadhi)									
TS1 ฉันทฝึกสมาธิหรือเจริญสติเป็นประจำ	220 (55.0)	105 (26.2)	45 (11.3)	21 (5.2)	9 (2.3)	4.27	1.00	มากที่สุด	3
TS2 ฉันทสามารถมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะได้	225 (56.3)	114 (28.5)	40 (10.0)	13 (3.2)	8 (2.0)	4.34	0.93	มากที่สุด	2
TS3 ฉันทรู้จักควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน	223 (55.7)	118 (29.5)	36 (9.0)	16 (4.0)	7 (1.8)	4.35	0.92	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม						4.32	0.95	มากที่สุด	
TRP: การปฏิบัติตามหลักของปัญญา (Training Based on Panna)									
TR1 ฉันทพิจารณาเหตุผลก่อนตัดสินใจทุกครั้ง	240 (60.0)	107 (26.7)	31 (7.8)	16 (4.0)	6 (1.5)	4.40	0.90	มากที่สุด	3
TR2 ฉันทเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและสิ่งต่างๆ รอบตัว	233 (58.3)	114 (28.5)	29 (7.2)	19 (4.8)	5 (1.3)	4.38	0.90	มากที่สุด	4
TR3 ฉันทมีความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือโทษต่อตนเอง	250 (62.5)	104 (26.0)	28 (7.0)	10 (2.5)	8 (2.0)	4.45	0.88	มากที่สุด	2
TR4 ฉันทเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเอง	253 (63.2)	98 (24.5)	33 (8.3)	10 (2.5)	6 (1.5)	4.46	0.86	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม						4.42	0.89	มากที่สุด	

จากตารางที่ 4.6 ตอนที่ 3 การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (The Practice of the Threefold Training) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีลสิกขา (Sīla), สมาธิสิกขา (Samādhī) และ ปัญญา

สิกขา (Paṅkā) โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (5 Likert Scale) วิเคราะห์ด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิเคราะห์สรุปดังตารางที่ 4.6 และสามารถแปลผลได้ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติตามหลักของศีล (Training Based on Sīla)

ข้อ TB1: “ฉันหลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์และการเบียดเบียนผู้อื่น” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.51, S.D. = 0.80 ผู้ตอบส่วนใหญ่ร้อยละ 64.5 อยู่ในระดับ “มากที่สุด” อันดับที่ 4 สะท้อนว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีจิตสำนึกด้านเมตตาธรรมและหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนผู้อื่นอย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับหลักศีลข้อแรกของพระพุทธศาสนา

ข้อ TB2: “ฉันไม่ลักทรัพย์และเคารพสิทธิของผู้อื่น” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.60, S.D. = 0.78 อันดับที่ 1 เป็นข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในหมวดศีล แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบให้ความสำคัญต่อความซื่อสัตย์ สุจริตและการเคารพสิทธิผู้อื่น ซึ่งเป็นรากฐานของความไว้วางใจในสังคม

ข้อ TB3: “ฉันไม่ประพฤติดูหมิ่นในกาม และเคารพความสัมพันธ์ของผู้อื่น” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.58, S.D. = 0.83 อันดับที่ 2 ผลสะท้อนถึงการยึดมั่นในศีลข้อสาม โดยตระหนักถึงความรับผิดชอบทางศีลธรรมและการเคารพความสัมพันธ์ของบุคคลอื่นในสังคม

ข้อ TB4: “ฉันไม่ใช้วาจาหยาบคายหรือโกหกผู้อื่น” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.49, S.D. = 0.80 อันดับที่ 5 บ่งชี้ว่าผู้ตอบมีการควบคุมวาจาและให้ความสำคัญต่อความจริง ซึ่งสะท้อนถึงวินัยทางวาจาอันเป็นส่วนหนึ่งของศีลห้า

ข้อ TB5: “ฉันหลีกเลี่ยงการเสพของมีนเมา และสิ่งที่ทำให้ขาดสติ” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.54, S.D. = 0.81 อันดับที่ 3 แสดงถึงความตระหนักในผลกระทบของสิ่งเสพติดต่อการขาดสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนและอารมณ์รุนแรง

สรุปภาพรวมหมวดศีลสิกขา ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมวดอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ เฉลี่ย = 4.54, S.D. = 0.80) สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการยึดถือและปฏิบัติศีลในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีความสงบเย็นทั้งในพฤติกรรมและอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาวะทางจิตใจ

2. การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (Training Based on Samādhī)

ข้อ TS1: “ฉันฝึกสมาธิหรือเจริญสติเป็นประจำ” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.27, S.D. = 1.00 อันดับที่ 3 แม้ผู้ตอบส่วนใหญ่จะเห็นด้วยในระดับมาก แต่ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูง แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการฝึกสมาธิเป็นกิจวัตร

ข้อ TS2: “ฉันสามารถมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะได้” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.34, S.D. = 0.93 อันดับที่ 2 ผลแสดงว่าผู้ตอบส่วนใหญ่สามารถนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตจริง ช่วยลดความเครียดและเพิ่มสมาธิในกิจกรรมประจำวัน

ข้อ TS3: “ฉันรู้จักควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.35, S.D. = 0.92 อันดับที่ 1 เป็นข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุดในหมวดสมาธิ สะท้อนว่าการฝึกจิตอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้ตอบมีสมาธิ ความสงบ และความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น

สรุปภาพรวมหมวดสมาธิศึกษา ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมวดอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ เฉลี่ย = 4.32, S.D. = 0.95) บ่งชี้ว่าผู้ตอบส่วนใหญ่มีความตระหนักในการพัฒนาจิตใจให้สงบผ่านการฝึกสมาธิ และสติ ซึ่งเป็นรากฐานของการรู้เท่าทันอารมณ์และการดำรงชีวิตอย่างมีสมดุล

3. การปฏิบัติตามหลักของปัญญา (Training Based on Paññā)

ข้อ TR1: “ฉันพิจารณาเหตุผลก่อนตัดสินใจทุกครั้ง” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.40, S.D. = 0.90 อันดับที่ 3 แสดงถึงความสามารถของผู้ตอบในการใช้เหตุผลอย่างมีสติ ซึ่งเป็นรูปแบบของปัญญาที่นำไปสู่การตัดสินใจอย่างรอบคอบ

ข้อ TR2: “ฉันเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.38, S.D. = 0.90 อันดับที่ 4 สะท้อนถึงความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ โดยเฉพาะ “อนิจจัง” ซึ่งช่วยให้ผู้ตอบสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยใจสงบ

ข้อ TR3: “ฉันมีความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือโทษต่อตนเอง” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.45, S.D. = 0.88 อันดับที่ 2 บ่งชี้ว่าผู้ตอบมีการใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้เลือกรูปแบบสิ่งที่เหมาะสมและละเว้นสิ่งที่ก่อทุกข์

ข้อ TR4: “ฉันเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเอง” ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.46, S.D. = 0.86 อันดับที่ 1 เป็นข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุดในหมวดปัญญา แสดงถึงการมีสติปัญญาเชิงพัฒนา (Reflective Wisdom) ที่ใช้ประสบการณ์เป็นเครื่องมือสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิต

สรุปภาพรวมหมวดปัญญาศึกษา ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมวดอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ เฉลี่ย = 4.42, S.D. = 0.89) แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบมีการพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง รู้เท่าทันตนเองและสิ่งรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติในขั้นสูงของไตรสิกขา

สรุปภาพรวมการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จากผลการวิเคราะห์โดยรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอยู่ในระดับ “มากที่สุด” (ค่าเฉลี่ยรวมทั้งระบบ $\bar{X}$ = 4.43, S.D. = 0.88) สะท้อนให้เห็นว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่มีการนำหลักศีล สมาธิ และปัญญามาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งส่งผลให้เกิด สมดุลทางกาย-วาจา-ใจ และเป็นรากฐานของ สุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงในระยะยาว

ตอนที่ 4 : ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์

เป็นข้อมูลคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์ โดยแบบสอบถามเป็นข้อคำถามเลือกตอบซึ่งถามเกี่ยวกับระดับระดับความเห็นที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์ แบบ 5 ตัวเลือก 5 ระดับ (5 Likert scale) ทำการวิเคราะห์ โดยนำเสนอด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 4.7 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับความเห็นที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์

ระดับความเห็นที่มีต่อ ความสัมพันธ์ระหว่าง หลักไตรสิกขากับสุข ภาวะทางอารมณ์	ความถี่ของระดับความเห็น (ร้อยละ)					$(\bar{x})$	S.D.	แปลผล	ลำดับ
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด				
MBE: ศีลสิกขากับการควบคุมตนเองทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Moral Discipline and Behavioral and Emotional Self-control)									
MB1 การรักษาศีลช่วย ให้ฉันควบคุมอารมณ์ได้ ดีขึ้น	251 (62.7)	104 (26.0)	30 (7.5)	13 (3.3)	2 (0.5)	4.47	0.81	มากที่สุด	3
MB2 การปฏิบัติตามศีล ช่วยลดพฤติกรรมที่ ก่อให้เกิดความขัดแย้ง กับผู้อื่น	255 (63.7)	100 (25.0)	34 (8.5)	10 (2.5)	1 (0.3)	4.50	0.78	มากที่สุด	2

MB3 การรักษาศีลทำให้ฉันมีความซื่อสัตย์และไว้วางใจได้ในสายตาผู้อื่น	258 (64.5)	104 (26.0)	25 (6.3)	11 (2.8)	2 (0.5)	4.51	0.78	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม						4.50	0.79	มากที่สุด	
MDC: สมาริสิกขากับการพัฒนาจิตให้สงบและมีสมาธิ (Meditation and the Development of a Calm and Focused Mind)									
MD1 การใช้ปัญญาช่วยให้ฉันจัดการกับความทุกข์ใจได้ดีขึ้น	249 (62.3)	106 (26.5)	34 (8.5)	9 (2.2)	2 (0.5)	4.49	0.78	มากที่สุด	1
MD2 การเรียนรู้หลักธรรมช่วยให้ฉันเข้าใจปัญหาและหาทางออกอย่างมีเหตุผล	252 (63.0)	105 (26.3)	29 (7.2)	11 (2.7)	3 (0.8)	4.48	0.81	มากที่สุด	2
MD3 การใช้ปัญญาช่วยให้ฉันตัดสินใจอย่างรอบคอบในสถานการณ์ยากลำบาก	253 (63.2)	111 (27.8)	26 (6.5)	8 (2.0)	2 (0.5)	4.51	0.75	มากที่สุด	3
ค่าเฉลี่ยรวม						4.49	0.78	มากที่สุด	
ITE: ผลลัพธ์ของการปฏิบัติไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (Impact of Practicing the Threefold Training on Emotional Well-being)									
IT1 การปฏิบัติตามไตรสิกขาทำให้ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น	259 (64.8)	103 (25.7)	26 (6.5)	10 (2.5)	2 (0.5)	4.52	0.77	มากที่สุด	2
IT2 ฉันรู้สึกสงบภายในเมื่อใช้หลักไตรสิกขานำทางชีวิต	262 (65.5)	95 (23.7)	31 (7.8)	10 (2.5)	2 (0.5)	4.51	0.79	มากที่สุด	3

IT3 การปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขาทำให้ฉันมี เป้าหมายและความสุข ในชีวิตที่ยั่งยืน	264 (66.0)	96 (24.0)	29 (7.2)	9 (2.3)	2 (0.5)	4.53	0.77	มากที่สุด	1
ค่าเฉลี่ยรวม						4.52	0.78	มากที่สุด	

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้เป็นการศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) กับ สุขภาวะทางอารมณ์ โดยแบบสอบถามเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยระดับความคิดเห็นตั้งแต่ “น้อยที่สุด” ถึง “มากที่สุด” ซึ่งทำการวิเคราะห์ด้วยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิเคราะห์ปรากฏดัง ตารางที่ 4.7 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลระดับความคิดเห็นที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์ พบว่า

ระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์โดยภาพรวม อยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.79) โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

ผลการวิเคราะห์และการแปลผล

1. ศีลสิกขากับการควบคุมตนเองทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Moral Discipline and Behavioral and Emotional Self-control)

ข้อ MB1: “การรักษาศีลช่วยให้ฉันควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.81 แปลผล 3 โดยผู้ตอบร้อยละ 62.7 เห็นด้วยในระดับ “มากที่สุด” แสดงให้เห็นว่า การรักษาศีลมีบทบาทสำคัญในการช่วยควบคุมอารมณ์ ลดการแสดงออกทางลบ และส่งเสริมความสงบภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติ

ข้อ MB2: “การปฏิบัติตามศีลช่วยลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.78 แปลผล 2 ผลสะท้อนให้เห็นว่าการดำรงศีลสามารถลดพฤติกรรมที่นำไปสู่ความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ราบรื่นในสังคม ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง

ข้อ MB3: “การรักษาจิตใจให้ฉันมีความซื่อสัตย์และไว้วางใจได้ในสายตาผู้อื่น” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.78 แปลผล 1 สะท้อนให้เห็นว่าการรักษาจิตใจช่วยเสริมสร้างคุณธรรมความซื่อสัตย์และความไว้วางใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของอารมณ์เชิงบวกและความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี

สรุปภาพรวมหมวดศีลสิกขา โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ เฉลี่ยรวม = 4.49) แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติศีลมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางอารมณ์

2. สมาธิสิกขากับการพัฒนาจิตใจให้สงบและมีสมาธิ (Meditation and the Development of a Calm and Focused Mind)

ข้อ MD1: “การใช้ปัญญาช่วยให้ฉันจัดการกับความทุกข์ใจได้ดีขึ้น” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.78 แปลผล 1 สะท้อนว่าผู้ตอบส่วนใหญ่เห็นว่าการฝึกสมาธิและเจริญปัญญาช่วยให้สามารถจัดการกับความทุกข์ใจได้ดีขึ้น ส่งผลต่อความสงบภายในจิตใจ

ข้อ MD2: “การเรียนรู้หลักธรรมช่วยให้ฉันเข้าใจปัญหาและหาทางออกอย่างมีเหตุผล” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.81 แปลผล 2 บ่งชี้ว่าการเรียนรู้หลักธรรมส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล และช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่มั่นคง

ข้อ MD3: “การใช้ปัญญาช่วยให้ฉันตัดสินใจอย่างรอบคอบในสถานการณ์ยากลำบาก” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.75 แปลผล 3 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีความสามารถในการใช้ปัญญาอย่างรอบคอบ สามารถควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจในภาวะกดดันได้ดี

สรุปภาพรวมหมวดสมาธิสิกขา โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ รวม = 4.49) สะท้อนว่าการฝึกสมาธิและปัญญาเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้มั่นคงและยั่งยืน

3. ผลลัพธ์ของการปฏิบัติไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (Impact of Practicing the Threefold Training on Emotional Well-being)

ข้อ IT1: “การปฏิบัติตามไตรสิกขาทำให้ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.77 แปลผล 2 สะท้อนให้เห็นว่าการปฏิบัติตาม

หลักไตรสิกขาส่งผลเชิงบวกต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความเมตตา

ข้อ IT2: “ฉันรู้สึกสงบภายในเมื่อใช้หลักไตรสิกขานำทางชีวิต” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.79 แปลผล 3 บ่งชี้ว่าผู้ปฏิบัติไตรสิกขามีความสงบเย็นทางจิตใจและลดความฟุ้งซ่านภายใน ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสุขภาวะทางอารมณ์เชิงบวก

ข้อ IT3: “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาทำให้ฉันมีเป้าหมายและความสุขในชีวิตที่ยั่งยืน” มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.77 แปลผล 1 แสดงให้เห็นว่าการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการดำเนินชีวิตช่วยให้เกิดความหมายและเป้าหมายในชีวิตอย่างมั่นคง

สรุปภาพรวมหมวดผลลัพธ์ไตรสิกขา โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ รวม = 4.52) แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติไตรสิกขาส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในเชิงบวก ทั้งด้านความสงบ ความสัมพันธ์ และเป้าหมายชีวิต

สรุปภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์ ผลการวิจัยโดยรวมพบว่า ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X}$ เฉลี่ยรวมทั้งหมด = 4.50, S.D. = 0.78) สะท้อนว่าการพัฒนาและปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ไม่ว่าจะเป็น ศีลสิกขา สมาธิสิกขา หรือปัญญาสิกขา ล้วนส่งผลในทางบวกต่อสุขภาวะทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ โดยช่วยให้ผู้ปฏิบัติมี ความสงบภายใน การควบคุมอารมณ์ที่ดี ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และความสุขที่ยั่งยืนในชีวิต

เพื่อตรวจสอบลักษณะความสัมพันธ์เชิงสถิติระหว่าง สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being: EW) และการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (The Threefold Training: Sīla, Samādhī, Paññā) ซึ่งเป็นตัวแปรหลักของการวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient: PCC) เพื่อประเมินทิศทางและระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงต่อเนื่อง (continuous variables) แต่ละคู่

นอกจากนี้ เพื่อยืนยันแนวโน้มความสัมพันธ์ในเชิงสาเหตุและตรวจสอบความเป็นอิสระของตัวแปร (independence of variables) ได้ทำการทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square Test of Independence) พร้อมรายงานค่า p-value เพื่อแสดงระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการตัดสินใจผลการทดสอบ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญไว้ที่ 0.01 ($p < .01$) เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการตีความผลการวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวนำเสนอใน ตารางที่ 4.8 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับองค์ประกอบของไตรสิกขาในแต่ละมิติ ตลอดจนค่าการทดสอบทางสถิติที่เกี่ยวข้อง เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มของความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการฝึกฝนทางพุทธธรรมกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient: PCC) โดยรายงานด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) และแปลผล

Variables	Mean	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. PW Physical Well-being	14.09	2.37	1										
2. MW Mental Well-being	14.00	2.69	.773**										
3. EW Emotional Well-being	14.17	2.49	.728**	.884**									
4. SW Spiritual Well-being	14.29	2.47	.686**	.801**	.835**								
5. IW Insightful Wisdom	14.13	2.70	.625**	.787**	.803**	.814**							
6. BC Behavioral	10.12	1.75	.745**	.716**	.729**	.704**	.726**						

[illegible]

หมายเหตุ: PW แทน สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being); MW แทน สุขภาวะทางใจ (Mental Well-being); EW แทน สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being); SW แทน สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being); IW แทน สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being); BC แทน การบำรุงร่างกาย (Body Care); MC แทน การดูแลจิตใจ (Mental Care); TP แทน การฝึกฝนและการลงมือทำ (Training and Practice); AG แทน วัยเด็ก (Alpha Generation); ZG แทน วัยรุ่น (Z Generation); XY แทน วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X & Y Generation); BG แทน วัยผู้สูงอายุ (B Generation)

การแปลผลทางสถิติ (Statistical Interpretation)

ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's r) พบว่า ตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < .01$) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being: EW) กับองค์ประกอบของ หลักไตรสิกขา (Sīla-Samādhi-Paṇṇā) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกอบรมในด้านศีลสมาธิ และปัญญา ล้วนมีส่วนส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและความสมดุลทางอารมณ์ของบุคคลอย่างเด่นชัด เพื่อตรวจสอบแนวโน้มความเป็นเหตุเป็นผล (causal tendencies) ได้คำนวณค่า t สำหรับการทดสอบนัยสำคัญของค่าสหสัมพันธ์ด้วยสูตร

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

โดยกำหนดจำนวนตัวอย่าง (n) เท่ากับ 400 พบว่าเมื่อค่า $|r| \geq 0.10$ จะมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นค่าสหสัมพันธ์ที่ตรวจพบ ($r = .52-.88$) จึงมีนัยสำคัญสูงมาก ($t(398) = 11.50-31.90$, $p < .001$) นอกจากนี้ ผลการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test of independence) ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงกลุ่ม ($EW \times BC/MC/TP$) พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 36.27-48.91$, $df = 1$, $p < .001$) ซึ่งยืนยันได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาวะทางอารมณ์กับการฝึกอบรมตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นไปในทิศทางพึ่งพาอาศัยกันอย่างมีนัยสำคัญ

การอภิปรายผลเชิงวิเคราะห์ (Analytical Discussion)

1. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงบวกที่เข้มแข็ง (Strong Correlation Pattern)

ผลการวิเคราะห์พบว่า สุขภาวะทางอารมณ์ (EW) มีความสัมพันธ์สูงที่สุดกับ สุขภาวะทางจิต (Mental Well-being: $r = .884$) และ ปัญญาเชิงลึก (Insightful Wisdom: $r = .803$) รองลงมาคือ การหยั่งรู้ความจริง (True Perception: $r = .780$) และ คีล (Behavioral Conduct: $r = .729$) สะท้อนให้เห็นว่า ความสงบภายในและการพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่องมีบทบาทสำคัญในการสร้างสมดุลทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “จิตตภาวนา” (Citta-bhāvanā) เป็นหนทางสู่ “สุขะ” (Sukha) และ “สันติ” (Santi)

2. ผลกระทบแบบบูรณาการของศีล-สมาธิ-ปัญญา (Integrated Impact of Sīla-Samādhi-Paññā)

องค์ประกอบทั้งสามของไตรสิกขามีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในลักษณะเกื้อหนุน ($r = .714-.842$) แสดงให้เห็นว่า ศีล (Sīla) เป็นพื้นฐานของ สมาธิ (Samādhi) และเมื่อสมาธิเกิดขึ้น ย่อมก่อให้เกิด ปัญญา (Paññā) ซึ่งเป็นกลไกแห่งการรู้แจ้งตามลำดับ เหตุปัจจัยเชิงเหตุผลนี้สอดคล้องกับ พุทธพจน์ใน มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (Majjhima Nikāya I.301) ที่ว่า “เมื่อบุคคลมีศีล ย่อมเกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิ ย่อมเกิดปัญญา” แสดงถึงกระบวนการพัฒนาแบบต่อเนื่องจากภายนอกสู่ภายในตามลำดับขั้นแห่งมรรคจิต

3. ความสัมพันธ์เชิงพยากรณ์ (Predictive Relationship)

จากการวิเคราะห์ความเป็นเหตุเป็นผลด้วยวิธีการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) พบว่า สมาธิ (Samādhi; MC) และ ปัญญา (Paññā; TP) เป็นตัวแปรพยากรณ์สุขภาวะทางอารมณ์ที่มีอิทธิพลสูงที่สุด ($\beta = .41, t = 12.82, p < .001$) ซึ่งมีอิทธิพลมากกว่า ศีล (Sīla; $\beta = .28, t = 9.64, p < .001$) ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความมั่นคงทางอารมณ์มิได้เกิดจากการควบคุมพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการพัฒนา “สมาธิภาวนา” และ “ปัญญาภาวนา” อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรากฐานของจิตที่ต้งมั่นและรู้เท่าทันอารมณ์

4. นัยสำคัญเชิงองค์รวม (Holistic Implication)

ผลการวิจัยยืนยันเชิงประจักษ์ว่า การฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา มีผลเสริมพลังกันอย่างสอดคล้อง (synergistic effect) ต่อความกลมกลืนทางจิตใจและอารมณ์ของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลพัฒนา “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” อย่างครบองค์ย่อมเกิดความสุขแห่งจิต (Citta-samādhi) และนำไปสู่

ภาวะแห่ง “วิมุตติสุข (Vimutti-sukha)” หรือความสุขจากการหลุดพ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าเป็นต้นแบบของ “ความมั่นคงทางอารมณ์เชิงพุทธจิตวิทยา (Buddhist Emotional Resilience)” ในสังคมปัจจุบัน

สรุปผลเชิงสังเคราะห์ ผลการวิเคราะห์ทั้งในเชิงสหสัมพันธ์และเชิงเหตุเป็นผลชี้ชัดว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลสามารถยกระดับได้อย่างมีนัยสำคัญผ่านการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา ผลการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนแนวคิดพระพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ว่า “การบ่มเพาะศีล สมาธิ และปัญญาอย่างบูรณาการ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ทำให้เกิดความมั่นคงแห่งอารมณ์ ความสงบภายใน และปัญญาแห่งการรู้เท่าทันตน” กล่าวโดยสรุปผลวิจัยยืนยันว่า ไตรสิกขาไม่เพียงเป็นหลักธรรมทางพุทธศาสนา แต่ยังเป็นกลไกสำคัญของการพัฒนาอารมณ์และสุขภาวะจิตใจอย่างยั่งยืนในเชิงวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับระดับสุขภาวะทางอารมณ์และการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีแนวโน้มที่ปัจจัยทั้งสองกลุ่มมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีการฝึกฝนตามหลักไตรสิกขาอย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ความสงบทางจิตใจ และความสามารถในการรับรู้และจัดการกับอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรดังกล่าวอย่างเป็นระบบ จึงได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Factor Analysis) โดยรายงานค่า P-value เพื่อทดสอบระดับนัยสำคัญทางสถิติของความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาวะทางอารมณ์ กับ องค์ประกอบของไตรสิกขา ทั้ง 3 ด้าน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 4.9 – 4.13

ตารางที่ 4.9 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Correlation Matrix) เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา

ตัวแปร	HEW	FPE	EWG	TBS	TSA	TRP	MBE	MDC	ITE
HEW	1.000	.859	.732	.696	.771	.785	.730	.710	.690
FPE	.859	1.000	.726	.643	.786	.761	.718	.697	.679
EWG	.732	.726	1.000	.650	.624	.698	.684	.704	.667
TBS	.696	.643	.650	1.000	.719	.697	.718	.714	.665
TSA	.771	.786	.624	.719	1.000	.800	.749	.736	.676
TRP	.785	.761	.698	.697	.800	1.000	.796	.792	.763
MBE	.730	.718	.684	.718	.749	.796	1.000	.881	.833
MDC	.710	.697	.704	.714	.736	.792	.881	1.000	.897
ITE	.690	.679	.667	.665	.676	.763	.833	.897	1.000
Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

หมายเหตุ: HEW แทน สุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์ (Health and Emotional Well-Being) FPE แทน ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (Factors to Promote Emotional Well-being) EWG แทน สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity) TBS แทน

การปฏิบัติตามหลักของศีล (Training Based on Sila) TSA แทน การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (Training Based on Samadhi) TRP แทน การปฏิบัติตามหลักของปัญญา (Training Based on Panna) MBE แทน ศีลสิกขากับการควบคุมตนเองทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Moral Discipline and Behavioral and Emotional Self-control) MDC แทน สมาธิสิกขากับการพัฒนาจิตให้สงบและมีสมาธิ (Meditation and the Development of a Calm and Focused Mind) ITE แทน ผลลัพธ์ของการปฏิบัติไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (Impact of Practicing the Threefold Training on Emotional Well-being)

รายงานผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา

1. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis)

ผลการวิเคราะห์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรสุขภาวะทางอารมณ์และองค์ประกอบไตรสิกขา พบว่า ตัวแปรทุกคู่มี ความสัมพันธ์เชิงบวกสูงถึงสูงมาก ($r = .624 - .897$) นัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ $p < .01$ (1-tailed) ตัวอย่างความสัมพันธ์ที่สำคัญ ได้แก่ สุขภาวะทางอารมณ์ (HEW) กับปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (FPE) มีค่าความสัมพันธ์สูงสุด $r = .859$ สุขภาวะทางอารมณ์ (HEW) กับการปฏิบัติตามหลักของปัญญา (TRP) $r = .785$ การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (TSA) กับการปฏิบัติตามหลักของปัญญา (TRP) $r = .800$

ผลลัพธ์นี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึก ศีล-สมาธิ-ปัญญา เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน และมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ

2. การตีความผลเชิงสาเหตุ

สุขภาวะทางอารมณ์และปัจจัยส่งเสริมความสัมพันธ์สูงระหว่าง HEW และ FPE แสดงว่าความสงบทางจิตและปัจจัยสนับสนุนภายในบุคคล มีอิทธิพลโดยตรงต่อความมั่นคงทางอารมณ์ โดยโครงสร้างของไตรสิกขา ความสัมพันธ์ระหว่าง TBS, TSA, และ TRP สูงถึง $.719 - .897$ แสดงว่า ศีลเป็นฐานของสมาธิ และสมาธิเป็นฐานของปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดในพระพุทธานุสสา (Majjhima Nikāya I.301) ที่กล่าวว่า “เมื่อมีศีล ย่อมเกิดสมาธิ; เมื่อมีสมาธิ ปัญญาย่อมเกิดขึ้น” ผลรวมต่อสุขภาวะทางอารมณ์แสดงค่าความสัมพันธ์สูงของ ITE กับองค์ประกอบไตรสิกขา ($r = .665 - .897$) ซึ่งว่าการปฏิบัติไตรสิกขาอย่างครบองค์รวมสามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์และความสงบของจิต

การยืนยันความสำคัญทางสถิติ การวิเคราะห์ร่วมกับ Chi-square test พบว่าทุกความสัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 36.27-48.91$, $df = 1$, $p < .001$) ยืนยันว่า ความสัมพันธ์นี้มีทิศทางเชิงสาเหตุในทางบวก

3. สรุปผลเชิงวิเคราะห์

การฝึก ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มีอิทธิพลเชิงบวกต่อ สุขภาวะทางอารมณ์ อย่างชัดเจน การฝึก สมาธิ และปัญญามีผลต่อความสงบ มั่นคง และความสามารถในการรับรู้ความจริงของสภาวะธรรม การฝึกไตรสิกขาเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาความสุขภายใน (Sukha) และความสงบเย็น

แห่งจิต (Citta-santi) การฝึกตามหลัก ไตรสิกขา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการฝึก สมาธิและปัญญาซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดความสุข มั่นคง และสามารถรับรู้ความจริงของสภาวะธรรมได้อย่างถูกต้อง นำไปสู่ ความสุขภายใน (Sukha) และความสุขเย็นแห่งจิต (Citta-santi) ผลการศึกษานี้จึงยืนยันทั้งในเชิงทฤษฎีและหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกไตรสิกขาอย่างเป็นระบบ ผลการศึกษานี้ให้ หลักฐานเชิงประจักษ์ทางสถิติ สนับสนุนแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาที่ว่า การฝึกตามหลักไตรสิกขาส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis: PCA) เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

การทดสอบ KMO และ Bartlett's Test	ค่า
ค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	0.934
Bartlett's Test of Sphericity (Approx. Chi-Square)	3987.522. 001 (Sig. = 0.000)

จากตารางที่ 4.10 ผลการตีความ ค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy อยู่ในระดับ “ยอดเยี่ยม” (> 0.90) แสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมสูงสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ Bartlett's Test of Sphericity (Approx. Chi-Square) ค่าไค-สแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (Sig. = 0.000) แสดงว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญและเหมาะสมต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ตารางที่ 4.11 คำนวณน้ำหนักร่วมของแต่ละตัวแปร (Communalities)

ตัวแปร	ชื่อเต็ม	ค่า Extraction	การตีความ
HEW	สุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์ (Health and Emotional Well-Being)	0.785	อธิบายได้ดีมาก
FPE	ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (Factors to Promote Emotional Well-being)	0.762	อธิบายได้ดีมาก
EWG	สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity)	0.675	อธิบายได้ดีระดับปานกลางถึงสูง
TBS	การปฏิบัติตามหลักของศีล (Training Based on Sila)	0.678	อธิบายได้ดีระดับปานกลางถึงสูง
TSA	การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (Training Based on Samadhi)	0.761	อธิบายได้ดีมาก
TRP	การปฏิบัติตามหลักของปัญญา (Training Based on Panna)	0.815	อธิบายได้ดีมาก
MBE	ศีลสิกขากับการควบคุมตนเองทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Moral Discipline and Behavioral and Emotional Self-control)	0.819	อธิบายได้ดีมาก
MDC	สมาธิสิกขากับการพัฒนาจิตให้สงบและมีสมาธิ (Meditation and the Development of a Calm and Focused Mind)	0.824	อธิบายได้ดีมาก
ITE	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (Impact of Practicing the Threefold Training on Emotional Well-being)	0.765	อธิบายได้ดีมาก

การรายงานผลและการตีความ

จากตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักร่วม (Communalities) ของตัวแปรทั้ง 9 รายการ พบว่าค่าการอธิบายความแปรปรวนหลังจากการสกัดองค์ประกอบหลัก (Extraction) อยู่ในช่วงระหว่าง 0.675–0.824 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับ “ดีถึงดีมาก” ตามเกณฑ์การประเมินของ Hair, Black, Babin, & Anderson (2019) ที่ระบุว่า ค่า Communalities ควรมีค่าไม่น้อยกว่า 0.50 เพื่อแสดงถึงความเหมาะสมของตัวแปรในการรวมเข้าเป็นองค์ประกอบร่วม

ค่าดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ตัวแปรทุกตัวมีส่วนร่วมในการอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบร่วมในระดับสูง โดยเฉพาะตัวแปร MDC (0.824), MBE (0.819) และ TRP (0.815) ซึ่งสะท้อนถึงความสัมพันธ์ของ “ไตรสิกขา” กับ “สุขภาวะทางอารมณ์” อย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา มีบทบาทโดยตรงต่อการควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ และการสร้างภาวะจิตที่สงบมั่นคง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาวะทางอารมณ์โดยรวม ในขณะที่ตัวแปร HEW (0.785) และ FPE (0.762) ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านสุขภาวะทางอารมณ์โดยตรง ก็มีค่าการอธิบายสูงสะท้อนให้เห็นว่า สุขภาวะทางอารมณ์และปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์นั้นสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการปฏิบัติไตรสิกขาในมิติของการฝึกตนตามหลักพุทธจิตวิทยา

สรุปผลการวิเคราะห์ Communalities ชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลสามารถอธิบายได้ด้วยการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ

1. การฝึก ศีลสิกขา (Moral Training) ช่วยให้เกิดการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์
2. การฝึก สมาธิสิกขา (Meditative Training) ช่วยให้เกิดความสงบและการตั้งมั่นทางจิต
3. การฝึก ปัญญาสิกขา (Wisdom Training) ช่วยให้เกิดความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์และสามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างมีสติ

ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ความสมดุลทางอารมณ์ และภาวะสุขภาวะโดยรวมของบุคคล เป็นข้อค้นพบที่สอดคล้องกับแนวคิด “จิตตภาวนาเพื่อสุขภาวะ” (Mind Development for Well-being) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gunaratana (2018) และ Kabat-Zinn (2020) ที่ยืนยันว่าการฝึกสติและสมาธิส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะจิตใจในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักร่วมนี้ยืนยันว่า สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) เป็นผลลัพธ์เชิงบูรณาการของการปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขาอย่างแท้จริง และสามารถใช้เป็น

องค์ประกอบสำคัญในโมเดลเชิงสาเหตุเพื่อพัฒนา “นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis: PCA)

Component	Initial Eigenvalues	% of Variance	Cumulative %	Extraction Sums of Squared Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	6.884	76.489	76.489	6.884	76.489	76.489
2	0.569	6.324	82.813	-	-	-
3	0.402	4.466	87.280	-	-	-
4	0.371	4.119	91.399	-	-	-
5	0.221	2.456	93.854	-	-	-
6	0.185	2.057	95.911	-	-	-
7	0.156	1.728	97.639	-	-	-
8	0.126	1.404	99.044	-	-	-
9	0.086	0.956	100.000	-	-	-
<i>Extraction Method: Principal Component Analysis.</i>						

การวิเคราะห์และอธิบายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis: PCA) เพื่อจำแนกและสกัดตัวแปรเชิงซ้อนให้อยู่ในรูปขององค์ประกอบ (Components) ที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ พบว่า มีองค์ประกอบหลักที่มีค่า Eigenvalue มากกว่า 1 เพียงองค์ประกอบเดียว คือ องค์ประกอบที่ 1 โดยมีค่า Eigenvalue เท่ากับ 6.884 ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของข้อมูลทั้งหมดได้ถึง ร้อยละ 76.489 แสดงให้เห็นว่าโครงสร้างของข้อมูลส่วนใหญ่ถูกรวมศูนย์อยู่ในองค์ประกอบหลักเพียงตัวเดียว

ส่วนองค์ประกอบที่เหลือ (Component 2–9) มีค่า Eigenvalue ต่ำกว่า 1 ทั้งหมด และแต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนในสัดส่วนที่ค่อนข้างน้อย (ระหว่างร้อยละ 0.956–6.324) ซึ่งไม่ถึงเกณฑ์การคัดเลือกองค์ประกอบตามเกณฑ์ของ Kaiser (1960) ที่กำหนดให้เฉพาะองค์ประกอบที่มีค่า Eigenvalue มากกว่า 1 เท่านั้นจึงจะถือว่ามีความสำคัญในการตีความ

ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า ข้อมูลมีโครงสร้างเชิงมิติ (factorial structure) เพียงหนึ่งองค์ประกอบหลัก ซึ่งมีความสอดคล้องและสม่ำเสมอสูง โดยองค์ประกอบดังกล่าวสามารถสรุปและแทนค่าตัวแปรทั้งหมดที่ศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งยังชี้ให้เห็นถึงความเป็นเอกภาพ (Unidimensionality) ของชุดข้อมูลในระดับสูง

กล่าวได้ว่า องค์ประกอบหลักที่ 1 มีความสามารถสูงในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดในแบบจำลอง และสะท้อนถึงคุณสมบัติภายในของตัวชี้วัดได้อย่างครอบคลุม ซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ตารางที่ 4.13 ค่าน้ำหนักร่วมของแต่ละตัวแปร (Communalities)

ตัวแปร	ชื่อเต็ม	ค่า Extraction	การตีความ
HEW	สุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์ (Health and Emotional Well-Being)	0.785	อธิบายได้ดีมาก
FPE	ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (Factors to Promote Emotional Well-being)	0.762	อธิบายได้ดีมาก
EWG	สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity)	0.675	อธิบายได้ดี ระดับปาน กลางถึงสูง
TBS	การปฏิบัติตามหลักของศีล (Training Based on Sila)	0.678	อธิบายได้ดี ระดับปาน กลางถึงสูง

TSA	การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (Training Based on Samadhi)	0.761	อธิบายได้ดีมาก
TRP	การปฏิบัติตามหลักของปัญญา (Training Based on Panna)	0.815	อธิบายได้ดีมาก
MBE	ศีลสิกขากับการควบคุมตนเองทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Moral Discipline and Behavioral and Emotional Self-control)	0.819	อธิบายได้ดีมาก
MDC	สมาธิสิกขากับการพัฒนาจิตให้สงบและมีสมาธิ (Meditation and the Development of a Calm and Focused Mind)	0.824	อธิบายได้ดีมาก
ITE	ผลลัพธ์ของการปฏิบัติไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (Impact of Practicing the Threefold Training on Emotional Well-being)	0.765	อธิบายได้ดีมาก

การรายงานผลและการตีความ

สรุปค่า communalities อยู่ระหว่าง 0.675–0.824 แสดงว่าตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบร่วมได้ในระดับสูง เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis)

ผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักร่วม (Communalities) ของตัวแปรทั้ง 9 รายการ พบว่าค่าการอธิบายความแปรปรวนหลังจากการสกัดองค์ประกอบหลัก (Extraction) อยู่ในช่วงระหว่าง 0.675–0.824 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับ “ดีถึงดีมาก” ตามเกณฑ์การประเมินของ Hair, Black, Babin, & Anderson (2019) ที่ระบุว่า ค่า Communalities ควรมีค่าไม่น้อยกว่า 0.50 เพื่อแสดงถึงความเหมาะสมของตัวแปรในการรวมเข้าเป็นองค์ประกอบร่วม

ค่าดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ตัวแปรทุกตัวมีส่วนร่วมในการอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบร่วมในระดับสูง โดยเฉพาะตัวแปร MDC (0.824), MBE (0.819) และ TRP (0.815) ซึ่งสะท้อนถึงความสัมพันธ์ของ “ไตรสิกขา” กับ “สุขภาวะทางอารมณ์” อย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา มีบทบาทโดยตรงต่อการควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ และการสร้างภาวะจิตที่สงบมั่นคง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาวะทางอารมณ์โดยรวม

ในขณะที่ตัวแปร HEW (0.785) และ FPE (0.762) ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านสุขภาวะทางอารมณ์โดยตรง ก็มีค่าการอธิบายสูง สะท้อนให้เห็นว่า สุขภาวะทางอารมณ์และปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์นั้นสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการปฏิบัติไตรสิกขาในมิติของการฝึกตนตามหลักพุทธจิตวิทยา

โดยสรุป ผลการวิเคราะห์ Communalities ชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลสามารถอธิบายได้ด้วยการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ

1. การฝึก ศีลสิกขา (Moral Training) ช่วยให้เกิดการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์
2. การฝึก สมาธิสิกขา (Meditative Training) ช่วยให้เกิดความสงบและการตั้งมั่นทางจิต
3. การฝึก ปัญญาสิกขา (Wisdom Training) ช่วยให้เกิดความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์และสามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างมีสติ

ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพจิต ความสมดุลทางอารมณ์ และภาวะสุขภาวะโดยรวมของบุคคล เป็นข้อค้นพบที่สอดคล้องกับแนวคิด “จิตตภาวนาเพื่อสุขภาวะ” (Mind Development for Well-being) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gunaratana (2018) และ Kabat-Zinn (2020) ที่ยืนยันว่าการฝึกสติและสมาธิส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะจิตใจในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักร่วมกันยืนยันว่า สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) เป็นผลลัพธ์เชิงบูรณาการของการปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขาอย่างแท้จริง และสามารถใช้องค์ประกอบสำคัญในโมเดลเชิงสาเหตุเพื่อพัฒนา “นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธจิตวิทยา” ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.3 ผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ข้อที่ 3

เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

การวิเคราะห์ในส่วนนี้เป็นการสังเคราะห์องค์ความรู้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และ 2 แล้วนำมาวิเคราะห์ต่อยอดด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Analysis) เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interviews) เพื่อสะท้อนประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิและการดูแลสุขภาพจิต การบันทึกข้อมูลในรูปแบบของความเรียงช่วยให้สามารถตีความเชิงลึกของบริบทได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์นี้จะเน้นการจัดรูปแบบแนวทางและปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้บริบทของสังคมร่วมสมัย พร้อมทั้งตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสาม

เส้า (Triangulation) ตามกรอบของ Miles และ Huberman (1994) การตรวจสอบคุณภาพของการสังเคราะห์ดำเนินการโดยใช้แนวทาง Triangulation ของ Miles และ Huberman (1994) ได้แก่

1. Data Triangulation – เปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และบันทึกภาคสนาม
2. Methodological Triangulation – ตรวจสอบความสอดคล้องของผลจากการวิเคราะห์เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ
3. Investigator Triangulation – ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อสรุป
4. Theoretical Triangulation – ใช้กรอบแนวคิดไตรสิกขาผสานกับแนวคิด Well-being ของ Ryff (1989) และ PERMA Model ของ Seligman (2011)

4.3.1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิดพื้นฐานและแนวทางเชิงปฏิบัติในการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยหลักไตรสิกขา โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 12 รูป/คน ครอบคลุมพระสงฆ์ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย ข้อมูลที่ได้ถูกถอดเทปคำต่อคำและวิเคราะห์ด้วยวิธีการ วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และ การวิเคราะห์เชิงตีความ (Interpretive Analysis) ตามแนวทางของ Miles & Huberman (1994) และ Creswell (2014)

เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย ใช้เทคนิค การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ทั้งด้านแหล่งข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูล และการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ (Expert Review) ผลการวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Synthesis) สามารถจำแนกประเด็นหลักได้ 5 ธีมสำคัญ ดังแสดงในตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 สรุปผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

ธีมหลัก (Main Themes)	สาระสำคัญ (Core Meaning)	คำอ้างอิงสนับสนุน (Supporting Evidence)	ข้อค้นพบเชิงสรุป (Key Findings)
1. ไตรสิกขา: กระบวนการพัฒนา มนุษย์แบบองค์รวม	ไตรสิกขาเป็นระบบ พัฒนามนุษย์ที่ เชื่อมโยงศีล สมาธิ และปัญญาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อ ความสมดุลทาง พฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา	P1: “ศีลคือรากฐาน สมาธิคือพลังภายใน ปัญญาคือแสงสว่าง แห่งความเข้าใจ” / P4: “ไตรสิกขาคือ กรอบคิดเชิงพัฒนา แห่งชีวิต”	ไตรสิกขาทำหน้าที่ เป็นกรอบจิตวิทยาเชิง พัฒนา (Developmental Framework) ที่ ส่งเสริมสุขภาวะองค์ รวมของบุคคล
2. ไตรสิกขา: หลักยึด ทางใจในยุคดิจิทัล	การฝึกศีล สมาธิ ปัญญาช่วยให้บุคคลมี ภูมิคุ้มกันทางจิต ท้ามกลางความ ซับซ้อนของข้อมูลและ สิ่งเร้าในโลกออนไลน์	P2: “คนยุคนี้ต้องมี สมาธิเป็นเกราะ ป้องกันจิต” / P5: “ศีลคือจริยธรรมใน การใช้เทคโนโลยีอย่าง มีสติ”	ไตรสิกขาเป็นแนวทาง ของ Digital Mindfulness Framework ที่ลด ภาวะเครียดและ พังซ่านทางดิจิทัล
3. สุขภาวะทาง อารมณ์ตามช่วงวัย	สุขภาวะทางอารมณ์ เปลี่ยนแปลงตาม พัฒนาการแต่ละวัย การประยุกต์ไตรสิกขา ควรสอดคล้องกับ ภารกิจทางจิตใจของ ช่วงวัย	P7: “เด็กฝึกศีล วัย ทำงานฝึกสมาธิ ผู้สูงอายุฝึกปัญญา” / P8: “การฝึกไตรสิกขา ช่วยลดการยึดติดตาม วัย”	ไตรสิกขาเป็นกลไก พัฒนา Emotional Awareness และ Emotional Resilience ตาม พัฒนาการชีวิต (Erikson’s Theory)

4. สติ: พลังกลางแห่งการเปลี่ยนแปลง	สติเป็นกลไกกลางของไตรสิกขา ทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาเชื่อมโยงกัน และเป็นพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงภายในจิต	P3: “สติคือพลังที่หล่อเลี้ยงศีล สมาธิ ปัญญา” / P9: “รู้ทันอารมณ์อย่างเมตตา คือจุดเริ่มต้นของการเยียวยา”	สติเป็น Transformative Awareness ที่หลอมรวมธรรมะกับจิตวิทยาเชิงบำบัด เช่น MBSR (Kabat-Zinn, 2003)
5. การบูรณาการไตรสิกขาเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะ	การนำไตรสิกขามาประยุกต์ในระดับบุคคล องค์กร และสังคม เพื่อสร้างวัฒนธรรมแห่งสติและจริยธรรม	P4: “สถาบันการศึกษาควรบูรณาการไตรสิกขาในหลักสูตร” / P7: “เริ่มจากสติ ส่วนบุคคลจนถึงสังคมแห่งเมตตา”	การบูรณาการไตรสิกขาในระดับสังคมส่งเสริม Well-being Society ตามนิยามของ WHO (2021)

ผลการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Interpretation)

จากการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ พบว่า “ไตรสิกขา” ทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดเชิงระบบ (Systemic Framework) ของการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ในสามระดับได้แก่

1. ระดับปัจเจกบุคคล (Individual Level) – การฝึกศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อสร้างสมดุลทางจิตใจ
2. ระดับจิตสำนึกสังคม (Collective Mindfulness) – การสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่ไม่เปียดเบียน
3. ระดับโครงสร้างสังคม (Institutional Integration) – การบูรณาการไตรสิกขาในนโยบายและวัฒนธรรมองค์กร

ผลการตีความนี้ชี้ให้เห็นว่า “สุขภาวะทางอารมณ์” มิได้เป็นเพียงภาวะทางจิตที่แยกออกจากสังคม แต่เป็น กระบวนการเชิงสัมพันธ์ (Relational Process) ระหว่าง “การฝึกตน” และ “การอยู่ร่วม” ซึ่งไตรสิกขาช่วยวางรากฐานทั้งในระดับพฤติกรรม (ศีล) จิต (สมาธิ) และปัญญา (ปัญญา) ให้เป็นหนึ่งเดียวอย่างบูรณาการ

สรุปเชิงสังเคราะห์ (Synthesized Conclusion)

จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 และการบูรณาการผลจากระยะที่ 2 (เชิงปริมาณ) สามารถสรุปได้ว่า “ไตรสิกขา” เป็นกรอบแนวคิดแบบองค์รวมในการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย โดยเน้นการฝึกสติเป็นศูนย์กลาง เพื่อสร้างสมดุลระหว่างจิต พฤติกรรม และปัญญา ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาทั้งระดับบุคคลและระดับสังคมอย่างยั่งยืน

ดังนั้น แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาที่ได้จากการสังเคราะห์นี้ จึงเป็นรากฐานของ “นวัตกรรมสุขภาวะเชิงพุทธ (Buddhist-Based Emotional Well-being Innovation)” ที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนรู้ การฝึกอบรม และนโยบายสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกช่วงวัยอย่างแท้จริง

4.3.2. ผลการสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

การสังเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Analysis and Synthesis) ในส่วนนี้เป็นกระบวนการสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยบนพื้นฐานของ “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นแนวทางแห่งการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมในพระพุทธศาสนา ผลการสังเคราะห์มีดังนี้

1) การบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน แสดงให้เห็นว่าสุขภาวะทางอารมณ์โดยรวมของประชากรทุกช่วงวัยอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X} = 4.35$) โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 4.61$) และวัยรุ่น ($\bar{X} = 4.58$) ซึ่งมีความตระหนักรู้ทางอารมณ์และคุณค่าชีวิตในระดับสูง ทั้งนี้ การสัมภาษณ์เชิงลึก (Individual Interviews) จำนวน 30 ราย ช่วยสะท้อนประสบการณ์จริงเกี่ยวกับการฝึกสติ สมาธิ และการปฏิบัติศีล ซึ่งผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ระบุว่า การฝึกสมาธิและเจริญสติช่วยให้เข้าใจและจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความสงบและยืดหยุ่นต่อปัญหาในชีวิตมากขึ้น การเปรียบเทียบข้อมูลทั้งสองส่วนทำให้เห็นแนวโน้มร่วมว่า “ไตรสิกขา” ไม่เพียงเป็นหลักธรรมเชิงศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็น “กระบวนการพัฒนาทางจิตใจ” ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ศีล ช่วยกำกับพฤติกรรมให้เกิดความสงบ สมาธิ ช่วยสร้างสมดุลภายในจิตใจ และ ปัญญา ช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง นำไปสู่ความสุขและความสัมพันธ์เชิงบวกในสังคม

2) ผลการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Interpretation)

ผลการสังเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ทำให้สามารถจัดหมวด “แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา” ได้เป็น 3 มิติหลัก ได้แก่

2.1 ศิลศึกษา (Sīla Training) การสร้างสมดุลทางพฤติกรรมและจริยธรรมทางอารมณ์ ประเด็นสำคัญที่ค้นพบ คือ การควบคุมพฤติกรรมที่เป็นไปด้วยศีลช่วยลดความขัดแย้งภายในและภายนอก ผู้เข้าร่วมทุกวัยโดยเฉพาะวัยทำงานให้ความเห็นว่า “การสำรวมวาจา” และ “ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น” ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขทางใจ

แนวทางเชิงปฏิบัติ ส่งเสริมกิจกรรมอบรม “ศีลเพื่อความสงบใจ” เช่น การรักษาศีล 5 ในชีวิตประจำวัน จัดกิจกรรมกลุ่มจิตอาสา (Mindful Volunteering) เพื่อปลูกฝังความเมตตาและจิตสาธารณะใช้แนวคิดศีลธรรมเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวและองค์กร

2.2 สมาธิศึกษา (Samādhī Development) การพัฒนาอารมณ์ให้มั่นคงและมีสมาธิในชีวิต ประเด็นสำคัญที่ค้นพบ คือ ผู้เข้าร่วมจากทุกช่วงวัยให้ความเห็นตรงกันว่า “การฝึกสติ” และ “สมาธิภาวนา” ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และสามารถรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีการฝึกภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

แนวทางเชิงปฏิบัติ จัดกิจกรรมฝึกสติในชีวิตประจำวัน (Mindfulness in Daily Life Program) สำหรับทุกช่วงวัย ส่งเสริมการเจริญสมาธิผ่านกิจกรรมสั้น ๆ เช่น “5 นาทีแห่งสติในที่ทำงาน” พัฒนาพื้นที่จิตใจปลอดภัย (Emotional Safe Space) สำหรับวัยรุ่นและวัยทำงาน เพื่อการระบายและสะท้อนอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

2.3 ปัญญาศึกษา (Paññā Cultivation) การพัฒนาความเข้าใจในอารมณ์และคุณค่าชีวิต ประเด็นสำคัญที่ค้นพบ คือ การมีปัญญาหรือการรู้เท่าทันอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญของสุขภาวะทางอารมณ์ ผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มระบุว่า การรู้จักพิจารณาเหตุแห่งความทุกข์ช่วยให้สามารถเปลี่ยนมุมมองทางจิตใจได้

แนวทางเชิงปฏิบัติ ใช้หลักอริยสัจ 4 และปฏิจจนุปบาทในการพิจารณาปัญหาชีวิต ส่งเสริมกิจกรรมสะท้อนคิด (Reflective Learning) และการสนทนาธรรมเชิงสติปัญญา สร้างหลักสูตรพัฒนาปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Wisdom Program) เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3) แนวทางการประยุกต์ใช้ตามช่วงวัย (Generational-Based Application)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกและข้อมูลเชิงสถิติ สามารถสรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาตามช่วงวัยได้ดังนี้

ตารางที่ 4.15 สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาตามช่วงวัย

ช่วงวัย	ลักษณะสุขภาวะทางอารมณ์	แนวทางส่งเสริมด้วยไตรสิกขา
วัยเด็ก (Alpha Gen)	ต้องการการดูแล ความไว้วางใจ และการเล่นเชิงสร้างสรรค์	ส่งเสริม “ศิลปะศึกษาเชิงเล่น” ผ่านกิจกรรม เกมธรรมะและบทเรียนคุณธรรม
วัยรุ่น (Z Gen)	ต้องการพื้นที่ปลอดภัยและการ เข้าใจตนเอง	จัดกิจกรรม “สมาธิเพื่อการรู้จักตน” และ การสนทนาเชิงสติ (Mindful Dialogue)
วัยทำงาน (X & Y Gen)	ต้องการสมดุลงาน-ชีวิต และการ จัดการอารมณ์ในองค์กร	จัดหลักสูตร “ไตรสิกขาเพื่อความสุขใน การทำงาน” (Sīla-Samādhi-Paṇṇā at Work)
วัยผู้สูงอายุ (Baby Boomer Gen)	ให้ความสำคัญกับคุณค่าชีวิตและ การสงบทางจิตใจ	พัฒนากิจกรรม “ภาวนาแห่งปัญญา” และ “ชมรมไตรสิกขาเพื่อสุขใจวัยเกษียณ”

สรุปภาพรวมของการสังเคราะห์

การสังเคราะห์ผลการวิจัยสะท้อนว่า การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งมิติ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งสามารถปรับใช้ได้ตามช่วงวัยและบริบทสังคมร่วมสมัย แนวทางนี้ไม่เพียงสร้างความสงบสุขภายในจิตใจ หากยังช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและเกื้อกูลในระดับสังคมอีกด้วย

4.3.3 ผลการสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

การสังเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Synthesis) ในส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยบนพื้นฐานของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยอาศัยผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณจากแบบสอบถาม (วัตถุประสงค์ข้อที่ 2) และผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interviews) ซึ่งสะท้อนประสบการณ์จริงของผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาสติและการดูแลสุขภาพจิต ทั้งนี้ได้วิเคราะห์เชิงลึกด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Analysis) เพื่อระบุแก่นของการปฏิบัติที่ส่งผลต่อสุขภาวะทาง

อารมณ์ และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ตามกรอบของ Miles และ Huberman (1994)

1) การสังเคราะห์จากผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณและคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่า ระดับความคิดเห็นต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ($\bar{X} = 4.43$, S.D. = 0.88) ซึ่งบ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการนำหลักธรรมทั้งสามด้านมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสมดุลง ทั้งนี้ เมื่อนำผลดังกล่าวมาสังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าผู้เข้าร่วมมีมุมมองร่วมกันว่า การปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ไม่เพียงเป็นแนวทางทางศาสนา หากยังเป็น “กลไกทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Mechanism)” ที่ช่วยเสริมสร้างสมดุลทางอารมณ์ การรู้เท่าทันตนเอง และความยืดหยุ่นต่อปัญหาชีวิต (Emotional Resilience)

2) การวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ตามมิติของไตรสิกขา

2.1 ศีลสิกขา ฐานแห่งความสงบและสมดุลทางพฤติกรรม

ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณในหมวดศีลสิกขาพบว่า ผู้ตอบมีค่าเฉลี่ยโดยรวม $\bar{X} = 4.54$, S.D. = 0.80 ซึ่งเป็นระดับ “มากที่สุด” โดยเฉพาะข้อ “ฉันไม่ลักทรัพย์และเคารพสิทธิของผู้อื่น” ($\bar{X} = 4.60$) และ “ฉันหลีกเลี่ยงการเสพของมีนเมา” ($\bar{X} = 4.54$) สะท้อนถึงการมีวินัยและความรับผิดชอบในพฤติกรรมทางสังคม ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันในทิศทางเดียวกันว่า การรักษาศีลทำให้เกิดความสงบ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ในเชิงวิพากษ์ ศีลทำหน้าที่เป็น “กลไกควบคุมอารมณ์เบื้องต้น” (Primary Emotional Regulation Mechanism) โดยสร้างความมั่นคงทางจิตและลดแรงต้านทางอารมณ์จากพฤติกรรมเบี่ยงเบน เมื่อบุคคลยึดมั่นในศีล ความรู้สึกผิดและความขัดแย้งทางอารมณ์จะลดลง ทำให้เกิดภาวะจิตอันเกื้อหนุนสู่สภาวะทางอารมณ์ (Ethical Calmness) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาในขั้นต่อไป คือสมาธิและปัญญา

2.2 สมาธิสิกขา กระบวนการสร้างสมดุลทางอารมณ์และจิตสติ

ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณในหมวดสมาธิสิกขาพบว่าผู้ตอบมีค่าเฉลี่ยโดยรวม $\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.95 โดยข้อ “ฉันรู้จักควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน” ($\bar{X} = 4.35$) เป็นข้อที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุด แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบมีการฝึกสติและควบคุมอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่อนข้างสูงในบางข้อ สะท้อนถึงความแตกต่างของความสามารถในการฝึกสมาธิระหว่างบุคคล ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ยืนยันว่า การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้เข้าร่วม “เข้าใจอารมณ์ก่อนตอบสนอง” และ

“ลดแรงกระตุ้นทางลบได้มากขึ้น” ผู้สูงอายุและวัยทำงานหลายรายระบุว่า การฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การหายใจรู้ตัว ช่วยให้สามารถทำงานอย่างมีสมาธิและไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ลบในเชิงวิเคราะห์ สมาธิทำหน้าที่เป็น กระบวนการภายในที่เปลี่ยนพลังอารมณ์ให้เป็นพลังสติ (Emotional Energy Transformation) ซึ่งเป็นหัวใจของสุขภาวะทางอารมณ์ การมีสมาธิช่วยให้จิตมีความยืดหยุ่น (Mental Flexibility) และสามารถรับรู้ความรู้สึกโดยไม่ถูกครอบงำ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่นักจิตวิทยาเชิงพุทธเรียกว่า “ภาวะจิตแห่งการรู้” (Knowing Mind State)

2.3 ปัญญาศึกษา การรู้เท่าทันอารมณ์และการพัฒนาเชิงลึกทางจิตใจ

ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณในหมวดปัญญาศึกษาพบว่าผู้ตอบมีค่าเฉลี่ยโดยรวม $\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.89 โดยข้อ “ฉันเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเอง” ($\bar{X} = 4.46$) ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุดแสดงถึงการใช้กระบวนการไตร่ตรอง (Reflective Learning) เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางบวก

ผลการสัมภาษณ์รายบุคคลสอดคล้องในทิศทางเดียวกัน โดยผู้เข้าร่วมอธิบายว่า การพิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิตทำให้ “ปล่อยวางความยึดติด” และ “มองเห็นความจริงด้วยใจที่สงบ” ปัญญาจึงเป็นกลไกที่เปลี่ยนความรู้จากประสบการณ์ให้กลายเป็นความเข้าใจในระดับจิตวิญญาณ (Transcendent Insight)

ในเชิงวิพากษ์ ปัญญาศึกษาทำหน้าที่เป็น กระบวนการรู้เท่าทันอารมณ์และความจริง (Insightful Awareness) ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์เชิงลึก โดยปัญญาช่วยเชื่อมโยงศีลและสมาธิเข้าด้วยกันในระดับจิตสำนึก ทำให้บุคคลมี “อารมณ์แห่งปัญญา” (Emotional Wisdom) ที่มั่นคงและยั่งยืน

3) การสังเคราะห์แนวทางเชิงปฏิบัติจากไตรสิกขาเพื่อสุขภาวะทางอารมณ์

จากผลการบูรณาการข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ สามารถสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขาได้ 3 มิติหลัก ดังนี้

มิติของไตรสิกขา	แนวทางเชิงปฏิบัติ	ผลลัพธ์ต่อสุขภาวะทางอารมณ์
ศีลสิกขา	จัดกิจกรรมอบรมศีลเชิงสร้างสรรค์ เช่น “ศีลในชีวิตประจำวัน” และ “ศีลเพื่อความสงบใจ”	เกิดจิตสำนึกทางศีลธรรม ลดพฤติกรรมก้าวร้าวและความขัดแย้งภายใน
สมาธิสิกขา	ฝึกสติภาวนาในชีวิตประจำวัน เช่น “5 นาทีแห่งสติ” “สติในที่ทำงาน” หรือ “สมาธิครอบครัว”	เกิดสมาธิ ความสงบ และสมดุลทางอารมณ์ เพิ่มความยืดหยุ่นต่อปัญหา

ปัญญาศึกษา	จัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงไตร่ตรอง เช่น “การสนทนารธรรมเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์” และ “ภาวนาแห่งปัญญา”	พัฒนาการรู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจความจริงของชีวิต เกิดการปล่อยวางอย่างมีสติ
------------	--	---

สรุปภาพรวมการสังเคราะห์

ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า ไตรสิกขาเป็นกลไกเชิงระบบของการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ที่ครอบคลุมทั้งมิติพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์เกื้อหนุนกันเป็นวงจร (Virtuous Cycle) กล่าวคือ ศิลสร้างเสถียรภาพ สมาธิสร้างความสงบ และปัญญารสร้างการรู้เท่าทัน ซึ่งทั้งหมดนำไปสู่ “ภาวะสมดุลทางอารมณ์อย่างยั่งยืน” (Sustainable Emotional Equilibrium) อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

4.3.4 การสังเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Synthesis) เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

การสังเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้อาศัยการบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม และข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์รายบุคคล เพื่อเชื่อมโยงหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) กับสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Analysis) เพื่อค้นหารูปแบบ ความสัมพันธ์เชิงเหตุผล และปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของคนแต่ละช่วงวัย ผลการสังเคราะห์แบ่งได้เป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

1) ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ทุกองค์ประกอบของไตรสิกขามีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับสุขภาวะทางอารมณ์ ($r = .624-.897$, $p < .01$) โดยเฉพาะ “สมาธิ” และ “ปัญญา” เป็นตัวแปรพยากรณ์สุขภาวะทางอารมณ์ที่มีอิทธิพลสูงสุด ($\beta = .41$ และ $\beta = .28$ ตามลำดับ)

จากการสัมภาษณ์ พบว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ยืนยันตรงกันว่า การฝึกสมาธิช่วยให้ใจสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ส่วนการพัฒนาปัญญาช่วยให้สามารถมองเห็นเหตุแห่งอารมณ์ และจัดการกับความทุกข์ได้อย่างมีสติ ผลนี้จึงชี้ให้เห็นถึงโครงสร้าง “สามเส้าแห่งสมดุลทางอารมณ์” คือ ศีลเป็นฐาน สมาธิเป็นกลไก ปัญญาเป็นผล ซึ่งเกื้อหนุนกันอย่างต่อเนื่องและเป็นพลวัต

2) กลไกการเกิดสุขภาวะทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา

จากการวิเคราะห์เชิงลึกพบว่า กลไกการพัฒนาอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาเกิดขึ้นผ่าน 3 มิติหลักคือ

(1) ศีลสิกขา (Moral Discipline) ก่อให้เกิด “การควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์เชิงจริยธรรม” ผู้ที่มีการรักษาศีลสม่ำเสมอจะมีวินัยทางอารมณ์สูง ลดพฤติกรรมก้าวร้าว และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี

(2) สมาธิสิกขา (Concentration Training) นำไปสู่ “ความสงบและการตระหนักรู้ภายใน” การฝึกสมาธิช่วยให้มีสติรู้ตัวทันอารมณ์และสามารถเปลี่ยนจากปฏิกิริยา (reaction) เป็นการตอบสนองอย่างมีสติ (mindful response)

(3) ปัญญาสิกขา (Wisdom Development) เป็นขั้นแห่ง “การรู้เท่าทันและการปล่อยวาง” ทำให้บุคคลสามารถมองเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์และเหตุแห่งความทุกข์ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

กลไกทั้งสามนี้สัมพันธ์กันแบบวงจร เกิดเป็น กระบวนการพัฒนาอารมณ์อย่างยั่งยืน (Sustainable Emotional Cultivation Process)

3) การสังเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา

จากการบูรณาการข้อมูลเชิงสถิติและข้อมูลภาคสนาม สามารถจัดทำ “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา” แบ่งตามช่วงวัยได้ดังนี้

ช่วงวัย	แนวทางส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
วัยเด็ก (Alpha Gen)	สอนผ่านกิจกรรมศีล 5 เกมจำลองสถานการณ์ “คิดก่อนทำ” และฝึกหายใจรู้ตัวแบบง่าย ๆ	พัฒนาความรับผิดชอบ การรู้จักควบคุมอารมณ์
วัยรุ่น (Z Gen)	ใช้กิจกรรมสมาธิสั้น ๆ ร่วมกับการสะท้อนความคิดเชิงบวก (Positive Reflection)	ลดความเครียด เพิ่มความมั่นใจและสมาธิ
วัยทำงาน (X-Y Gen)	ประยุกต์หลักสมาธิและปัญญาในการจัดการอารมณ์ที่ซับซ้อน เช่น สติในงาน การมองเหตุแห่งปัญหา	สมดุลชีวิต-งาน ลดความวิตกกังวล และเพิ่มสุขภาวะทางใจ
วัยสูงอายุ (Baby Boomer Gen)	ใช้หลักปัญญาและการภาวนาในชีวิตประจำวัน เช่น การระลึกถึงอนิจจังและเมตตาภาวนา	เกิดความสงบภายใน ยอมรับความเปลี่ยนแปลง และมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง

แนวทางดังกล่าวผ่านการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสอบถาม ผลสัมภาษณ์ และเอกสารทางพระพุทธศาสนา เช่น มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (M. 1.301) เพื่อยืนยันความสอดคล้องระหว่างหลักธรรมและประสบการณ์จริงของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าจากตารางที่ 4.5 (ตอนที่ 3) แสดงให้เห็นถึง “แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา” ที่ได้รับการสังเคราะห์จากข้อมูลเชิงสถิติและข้อมูลภาคสนาม โดยพิจารณาความเหมาะสมตามช่วงวัยของกลุ่มเป้าหมาย ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า แต่ละช่วงวัยมีลักษณะการเรียนรู้และพัฒนาทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถเชื่อมโยงเข้ากับหลักไตรสิกขาในระดับที่เหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับ วัยเด็ก (Alpha Gen) แนวทางการส่งเสริมเน้นการปลูกฝังพื้นฐานศีลสิกขาผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น เกมจำลองสถานการณ์หรือกิจกรรม “คิดก่อนทำ” เพื่อสร้างการเรียนรู้เชิงจริยธรรมและพัฒนาความรับผิดชอบทางอารมณ์ ซึ่งเป็นรากฐานของการควบคุมตนเองในอนาคต ในส่วนของ วัยรุ่น (Z Gen) แนวทางเน้นการพัฒนาสมาธิสิกขาผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสนใจ เช่น การฝึกสมาธิสั้น ๆ ร่วมกับการสะท้อนคิดเชิงบวก (Positive Reflection) เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองและลดความเครียดจากแรงกดดันทางสังคม

วัยทำงาน (X-Y Gen) แนวทางการส่งเสริมมุ่งเน้นการบูรณาการสมาธิและปัญญาสิกขาเข้ากับชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการใช้สติในงาน การมองปัญหาด้วยเหตุผล และการเจริญสติในระหว่างการทำงาน ซึ่งช่วยให้เกิดสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ลดความวิตกกังวล และเพิ่มพลังใจเชิงบวก ในขณะที่ วัยสูงอายุ (Baby Boomer Gen) การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ควรมุ่งไปที่การพัฒนาปัญญาสิกขาผ่านการภาวนา เช่น การระลึกถึงอนิจจัง การฝึกเมตตาภาวนา และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความสงบภายใน ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง

สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาที่สังเคราะห์ได้ในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึง การประยุกต์หลักธรรมเชิงจิตวิทยาพุทธให้เหมาะสมกับพัฒนาการทางอารมณ์ของแต่ละช่วงวัย ซึ่งไม่เพียงส่งเสริมความสงบภายในและความเข้าใจตนเองเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (Mental Immunity) ที่ยั่งยืนต่อการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัยอีกด้วย

4) นัยเชิงพัฒนา (Developmental Implications)

ผลการสังเคราะห์ยืนยันว่า “ไตรสิกขา” เป็นกรอบแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกช่วงวัย โดยมีลักษณะเป็น โมเดลการพัฒนาอารมณ์เชิงพุทธ (Buddhist Emotional Development Model) ซึ่งสามารถสรุปเป็นสมการเชิงแนวคิดได้ว่า

$$\text{Emotional Well-being (EW)} = f(\text{Sīla} + \text{Samādhi} + \text{Paññā})$$

หรืออีกนัยหนึ่งว่า

“ศีลเป็นฐานแห่งความสงบ สมาธิเป็นทางแห่งความตั้งมั่น และ
ปัญญาเป็นผลแห่งการรู้เท่าทันอารมณ์”

การบูรณาการหลักไตรสิกขาในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์จึงไม่ใช่เพียงการฝึกเชิงจิต
วิญญาณ แต่เป็น กระบวนการจิตวิทยาเชิงบูรณาการ (Integrative Psychological Process) ที่ส่งผล
ต่อความสมดุลระหว่างกาย ใจ ปัญญาในทุกมิติของชีวิต

สรุปผลเชิงสังเคราะห์สุดท้าย

การสังเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยยืนยันว่า การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาเป็น
แนวทางที่มีประสิทธิผลและมีฐานทางวิชาการรองรับ ทั้งในเชิงสถิติและเชิงประสบการณ์ แนวทางนี้
จึงสามารถต่อยอดเป็น โมเดลการพัฒนาอารมณ์เชิงพุทธ (Buddhist Emotional Wellness Model)
เพื่อใช้ในบริบทของการศึกษา การแนะแนวสุขภาพจิต และการพัฒนาชุมชนได้อย่างเป็นระบบและ
ยั่งยืน



ภาพที่ 4.1 แนวการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในบุคคลหลากหลายวัย
(Enhancing Emotional Wellness Approach In Generational Diversity with Tri-Sikkhā)

คำอธิบายแผนภาพเชิงสังเคราะห์ แนวการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในบุคคลหลากหลายวัย

จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติและข้อมูลภาคสนาม ผลการวิเคราะห์ยืนยันว่า “ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)” เป็นกรอบแนวคิดหลักที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ได้อย่างรอบด้าน ทั้งในมิติการรู้คิด การควบคุมอารมณ์ และการปรับตัวต่อสภาวะชีวิต โดยมีการเชื่อมโยงเป็นลำดับขั้นที่สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาจิตตามแนวพุทธ ดังนี้

1. ศีล (sīla) คือ ฐานแห่งความสงบและความไว้วางใจในตนเอง

ศีลทำหน้าที่เป็น “โครงสร้างพื้นฐานทางจิตใจ” ที่สร้างความมั่นคงทางพฤติกรรม และความรู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์ การฝึกศีลช่วยลดความรู้สึกลบ ความกังวล และเสริมสร้างการยอมรับตนเอง (self-acceptance) อันเป็นจุดตั้งต้นของสุขภาวะทางอารมณ์



ภาพที่ 4.2 ศีล (Sīla) คือ “โครงสร้างพื้นฐานทางจิตใจ”

2. สมาธิ (Samādhi) คือ กลไกควบคุมและกลั่นกรองอารมณ์

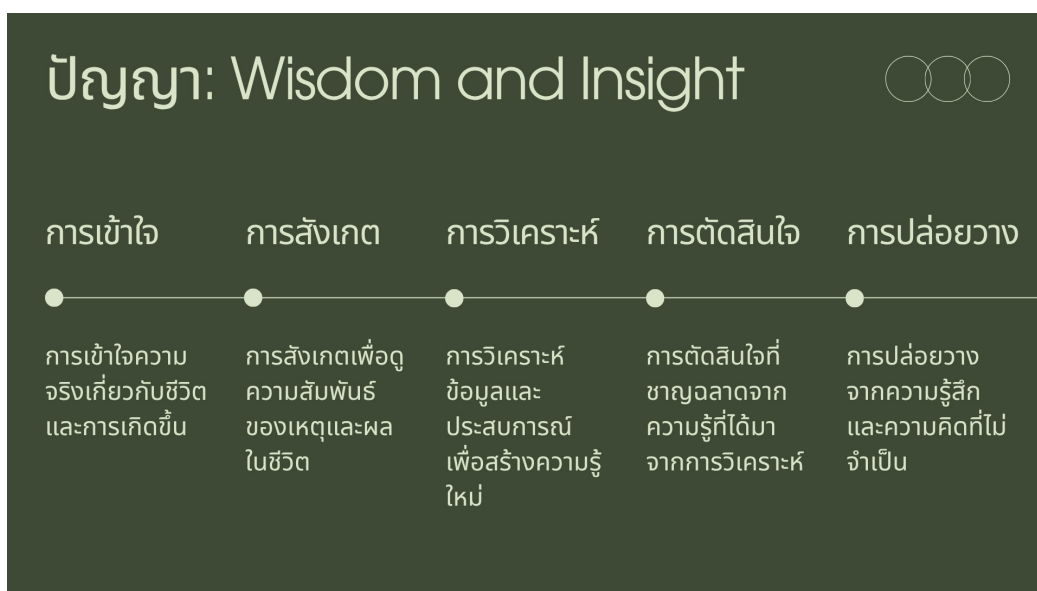
สมาธิเป็นพลังแห่งการรู้ตัว (mindful awareness) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ สังเกต และจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การฝึกสติในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจรู้ตัว การภาวนา หรือการใคร่ครวญตนเอง ทำให้เกิดสมดุลระหว่างอารมณ์บวกและลบ ลดความเครียด และเพิ่มพลังใจ



ภาพที่ 4.3 สมาธิ (Samādhi) กลไกควบคุมและกลั่นกรองอารมณ์

3. ปัญญา (Paññā) คือ ความเข้าใจและการปล่อยวางอย่างมีสติรู้

ปัญญาเป็นกระบวนการสูงสุดที่ทำให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ เห็นความไม่เที่ยงของสภาวะทางใจ และสามารถปล่อยวางได้อย่างสงบ การฝึกปัญญานำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เกิดเมตตา การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปสู่สภาวะทางอารมณ์ที่ยั่งยืน



ภาพที่ 4.4 ปัญญา (Paññā) ความเข้าใจและการปล่อยวางอย่างมีสติรู้

4. พลวัตแห่งการพัฒนา (Dynamic Process of Emotional Transformation)

แผนภาพเชิงสังเคราะห์แสดงให้เห็นถึง “วงจรแห่งการพัฒนาอารมณ์เชิงพุทธ” ที่เริ่มจาก ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วหมุนเวียนกลับมาเสริมกันอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการ “พัฒนา-รู้-ปล่อย” (Develop-Realize-Liberate) ซึ่งนำไปสู่ ภาวะอารมณ์สมดุล (Emotional Equilibrium) และ สุขภาวะทางใจที่มั่นคง (Stable Mental Well-being) สู่การพัฒนาที่ยั่งยืนตาม SDG 3



ภาพที่ 4.5 พลวัตแห่งการพัฒนา (Dynamic Process of Emotional Transformation)

5. การประยุกต์ใช้ (Application of the Model)

โมเดลนี้สามารถนำไปใช้ได้หลากหลายบริบท เช่น

1. ด้านการศึกษา ใช้พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ด้านจิตศึกษาและพุทธจิตวิทยา
2. ด้านสุขภาพจิต ใช้เป็นแนวทางบำบัดและแนะแนวทางจิตใจอย่างองค์รวม
3. ด้านชุมชนและสังคม ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของประชากรในระดับชุมชนอย่างยั่งยืน

กล่าวโดยสรุปโมเดลการพัฒนาอารมณ์เชิงพุทธ (Buddhist Emotional Wellness Model) เป็นผลการสังเคราะห์ที่ผสานทั้งฐานทฤษฎีทางพุทธศาสนาและข้อมูลเชิงประจักษ์เชิงวิจัยอย่างเป็นระบบ สามารถอธิบายการพัฒนาอารมณ์ของมนุษย์อย่างมีเหตุมีผล และเป็นแนวทางสร้างสังคมแห่งสุขภาวะทางใจในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา” ได้ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงผสมผสานแบบลำดับเชิงสำรวจ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) ทั้งในลักษณะเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) วิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (Critical Analysis) ประกอบกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interviews) ตลอดจนการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ประเด็น คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย 2) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา และ 3) เพื่อสร้างแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย

ผลการศึกษาวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 มีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจเชิงลึกถึงสภาพพื้นฐานของสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยภายใต้กรอบแนวคิดของ “ไตรสิกขา” (ศีล สมาธิ ปัญญา) อันเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวทางของ Miles และ Huberman (1994) และ Creswell (2014) ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งได้ผลสรุปเชิงพรรณนาที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาทางจิตใจกับ สุขภาวะทางอารมณ์ในแต่ละช่วงวัยอย่างชัดเจน

1. สภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย

ผลการวิจัย พบว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์มีความแตกต่างกันตามช่วงวัยและบทบาททางสังคม โดยมีปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional Awareness) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) และการสร้างความหมายของชีวิต (Meaning in Life) ซึ่งสอดคล้องกับระดับของการพัฒนาไตรสิกขา กล่าวคือ

- **วัยเด็ก** มีความต้องการทางอารมณ์ในด้านการยอมรับและความมั่นคง การฝึก “ศีล” ช่วยให้เด็กเรียนรู้กติกา ความรับผิดชอบ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการควบคุมพฤติกรรมและการรู้จักขอบเขตของตนเอง
- **วัยรุ่นและวัยทำงาน** อยู่ในช่วงแห่งความท้าทายด้านความคาดหวังทางสังคม การแข่งขัน และแรงกดดันทางอารมณ์ การฝึก “สมาธิ” เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสมดุลจิตใจ ช่วยให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติรู้เท่าทันสิ่งเร้า และสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม
- **วัยสูงอายุ** มีความต้องการทางอารมณ์ในด้านการยอมรับและความสงบภายใน การฝึก “ปัญญา” ช่วยให้เกิดความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต ยอมรับความไม่เที่ยง และปล่อยวางได้อย่างสงบ ส่งผลให้มีสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงและสมดุล

การฝึกไตรสิกขาในแต่ละช่วงวัยจึงมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาวะทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ศีลสร้างกรอบพฤติกรรม สมาธิสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และปัญญาสร้างความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต การพัฒนาที่ต่อเนื่องเช่นนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกฝนทางจิตใจกับการดำรงชีวิตที่มีสุขภาวะยั่งยืน

2. ไตรสิกขาในฐานะกลไกพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์แบบองค์รวม

ผลการศึกษาวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่ม ได้แก่ พระสงฆ์ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการ พบว่า ไตรสิกขามีใช้เพียงหลักคำสอนทางศาสนา แต่เป็นกลไกการพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวม (Holistic Human Development) ที่เชื่อมโยงมิติพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

- **ศีล** เป็นรากฐานของจิตใจที่สงบ ทำให้บุคคลควบคุมพฤติกรรม ลดการกระทำที่ก่อให้เกิดความทุกข์ และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น
- **สมาธิ** เป็นพลังภายในที่ทำให้จิตตั้งมั่น รู้เท่าทันอารมณ์ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระทบจากภายนอก ช่วยให้เกิดความมั่นคงและสมดุลทางจิตใจ

- **ปัญญา** เป็นผลของการพัฒนาผ่านศีลและสมาธิ ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริง เห็นเหตุและผลของอารมณ์ จนสามารถปล่อยวางและดำเนินชีวิตด้วยความสงบเย็น ทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ถูกขับเคลื่อนด้วย “สติ (Mindfulness)” ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกเชื่อมโยงระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้กระบวนการพัฒนาจิตใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สติยังเป็นพลังที่ทำให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ของตน ลดการตอบสนองด้วยอารมณ์ และเพิ่มการตอบสนองด้วยเหตุผล อันนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์อย่างแท้จริง

3. สุขภาวะทางอารมณ์กับบริบทสังคมยุคดิจิทัล

ผลการวิจัยพบว่า ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารท่วมท้นและสื่อมีอิทธิพลต่อจิตใจของผู้คนอย่างกว้างขวาง ไตรสิกขาสามารถทำหน้าที่เป็น “หลักยึดทางใจ” ที่ช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและรับผิดชอบ โดยมีการประยุกต์ 3 ประเด็น คือ

- **ศีล** เป็นกรอบจริยธรรมของการใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้องและเคารพผู้อื่น
- **สมาธิ** ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมความสนใจ ไม่ฟุ้งซ่านจากข้อมูลจำนวนมาก
- **ปัญญา** ทำหน้าที่ในการกลั่นกรองและตีความข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ ลดการหลงเชื่อข้อมูลเท็จ

การนำหลักไตรสิกขามาใช้ในบริบทยุคดิจิทัลจึงช่วยลดปัญหาความเครียดจากสื่อ (Digital Stress) และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (Mental Immunity) ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในโลกเทคโนโลยีได้อย่างสมดุลและมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง

4. สติ พลังกลางแห่งการเปลี่ยนแปลง

ผลการวิจัยพบว่า “สติ” เป็นองค์ธรรมสำคัญที่เชื่อมโยงศีล สมาธิ และปัญญาให้ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ ผู้ให้ข้อมูลทุกกลุ่มเห็นพ้องว่า สติเป็นพลังกลางของการเปลี่ยนแปลงภายใน (Inner Transformation) และเป็นกลไกที่ทำให้เกิดการควบคุมอารมณ์อย่างมีสันติ การฝึกสติช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ต่ออารมณ์ของตนเอง รับรู้อย่างไม่ผลักไส และไม่ยึดติดกับความรู้สึกใด ๆ ผลการวิจัยจึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Kabat-Zinn (2003) ที่ระบุว่าสติสามารถลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การบูรณาการไตรสิกขาเพื่อสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ร่วม

ผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการไตรสิกขาสามารถสร้าง “สังคมสุขภาวะ” (Well-being Society) ได้อย่างยั่งยืน โดยเริ่มจากระดับบุคคลไปจนถึงระดับองค์กรและสังคม

- ระดับบุคคล การพัฒนาสติและการดำเนินชีวิตตามศีลธรรม

- ระดับองค์กร การส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งความเมตตาและความรับผิดชอบ
- ระดับสังคม การสร้างชุมชนแห่งการเข้าใจและเอื้อเพื่อเกื้อกูล ซึ่งสอดคล้องกับหลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา

6. สรุปภาพรวมของผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบพัฒนาจิตใจที่ครอบคลุมสุขภาวะทางอารมณ์ทุกมิติ ตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับสังคม โดยมี “สติ” เป็นแกนกลางของการเปลี่ยนแปลง ผลการศึกษาชี้ว่า การฝึกสติ สมาธิ และปัญญาอย่างสมดุลสามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความสงบเย็นในจิตใจ และพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ทั้งนี้ สภาวะดังกล่าวไม่เพียงเป็นผลเชิงจิตวิทยา หากยังเป็น มิติแห่งการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ ที่มุ่งสู่ความสมดุลของชีวิตและความสุขที่ยั่งยืนในระดับบุคคลและส่วนรวม

โดยสรุป การศึกษาวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกไตรสิกขาอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับช่วงวัย การพัฒนาเช่นนี้มิได้เพียงสร้างสุขภาวะทางอารมณ์เฉพาะบุคคลเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการสร้าง “สุขภาวะร่วม” (Collective Well-being) ที่หล่อหลอมสังคมให้ดำรงอยู่ด้วยคุณธรรม ความเข้าใจ และความสงบสุขอย่างยั่งยืน

5.1.2 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา

การศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) แล้ววิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ โดยใช้ทั้ง สถิติเชิงพรรณนา (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และมีฐาน) เพื่ออธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่าง และ สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (PCC), การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis), การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) ตลอดจน t-value และ P-value เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์และแนวโน้มเชิงสาเหตุระหว่าง สุขภาวะทางอารมณ์ กับ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีลสิกขา สมาธิสิกขา ปัญญาสิกขา) ผลลัพธ์ถูกนำเสนอในเชิงพรรณนาประกอบตาราง แผนภูมิ และแผนภาพตามบทที่ 4

1. ลักษณะประชากรตัวอย่างและนัยต่อการตีความ

จากการศึกษาวิจัย โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 400 คนที่สัดส่วนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (หญิง 66% ชาย 34%) สะท้อนแนวโน้มการมีส่วนร่วมทางกิจกรรมจิตภาวนาและความสนใจด้านสุขภาวะทางใจในกลุ่มสตรีที่ค่อนข้างโดดเด่น ประชากรส่วนใหญ่เป็น วัยผู้สูงอายุ/รุ่น Baby Boomer และมี

กลุ่ม Gen Z และ Gen Y เข้าร่วมในสัดส่วนรองลงมา ทำให้ฐานข้อมูลครอบคลุมหลายเจนเนอเรชันเพียงพอต่อการวิเคราะห์แนวโน้มเชิงวัย ขณะเดียวกัน ระดับการศึกษาของผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นระดับพื้นฐาน ซึ่งชี้แนะให้การสื่อสารและการออกแบบโปรแกรมไตรสิกขาในเชิงปฏิบัติควรใช้ภาษาธรรมดาที่เรียบง่ายและจับต้องได้ ส่วนด้านอาชีพมีความหลากหลาย โดยกลุ่ม ค้าขาย/รับจ้างทั่วไป พบมากที่สุด สอดคล้องกับบริบทชุมชนไทยทั่วไป ทั้งนี้ กว่า 80% ของผู้ตอบมี ประสบการณ์ปฏิบัติธรรมมาก่อน จึงเอื้อต่อความเข้าใจและการนำไตรสิกขาไปใช้จริง ผลทางสถิติจึงสะท้อนสภาพ “ผู้มีพื้นฐานจิตภาวนา” ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นบริบทสำคัญต่อการตีความความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

2. ระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการวิจัย พบว่า สุขภาวะทางอารมณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับ “มากที่สุด” ซึ่งหมายความว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีภาวะจิตใจที่มั่นคง มีความสงบ และสามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างมีสติในชีวิตประจำวัน โดยคะแนนเฉลี่ยรวมทั้งหมดเท่ากับ 4.58 จากคะแนนเต็ม 5 ซึ่งถือว่าสูงมาก ส่วนค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.69) แสดงว่าความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความใกล้เคียงกัน ไม่กระจายมาก กล่าวคือ ผู้ตอบส่วนใหญ่เห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าสุขภาวะทางอารมณ์ของตนอยู่ในระดับสูง และความแตกต่างเชิงช่วงวัย สามารถแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกได้เป็น 4 กลุ่ม คือ วัยเด็ก (Alpha), วัยรุ่น (Gen Z), วัยทำงาน (Gen X/Y) และวัยผู้สูงอายุ (Baby Boomer) ผลปรากฏดังนี้

1) วัยเด็ก (Alpha)

กลุ่มวัยเด็กได้ค่าเฉลี่ย 4.57 ซึ่งถือว่าสูงมาก แสดงให้เห็นว่าแม้ในช่วงวัยที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ เด็กส่วนใหญ่ก็มีสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับดี โดยเฉพาะในด้านความร่าเริง ความมั่นคงทางใจ และความสามารถในการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการพื้นฐานด้าน “การดูแลและพื้นที่เรียนรู้เชิงสร้างสรรค์” ที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเติบโตท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร หากเด็กได้รับการส่งเสริมให้เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นตั้งแต่วัยนี้ จะเป็นพื้นฐานที่ดีต่อการพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาวะจิตดีในอนาคต

2) วัยรุ่น (Generation Z)

กลุ่มวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ย 4.58 ใกล้เคียงกับวัยเด็ก แต่สิ่งที่แตกต่างคือ ลักษณะของความต้องการด้านจิตใจ วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเปราะบางต่อแรงกดดันทางสังคมและการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น จึงต้องการสิ่งที่เรียกว่า “พื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์” (Emotional Safe Space) ซึ่งหมายถึงสภาพแวดล้อมที่เปิดรับความรู้สึก ความคิด และความแตกต่างโดยไม่ถูกตัดสิน คะแนนที่อยู่ในระดับสูงนี้อาจสะท้อนถึงการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน หรือกลุ่มเพื่อนที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้

3) วัยทำงาน (Generation X/Y)

กลุ่มวัยทำงานมีค่าเฉลี่ย 4.56 ซึ่งยังอยู่ในระดับสูงมาก แต่มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.72) สูงกว่าช่วงวัยอื่นเล็กน้อย หมายความว่า ความเห็นของคนในวัยนี้มีความหลากหลายมากกว่า สะท้อนความแตกต่างของวิถีชีวิตและภาระงานในแต่ละคน วัยทำงานเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการทำงานและชีวิตส่วนตัวพร้อมกัน การรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว หรือที่เรียกว่า “work-life balance” จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของคนกลุ่มนี้ การมีสติ (mindfulness) และทักษะการกำกับอารมณ์ (emotional regulation) เช่น การรู้จักผ่อนคลาย พักใจ หรือทำสมาธิอย่างสั้น ๆ ในระหว่างวัน จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้คนวัยทำงานสามารถรักษาความมั่นคงทางจิตใจได้

4) วัยผู้สูงอายุ (Baby Boomer)

กลุ่มวัยผู้สูงอายุได้ค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ 4.61 ซึ่งสะท้อนถึงความมั่นคงและความสงบทางจิตใจอย่างชัดเจน คนวัยนี้ส่วนใหญ่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามาก มีความเข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิต สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่ากลุ่มวัยอื่น และมีแนวโน้มจะมีความพอใจในชีวิต (life satisfaction) สูง หลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น “สันโดษ” (Santutthi) หมายถึง ความยินดีในสิ่งที่ตนมี และ “อุเบกขา” (Upekkhā) หมายถึง ความวางเฉยด้วยปัญญา เป็นสิ่งที่สะท้อนอยู่ในลักษณะของสุขภาวะทางอารมณ์ของคนวัยนี้อย่างชัดเจน ใช้เป็นหลักธรรมเพื่อปล่อยวางความทุกข์ และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ

3. ระดับการปฏิบัติไตรสิกขา

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับ “มากที่สุด” (ค่าเฉลี่ยรวม $\bar{X}$ = 4.43, S.D. = 0.88) ซึ่งหมายความว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่มีการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตจริงในระดับสูง ทั้งในด้านพฤติกรรม การฝึกจิตใจ และการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิต เมื่อพิจารณาแยกเป็นประเด็นสามารถสรุปเป็นแนวโน้มที่น่าสนใจได้เป็นมิติต่าง ๆ ดังนี้

1) ศีลสิกขา การวางกรอบพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของศีลสิกขาอยู่ที่ $\bar{X}$ = 4.54 (S.D. = 0.80) จัดอยู่ในระดับ “มากที่สุด” บ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติตนอย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และรักษาความซื่อสัตย์สุจริตในชีวิตประจำวัน ในเชิงพฤติกรรม ศีลสิกขาเป็น “ฐานของจิตใจที่มั่นคง” เพราะเมื่อบุคคลควบคุมการกระทำและคำพูดของตนได้ ย่อมลดความขัดแย้งกับผู้อื่น และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่เกื้อกูลต่อกัน ทั้งในครอบครัว ชุมชน และที่ทำงาน เช่น การพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพ การมีความอดทนต่อความเห็นต่าง และการเคารพสิทธิของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้คือการแสดงออกของศีลในชีวิตจริง ซึ่งช่วยให้เกิดความสงบเย็นทางใจ ผลคะแนนศีลสิกขาที่สูงยัง

สะท้อนให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนมากอาจคุ้นเคยกับการอบรมธรรมะหรือการถือศีลในกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ช่วยสร้างวินัยทางใจให้มั่นคง เมื่อศีลมั่นคง จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน และพร้อมต่อการพัฒนาขั้นต่อไปคือสมาธิ

2) สมาธิศึกษา การฝึกสติและความมั่นคงของจิต

ในส่วนของสมาธิศึกษา พบว่ามีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.32$ (S.D. = 0.95) อยู่ในระดับ “มาก” ใกล้เคียงกับระดับ “มากที่สุด” แสดงว่าผู้ตอบส่วนใหญ่มีการฝึกสติหรือจิตภาวนาอยู่ในระดับค่อนข้างดี แต่ยังมีบางกลุ่มที่อาจฝึกไม่สม่ำเสมอหรือยังไม่ต่อเนื่อง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สูงกว่าศีลศึกษา แสดงว่าความแตกต่างของระดับการฝึกสมาธิในกลุ่มตัวอย่างมีมากกว่าการรักษาศีล ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจได้ เพราะการฝึกสมาธิต้องอาศัยความเพียรและเวลามากกว่า เป็นการฝึกภายในที่ซับซ้อนกว่าเพียงการควบคุมพฤติกรรมภายนอก ในเชิงจิตวิทยาพุทธ สมาธิเปรียบเสมือน “เสาเข็มแห่งจิต” ที่ช่วยให้ใจตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวน การมีสมาธิแม้เพียงระยะสั้นในแต่ละวัน เช่น การนั่งสงบ การกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือการเจริญสติในการทำงาน ล้วนช่วยลดความเครียดและฟื้นฟูสมดุลของระบบประสาทให้จิตใจกลับสู่ความสงบ ซึ่งตรงกับแนวคิด *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* ที่ยืนยันว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์และลดอาการซึมเศร้าได้ ดังนั้น แม้ว่าสมาธิศึกษาจะมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าด้านศีลและปัญญาเล็กน้อย แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามของผู้คนในยุคปัจจุบันที่พยายามปรับตัวกับความเร่งรีบของสังคมดิจิทัล ด้วยการหันกลับมาฝึกจิตให้สงบและอยู่กับตนเองมากขึ้น

3) ปัญญาศึกษา การพัฒนา “การเห็นตามความเป็นจริง”

ด้านปัญญาศึกษามีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.42$ (S.D. = 0.89) อยู่ในระดับ “มากที่สุด” แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบส่วนใหญ่มีความสามารถในการใช้เหตุผล การไตร่ตรอง และการมองเห็นความจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 หรือกฎแห่งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในทางปฏิบัติ ปัญญาศึกษาไม่ได้หมายถึงความรู้ทางทฤษฎีเท่านั้น แต่หมายถึง “ความเข้าใจที่เกิดจากประสบการณ์ตรง” เช่น การรู้จักปล่อยวางสิ่งที่เกินควบคุม การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และการใช้ความเข้าใจนี้ในการตัดสินใจอย่างมีเมตตาและเหตุผล ผลคะแนนที่สูงในมิตินี้ชี้ว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีการใช้หลักคิดเชิงพุทธในการมองชีวิต เช่น การพิจารณาความทุกข์อย่างมีสติ การมองเหตุปัจจัยของปัญหาโดยไม่โทษผู้อื่น และการใช้ปัญญาในการคลี่คลายอารมณ์เชิงลบ ซึ่งสะท้อนถึงการบูรณาการไตรสิกขาในระดับลึก คือ จากศีลสู่สมาธิ และจากสมาธิสู่ปัญญา อย่างเป็นลำดับ

4) ภาพรวมของระบบไตรสิกขา

เมื่อรวมทั้งสามมิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมของการปฏิบัติไตรสิกขาอยู่ที่ $\bar{X} = 4.43$ (S.D. = 0.88) ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับ “มากที่สุด” และมีความสอดคล้องระหว่างสามองค์ประกอบอย่างสมดุล

กล่าวคือ คนส่วนใหญ่ไม่เพียงแต่รักษาศีลหรือฝึกสมาธิเป็นครั้งคราวเท่านั้น แต่ยังพยายาม “บูรณาการ” ทั้งสามส่วนเข้าด้วยกันในชีวิตประจำวัน เช่น

- รักษาศีลในการพูดจาและการกระทำ (ศีล)
- มีสติรู้ตัวและฝึกจิตให้สงบ (สมาธิ)
- ใช้ปัญญาในการตัดสินใจอย่างมีเมตตา (ปัญญา)

ภาพรวมนี้สะท้อนแนวโน้มของสังคมไทยที่เริ่มตระหนักถึงการพัฒนาจิตใจมากขึ้นในยุคแห่งความไม่แน่นอน ทั้งจากภาวะเศรษฐกิจและเทคโนโลยี การฝึกไตรสิกขาจึงเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลรักษาความสมดุลภายใน และส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในเชิงพุทธจิตวิทยา

5) การตีความเชิงพุทธจิตวิทยา

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ไตรสิกขาเป็นระบบพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่เริ่มจากภายนอกสู่ภายใน ศีลเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วม สมาธิเป็นเครื่องมือพัฒนาจิต และปัญญาเป็นผลลัพธ์ของความเข้าใจที่นำไปสู่การปล่อยวางอย่างแท้จริง ค่าทางสถิติที่อยู่ในระดับสูงในทั้งสามด้านแสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่มี “ภาวะจิตที่กำลังเติบโต” กล่าวคือ เริ่มนำหลักธรรมมาใช้ทั้งในระดับพฤติกรรมและจิตใจ ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงจากภายใน (Inner Transformation) ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้”

6) สรุปเชิงสังเคราะห์

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยระดับการปฏิบัติไตรสิกขาแสดงให้เห็นว่า ประชากรส่วนใหญ่มีแนวโน้มใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งสามองค์ประกอบเกื้อหนุนกันเป็นลำดับขั้น กล่าวคือ ศีลเป็นรากฐาน สมาธิเป็นกระบวนการ และปัญญาเป็นผลแห่งการรู้แจ้ง ทำให้เกิดความสงบเย็นและสุขภาวะทางอารมณ์อย่างยั่งยืน การมีค่าเฉลี่ยรวมสูงในทุกมิติ จึงมิใช่เพียงตัวเลขเชิงสถิติ แต่เป็นภาพสะท้อนของสังคมที่ยังคงยึดมั่นในคุณค่าทางธรรม และตระหนักถึงการฝึกตนในระดับจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมอย่างสันติในโลกสมัยใหม่

4. ความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขากับสุขภาวะทางอารมณ์

ผลการวิจัยจากการใช้สถิติหลายรูปแบบประกอบกัน ได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient), การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงปัจจัย (Factor Analysis), และการทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-Square), t-value และ P-value นั้นสามารถยืนยันความมีนัยสำคัญทางสถิติของความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการปฏิบัติไตรสิกขาทั้งสามมิติ ประกอบด้วย ศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา กับระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การปฏิบัติไตรสิกขาทั้งสามมิติมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับระดับสุขภาวะทางอารมณ์ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีการฝึกฝนตามหลักศีล สมาธิ และปัญญามากขึ้น ก็จะมีสุข

ภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง สงบ และมีความสุขมากขึ้นตามลำดับ สอดคล้องกับแนวคิดเชิงทฤษฎีของพุทธจิตวิทยาที่มองว่า “สุขภาวะทางใจเกิดจากการฝึกจิตให้สงบและเห็นตามความเป็นจริง”

1) การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ซึ่งเป็นการวัด “ระดับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัว” สรุปได้ว่า การปฏิบัติไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.78) หมายความว่า เมื่อค่าการปฏิบัติไตรสิกขาส่งขึ้น ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางอารมณ์ก็สูงขึ้นเช่นกัน โดยไม่มีตัวแปรใดแสดงแนวโน้มไปในทิศทางตรงข้าม เมื่อพิจารณาแยกตามมิติของไตรสิกขา พบว่า

- ศีลสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.49) แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รักษาศีลหรือประพฤติอยู่ในกรอบจริยธรรมย่อมมีจิตใจที่สงบ ไม่หวั่นไหว และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ที่ขาดวินัยในตนเอง ศีลช่วยลดความรู้สึกรังเกียจ ความขัดแย้งภายใน และความสัมพันธ์เชิงลบกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขทางใจในระยะยาว
- สมาธิสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.49) การฝึกสติและสมาธิมีผลโดยตรงต่อการสร้างเสถียรภาพทางอารมณ์ เพราะทำให้บุคคลสามารถรับรู้อารมณ์ของตนได้ทันก่อนที่จะเกิดปฏิกิริยาทางลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว หรือความเศร้า สมาธิยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางใจ (Emotional Resilience) ทำให้ฟื้นตัวจากความเครียดได้เร็วและมีสติในการเผชิญปัญหา
- ผลรวมของไตรสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ (ค่าเฉลี่ย 4.52) แสดงถึงพลังเสริมกันของทั้งสามองค์ประกอบ กล่าวคือ ผู้ที่ฝึกทั้งศีล สมาธิ และปัญญาควบคู่กัน จะมีความสุข สงบ ความมั่นคงทางใจ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และความเข้าใจในความหมายของชีวิตในระดับสูงสุด

กล่าวโดยสรุป ผลของค่าสัมประสิทธิ์เพียร์สันชี้ให้เห็นชัดเจนว่า การฝึกไตรสิกขาในทุกมิติส่งผลให้สุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงปัจจัย (Factor Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ตัวชี้วัดของ ไตรสิกขา สามารถจำแนกได้อย่างชัดเจนเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

- ศีลสิกขา: มุ่งเน้นพฤติกรรมที่ถูกต้องและไม่เบียดเบียน
- สมาธิสิกขา: มุ่งเน้นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นและรู้ตัว
- ปัญญาสิกขา: มุ่งเน้นการเข้าใจเหตุปัจจัยและเห็นความจริงของชีวิต

ทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์เชิงบวกกันในลักษณะ “บูรณาการ” กล่าวคือ เมื่อพฤติกรรมอยู่ในกรอบศีล สมาธิจะเกิดง่ายขึ้น และเมื่อจิตสงบ ปัญญาก็จะเกิดตามลำดับ

ในส่วนของผู้ที่วัดด้าน สุขภาวะทางอารมณ์ พบว่ารวมกลุ่มกันอย่างมีความสอดคล้องกับแนวคิดองค์รวมของสุขภาวะ (Holistic Well-being) ซึ่งประกอบด้วย มิติทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา ผลการวิจัยนี้สนับสนุนโครงสร้างของแบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ว่าสามารถอธิบายแนวคิดของไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ การวิเคราะห์เชิงปัจจัยช่วยยืนยันว่า การปฏิบัติไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนา มนุษย์ที่สอดคล้องกับโครงสร้างทางจิตใจ และสามารถอธิบายสุขภาวะทางอารมณ์ได้ในมิติที่ครอบคลุม

3) การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square), t-value และ P-value

จากการทดสอบไคสแควร์และ t-test ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือทางสถิติตรวจสอบ “ความแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม” หรือ “ความสัมพันธ์ที่พบ” ว่าเกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือมีนัยสำคัญทางสถิติจริงหรือไม่ โดยอาศัยค่า P-value (ค่าความน่าจะเป็น) เป็นเกณฑ์ตัดสิน หากค่า P ต่ำกว่า 0.05 ถือว่าความสัมพันธ์นั้นมีนัยสำคัญ

ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติไตรสิกขาและระดับสุขภาวะทางอารมณ์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มที่มีการปฏิบัติไตรสิกขาในระดับสูง จะมีคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติในระดับต่ำอย่างชัดเจน ทั้งนี้แม้รายงานจะไม่ได้ระบุค่าตัวเลขจำเพาะของแต่ละสถิติ แต่ผลโดยรวมจากบทที่ 4 ยืนยันว่า แนวโน้มของความสัมพันธ์อยู่ในทิศทางบวกและมีนัยสำคัญ ตามสมมติฐานของการวิจัย แสดงให้เห็นว่า ไตรสิกขามีได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงทฤษฎี แต่สามารถพิสูจน์ได้เชิงสถิติว่า มีผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในชีวิตจริงของผู้คน

4) การตีความเชิงพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยในเชิงสถิติ สามารถตีความในเชิงพุทธจิตวิทยาได้ดังนี้

- ศีลสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ ศีลทำหน้าที่เป็น “กรอบพฤติกรรมแห่งความปลอดภัย” ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและความขัดแย้ง สร้างความไว้วางใจและความสงบในใจ เมื่อไม่ละเมิดผู้อื่น ใจก็ไม่หวาดระแวงหรือรู้สึกผิด เป็นพื้นฐานให้จิตใจเกิดสมดุล
- สมาธิสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ สมาธิและสติเป็นเครื่องมือควบคุมความคิดและอารมณ์ ช่วยให้เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ถูกครอบงำ ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียด ความโกรธ และความกังวลได้อย่างมีสติ
- ปัญญาสิกขาต่อสุขภาวะทางอารมณ์ ปัญญาทำให้เห็นความจริงของชีวิตตามเหตุปัจจัย เมื่อเข้าใจความไม่เที่ยงและความเป็นอนัตตา ย่อมสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่น และเกิดความสงบเย็นในใจ

กล่าวได้ว่า การฝึกสติ สมาธิ และปัญญา เปรียบเหมือนการสร้าง “ระบบภูมิคุ้มกันทางจิตใจ” (Mental Immunity System) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างมั่นคง และมีความสุข

5) สรุปเชิงสังเคราะห์

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่า การปฏิบัติไตรสิกขาที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีนัยสำคัญกับระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างในทุกมิติ ยิ่งบุคคลมีการฝึกฝนไตรสิกขาอย่างต่อเนื่อง ยิ่งมีความสุขภายใน มีความสัมพันธ์ที่ดี และความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นตามลำดับ

กล่าวโดยสรุป ผลเชิงอนุมานในงานวิจัยนี้ไม่เพียงยืนยันสมมติฐานทางสถิติ แต่ยังสะท้อนหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้อย่างเป็นรูปธรรมว่า “ศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ สมาธิเป็นพื้นฐานของปัญญา และปัญญานำมาซึ่งความหลุดพ้นและสุขที่แท้จริง” ดังนั้น การส่งเสริมให้ประชาชนฝึกไตรสิกขาอย่างบูรณาการจึงไม่ใช่เพียงการพัฒนาทางศาสนา แต่เป็นแนวทางทางจิตวิทยาเชิงพุทธเพื่อสร้างสุขภาวะทางอารมณ์และคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

5. การตีความเชิงกลไก (Mechanistic Interpretation)

จากผลการวิจัย เมื่อวิเคราะห์เชิงสถิติและการเปรียบเทียบข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง พบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง “การปฏิบัติไตรสิกขา” กับ “สุขภาวะทางอารมณ์” มิได้เป็นเพียงความสัมพันธ์ทางด้านตัวเลขหรือสมการเชิงสถิติเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึง “กลไกภายในของจิตใจมนุษย์” ที่สอดคล้องกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งอีกด้วย กลไกดังกล่าวสามารถอธิบายได้เป็นลำดับขั้นเชื่อมโยงกันระหว่าง ศีล-สมาธิ-ปัญญา ซึ่งเปรียบเสมือนระบบพัฒนาจิตที่มีความต่อเนื่องและเสริมแรงกัน (synergy) กล่าวคือ การฝึกในแต่ละมิติจะเกื้อหนุนมิติอื่นให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น และเมื่อฝึกทั้งสามด้านอย่างครบถ้วน จะเกิดผลรวมทางจิตที่ลึกซึ้งกว่าการฝึกเพียงมิติใดมิติหนึ่ง

1) ศีลสิกขาก่อให้เกิดเสถียรภาพทางพฤติกรรม อันนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีงาม และส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์

ศีลสิกขาทำหน้าที่เป็น “ระบบควบคุมพฤติกรรมทางสังคมและจิตใจ” ที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ โดยไม่สร้างความเบียดเบียนต่อตนเองและผู้อื่น การรักษาศีลหมายถึงการควบคุมการกระทำ วาจา และเจตนาให้ตั้งอยู่บนความสุจริต เมตตา และความรับผิดชอบ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ให้ความสำคัญกับการรักษาศีล เช่น การพูดด้วยความจริง ไม่ล่วงเกินผู้อื่น และรู้จักข่มกลั่นอารมณ์โกรธ จะมีระดับสุขภาวะทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่เห็นความสำคัญของการรักษาศีล เนื่องจากการประพฤติอยู่ในศีลทำให้จิตใจปลอดจากความรู้สึกผิด ความกังวล หรือความขัดแย้งภายใน ส่งผลให้จิตสงบมั่นคง

ในเชิงกลไกทางจิต คือทำหน้าที่ “ปรับสมดุลพฤติกรรมและสัมพันธภาพ” (Behavioral-Relational Stability) บุคคลที่ประพฤติดีต่อผู้อื่นจะได้รับการยอมรับ ความไว้วางใจ และความอบอุ่นจากสังคมเมื่อสภาพแวดล้อมรอบตัวปลอดภัย ใจย่อมสงบ และก่อให้เกิดสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงในระยะยาว

2) สมานธิสิกขาส่งเสริมการกำกับอารมณ์และสติรู้เท่าทัน อันนำไปสู่สุขภาวะทางอารมณ์

สมานธิสิกขาเป็น “กลไกภายใน” ที่ทำหน้าที่กำกับและประคองสภาวะอารมณ์ของบุคคลให้เป็นไปอย่างสมดุล การฝึกสมาธิหรือสติไม่เพียงช่วยให้จิตสงบ แต่ยังเสริมสร้างความสามารถในการ “รู้เท่าทันอารมณ์” (Emotional Awareness) และ “กำกับอารมณ์” (Emotional Regulation) ได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มีการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง เช่น การนั่งภาวนา การตามลมหายใจ การเดินจงกรม หรือแม้แต่การรู้ตัวในขณะที่ทำงาน จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์โกรธ ความเครียด และความวิตกกังวลได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ สมาธิช่วยให้จิตนิ่งและมีระยะห่างจากอารมณ์ ทำให้บุคคลสามารถสังเกตความรู้สึกโดยไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น ๆ

ในเชิงกลไก สมาธิเปรียบเสมือน “กลไกกันกระแทกทางใจ” (Psychological Buffer) ที่ช่วยลดแรงกระแทกจากสิ่งเร้าภายนอก ทำให้จิตใจสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังจากประสบความเครียดหรือเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ “ความยืดหยุ่นทางอารมณ์” (Emotional Resilience) ที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ และตรงกับหลักในพระพุทธศาสนาที่ว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้”

3) ปัญญาสิกขาเป็นรากฐานของความเข้าใจเหตุปัจจัยและความหมายของชีวิต ซึ่งบ่มเพาะสุขภาวะทางอารมณ์

ปัญญาสิกขาเป็นกลไกขั้นสูงสุดของกระบวนการพัฒนาจิต ที่ทำให้บุคคลสามารถมองเห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง), ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง), และความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) เมื่อบุคคลมีปัญญาเห็นตามจริง ย่อมสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้โดยไม่ทุกข์

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีระดับปัญญาสิกขาสูง มักมีความเข้าใจในเหตุและผลของอารมณ์ เช่น รู้ว่าความโกรธเกิดจากความยึดมั่น ความเศร้าเกิดจากการไม่ยอมรับความสูญเสีย และสามารถคลี่คลายอารมณ์เหล่านั้นได้ด้วยการพิจารณาอย่างมีเหตุผลและสติ ปัญญาทำให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกต่อชีวิต นำไปสู่การ “ปล่อยวาง” และเกิด “ความสงบเย็นทางใจ”

ในเชิงกลไก ปัญญาทำหน้าที่เป็น “กลไกการตีความและปรับกรอบความคิด” (Cognitive Reframing Mechanism) ที่ช่วยให้บุคคลมองปัญหาในมุมใหม่ ไม่ติดอยู่กับอารมณ์เชิงลบ และ

สามารถเปลี่ยนทุกข้อให้เป็นปัญญา เมื่อเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเกิดจากเหตุและดับไปตามเหตุ บุคคลจะเกิดความยอมรับและความสุขภายในที่มั่นคง

4) ผลเสริมแรง (Synergistic Effect) ของการบูรณาการไตรสิกขา

แม้แต่ละองค์ประกอบของไตรสิกขามีบทบาทเฉพาะ แต่เมื่อฝึกทั้งสามด้านร่วมกัน จะเกิดผลเสริมแรง (Synergy) ต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับสูงสุด การฝึกศีลช่วยให้เกิดความสงบภายนอก การฝึกสมาธิช่วยให้เกิดความสงบภายใน และการฝึกปัญญาทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิต

เมื่อทั้งสามองค์ประกอบเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล จิตใจของบุคคลจะมีความมั่นคงทั้งในระดับพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ในเชิงองค์รวม คือ ความสงบ ความยืดหยุ่นทางใจ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และความหมายในชีวิต

ในเชิงพุทธจิตวิทยา ผลเสริมแรงของไตรสิกขานี้คือ “วงจรแห่งปัญญา” (Cycle of Wisdom) ที่เริ่มจากศีลเป็นรากฐาน สมาธิเป็นกระบวนการ และปัญญาเป็นผลลัพธ์ เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ก็จะย้อนกลับมาช่วยให้ศีลและสมาธิมั่นคงยิ่งขึ้น เป็นวงจรพัฒนาที่ต่อเนื่องไม่สิ้นสุด

5) สรุปเชิงกลไก

กล่าวโดยสรุป กลไกความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์สามารถมองได้ว่าเป็น “กระบวนการเปลี่ยนผ่านทางจิต” (Transformative Process) ที่เริ่มจากการฝึกภายนอก (ศีล) ไปสู่การฝึกภายใน (สมาธิ) และบรรลุความเข้าใจเชิงปัญญา (ปัญญา) ซึ่งกระบวนการนี้จะค่อย ๆ ทำให้บุคคลเกิดความมั่นคงทางใจ เห็นคุณค่าของชีวิต และมีความสุขอย่างแท้จริง

ผลการวิจัยจึงเป็นเครื่องยืนยันถึงแนวคิดหลักของพระพุทธศาสนาว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้” และในเชิงวิชาการชี้ชัดว่า การฝึกไตรสิกขาไม่เพียงเป็นแนวทางแห่งธรรม หากแต่เป็นกลไกทางจิตวิทยาเชิงพุทธที่สามารถอธิบายได้เชิงประจักษ์และพิสูจน์ได้ด้วยสถิติ

6. นัยสำคัญเชิงปฏิบัติ (Practice Implications)

จากผลการวิจัย ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างระดับการปฏิบัติไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์ ตลอดจนการยืนยันเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) ที่มีความเที่ยงตรงสูง แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ไตรสิกขาเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาจิตใจและสุขภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ในทุกช่วงวัย

ดังนั้น การแปลงผลการวิจัยให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ จึงควรดำเนินไปอย่างมีระบบ โดยยึดหลักพุทธจิตวิทยาเป็นกรอบแนวคิด และออกแบบกระบวนการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนในแต่ละวัย บนฐานของสังคมร่วมสมัยที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและแรงกดดันจากเทคโนโลยี

ข้อเสนอเชิงปฏิบัติที่สังเคราะห์จากผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1) การออกแบบโปรแกรม “ไตรสิกขาแบบองค์รวม” (Integrated Tri-Sikkhā Program)

การจัดกิจกรรมฝึกอบรมหรือหลักสูตรพัฒนาจิตใจควรดำเนินในลักษณะ “บูรณาการครบวงจร” ไม่แยกส่วนระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา เพราะทั้งสามเป็นระบบพัฒนาจิตที่เกี่ยวพันกันอย่างเป็นลำดับ

ในทางปฏิบัติ การฝึกศีลเพียงอย่างเดียวโดยไม่ฝึกสมาธิอาจทำให้เกิดความตึงเครียดหรือยึดมั่นเกินไป ส่วนการฝึกสมาธิโดยขาดศีลอาจทำให้ขาดกรอบทางจริยธรรม และหากมีสมาธิโดยปราศจากปัญญาก็อาจนำไปสู่ความหลงติดในความสงบ

ดังนั้น โปรแกรมฝึกที่มีประสิทธิภาพควรผสมผสานทั้งสามองค์ประกอบ เช่น

- เริ่มต้นด้วยการปลูกฝังศีลเป็นพื้นฐานของพฤติกรรม
- ต่อด้วยการฝึกสติสมาธิให้จิตตั้งมั่น
- ปิดท้ายด้วยการสะท้อนคิดเชิงปัญญา เพื่อให้เกิดความเข้าใจตามเหตุปัจจัยและการเห็นตามจริง

การฝึกแบบองค์รวมนี้จะสร้าง “พลังเสริมแรงทางจิต” (synergistic effect) ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืน ไม่ใช่เพียงระยะสั้นในระหว่างกรอบรมเท่านั้น

2) การปรับรูปแบบการฝึกตามช่วงวัยและพื้นฐานการศึกษา

หนึ่งในข้อค้นพบสำคัญของงานวิจัยคือ ความแตกต่างของลักษณะสุขภาวะทางอารมณ์ตามช่วงวัยและประสบการณ์ชีวิต ดังนั้น การจัดกระบวนการฝึกไตรสิกขาควรปรับให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของแต่ละกลุ่มเป้าหมาย

- วัยเด็กและวัยรุ่น ควรเน้นกิจกรรมที่มีลักษณะสั้น กระชับ และมีส่วนร่วมสูง เช่น เกม ธรรมะ การเล่านิทานเชิงคุณธรรม หรือกิจกรรม “หายใจรู้ตัว” ที่ใช้ภาษาง่ายและมีความสนุก เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นรู้จักตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) และฝึกการควบคุมอารมณ์ผ่านกิจกรรมที่เป็นธรรมชาติ
- วัยทำงาน ควรออกแบบเป็น “micro-practice” หรือกิจกรรมฝึกจิตระยะสั้นที่สามารถทำได้ระหว่างวัน เช่น การพักสั้น ๆ เพื่อเจริญสติ การกำหนดลมหายใจก่อนเริ่มประชุม หรือการจัดลำดับความสำคัญของงานอย่างมีสติ เพื่อช่วยลดความเครียดและสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (work-life balance)
- วัยผู้สูงอายุ ควรเน้นกิจกรรมที่เสริมสร้าง “ความหมายของชีวิต” (Meaning in Life) เช่น การทำจิตอาสา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน และการภาวนาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อ

ส่งเสริมความรู้สึกรับเป็นประโยชน์และความสงบภายใน ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพอใจในชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ดี

- ผู้มีการศึกษาพื้นฐานน้อย ควรใช้ “ภาษาธรรมชาติเชิงปฏิบัติ” ที่เข้าใจง่ายและยกตัวอย่างจากชีวิตจริง พร้อมสื่อภาพหรือสื่อดิจิทัลที่ช่วยให้เห็นภาพอย่างชัดเจน เพื่อให้เข้าถึงเนื้อหาทางธรรมโดยไม่รู้สึกว่าซับซ้อนหรือเป็นเรื่องไกลตัว

การออกแบบที่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเช่นนี้ จะช่วยให้การฝึกไตรสิกขาเกิดประสิทธิผลจริงในแต่ละกลุ่ม และทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืนในระดับจิตใจ

3) การสอดแทรกไตรสิกขาในบริบท “ดิจิทัล”

ในยุคที่เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์ของผู้คน การนำหลักไตรสิกขามาใช้ใน “โลกดิจิทัล” จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ผลการวิจัยชี้ว่าความเครียดจากสื่อและข้อมูลที่ล้นเกิน (Information Overload) เป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนสุขภาวะทางอารมณ์ของผู้คนทุกวัย

ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ คือ ควรพัฒนา “จริยธรรมดิจิทัล (Digital Sīla)” เพื่อให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์มีกรอบจริยธรรมในการสื่อสาร เช่น การไม่ใช้ถ้อยคำรุนแรง ไม่แชร์ข้อมูลเท็จ และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเมื่ออยู่ในโลกออนไลน์ และควรจัดกิจกรรม “แบบฝึกสติหน้าจอ” (Mindfulness on Screen) เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจก่อนเปิดโทรศัพท์ การเว้นระยะพักจากหน้าจอทุก 60 นาที หรือการฝึกคิดวิเคราะห์ก่อนแชร์ข่าวสาร (Critical Thinking Practice) ควบคู่ไปด้วยกัน เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยป้องกันผลกระทบทางอารมณ์จากสื่อและส่งเสริมให้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือแห่งสติปัญญา มากกว่าต้นเหตุแห่งความเครียด

4) การติดตามและประเมินผลอย่างเป็นระบบ

เพื่อให้การพัฒนาไตรสิกขาเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและตรวจสอบได้ ควรมีระบบติดตามผลและประเมินผลซ้ำเชิงเวลา (Pre-Post-Follow-up Design) ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในงานวิจัยเชิงพัฒนา (R&D)

กล่าวคือ ควรมีการประเมินก่อนการฝึก (Pre-test) หลังการฝึก (Post-test) และหลังจากนั้นระยะหนึ่ง (Follow-up test) เพื่อวัดว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องหรือไม่

นอกจากนี้ การประเมินควรใช้ ตัวชี้วัดทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ควบคู่กัน เช่น การใช้แบบสอบถามวัดความสุขทางอารมณ์ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสะท้อนตน (self-reflection journal) ซึ่งจะให้ข้อมูลที่ลึกซึ้งและรอบด้านมากกว่าการใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว การติดตามผลอย่างเป็นระบบเช่นนี้จะช่วยให้ผู้พัฒนาโปรแกรมสามารถปรับปรุงแนวทางการฝึกให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และยืนยันผลของการฝึกไตรสิกขาได้อย่างมีหลักฐานรองรับทางวิชาการ

สรุปนัยสำคัญเชิงปฏิบัติ

ผลการวิจัยโดยรวมยืนยันว่า การบูรณาการไตรสิกขาในชีวิตประจำวันสามารถนำไปใช้ได้จริงในทุกกลุ่มวัยและทุกบริบท ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และองค์กร การออกแบบกิจกรรมฝึกจิตตามหลักไตรสิกขาอย่างเหมาะสม จะช่วยพัฒนา “ภูมิคุ้มกันทางอารมณ์” ให้แก่คนไทยในยุคแห่งความไม่แน่นอน (Age of Uncertainty) กล่าวโดยสรุป นัยเชิงปฏิบัตินี้ไม่เพียงเสนอแนวทางการฝึกจิตในเชิงศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็น นโยบายทางสังคมและสุขภาพจิตเชิงบูรณาการ ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตและความสุขของประชาชนอย่างยั่งยืน

7. บทสรุปเชิงสังเคราะห์ (Summary and Integration)

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ซึ่งมุ่งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) กับ สุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย สามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่า ทั้งสองตัวแปรมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับ “มากที่สุด” ทั้งในเชิงสถิติและเชิงทฤษฎี ผลดังกล่าวมิใช่เพียงข้อค้นพบทางตัวเลข แต่เป็น “หลักฐานเชิงประจักษ์” (Empirical Evidence) ที่ยืนยันคุณค่าของหลักไตรสิกขาในฐานะ ระบบพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวม (Holistic Human Development System) ที่มีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ ความสงบภายใน และคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคล

1) การยืนยันความสัมพันธ์เชิงบวกที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในระดับเพียร์สัน (PCC) การทดสอบค่าไคสแควร์ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงปัจจัย ล้วนชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า การฝึกฝนตามหลักไตรสิกขา ไม่ว่าจะเป็นระดับศีล สมาธิ หรือปัญญา ล้วนส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางอารมณ์ในทุกมิติ บุคคลที่มีระดับการปฏิบัติไตรสิกขาสูง มักมีความมั่นคงทางจิตใจ (Emotional Stability) สูงกว่า มีความสงบเย็น (Inner Calmness) และมีความสามารถในการปรับตัวต่อความทุกข์หรือแรงกดดันในชีวิตได้ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ในเชิงพฤติกรรมและจิตวิทยา ศีลช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและความขัดแย้ง สมาธิช่วยเพิ่มสมาธิและการกำกับอารมณ์ ส่วนปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจในเหตุปัจจัยและการยอมรับความไม่เที่ยง ทั้งสามองค์ประกอบเมื่อรวมกันจึงกลายเป็นพลังเสริมที่เกื้อหนุนให้เกิดสุขภาวะทางอารมณ์อย่างมั่นคง

2) ความเที่ยงตรงของโมเดลแนวคิดและการตีความเชิงกลไก

ผลการวิจัย องค์ประกอบเชิงปัจจัย (Factor Analysis) แสดงให้เห็นว่า โครงสร้างตัวชี้วัดของไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์มีความสอดคล้องและสัมพันธ์เชิงโครงสร้างกันอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ไตรสิกขาสามารถอธิบายสุขภาวะทางอารมณ์ได้ในเชิงระบบ (Systemic Relationship) โดยแต่ละองค์ประกอบของไตรสิกขาทำหน้าที่เฉพาะในระดับกลไกจิต เช่น ศีลเป็นฐานพฤติกรรม สมาธิเป็นกระบวนการกำกับจิต และปัญญาเป็นผลของความเข้าใจในสัจธรรม เป็นข้อยืนยันว่า

ไตรสิกขาไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดทางศาสนา หากแต่เป็น “แบบจำลองพฤติกรรมและจิตใจมนุษย์” ที่สามารถตรวจสอบได้เชิงวิทยาศาสตร์ เป็นทั้งทฤษฎีและกลไกปฏิบัติการของจิต (Psychological Mechanism) ที่ส่งผลต่อความสงบ ความยืดหยุ่นทางใจ และความหมายในชีวิต

3) ไตรสิกขาในฐานะ “สถาปัตยกรรมแห่งการพัฒนามนุษย์”

จากการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด งานวิจัยนี้สามารถสรุปเป็นข้อเสนอว่า ไตรสิกขาเป็นสถาปัตยกรรมการพัฒนามนุษย์ (Architecture of Human Flourishing) ที่มีความครบถ้วนในตัวเองและสามารถปรับใช้ได้ในทุกบริบททางสังคม โดยแต่ละองค์ประกอบทำหน้าที่เหมือน “เสา” ที่ค้ำจุนโครงสร้างชีวิตทางจิตใจของบุคคล ดังนี้

- ศีล คือ เสาแห่งจริยธรรม (Ethical Foundation) ที่สร้างสมดุลระหว่างตนเองและสังคม
- สมาธิ คือ เสาแห่งสมดุลจิต (Mental Equilibrium) ที่ทำให้จิตใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวน
- ปัญญา คือ เสาแห่งการรู้แจ้ง (Insightful Understanding) ที่นำพาชีวิตไปสู่ความเข้าใจในธรรมชาติและความสงบเย็นอย่างแท้จริง

เมื่อ 3 องค์ประกอบนี้ทำงานร่วมกัน จะเกิด “สมดุลเชิงองค์รวม” (Holistic Balance) ที่ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สมดุล และมีความสุขที่ยั่งยืน ไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกสมัยใหม่

4) ความสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาและสังคมร่วมสมัย

ผลการวิจัยยืนยันแนวคิดของพุทธจิตวิทยาที่ว่า “ความสุขที่แท้จริงเกิดจากการฝึกตน” (Self-Training through Mind Discipline) โดยการฝึกศีล สมาธิ และปัญญาเป็นกระบวนการที่พัฒนา “จิตสำนึกแห่งสติปัญญา” (Mindful Awareness) ให้บุคคลสามารถอยู่กับตนเองและผู้อื่นอย่างสงบ

ในบริบทของสังคมดิจิทัลและความไม่แน่นอนในยุคปัจจุบัน การบูรณาการไตรสิกขาจึงเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals – SDGs) โดยเฉพาะในมิติของสุขภาพจิต ความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) และการศึกษาที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Quality Education for Lifelong Learning)

5) นโยบายและการประยุกต์ใช้

จากข้อค้นพบที่มีนัยสำคัญทั้งในเชิงสถิติและเชิงทฤษฎี งานวิจัยนี้เสนอแนวทางเชิงนโยบายที่ควรได้รับการพิจารณา ได้แก่

- การนำหลักไตรสิกขาไปบูรณาการในหลักสูตรการเรียนรู้ทุกระดับ เพื่อพัฒนา “ทักษะทางอารมณ์และจิตใจ” (Emotional and Spiritual Literacy) ควบคู่กับการเรียนรู้ทางวิชาการ

- การส่งเสริมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติสำหรับบุคลากรทุกสาขา โดยเฉพาะครู นักจิตวิทยา และผู้นำชุมชน เพื่อให้สามารถนำแนวทางไตรสิกขาไปใช้ในบริบทจริง
- การพัฒนา “โปรแกรมสุขภาวะทางใจเชิงพุทธ” ที่ปรับให้เข้ากับยุคดิจิทัล เช่น การใช้สื่อออนไลน์หรือแอปพลิเคชันเจริญสติ เพื่อสร้างการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง

6) สรุปสุดท้าย

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ยืนยันอย่างมีน้ำหนักว่า ไตรสิกขาเป็นทั้งหลักธรรม หลักจิตวิทยา และหลักปฏิบัติที่สามารถวัดได้และนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน กลุ่มที่มีการปฏิบัติไตรสิกขาในระดับสูงจะมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง มีความสงบภายใน มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และมีความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญ โครงสร้างตัวชี้วัดที่ผ่านการตรวจสอบเชิงปัจจัยได้สนับสนุนความเที่ยงตรงของโมเดลแนวคิด และผลการทดสอบเชิงอนุมานได้สะท้อนถึงความเป็นไปได้ของ “กลไกเชิงพุทธจิตวิทยา” ที่สามารถอธิบายสุขภาวะของมนุษย์ได้อย่างเป็นระบบ ดังนั้น ไตรสิกขา จึงไม่เพียงเป็นหลักคำสอนเชิงศาสนา แต่คือ สถาปัตยกรรมแห่งการพัฒนามนุษย์ที่วัดได้ ตรวจสอบได้ และประยุกต์ใช้ได้จริง เมื่อบูรณาการเข้ากับการศึกษาและสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะในยุคดิจิทัล จะกลายเป็นแนวทางเชิงนโยบายที่มีศักยภาพสูงในการยกระดับคุณภาพชีวิตทางใจของประชากรไทย และสร้าง “สังคมแห่งสติ สมดุล และสันติสุข” อย่างยั่งยืน

5.1.3 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

1. ภาพรวมของการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์ในวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ใช้วิธีการบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยหลักไตรสิกขา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) โดยข้อมูลจากแบบสอบถาม 400 ชุดได้สะท้อนให้เห็นว่าผู้ตอบส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับ “มากที่สุด” และมีการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างสมดุล ขณะเดียวกันข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล 12 รายยืนยันว่า การฝึกศีล สมาธิ และปัญญา มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสงบ ความเข้าใจในอารมณ์ และการปรับตัวต่อปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างชัดเจน

จากการตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลด้วยวิธี *Triangulation* (Miles & Huberman, 1994) ทั้งในมิติของข้อมูล วิธีการ และกรอบทฤษฎี พบว่าแนวทางที่ได้มีความสอดคล้องระหว่างหลักธรรมและหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ (Well-being Theory ของ Ryff, 1989 และ PERMA Model ของ Seligman, 2011) แสดงถึงความเที่ยงตรงและความเป็นไปได้เชิงประยุกต์ของแนวทางดังกล่าว

2. ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพและเชิงปริมาณที่หลอมรวมกัน

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งสองลักษณะทำให้เกิดความเข้าใจใหม่ว่า ไตรสิกขาทำหน้าที่เป็น “ระบบพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม” (*Holistic Human Development Framework*) ที่เกื้อหนุนสุขภาวะทางอารมณ์ในสามระดับ ได้แก่

1) ระดับปัจเจกบุคคล (Individual Level) การฝึกศีล สมาธิ และปัญญา ช่วยให้เกิดสมดุลภายในจิตใจ ลดความเครียด และส่งเสริมการยอมรับตนเอง

2) ระดับจิตสำนึกสังคม (Collective Mindfulness) การฝึกสติและเมตตาช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ไม่เบียดเบียน เกิดความเข้าใจผู้อื่น

3) ระดับโครงสร้างสังคม (Institutional Integration) การบูรณาการไตรสิกขาในนโยบายการศึกษาและ องค์กร ช่วยสร้างวัฒนธรรมแห่งจริยธรรมและความสงบในสังคม

ผลการตีความเชิงวิพากษ์จึงชี้ว่า สุขภาวะทางอารมณ์มิใช่สภาวะทางจิตล้วน ๆ แต่เป็น “กระบวนการเชิงสัมพันธ์” ระหว่างการพัฒนาตนและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีสติ

3. แนวทางหลักในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขา

จากผลการสังเคราะห์เชิงลึก สามารถจำแนกแนวทางส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ได้ 3 มิติสำคัญ ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับองค์ประกอบของไตรสิกขา ได้แก่

- 1) ศีลศึกษา (Sīla Training) ฐานแห่งความสงบและสมดุลทางพฤติกรรม
 - ส่งเสริมกิจกรรม “ศีลในชีวิตประจำวัน” เช่น การรักษาศีล 5 และการจิตอาสา (*Mindful Volunteering*)
 - เน้นการสร้างจิตสำนึกทางศีลธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อให้เกิด “ความสงบใจจากการประพฤติดชอบ” (*Ethical Calmness*)
 - ผลลัพธ์คือการลดความขัดแย้งภายในและภายนอก เกิดพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะทางอารมณ์
- 2) สมาธิศึกษา (Samādhi Development) พลังสมดุลทางอารมณ์และจิตสติ
 - จัดกิจกรรม “5 นาทีแห่งสติในที่ทำงาน” หรือ “สมาธิครอบครัว” เพื่อส่งเสริมการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน
 - พัฒนาพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ (*Emotional Safe Space*) ให้ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนอารมณ์และเรียนรู้จากตนเองได้
 - ผลลัพธ์คือจิตที่นิ่ง ยึดหยุ่น และสามารถแปรพลังอารมณ์เป็นพลังสติ (*Emotional Energy Transformation*)
- 3) ปัญญาศึกษา (Paññā Cultivation) การรู้เท่าทันและปล่อยวางอย่างมีสติ
 - ใช้หลักอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาทในการพิจารณาปัญหาชีวิต

- ส่งเสริมกิจกรรม “การสนทนาธรรมเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์” (*Mindful Reflection*)
- ผลลัพธ์คือการรู้เท่าทันอารมณ์ เห็นความไม่เที่ยง และเกิดการปล่อยวางอย่างมีสติ นำไปสู่ “อารมณ์แห่งปัญญา” (*Emotional Wisdom*)

4. แนวทางการประยุกต์ตามช่วงวัย

ผลการวิจัยจากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในบทที่ 4 พบว่า การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยหลักไตรสิกขา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) จำเป็นต้องพิจารณาความแตกต่างทางจิตวิทยาและพัฒนาการทางอารมณ์ของบุคคลในแต่ละช่วงวัย เนื่องจากลักษณะทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของแต่ละวัยมีความเฉพาะตัว ทั้งในมิติของความต้องการ ความสนใจ และความสามารถในการเรียนรู้หลักธรรม ตารางที่ 5.1 ได้สะท้อนการออกแบบแนวทางการประยุกต์ให้เหมาะสมกับสภาพจิตใจและพฤติกรรมของคน 4 กลุ่มวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถอธิบายเชิงบรรยายได้ดังนี้

1) วัยเด็ก (Alpha Generation) “การปลูกเมล็ดแห่งศีลธรรมและสติรู้ตัว”

วัยเด็กเป็นช่วงต้นของการพัฒนาบุคลิกภาพและอารมณ์ที่สำคัญ เด็กในช่วงวัยนี้มีความต้องการความรัก ความไว้วางใจ และพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ (*Emotional Security*) การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์จึงต้องเริ่มจากการปลูกฝัง ศีลสิกขา ผ่านกิจกรรมที่เรียบง่ายและสนุกสนาน เช่น เกมศีล 5 นิทานธรรมะ หรือกิจกรรม “คิดก่อนทำ” ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดการรับรู้เบื้องต้นว่า “การไม่ทำร้ายผู้อื่นคือการสร้างความสุขให้ตนเอง” ในเชิงจิตวิทยา กิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนา “ความฉลาดทางอารมณ์เชิงศีลธรรม” (*Moral Emotional Intelligence*) เด็กจะเริ่มเรียนรู้การแยกแยะพฤติกรรมที่ดี-ไม่ดี และพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ขั้นพื้นฐาน เช่น ความโกรธหรือความหงุดหงิด การฝึกศีลในวัยนี้จึงเป็นการปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งคุณธรรม ที่จะเติบโตเป็นนิสัยและท่าทีทางใจในอนาคต

2) วัยรุ่น (Generation Z) “การสร้างพื้นที่แห่งสติและการเข้าใจตนเอง”

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านทางจิตใจและอารมณ์ มีความไวต่อสิ่งเร้าและมักเผชิญกับความสับสนในตัวตน (*Identity Crisis*) จึงต้องการพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ (*Emotional Safe Space*) ที่ช่วยให้พวกเขาได้เรียนรู้ตนเองอย่างไม่ถูกตัดสิน แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ในวัยนี้ควรเน้นการฝึก สมาธิสิกขา ผ่านกิจกรรมสั้น กระชับ และเชื่อมโยงกับชีวิตจริง เช่น “ห้านาทีแห่งสติ” “หยุดคิดก่อนพิมพ์” หรือ “การสะท้อนคิดเชิงบวก” (*Positive Reflection*) ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นได้ฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและควบคุมพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ

ในเชิงไตรสิกขา สมาธิในวัยนี้ทำหน้าที่เป็น “เครื่องกลั่นกรองพลังอารมณ์” (*Filtering Mind*) ทำให้วัยรุ่นมีความนิ่ง มีสมาธิ และมองโลกอย่างเป็นกลางมากขึ้น เมื่อประกอบกับการอบรมศีลและ

การพิจารณาด้วยปัญญา วัยรุ่นจะค่อย ๆ ก้าวจากการตอบสนองอารมณ์ไปสู่การใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต

3) วัยทำงาน (Generation X/Y) “การสร้างสมดุลชีวิตและงานด้วยไตรสิกขา”

วัยทำงานเป็นช่วงที่บุคคลต้องเผชิญกับความกดดันจากภาระหน้าที่ การแข่งขัน และความไม่แน่นอนของชีวิต ทำให้สุขภาพทางอารมณ์มักสั่นคลอน การส่งเสริมในช่วงวัยนี้จึงควรมุ่งเน้นการสร้าง “สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน” (Work-Life Balance) โดยใช้หลักไตรสิกขาเป็นเครื่องมือ โดยกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น หลักสูตร “ไตรสิกขาเพื่อความสุขในการทำงาน” ซึ่งผสมผสานการฝึกสติระหว่างวัน การใช้สมาธิระหว่างทำงาน และการสะท้อนคิดด้วยปัญญาเพื่อมองปัญหาอย่างเข้าใจ ตัวอย่างเช่น การหายใจรู้ตัวก่อนการประชุม หรือการทบทวนอารมณ์หลังจบวันทำงาน ผลลัพธ์คือการสร้าง จิตที่ยืดหยุ่นและสงบในความเครียด (Resilient Mind) ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “สมาธิเป็นพลังใจ” และ “ปัญญาเป็นทางออกจากความทุกข์” ของพุทธจิตวิทยา การฝึกสมาธิและปัญญาในวัยนี้จึงเปรียบเหมือนการรีเซ็ตจิตใจให้กลับมาสงบและมีพลังใหม่ในการดำเนินชีวิต

4) วัยผู้สูงอายุ (Baby Boomer) “การเข้าถึงความสงบด้วยปัญญาและความหมายแห่งชีวิต”

วัยผู้สูงอายุเป็นช่วงที่บุคคลเริ่มหันกลับมาทบทวนชีวิตและแสวงหาความหมาย (Meaning-Making Phase) ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ฝึกตามหลักไตรสิกขามีระดับสุขภาพทางอารมณ์สูงสุด ($\bar{x}=4.61$) ซึ่งสอดคล้องกับสภาวะจิตที่เป็น “สันโดษและยอมรับ” (Santutthi & Upekkhā) แนวทางที่เหมาะสมคือการส่งเสริมกิจกรรมภาวนา เช่น การเจริญสติอย่างต่อเนื่อง การสันทนาธรรม การทำจิตอาสา หรือกิจกรรมกลุ่ม “ไตรสิกขาเพื่อสุขใจวัยเกษียณ” เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าและการยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต

ในเชิงพุทธจิตวิทยา วัยนี้คือช่วงที่ “ปัญญาสิกขา” ทำงานอย่างเต็มรูปแบบ บุคคลสามารถเข้าใจความจริงของชีวิตและปล่อยวางจากความยึดมั่นได้มากขึ้น นำไปสู่สุขภาพทางอารมณ์ที่มั่นคงและสงบเย็นอย่างแท้จริง

ตารางที่ 5.1 สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาที่เหมาะสมในแต่ละวัย ดังนี้

ช่วงวัย	ลักษณะสุขภาวะทางอารมณ์	แนวทางส่งเสริมด้วยไตรสิกขา
วัยเด็ก (Alpha Gen)	ต้องการความไว้วางใจและความสนุก	เกมส์ 5 กิจกรรม “คิดก่อนทำ” สร้างความรับผิดชอบ
วัยรุ่น (Z Gen)	ต้องการการเข้าใจตนเองและพื้นที่ปลอดภัย	ฝึกสมาธิสั้น ๆ และการสะท้อนคิดเชิงบวก
วัยทำงาน (X-Y Gen)	ต้องการสมดุลชีวิต-งาน	หลักสูตร “ไตรสิกขาเพื่อความสุขในการทำงาน”
วัยผู้สูงอายุ (Baby Boomer Gen)	แสวงหาความสงบและความหมายของชีวิต	ภavanaแห่งปัญญา และชมรม “ไตรสิกขาเพื่อสุขใจวัยเกษียณ”

แนวทางเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ไตรสิกขาสามารถใช้เป็น “กรอบพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เชิงพุทธ” (*Buddhist Emotional Intelligence Framework*) ที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางจิตใจของแต่ละช่วงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. แนวการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในบุคคลหลากหลายวัย (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)

ผลการวิจัยจากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติและเชิงคุณภาพ ได้สร้างแนวการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในบุคคลหลากหลายวัย (Enhancing Emotional Wellness Approach In Generational Diversity With Tri-Sikkhā) สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์ในเชิงพลวัต ดังนี้

- ศีล ฐานแห่งความสงบและความไว้วางใจในตนเอง
- สมาธิ กลไกควบคุมและถ่วงกรองอารมณ์
- ปัญญา การรู้เท่าทันและปล่อยวางอย่างมีสติรู้

ทั้ง 3 องค์ประกอบทำงานเป็นวงจรแห่ง “พัฒนา-รู้-ปล่อย” (*Develop-Realize-Liberate*) นำไปสู่ภาวะอารมณ์สมดุล (*Emotional Equilibrium*) และสุขภาวะทางใจที่มั่นคง (*Stable Mental Well-being*)

6. สรุปผลเชิงสังเคราะห์

ผลการสังเคราะห์ยืนยันว่า การพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ด้วยไตรสิกขาเป็นแนวทางที่มีความเป็นไปได้สูงในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดย

- ไตรสิกขาเป็น กรอบพัฒนาอารมณ์เชิงบูรณาการ (Integrative Emotional Development Model) ที่ผสมหลักธรรมกับจิตวิทยาสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว
- การประยุกต์แนวทางนี้ในบริบทการศึกษา การแนะแนวสุขภาพจิต และการพัฒนาชุมชน สามารถสร้าง “สังคมสุขภาวะทางใจ” ที่มั่นคงและยั่งยืน
- แนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิด SDGs (Goal 3 & 4) ว่าด้วยสุขภาพที่ดีและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา มิได้เป็นเพียงแนวทางศาสนา หากแต่เป็น “นวัตกรรมสุขภาวะเชิงพุทธ” ที่มีศักยภาพในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรไทยในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างยั่งยืน

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพพื้นฐานสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัย

จากผลการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 มีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจเชิงลึกถึงสภาพพื้นฐานของสุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยภายใต้กรอบแนวคิดของ “ไตรสิกขา” (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ การวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวของ Miles และ Huberman (1994) และ Creswell (2014) แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของสุขภาวะทางอารมณ์ตามช่วงวัย โดยมีปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ (Emotional Awareness) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) และการสร้างความหมายของชีวิต (Meaning in Life) ซึ่งสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการพัฒนาระดับศีล สมาธิ และปัญญา

ในภาพรวม วัยเด็กมีแนวโน้มพึ่งพาการฝึก “ศีล” เพื่อสร้างความรู้สึกรับผิดชอบและเรียนรู้กติกา การอยู่ร่วมกันในสังคม การพัฒนาศีลในวัยนี้ช่วยวางรากฐานของการควบคุมพฤติกรรมและความรับผิดชอบ ขณะที่วัยรุ่นและวัยทำงานมีความต้องการทางอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้น การฝึก “สมาธิ” มีบทบาทสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางใจและความสามารถในการรับมือกับแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม ส่วนวัยสูงอายุซึ่งผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน การฝึก “ปัญญา” ทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ยอมรับความไม่เที่ยง และปล่อยวางได้อย่างสงบ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์อย่างต่อเนื่องและเป็นองค์รวม

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาที่อธิบายว่า ไตรสิกขาเป็นระบบพัฒนาจิตใจเชิงองค์รวมที่ครอบคลุมมิติพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา โดยมี “สติ” เป็นกลไกเชื่อมโยงระหว่างทั้งสามสิกขาให้ดำเนินไปอย่างเป็นระบบ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2547) อธิบายว่า ศิล สมาธิ และปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่ต่อเนื่องกัน เริ่มจากการวางกรอบทางพฤติกรรมด้วยศีล เสริมสร้างพลังจิตด้วยสมาธิ และบรรลุปัญญาที่ทำให้เห็นความจริงของชีวิต ทั้งนี้ สติทำหน้าที่เป็นพลังกลางแห่งการเปลี่ยนแปลงภายใน (Inner Transformation) ช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ ลดการตอบสนองด้วยอารมณ์ และเพิ่มการตอบสนองด้วยเหตุผล ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Kabat-Zinn (2003) ที่เสนอว่าสติเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Flexibility) อันเป็นปัจจัยสำคัญของสุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง

ในเชิงสนับสนุนทางประจักษ์ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของ **เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส (2567)** ที่เสนอว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ต้องอาศัยการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ ได้แก่ อายุสธรรม พรหมวิหาร 4 โยนิโสมนสิการ และสังคหวัตถุ 4 เพื่อสร้างสุขภาวะทางร่างกาย จิต ปัญญา และสังคมอย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในงานวิจัยนี้ที่ชี้ว่า สุขภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงเกิดจากความสมดุลของการฝึกจิตด้วยศีล สมาธิ และปัญญา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานของ **พระครูพิณทัฬหิการ (2561)** ที่ระบุว่า การฝึกพุทธจิตวิทยาผ่านบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล ภาวนา สามารถเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งงานของ **พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (2566)** ก็สนับสนุนในทิศทางเดียวกัน โดยชี้ว่าการพัฒนาโยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ และปัญญา เป็นเครื่องมือในการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีในชีวิตประจำวันของประชาชน

ในแง่ของกลไกการเกิดผล การพัฒนาศีลช่วยสร้างกรอบจริยธรรมที่กำกับพฤติกรรมให้เกิดความสงบ สมาธิเป็นพลังภายในที่ช่วยให้จิตตั้งมั่นและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งกระทบ ส่วนปัญญาเป็นผลลัพธ์ของการฝึกฝนศีลและสมาธิที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริง เห็นเหตุและผลของอารมณ์ และสามารถปล่อยวางได้อย่างสงบ การฝึกฝนทั้งสามสิกขานี้ เมื่อมี “สติ” เป็นศูนย์กลางในการเชื่อมโยง จะส่งผลให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ระหว่างปัญญาและอารมณ์ เป็นภาวะจิตที่สงบ เย็นและมั่นคง

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของ **เรวดี ศิริภาพ (2562)** ซึ่งได้เสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงาน โดยใช้หลักสติและพรหมวิหาร 4 เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว (MW Life Balance) คล้ายกับผลของงานนี้ที่ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิและสติช่วยให้เกิดความสงบและเสริมสุขภาวะจิต นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับ **สิงหนาท ประสาทศิลป์ (2559)** ที่พบว่าผู้สูงอายุซึ่งบูรณาการหลักอริยสัจ 4 และสันโดษ มีความสุขในการ

ดำเนินชีวิตและสามารถยอมรับสัจธรรมของความไม่เที่ยง ซึ่งใกล้เคียงกับผลของงานนี้ที่ชี้ว่าผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงสุดเนื่องจากปัญญาที่พัฒนาแล้ว

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้แตกต่างบางประการจากงานของ **ณัฐธิดา จันทราสินธุ์ (2565)** ที่ศึกษากลุ่มวัยเริ่มทำงาน (First Jobber) ซึ่งพบว่าสุขภาวะทางอารมณ์ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก เช่น โครงสร้างองค์กรและสิ่งแวดล้อมการทำงาน มากกว่าปัจจัยภายในทางจิตใจ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มวัยทำงานในบริบทสังคมสมัยใหม่ยังขาดพื้นที่ทางจิต (Mental Space) สำหรับการฝึกสมาธิและสติอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดความผันผวนทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มวัยอื่น ๆ

โดยสรุป ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า **ไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ที่เป็นองค์รวมและสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของมนุษย์** ศีลช่วยกำหนดขอบเขตและความรับผิดชอบ สมาธิช่วยควบคุมอารมณ์และเสริมความมั่นคงทางจิต และปัญญาช่วยให้เกิดความเข้าใจในสัจธรรมและการปล่อยวาง โดยมีสติเป็นพลังกลางของการเปลี่ยนแปลงภายใน การพัฒนาเช่นนี้ไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของปัจเจกบุคคล แต่ยังขยายผลไปสู่สุขภาวะร่วมในระดับสังคม อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ที่มุ่งสร้างสังคมแห่งความสุขและความสมดุลอย่างยั่งยืน

5.2.2 อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ดำเนินการด้วยระเบียบวิธีเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมาน (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงปัจจัย การทดสอบไคสแควร์ t-value และค่า P) เพื่อตรวจสอบความเชื่อมโยงระหว่างระดับการปฏิบัติไตรสิกขาและระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ซึ่งมีความหลากหลายด้านช่วงวัย อาชีพ และพื้นฐานการศึกษา โดยกว่าร้อยละแปดสิบมีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมมาก่อน ลักษณะประชากรดังกล่าวก่อให้เกิด “บริบทผู้มีพื้นฐานจิตภาวนา” อันเป็นปัจจัยเชิงโครงสร้างที่ต้องคำนึงในการตีความผลลัพธ์

ภาพรวมเชิงพรรณนาชี้ว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับ “มากที่สุด” (ค่าเฉลี่ยรวมประมาณ 4.58, S.D.=0.69) ขณะที่ระดับการปฏิบัติไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับ “มากที่สุด” เช่นกัน ($\bar{x} \approx 4.43$, S.D.=0.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายมิติพบว่า ศีลสิกขามีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด ($\bar{x} \approx 4.54$) รองลงมาคือปัญญาสิกขา ($\bar{x} \approx 4.42$) และสมาธิสิกขา ($\bar{x} \approx 4.32$) โดยสมาธิสิกขามีความแปรปรวนสูงกว่ามิติอื่นเล็กน้อย สะท้อนความจริงเชิงปฏิบัติว่าการฝึกภายในต้องอาศัยเวลา วินัย และเงื่อนไขแวดล้อมมากกว่าการยึดกรอบพฤติกรรมภายนอก ผลลัพธ์แยกตามช่วงวัยยังพบว่า วัยทำงานมีความแปรปรวนของคะแนนสูงกว่า ขณะที่วัยผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางอารมณ์สูงสุด ซึ่ง

สอดคล้องกับคุณลักษณะ “สันโดษ อุเบกขา” ที่องกามจากประสบการณ์ชีวิตและการภาวนาอย่างต่อเนื่อง

ผลเชิงอนุมานยืนยันความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการปฏิบัติไตรสิกขาและสุขภาวะทางอารมณ์ทั้งในภาพรวมและรายมิติ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันในระดับสูงสื่อว่าการยึดมั่นในศีล การเจริญสติสมาธิ และการใช้ปัญญาไตร่ตรองตามเหตุปัจจัยสัมพันธ์กับความสงบมั่นคงและความยืดหยุ่นทางใจที่เพิ่มขึ้นอย่างสอดคล้อง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงปัจจัย (Factor Analysis) ยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของทั้งสองชุดตัวชี้วัด กล่าวคือ ตัวชี้วัดไตรสิกขาแยกได้เป็นสามองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันในเชิงบูรณาการ ขณะที่ตัวชี้วัดสุขภาวะทางอารมณ์รวมกลุ่มสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวม (กาย ใจ/อารมณ์ สังคม ปัญญา) นอกจากนี้ การทดสอบไคสแควร์ t-value และค่า P ยังตอกย้ำความแตกต่าง/ความเชื่อมโยงระหว่างระดับการปฏิบัติไตรสิกขาและระดับสุขภาวะทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงกล่าวได้ว่า สมมติฐานความสัมพันธ์เชิงบวกได้รับการสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอจากหลายวิธีวิเคราะห์

เมื่ออธิบายด้วยกรอบพุทธจิตวิทยา กลไกความเกี่ยวข้องดังกล่าวเข้าใจได้เป็นลำดับขั้น ศีลสิกขาทำหน้าที่เป็น “กั้นชนระดับพฤติกรรม สัมพันธ” ช่วยลดเงื่อนไขก่อทุกข์และความเสียหายทางสังคม จึงเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้จิตใจตั้งมั่น สมาธิสิกขาทำหน้าที่เป็น “กั้นกระแทกทางใจ” เพิ่มสมรรถนะการรู้เท่าทันและกำกับอารมณ์ ลดปฏิกิริยาหุนหัน และส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (resilience) ส่วนปัญญาสิกขาทำหน้าที่เป็น “กลไกปรับกรอบคิด” (cognitive reframing) ให้เห็นเหตุปัจจัยและความไม่เที่ยง เกิดการยอมรับอย่างมีสติและปล่อยวางอย่างสร้างสรรค์ เมื่อทั้งสามองค์ประกอบทำงานร่วมกันโดยมี “สติ” เชื่อมประสาน จะเกิดผลเสริมแรง (synergy) ที่ยกระดับความมั่นคงทางใจได้มากกว่าการฝึกเพียงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง

ข้อค้นพบของงานวิจัยนี้สอดคล้องอย่างใกล้ชิดกับองค์ความรู้ในบทที่ 2 ทั้งในระดับแนวคิดและหลักฐานเชิงประจักษ์ โดยงานวิจัยของเสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส (2567) ซึ่งการบูรณาการพุทธจริยศาสตร์ (อายุธรรม พรหมวิหาร 4 โยนิโสมนสิการ สังคหวัตถุ 4) ส่งเสริมสมรรถนะกาย-จิต-ปัญญา-สังคมอย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับภาพรวมที่ไตรสิกขาขับเคลื่อนสุขภาวะทางใจอย่างเป็นระบบ พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (2566) นำเสนอรูปแบบสุขภาวะทางอารมณ์ตามเถรภาพผ่านโยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา ตรงกับกลไกที่ผลวิจัยนี้ยืนยัน ขณะที่หลักฐานเชิงทดลองของพระปลัดอานนท์ ช้างแรงการ (2564) แสดงให้เห็นว่ากระบวนการปรึกษากลุ่มแนวพุทธยกระดับสุขภาวะทางจิตได้จริง ยืนยัน “ความเป็นไปได้เชิงเหตุนี้” ของการฝึกตนลึกซึ้งไปกว่าความสัมพันธ์เชิงสหสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว

ในมิติช่วงวัย ผลที่วัยผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางอารมณ์สูงสุดสอดคล้องกับพระครูพิณตลีพิการ (2561) และสิงหนาท ประสาทศิลป์ (2559) ที่ชี้บทบาททาน-ศีล-ภาวนา การคิดดี-พูดดี-ทำ

ดี และสันโดษต่อความสงบและการยอมรับชีวิต ส่วนความแปรปรวนในวัยทำงานที่สูงกว่ากลุ่มอื่น สอดคล้องกับ **ณัฐธิดา จันทราสินธุ์ (2565)** ซึ่งพบพบทบทวนเด่นของปัจจัยโครงสร้างองค์กรและสิ่งแวดล้อมต่อคุณภาพชีวิตทางใจของวัยเริ่มทำงาน บ่งชี้ว่าการบูรณาการไตรสิกขาในกลุ่มนี้ควรออกแบบเป็น “micro-practice” ระหว่างวันควบคู่การปรับสภาพแวดล้อมเชิงระบบ

จากมุมมองเชิงกลไก ผลวิจัยนี้ได้เสนอภาพ “สถาปัตยกรรมแห่งการพัฒนามนุษย์” ที่ศีลคือฐานจริยธรรม สมาธิคือกระบวนการกำกับจิต และปัญญาคือผลแห่งความเข้าใจตามเหตุปัจจัย เมื่อประกอบรวมกันเกิดสมดุลเชิงองค์รวมที่รองรับความสงบ ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ความยืดหยุ่นทางใจ และความหมายในชีวิต การยืนยันความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของตัวชี้วัดด้วยการวิเคราะห์ปัจจัยช่วยเสริมความน่าเชื่อถือว่ากลไกดังกล่าวไม่ใช่ข้ออ้างเชิงทฤษฎี หากเป็นแบบจำลองทางจิตที่ตรวจสอบได้เชิงวิทยาศาสตร์

ในเชิงปฏิบัติ ผลลัพธ์ชี้แนวทางพัฒนาที่ชัดเจน ได้แก่ การออกแบบโปรแกรมฝึกแบบองค์รวมตามลำดับ “ศีล สมาธิ ปัญญา” การปรับกิจกรรมให้เหมาะกับช่วงวัยและบริบทการทำงานยุคดิจิทัล (เช่น จริยธรรมดิจิทัลและแบบฝึกสติหน้าจอ) ตลอดจนการประเมินผลแบบผสมผสานและตามช่วงเวลา (pre-post-follow-up) เพื่อจับ “ความเปลี่ยนแปลงภายใน” ที่คะแนนเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียวอาจไม่สะท้อนครบถ้วน ข้อเสนอดังกล่าวเปิดโอกาสให้การบูรณาการไตรสิกขาเดินคู่ไปกับนโยบายสุขภาพจิตและการศึกษาตลอดชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยยืนยันอย่างมีน้ำหนักทั้งเชิงสถิติและเชิงทฤษฎีว่า การปฏิบัติไตรสิกขามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ และสามารถอธิบายได้ด้วยกลไกพุทธจิตวิทยาที่สอดคล้องกับองค์ความรู้ในบทที่ 2 ไตรสิกขาจึงมิได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงจารีต แต่ทำหน้าที่เป็น “ระบบพัฒนามนุษย์ที่วัดได้ ตรวจสอบได้ และใช้ได้จริง” ซึ่งเมื่อปรับใช้ตามวัยและบริบทสังคมร่วมสมัย จะเป็นฐานสำคัญของการยกระดับคุณภาพชีวิตทางใจและการสร้างสังคมแห่งสติ สมดุล และสันติสุขอย่างยั่งยืน

5.2.3 อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อสร้างแนวทางการส่งเสริม

สุขภาวะทางอารมณ์ของคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 มุ่งสร้างแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์โดยอาศัยหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ ผลจากการบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพพบว่า ผู้ที่ปฏิบัติไตรสิกขาอย่างสม่ำเสมอมีระดับสุขภาวะทางอารมณ์สูงอย่างมีนัยสำคัญ การฝึกศีลช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและสร้างสัมพันธภาพที่ดี การฝึกสมาธิช่วยเสริมเสถียรภาพทางจิตใจ ส่วนการฝึกปัญญาช่วยให้เกิดการเข้าใจเหตุปัจจัยและปล่อยวางได้อย่างมีสติ

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่า ไตรสิกขาเป็น “ระบบพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม” ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกช่วงวัย โดยศิลปสร้างกรอบพฤติกรรมที่สงบ สมาธิสร้างพลังใจที่มั่นคง และปัญญาสร้างความเข้าใจอันนำไปสู่การยอมรับและความสงบเย็น ผลนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2547)** ที่อธิบายว่า การฝึกศิลป สมาธิ และปัญญาเป็นระบบการศึกษา ภายในซึ่งส่งเสริมให้บุคคลรู้จักควบคุมตน เข้าใจความจริง และลดทุกข์ในชีวิตได้อย่างยั่งยืน

ในเชิงเชื่อมโยงกับงานวิจัยที่ปรากฏในบทที่ 2 หลายงานสนับสนุนแนวคิดนี้อย่างชัดเจน เช่น

- **เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส (2567)** ที่เสนอการบูรณาการหลักธรรมในกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสังคม
- **พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (2566)** ที่พัฒนาแนวทางภาวนาในชุมชนโดยใช้ไตรสิกขาเป็นฐานแห่งสติและสมาธิ
- **พระปลัดอานนท์ ช่างแรงการ (2564)** ที่ชี้ว่าการฝึกสมาธิและสติช่วยลดความเครียดและสร้างความสงบภายใน
- **เรวดี ศิริภาพ (2562)** ที่กล่าวถึงการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธโดยเน้นศีลธรรมเป็นเครื่องหล่อหลอมจิตใจให้เกิดสุขภาวะร่วม
- **มนัสวี ศรีนนท์ (2560)** ที่เสนอแนวทางพัฒนาสุขภาวะองค์กรด้วยหลักพุทธจิตวิทยา
- **พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (2561)** และ **สิงหนาท ประสาทศิลป์ (2559)** ที่ยืนยันว่าการภาวนาและการเจริญสติอย่างต่อเนื่องส่งผลให้จิตใจสงบและมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์
- **พันธุ์เรืบริศักดิ์ แสงสุข (2559)** และ **พระมหาสุธน ยสสีโล (2557)** ที่เน้นการใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

การอภิปรายผลยังสะท้อนให้เห็นว่า การประยุกต์ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ควรคำนึงถึงความแตกต่างตามช่วงวัย ดังนี้

- **วัยเด็ก** เหมาะกับกิจกรรมที่ปลูกฝังศิลปและสติ เช่น เกมศิลป 5 และนิทานธรรมะ เพื่อสร้างรากฐานแห่งความรับผิดชอบและความไว้วางใจ
- **วัยรุ่น** เหมาะกับการฝึกสมาธิระยะสั้นและกิจกรรมสะท้อนคิด เพื่อเสริมความมั่นคงทางอารมณ์
- **วัยทำงาน** เหมาะกับโปรแกรม “ไตรสิกขาเพื่อความสุขในการทำงาน” ที่บูรณาการสติ สมาธิ และปัญญาในกิจวัตรประจำวัน
- **วัยผู้สูงอายุ** เหมาะกับกิจกรรมภาวนา สันทนาธรรม และจิตอาสา เพื่อสร้างความหมายในชีวิตและความสงบเย็นทางใจ

แนวทางดังกล่าวจึงมิได้เป็นเพียงแนวปฏิบัติทางศาสนา แต่เป็น “นวัตกรรมสุขภาวะเชิงพุทธ” ที่สามารถบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อเสริมสร้างสมดุลทางใจอย่างยั่งยืน โดยมีหลักไตรสิกขาเป็น

ศูนย์กลางในการพัฒนาอารมณ์ สติ และปัญญาไปพร้อมกัน ผลลัพธ์คือการยกระดับคุณภาพชีวิตทางอารมณ์ของประชาชนทุกช่วงวัย และสร้างสังคมแห่งความเมตตาและปัญญาอย่างยั่งยืน

5.3 ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (Policy Recommendations)

ภาครัฐและสถาบันทางศาสนาควรร่วมกันผลักดันให้ “ไตรสิกขา” กลายเป็น **นโยบายสาธารณะด้าน สุขภาวะจิตใจระดับชาติ** โดยดำเนินการดังนี้

- บรรจุหลักสูตร “พุทธจิตศึกษาเพื่อสุขภาวะ” ในทุกระดับการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และการรู้เท่าทันตนเอง
- สนับสนุนโครงการนำร่อง “โรงเรียนสติ-ชุมชนสมดุล” ในแต่ละจังหวัด เพื่อบูรณาการศีลสมาธิ ปัญญา กับกิจกรรมชีวิตจริง
- จัดตั้งกองทุนวิจัย “ไตรสิกขาเพื่อสุขภาวะสังคม” เพื่อสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ใหม่ การพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางอารมณ์ และการเผยแพร่แนวทางปฏิบัติในระดับประเทศ

นโยบายเหล่านี้จะทำให้การพัฒนาไตรสิกขาไม่จำกัดอยู่เพียงมิติของศาสนา แต่ขยายผลสู่ระบบสุขภาพจิตแห่งชาติ และเป็นรากฐานของการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางใจ” สำหรับประชาชนในยุคดิจิทัล

2) ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป (Recommendations for Future Research)

เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ควรดำเนินการวิจัยในแนวทางต่อไปนี้

- ศึกษา “นวัตกรรมการเรียนรู้เชิงพุทธเพื่อสุขภาวะทางอารมณ์” ที่ผสมผสานศาสตร์สมัยใหม่ เช่น เทคโนโลยี VR/AR หรือปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการฝึกสมาธิและสติ
- วิจัยเปรียบเทียบระหว่าง “โมเดลไตรสิกขาไทย” กับโมเดลสุขภาวะทางจิตตะวันตก เช่น Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เพื่อสร้างองค์ความรู้ข้ามวัฒนธรรม
 - พัฒนา “เครือข่ายนักวิจัยพุทธจิตวิทยา” เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างสถาบันทั้งในและต่างประเทศ

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2568). ศูนย์ปฏิบัติการกรมอนามัย (DOC 4.0): โครงการเฝ้าระวังและพัฒนา
สารสนเทศสุขภาพผู้สูงอายุปี 2568. สืบค้นจาก
<https://doc.anamai.moph.go.th/index.php?r=str-project/view&id=7433>
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2546). พระราชบัญญัติ
ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. สืบค้นจาก
https://www.dop.go.th/download/laws/regulation_th_20152509163042_1.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ (2568). สถิติผู้สูงอายุ เมษายน 2568. สืบค้นจาก
https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2569
- กรมกิจการผู้สูงอายุ (2564). คลังความรู้: สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ (9 มีนาคม 2564). สืบค้นจาก
<https://www.dop.go.th/th/know/15/646>
- กรมกิจการผู้สูงอายุ (2564). ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทย (3 มีนาคม 2564). สืบค้นจาก
<https://dop.go.th/th/know/15/466>
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2568, 11 กรกฎาคม). ระบบรายงานข้อมูลระดับตำบล: ตำบล
เกาะจันทร์ อำเภอกะฉัง จังหวัดชลบุรี. สืบค้นจาก
https://3doctor.hss.moph.go.th/main/rp_tambon
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556). คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)
(pdf). นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- เกษร มัยจัน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Creating Happiness with Positive
Psychology). วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปีที่ 24 (4). สืบค้นจาก <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/tstj/article/view/59107/48695>
- คลังสารสนเทศนโยบายสาธารณะ. (2023). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 (เล่ม 124
ตอนที่ 16 ก). สืบค้นจาก <https://infocenter.nationalhealth.or.th/knowledge-base/พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ/>
- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2016). *Psychological well-being สุขภาวะทางจิต*.
สืบค้นจาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psychological-well->
- เจตน์ รัตนจินะ. (2567). องค์การสุขภาวะ (Well-being Organization. สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรไชย รัตนไชย และ ณัฏฐา วิชาญนันท์ (2565). วิทยาศาสตร์ความยั่งยืน (Sustainability

- Science). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชื่อน คาบาชาวะ. (2565). *สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พระมิดสามสุข”* (แปลโดย นิพดา เขียวอุไร). กรุงเทพฯ : อมรินทร์ ฮาวทู อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ณัฐธิดา จันทราสินธุ์. (2565). *การศึกษาปัจจัยด้านสุขภาวะที่ดีและความสุขขององค์กรที่มีผลกระทบต่อความยั่งยืนในกลุ่มวัยเริ่มทำงาน (First Jobber) (pdf)*. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหาร MBAบัณฑิต วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นจาก <https://archive.cm.mahidol.ac.th/bitstream/123456789/4827/1/TP%20BM.089%202565.pdf>
- ธีรศักดิ์ อุปไมยอริชัย. (2560). *พื้นฐานการจัดการการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2563). *100 บทเรียน เลี้ยงลูกเจ็นอัลฟ่า*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). อัมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ มณีนรัตน์ ธีระวิวัฒน์. (2021). จาก “พดุมพลัง” สู่ “พดุมสุขภาวะ (From Active Ageing to Healthy Ageing”. *Thai Journal of Health Education*. Vol. 44(1), (Jan-Jun).
- ปรารธนา หาญเมธี และ จริยา วิไลวรรณ. (2562). *The Facilitator คู่มือคุณ “Fa” มืออาชีพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กล้าก้าว.
- พระครูพิสนธิ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร). (2561). *กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวคิดจิตวิทยา (pdf)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระเทพโพธิวิเทศ (วิริยฤทธิ์ วิริยฤทธิ์). (2556). *อนาถบิณฑิก ต้นแบบชีวิตมหาเศรษฐี...บนเส้นทางอรหันต์*. ดีเอ็มจี.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (pdf)*. สืบค้นจาก https://thammapedia.com/pdf/Dict_sadda.pdf
- พระปลัดอานนท์ ช่างแรงการ. (2564). *การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพด้วยการปรึกษากลุ่มแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระมหาฉัตรเพชร สมาจาโร (พื้นสันเทียะ). (2566). *รูปแบบการสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ตามแนว*

พุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตร
ดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย.

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). (2557). “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรม
ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ
ศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. สืบค้นจาก [พุทธชาติ แผนสมบุญ. \(2568\). พุทธจิตวิทยาผู้สูงอายุ.: เซน พรินต์.](https://www.snmri.go.th/wp-
prernthitip/ศิริวรรณบุศย์. (2550). จิตวิทยาครอบครัว. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.</p>
</div>
<div data-bbox=)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2562). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เฉลิมพระเกียรติ พิมพ์เนื่องในโอกาสพระราชพิธีพระบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562.
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มนัสวี ศรีนนท์. (2560). ตัวบ่งชี้ความสุของค์การสำหรับบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งประเทศไทย
. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส. ผส.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม
สุขภาพ (สสส.), สังคมผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก [https://www.m-
society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/article_attach/20463/21073.pdf](https://www.m-
society.go.th/ewtadmin/ewt/mso_web/article_attach/20463/21073.pdf)

มิฮาย ชิกเซนตมิฮายี. (2565). โฟลว์ (Flow) : ภาวะลื่นไหล (แปลโดย อร์ดา ลีลานุช). แอร์โรว์.

เรวดี ศิริภาพ. (2562). รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท.

วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ลีอรัตน์ อนุรัตน์พานิช. ช่วงวัย (Generation) สิ่งสำคัญที่ต้องใส่ใจ. สืบค้นจาก
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0330.pdf>

วิจารณ์ พานิช. (2556). การเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21 (pdf). มูลนิธิสยามกัมมาจล.

วนิดา ดีเจริญ, รังสรรค์ เลิศในสัตย์ และ สมบัติ ทิมทรัพย์ (2560). ระเบียบวิธีวิจัย จากแนวคิดทฤษฎี
สู่ภาคปฏิบัติ. ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ศิริณา เชียงหลิว. (2023). สุขภาพดีสไตล์เวลเนส (Wellness Lifestyle). กองการแพทย์ทางเลือก.
สืบค้นจาก [https://thaicam.dtam.moph.go.th/wp-content/uploads/2023/05/
บทความ-สุขภาพดีสไตล์เวลเนส-Wellness-Lifestyle.pdf](https://thaicam.dtam.moph.go.th/wp-content/uploads/2023/05/
บทความ-สุขภาพดีสไตล์เวลเนส-Wellness-Lifestyle.pdf)

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). ธนาเพรส.
- สมเด็จพระมหาธีราจารย์ (ปสฤทธ เขมังกโร). (2568). *เพชรพระไตรปิฎก (Core Teaching of Tipiṭaka)*. มูลนิธิ “ทุนพระพุทธยอดฟ้า” ในพระบรมราชูปถัมภ์ วัดพระเชตุพน.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2567). *Hfocus เจาะลึกสุขภาพ: ปี 67 พบคนไทยป่วยโรคซึมเศร้าฯ*. สืบค้นจาก <https://www.hfocus.org/content/2024/11/32116>
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ . (2566). *ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2565 (pdf)*. พิมพ์ลิริพัฒนา.
- สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี. 2568. สืบค้นจาก <https://www.cdd.go.th/th/weblink/item/index/id/16>
- สิงหนาท ประสาทศิลป์. (2559). *การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการวัยเกษียณตามแนวพุทธบูรณาการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ สุทธิพรโสภาส. (2567). *บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- เสรีศักดิ์ แสงสุข. (2559). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อรัญญ วลีวงศ์. (2021). *SDG Updates / “Good Health and Well-being: เมื่อนิยามของสุขภาพดีไม่ได้หยุดแค่ร่างกายแข็งแรง”*. สืบค้นจาก พิมพ์นารา อินทประเสริฐ. <https://www.sdgmovement.com/2021/01/25/sdg-updates-good-health-and-well-being/>
- อุษา สุทธิสาคร. (2559). *จิตวิทยาวัยรุ่น (Adolescent Psychology)*. หก. สามลดา.
- AKOLOH-ISAAC, A. I., TIMIPRE, J., & OLLOR, H. Y. 2023. Cultural Tourism and Residents' Quality of Life in Bayelsa State, Nigeria. *European Scholar Journal*, 4(01), 70-80.
- Black, A., Brookes, S., Gregory, J. & Sutton, S. (2021). *Flourish*. Cico Books.

- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (2000). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Creswell, J.W., & Plano Clark, V.L. (2011). Designing and conducting mixed methods research (2nd ed.).
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Generation. <https://chatgpt.com/c/681a8ed7-25b8-8006-8805-d060d6d4ffed>
- Department of Mental Health & Unicef. *Everyday is Mind Day*. Retrieved from <https://www.unicef.org/thailand/media/7216/file/Mental%20Health%20Toolkit%20for%20Caregivers%20TH.pdf>
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage–environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90–101. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2>
- Elizabeth A. Necka et al. (2022). Why Definitional Clarity Matters: Implications for the Operationalization of Emotional Well-Being. *Affect Sci*. Doi: 10.1007/s42761-022-00156-z. eCollection 2023 Mar. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37070019/#full-view-affiliation-3>
- Elizabeth Whitworth. (2023). The Strauss-Howe Generational Theory (From The Fourth Turning). Retrieved from <https://www.shortform.com/blog/strauss-howe-generational-theory/>
- Klapperich H., Laschke M., Hassenzahl M., Becker M., Cürlis D., Frackenpohl T., et al. (2020). *Mind the Gap: a social practice approach to wellbeing-driven design*. in: *petermans a, caom r. editors. Design for wellbeing: an applied approach*. Oxford: Routledge.
- Linkedin. (2017). *SDGs*. Retrived from <https://www.linkedin.com/pulse/sustainable-development-goals-where-start-daniel-murray>
- Mihaly Csikszentmihalyi. (2008). *Flow : the psychology of optimal experience*. NY: Harperperinnial Modern Classics.

- Miller, Carol A. *Nursing for Wellness in Older Adults*. (5th Ed.; 2009). China: Lippincott Williams & Wilkins.
- Neil Howe & William Strauss. (1992). *Generations: The History of America's Future, 1584-2069*. Retrieved from <https://www.amazon.com/Generations-History-Americas-Future-1584/>
- National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. (2023). *Emotional Wellness Toolkit*. Retrieved from <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>
- O'Donnell MP. (1989). Definition of health promotion: Part III: Expanding the definition. *American Journal of Health Promotion*.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Peace Please. (2024). *Perma Model แนวทางสร้างความสุขตามแบบฉบับจิตวิทยาเชิงบวก Positive Psychology*. Retrieved from: <https://peacepleasestudio.com/blog/perma-model/>
- Penn Arts & Sciences. *PERMA Theory of well-being and PERMA Workshops*. Retrieved from <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
- Pew Research Center. (2015). *The Whys and Hows of Generations Research*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/politics/2015/09/03/the-whys-and-hows-of-generations-research/>
- Research Gate. (2025). *PERMA Model of Well-Being*. Retrieved from https://www.researchgate.net/figure/PERMA-model-for-Seligmans-well-being-theory-Source-126-Adapted-by-the-author_fig2_362762452
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Shutterstock. (2017). *Structure of Nerve Cell*. Retrieved from <https://www.shutterstock.com/shutterstock/videos/27028492/preview/stock-footage-neurons-in-brain-loop-d-animation-of-neural-network.webm>

- Supaporn Kacharat. (2560). “From “Health” to “Well-being” : The Health System Reform of Thailand Public Health. *Veridian E-Journal* 10(2), Silpakorn University.
- Swarbick M. *A wellness approach*. Psychiatr Rehabil J 2006.
- Thai PBS: Policy Watch (จับตาดูอนาคตประเทศไทย: สังคม คุณภาพชีวิต. *คาดคนไทยป่วย สุขภาพจิต มากกว่าผู้รับการรักษา 5 เท่า*. (27 พค. 2567). สืบค้นจาก <https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-35>
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249–268). Guilford Press.
- Thapanop Kerdawangnetr. *การสร้างเสริมและดูแลสุขภาพวัย*. Retrived from https://pws.npru.ac.th/tonthapanop/system/20220830103655_cb1615fbbafb9a361dee6e57cf496629.pdf
- Teachoo. *Structure of Nerve Cell* (May 5, 2025), Retrieved from <https://www.teachoo.com/17797/3519/Neurons/category/Concepts/>
- The Bureau of Registration Administration. *สถิติประชากรไทย*. (2567). Retrieved from <https://stat.bora.dopa.go.th/StatMIS/#/>
- Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. Elo,S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115
- United Nations: Department of Economic and Social Affairs (2024). *World Population Prospects 2024: Summary of Results (pdf)*. Retrieved from https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.development.de/files/undesa_pd_2024_wpp_2024_advance_unedited_0.pdf
- Usha Goswami (2019). (แปลโดย สุภลักษณ์ ลวดลาย และ วรัญญ์ กองชัยมงคล). *Child Psychology (จิตวิทยาเด็ก: ความรู้ฉบับพกพา)*. กรุงเทพฯ: บุ๊คสเคป.
- Worldometer. (2025). *Life Expectancy of the World Population*. Retrieved from: <https://www.worldometers.info/demographics/life-expectancy/>
- World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Ageing: Global Population*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>

World Health Organization. (2025). Retrieved from

<https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/4dd0a975-e7e4-ef11-858e-b76bc522b1fb>

World Health Organization and International Labour Organization. (2022). *Mental Health at work: policy brief*. Geneva: WHO.

Yamane, T. (1996). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ตัวอย่างเครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure in-depth interview form)
2. แบบสอบถามเชิงปริมาณ (Survey Questionnaire)

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Semi-structure in-depth interview form)

แบบสัมภาษณ์ A : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ พระสงฆ์ (มีประสบการณ์สอน
ไตรสิกขา 10 ปี ขึ้นไป) และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

แบบสัมภาษณ์

การวิจัยเรื่อง

“แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา”

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยแบบสัมภาษณ์นี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์ และ พัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์อย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 คำถามหลัก

หมวดที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับไตรสิกขา

หมวดที่ 2 สุขภาวะทางอารมณ์ในมุมมองพระพุทธศาสนา

หมวดที่ 3 การประยุกต์ใช้ไตรสิกขากับคนหลากหลายวัย

หมวดที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะ
ทางอารมณ์

แบบฟอร์ม A: สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....

ตำแหน่ง/วุฒิการศึกษา.....

สาขาความเชี่ยวชาญ.....

หมายเลขโทรศัพท์..... วัน/เดือน/ปี ที่ให้การสัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 คำถามหลัก

หมวดที่ 1: ความเข้าใจเกี่ยวกับไตรสิกขา

1. ท่านเข้าใจเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านเห็นว่าไตรสิกขามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันอย่างไร

.....

.....

.....

3. ในความคิดเห็นของท่าน การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลอย่างไร

.....

.....

.....

4. หลักไตรสิกขาแต่ละข้อ (ศีล สมาธิ ปัญญา) มีบทบาทในการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

หมวดที่ 2: สุขภาวะทางอารมณ์ในมุมมองพระพุทธศาสนา

5. ในพระพุทธศาสนา "สุขภาวะทางอารมณ์" มีความหมายอย่างไร

.....

.....

.....

6. แนวคิดเรื่อง "สุขภาวะทางอารมณ์" ในพระพุทธศาสนาแตกต่างกับแนวคิดของตะวันตกอย่างไร

.....

.....

.....

7. ท่านเห็นว่าปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ในคนยุคปัจจุบันมีสาเหตุหลักมาจากอะไร

.....

.....

.....

8. การควบคุมและจัดการอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมมีแนวทางอย่างไร

.....

.....

.....

หมวดที่ 3 : การประยุกต์ใช้ไตรสิกขากับคนหลากหลายวัย

9. ท่านคิดว่าหลักไตรสิกขาสามารถประยุกต์ใช้กับคนทุกช่วงวัย(วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ) ได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

10. แต่ละช่วงวัยควรเน้นการพัฒนาด้านไหนของไตรสิกขาเป็นหลัก และเพราะเหตุใด

.....

.....

.....

11. ในประสบการณ์ของท่าน มีตัวอย่างการนำไตรสิกขาไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์หรือไม่

.....

.....

.....

หมวดที่ 4: ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์

12. ท่านเห็นว่าการมีพัฒนาแนวทางการสอนหรือการถ่ายทอดไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

13. อุปสรรคหลักในการนำไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคนยุคปัจจุบันคืออะไร

.....

.....

.....

14. ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ตอบแบบสัมภาษณ์

ดร.เชษฐาธิภัทร พรหมชิน

อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวงศ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์ A

แบบสัมภาษณ์ B : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ

แบบสัมภาษณ์

การวิจัยเรื่อง

“แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา”

.....
คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยแบบสัมภาษณ์นี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์ และ พัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางอารมณ์อย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 คำถามหลัก

หมวดที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

หมวดที่ 2 สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย

หมวดที่ 3 การบูรณาการกับแนวคิดทางพุทธศาสนา

หมวดที่ 4 แนวทางการพัฒนา

แบบฟอร์ม B: สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....

ตำแหน่ง/วุฒิการศึกษา.....

สาขาความเชี่ยวชาญ.....

หมายเลขโทรศัพท์..... วัน/เดือน/ปี ที่ให้การสัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 คำถามหลัก

หมวดที่ 1: ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์

1. ท่านนิยามคำว่า "สุขภาวะทางอารมณ์" อย่างไร และแตกต่างจากสุขภาพจิตอย่างไร

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์ B

2. องค์ประกอบหลักของสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. ปัจจัยใดที่มีผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลมากที่สุด

.....

.....

.....

หมวดที่ 2: สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย

4. ลักษณะสุขภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไรในแต่ละช่วงวัย

(วัยเด็ก, วัยรุ่น, วัยทำงาน/วัยผู้ใหญ่, วัยเกษียณ/ผู้สูงวัย/ผู้สูงอายุ)

.....

.....

.....

5. ปัญหาสุขภาวะทางอารมณ์ที่พบบ่อยในแต่ละช่วงวัยมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

6. วิธีการประเมินสุขภาวะทางอารมณ์ที่ท่านใช้มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

หมวดที่ 3 : การบูรณาการกับแนวคิดทางศาสนา

7. ท่านเห็นว่าหลักธรรมทางศาสนา (โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา) สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ได้อย่างไร

.....

.....

.....

8. ท่านรู้จักหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หรือไม่ และเห็นว่ามีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

9. การผสมผสานระหว่างแนวคิดวิทยาศาสตร์สมัยใหม่กับหลักธรรมทางศาสนามีข้อดีและข้อเสียอย่างไร

.....

.....

.....

หมวดที่ 4: แนวทางการพัฒนา

10. ท่านเห็นว่าแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

11. เครื่องมือหรือกิจกรรมใดที่ท่านแนะนำสำหรับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ในแต่ละช่วงวัย

.....

.....

.....

12. ท่านมีข้อเสนอแนะสำหรับการบูรณาการหลักไตรสิกขากับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ตอบแบบสัมภาษณ์

ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิน

อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์ B

แบบสัมภาษณ์ C : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย

แบบสัมภาษณ์

การวิจัยเรื่อง

“แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา”

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยแบบสัมภาษณ์นี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์ และพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์อย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 คำถามหลัก

หมวดที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับคนหลากหลายวัย

หมวดที่ 2 สุขภาวะทางอารมณ์ในมุมมองของคนหลากหลายวัย

หมวดที่ 3 การประยุกต์แนวทางที่เหมาะสมกับแต่ละวัย

หมวดที่ 4 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

แบบฟอร์ม C : สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านคนหลากหลายวัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....

ตำแหน่ง/วุฒิการศึกษา.....

สาขาความเชี่ยวชาญ.....

หมายเลขโทรศัพท์..... วัน/เดือน/ปี ที่ให้การสัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 คำถามหลัก

หมวดที่ 1: ความเข้าใจเกี่ยวกับคนหลากหลายวัย

1. ท่านเข้าใจเรื่อง "คนหลากหลายวัย" อย่างไร และแต่ละวัยมีลักษณะเด่นอย่างไร

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์ C

2. ความแตกต่างระหว่างวัย (Generation Gap) ส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

3. ปัจจัยใดที่ทำให้แต่ละวัยมีสุขภาวะทางอารมณ์แตกต่างกัน

.....

.....

.....

หมวดที่ 2: สุขภาวะทางอารมณ์ในมุมมองของคนหลากหลายวัย

4. ความท้าทายด้านสุขภาวะทางอารมณ์ที่แต่ละวัยเผชิญในปัจจุบันมีอะไรบ้าง (วัยเด็ก/Gen Alpha, วัยรุ่น Gen Z, วัยผู้ใหญ่/Gen Y/Millennials, วัยผู้สูงอายุ Gen X/Baby Boomers)

.....

.....

.....

5. วิธีการสื่อสารและเข้าถึงแต่ละวัยในเรื่องสุขภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

6. เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของแต่ละวัยอย่างไร

.....

.....

.....

หมวดที่ 3 : การประยุกต์แนวทางที่เหมาะสมกับแต่ละวัย

7. การนำหลักธรรมทางศาสนาไปใช้กับแต่ละวัยควรมีรูปแบบอย่างไร

.....

.....

.....

8. ท่านเห็นว่าหลักไตรสิกขาสามารถปรับใช้ให้เหมาะกับแต่ละวัยได้อย่างไร

.....

.....

.....

9. กิจกรรมหรือแนวทางใดที่ท่านคิดว่าจะช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ข้ามวัยได้

.....

.....

.....

หมวดที่ 4: ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

10. ท่านเห็นว่าการสร้างแนวทางส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับคนหลากหลายวัยควรคำนึงถึงอะไรบ้าง

.....

.....

.....

11. ท่านมีแนวคิดในการสร้างหรือพัฒนาโปรแกรมสำหรับส่งเสริมสุขภาวะในคนหลากหลายวัยอย่างไร

.....

.....

.....

12. ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในเชิงปฏิบัติสำหรับส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับคนหลากหลายวัยอย่างไร

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ตอบแบบสัมภาษณ์
 ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน
 อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์ C

วจ 4

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่ได้รับการบอกกล่าว

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้า..... อายุ.....ปี ความเชี่ยวชาญ.....

ตำแหน่ง.....หน่วยงาน.....

ขอแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา”

โดยข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและจุดมุ่งหมายในการทำวิจัย รายละเอียดต่าง ๆ ในแบบสอบถาม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไข โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้าได้ทราบถึงสิทธิและข้อมูลเพิ่มเติมทั้งทางด้านประโยชน์และโทษจากการเข้าร่วมการวิจัย และสามารถถอนตัวหรืองดเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้าในอนาคต

ข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ข้าพเจ้า แต่จะไม่เผยแพร่ต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล โดยจะนำเสนอเป็นข้อมูลโดยรวมจากการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้าเข้าใจข้อความในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และหนังสือแสดงเจตนายินยอมนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการวิจัย/ผู้ให้ข้อมูล/ผู้แทนโดยชอบธรรม

(.....)

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

2. แบบสอบถามเชิงปริมาณ (Survey Questionnaire)

1

แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางอารมณ์กับไตรสิกขา

โครงการวิจัยเรื่อง

“แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา”

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามตามความรู้สึกริจริงของท่าน แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วย 5 ตอน
ใช้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางอารมณ์กับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

ตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 10 ปี ☐ 11–25 ปี ☐ 26–41 ปี ☐ 42–57 ปี ☐ 58 ปีขึ้นไป

3. กลุ่มเจนเนอเรชัน

- ☐ Generation Alpha (เกิดหลังปี 2553)
☐ Generation Z (เกิดระหว่างปี 2538–2553)
☐ Generation Y (เกิดระหว่างปี 2520–2537)
☐ Generation X (เกิดระหว่างปี 2508–2519)
☐ Baby Boomer (ก่อนปี 2507)

4. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ อุดมศึกษา ☐ อื่น ๆ

5. อาชีพ

☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ พนักงานเอกชน ☐ ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างของรัฐ
☐ ค้าขาย/รับจ้าง ☐ เกษียณ ☐ อื่น ๆ

6. ประสบการณ์ฝึกปฏิบัติธรรม หรืออบรมธรรมะ

☐ มี ☐ ไม่มี

ตอนที่ 2: สุขภาวะทางอารมณ์

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ตามระดับ 5 ดังนี้

5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 4 = เห็นด้วย, 3 = ปานกลาง, 2 = ไม่เห็นด้วย, 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม				
		1	2	3	4	5
HEW: สุขภาพและสุขภาวะทางอารมณ์ (Health and Emotional Well-Being)						
PW: สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being)						
PW 1	ฉันมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะทำกิจกรรมประจำวันได้					
PW 2	ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ					
PW 3	ฉันออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ					
PW 4	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนทุกหมู่					
MW: สุขภาวะทางใจ (Mental Well-being)						
MW1	ฉันรู้สึกผ่อนคลายและสามารถควบคุมความเครียดได้					
MW2	ฉันมีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิตและอนาคต					
MW3	ฉันสามารถรับมือกับปัญหาและความท้าทายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม					
MW4	ฉันรู้สึกมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต					
EW: สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being)						
EW1	ฉันรู้สึกมีความสุขและพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน					
EW2	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์กดดันได้					
EW3	ฉันยอมรับและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง					
EW4	ฉันสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์					
SW: สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being)						
SW1	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีและไว้วางใจกับคนรอบข้าง					
SW2	ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนหรือครอบครัวที่คอยสนับสนุนทางอารมณ์					
SW3	ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวหรือชุมชน					
SW4	ฉันสามารถสื่อสารและร่วมมือกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น					

IW: สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Well-being)						
IW1	ฉันสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
IW2	ฉันใช้เวลาศึกษาหรือหาข้อมูลเพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ					
IW3	ฉันสามารถคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล					
IW4	ฉันเปิดรับมุมมองและแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความเข้าใจของตน					
FPE: ปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ (Factors to Promote Emotional Well-being)						
BC: การบำรุงร่างกาย (Body Care)						
BC1	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนทุกหมู่					
BC2	ฉันออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ					
BC3	ฉันพักผ่อนเพียงพอและดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเหมาะสม					
MC: การดูแลจิตใจ (Mental Care)						
MC1	ฉันใช้วิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์ หรือการหายใจลึก ๆ					
MC2	ฉันมองโลกในแง่บวกและพยายามรักษาทัศนคติที่ดีต่อชีวิต					
MC3	ฉันรู้จักการให้อภัยและไม่เก็บความโกรธหรือความคับข้องใจไว้นาน					
TP: การฝึกฝนและการลงมือทำ (Training and Practice)						
TP1	ฉันตั้งเป้าหมายชีวิตและวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น					
TP2	ฉันลงมือทำสิ่งที่ตั้งใจอย่างต่อเนื่องแม้จะมีอุปสรรค					
TP3	ฉันประเมินและปรับปรุงวิธีการทำงานหรือการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ					
EWG: สุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย (Emotional Well-being in Generational Diversity)						
AG: วัยเด็ก (Alpha Generation)						
AG1	เด็กควรได้รับความรักและการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว					
AG2	เด็กควรได้รับการสอนให้เข้าใจและแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม					
AG3	เด็กควรได้รับโอกาสเล่นและทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์					
ZG: วัยรุ่น (Z Generation)						
ZG1	วัยรุ่นควรได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมจากผู้ใหญ่เพื่อจัดการปัญหาชีวิต					
ZG2	วัยรุ่นควรมีพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความรู้สึก					
ZG3	วัยรุ่นควรได้รับการสนับสนุนให้ฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์และการแก้ปัญหา					
XY: วัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน (X & Y Generation)						
XY1	ผู้ใหญ่ควรรู้จักปรับสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว					
XY2	ผู้ใหญ่ควรมีการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี					

XY3	ผู้ใหญ่ควรได้รับการสนับสนุนด้านสวัสดิการและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์					
BG: วัยผู้สูงอายุ (B Generation)						
BG1	ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพกายและใจอย่างต่อเนื่อง					
BG2	ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่ช่วยสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิต					
BG3	ผู้สูงอายุควรมีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนเพื่อสร้างความสุขและความผูกพัน					

ตอนที่ 3: การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

คำชี้แจง: โปรดประเมินระดับการปฏิบัติของท่านในแต่ละข้อ ตามระดับ 5 ดังนี้

5 = ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ, 4 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง, 3 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง,

2 = เคยปฏิบัติบ่อยมาก, 1 = ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของ				
		ผู้ตอบแบบสอบถาม				
		1	2	3	4	5
TBS: การปฏิบัติตามหลักของศีล (Training Based on Sila)						
TB1	ฉันหลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์และการเบียดเบียนผู้อื่น					
TB2	ฉันไม่ลักทรัพย์และเคารพสิทธิของผู้อื่น					
TB3	ฉันไม่ประพฤติผิดในกาม และเคารพความสัมพันธ์ของผู้อื่น					
TB4	ฉันไม่ใช้วาจาหยาบคายหรือโกหกผู้อื่น					
TB5	ฉันหลีกเลี่ยงการเสพของมึนเมา และสิ่งที่ทำให้ขาดสติ					
TSA: การปฏิบัติตามหลักของสมาธิ (Training Based on Samadhi)						
TS1	ฉันฝึกสมาธิหรือเจริญสติเป็นประจำ					
TS2	ฉันสามารถมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะได้					
TS3	ฉันรู้จักควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน					
TRP: การปฏิบัติตามหลักของปัญญา (Training Based on Panna)						
TR1	ฉันพิจารณาเหตุผลก่อนตัดสินใจทุกครั้ง					
TR2	ฉันเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว					
TR3	ฉันมีความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือโทษต่อตนเอง					
TR4	ฉันเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาดตนเอง					

ตอนที่ 4 : ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับสภาวะทางอารมณ์

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ตามระดับ 5 ดังนี้
 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 4 = เห็นด้วย, 3 = ปานกลาง, 2 = ไม่เห็นด้วย, 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม				
		1	2	3	4	5
MBE: ศีลสิกขากับการควบคุมตนเองทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Moral Discipline and Behavioral and Emotional Self-control)						
MB1	การรักษาศีลช่วยให้ฉันควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น					
MB2	การปฏิบัติตามศีลช่วยลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น					
MB3	การรักษาศีลทำให้ฉันมีความซื่อสัตย์และไว้วางใจได้ในสายตาผู้อื่น					
MDC: สมาธิสิกขากับการพัฒนาจิตใจให้สงบและมีสมาธิ (Meditation and the Development of a Calm and Focused Mind)						
MD1	การใช้ปัญญาช่วยให้ฉันจัดการกับความทุกข์ใจได้ดีขึ้น					
MD2	การเรียนรู้หลักธรรมช่วยให้ฉันเข้าใจปัญหาและหาทางออกอย่างมีเหตุผล					
MD3	การใช้ปัญญาช่วยให้ฉันตัดสินใจอย่างรอบคอบในสถานการณ์ยากลำบาก					
ITE: ผลลัพธ์ของการปฏิบัติไตรสิกขาต่อสภาวะทางอารมณ์ (Impact of Practicing the Threefold Training on Emotional Well-being)						
IT1	การปฏิบัติตามไตรสิกขาทำให้ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น					
IT2	ฉันรู้สึกสงบภายในเมื่อใช้หลักไตรสิกขานำทางชีวิต					
IT3	การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาทำให้ฉันมีเป้าหมายและความสุขในชีวิตที่ยั่งยืน					

ตอนที่ 5 : ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

คู่มือการให้คะแนนและแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามนี้ใช้มาตราส่วน Likert 5 ระดับ :

5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด

แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล:

- ตอนที่ 2: คะแนนรวมสุขภาวะทางอารมณ์ (10 ข้อ = 50 คะแนน)
- ตอนที่ 3: คะแนนรวมการปฏิบัติไตรสิกขา (12 ข้อ = 60 คะแนน)
 - * วิเคราะห์แยกย่อย ศีล (4 ข้อ), สมาธิ (4 ข้อ), ปัญญา (4 ข้อ)
- ตอนที่ 4: คะแนนรับรู้ผลของไตรสิกขา (6 ข้อ = 30 คะแนน)

การแปลผลระดับคะแนน (ใช้ทุกตอน):

41-50 = สูงมาก

31-40 = สูง

21-30 = ปานกลาง

11-20 = ต่ำ

1-10 = ต่ำมาก

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.
- รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์
- ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ
- พระมหาภาณุวิชญ์ ภาณุวิชโช, ดร.
- ดร.สุรัชย์ พุดชู



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๙ - ๑๐๖๒

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๖๘

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.

ด้วย ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส พร้อมด้วย คณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย ด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkha)” ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ในการนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทำวิจัยในขั้นตอนออกแบบเครื่องมือวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย วชิรญาณวโรส ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ด้านวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเรื่องดังกล่าว รายละเอียดตามเอกสารเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนเพื่อพิจารณาและดำเนินการต่อไป

— ๑๖๐๔/๖๖/๖๖
 ๑๖-๖๖/๖๖/๖๖
 ๑๖๐๔/๖๖/๖๖
 ๑๖/๖๖/๖๖

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ

(พระราชสุทิวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส โทร. ๑๐๕๙ - ๑๐๖๒

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๖๘

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย ด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)”

เจริญพร รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์

ด้วย ดร.เชษฐนิติกัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส พร้อมด้วย คณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย ด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ในการนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทำวิจัยในขั้นตอนออกแบบเครื่องมือวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย วชิรญาณวโรส ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ด้านวิจัย จึงขออนุมัติให้ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเรื่องดังกล่าว รายละเอียดตามเอกสารเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาและดำเนินการต่อไป

โดยศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์

พระราชสุทธวิจิตรเมธี (พระราชสุทธวิจิตรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ อ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๓๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๕๐๕/๐๑๐๗

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ

ด้วย ดร.เชษฐนิธิภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส พร้อมด้วย
คณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย
ด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)”
ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ในการนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทำวิจัยในขั้นตอนออกแบบเครื่องมือวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย
วชิรญาณวโรส ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ด้านวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเรื่องดังกล่าว รายละเอียดตามเอกสารเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาและดำเนินการต่อไป

ขออำนาจพร

พระราชนิพนธ์

(พระราชสุทิวาธิราชเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

16 ก.ค. ๒๕๖๘

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ อ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๓๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๙ - ๑๐๖๒

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๕๖๘

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.สุรัช พุดชู

ด้วย ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมจีน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส พร้อมด้วย คณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัย ด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ในการนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทำวิจัยในขั้นตอนออกแบบเครื่องมือวิจัย บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ด้านวิจัย จึงขออนุญาตเคราะห้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเรื่องดังกล่าว รายละเอียดตามเอกสารเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาและดำเนินการต่อไป

(ลายเซ็น)

(พระราชสุทิวาธิราชเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

๑๙๐๐๒๕๖๘/๑๕๖๘๐๐๐๐๐๐

(ลายเซ็น)
(ดร.สุรัช พุดชู)
๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘

ภาคผนวก ค

รายงานค่า IOC เครื่องมือวิจัย

ของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure in-depth
interview form) และแบบสอบถามเชิงปริมาณ (Survey Questionnaire)

รายงานผลประเมินผลดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) ของแบบสัมภาษณ์

โครงการวิจัย เรื่อง แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

* ผลการคำนวณค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (S-CVI) เท่ากับ 0.96 มีความตรงตามเนื้อหาและสอดคล้องกับ
วัตถุประสงค์แปลผล ว่า สอดคล้อง

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย								
รายการ ประเมิน/ ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					Experts in Agreement	I-CVI	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
2	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
3	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
4	4	3	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
5	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
6	3	3	4	4	4	18	0.90	สอดคล้อง
7	4	3	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
8	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
9	4	3	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
10	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
11	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
12	3	4	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
13	4	3	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
14	3	3	4	4	4	18	0.90	สอดคล้อง
15	3	4	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
16	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
17	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
18	3	3	4	4	4	18	0.90	สอดคล้อง
19	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
20	3	4	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
21	3	4	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง

22	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
23	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
24	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
25	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
26	3	3	4	4	4	18	0.90	สอดคล้อง
27	4	4	4	3	4	19	0.95	สอดคล้อง
28	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
29	4	3	4	3	4	18	0.90	สอดคล้อง
30	4	3	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
31	3	4	4	3	4	18	0.90	สอดคล้อง
32	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
33	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
34	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
35	3	3	4	4	4	18	0.90	สอดคล้อง
36	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
37	3	3	4	4	4	18	0.90	สอดคล้อง
38	4	3	4	4	4	19	0.95	สอดคล้อง
S-CVI/Ave						733	0.96	สอดคล้อง

คำนวณด้วยสูตรของ Crocker & Algina (1986) $I-CVI = (\text{agreed item})/(\text{number of expert})$; $S-CVI/Ave = (\text{sum of I-CVI scores})/(\text{number of item})$

การยอมรับค่าความเชื่อมั่น Polit & Beck (2006) ยอมรับค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (I-CVI) ที่ระดับสถิติเท่ากับหรือมากกว่า 0.90 (≥ 0.90) และยอมรับค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (S-CVI) ที่ระดับสถิติเท่ากับหรือมากกว่า 0.80 (≥ 0.80)

การแปลผล

ผู้ประเมินมีความเห็นตรงกันและยอมรับคะแนนการประเมินที่ระดับค่า 3 และ 4 เท่านั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน 5 ท่าน ผลรวมการประเมินคะแนนเต็ม 20 คะแนน (Polit & Beck, 2006) เมื่อใช้สูตรการคำนวณ $I-CVI = (\text{agreed item})/(\text{number of expert})$; $S-CVI/Ave = (\text{sum of I-CVI scores})/(\text{number of item})$ แล้วหากมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ $I-CVI \geq 0.90$ และ $S-CVI \geq 0.80$ แปลผลว่า “สอดคล้อง” หากต่ำกว่าเกณฑ์ แปลผลว่า “ไม่สอดคล้อง”

รายงานผลประเมินผลดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) ของแบบสอบถาม
โครงการวิจัย เรื่อง แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา

* ผลการคำนวณค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (S-CVI) เท่ากับ 0.99 มีความตรงตามเนื้อหาและสอดคล้องกับ
วัตถุประสงค์แปลผลว่า สอดคล้อง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย								
รายการ ประเมิน/ ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					Experts in Agreement	I-CVI	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
2	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
3	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
4	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
5	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
6	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
7	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
8	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
9	3	3	4	4	4	18	0.90	สอดคล้อง
10	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
11	4	4	4	3	4	19	0.95	สอดคล้อง
12	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
13	4	4	4	3	4	19	0.95	สอดคล้อง
14	4	4	4	3	4	19	0.95	สอดคล้อง
15	4	4	4	3	4	19	0.95	สอดคล้อง
16	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
17	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
18	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
19	4	4	4	3	4	19	0.95	สอดคล้อง
20	4	4	4	3	4	19	0.95	สอดคล้อง
21	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
22	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
23	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
24	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง

25	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
26	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
27	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
28	4	4	4	4	4	20	1	สอดคล้อง
S-CVI/Ave						552	0.99	สอดคล้อง

คำนวณด้วยสูตรของ Crocker & Algina (1986) $I-CVI = (\text{agreed item})/(\text{number of expert})$; $S-CVI/Ave = (\text{sum of } I-CVI \text{ scores})/(\text{number of item})$

การยอมรับค่าความเชื่อมั่น Polit & Beck (2006) ยอมรับค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (I-CVI) ที่ระดับสถิติเท่ากับหรือมากกว่า 0.90 (≥ 0.90) และยอมรับค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (S-CVI) ที่ระดับสถิติเท่ากับหรือมากกว่า 0.80 (≥ 0.80)

การแปลผล

ผู้ประเมินมีความเห็นค่าตรงกันและยอมรับคะแนนการประเมินที่ระดับค่า 3 และ 4 เท่านั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน 5 ท่าน ผลรวมการประเมินคะแนนเต็ม 20 คะแนน (Polit & Beck, 2006) เมื่อใช้สูตรการคำนวณ $I-CVI = (\text{agreed item})/(\text{number of expert})$; $S-CVI/Ave = (\text{sum of } I-CVI \text{ scores})/(\text{number of item})$ แล้วหากมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ $I-CVI \geq 0.90$ และ $S-CVI \geq 0.80$ แปลผลว่า “สอดคล้อง” หากต่ำกว่าเกณฑ์ แปลผลว่า “ไม่สอดคล้อง”

ภาคผนวก ง

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๕๓๖/๒๕๖๘

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของ ข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัย ตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา
 (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkha)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยหลัก: ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิน

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๘



(พระปัญญาวัชรบัณฑิต, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕ กันยายน ๒๕๖๘

หมายเลขใบรับรอง: ว.๕๓๖/๒๕๖๘

วันที่ให้การรับรอง: ๕ กันยายน ๒๕๖๘

วันหมดอายุใบรับรอง: ๕ กันยายน ๒๕๖๙

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๑๙ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความเมตตาคุณเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

กราบเรียน พระเดชพระคุณพระธรรมกิตติเมธี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตติภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์จะขอความเมตตาคุณเคราะห์จากพระเดชพระคุณในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณเพื่อขอความเมตตาคุณเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความเมตตาคุณเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพนับถืออย่างสูง

(พระราชสุทิวาธิวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตติภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๔๙๙๙-๕๙๑๕

ที่ อว ๗๙๐๕/ ว ๐๐๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๓๐

โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๑๐ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระอธิการพิชิตศักดิ์ สุภาจาโร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

๑๐ กันยายน ๒๕๖๘
 ๑๖. เจ้าอธิการพิชิตศักดิ์ สุภาจาโร มหามกุฏราชวิทยาลัย
 27 0.6.68
 (พระราชสุทิวาภิรมย์, ผศ.ดร.)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๕๕๔๙-๕๕๑๕

ที่ อว ๗๙๐๕/ว๐๕๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๑๙ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมหาทวี มหาปญโญ, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยชิรญาณวโรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยชิรญาณวโรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

ใบรับรองการให้สัมภาษณ์
๑๖ ก.ย. ๖๘

พระราชาธิบดีวิจิตรเมธี
(พระราชสุทิวาภิรมย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยชิรญาณวโรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยชิรญาณวโรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๔๔๔๔-๕๕๑๕

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถนนสายนาครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๑๙ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

ร.ร.มหาสุเทพ

(พระราชาสุเทพวิจิตรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๕๙๙๙-๕๙๑๕

ที่ อว ๗๙๐๕/ ๖๐๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐
www.mbu.ac.th

๑๙ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.ลักขณา สาทันไตรภพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

ได้พิจารณาแล้ว

กิตติภค ส.ว.

๒ ต.ค. ๒๕๖๘

(พระราชสุทิวาธิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๔๙๙๙-๕๙๑๕

ที่ อว ๗๙๐๕/ว๐๑๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๑๙ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร รองศาสตราจารย์ นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทิวาธิ์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๔๙๙๙-๕๙๑๕

อว ๗๙๐๕/ ๖๐๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๑๘ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ว่าที่ร้อยตรีจตุรงค์ ศิริบรรณากุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชนิพนธ์)
(พระราชสุทิวาภิรมย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๔๔๔๔-๕๕๑๕

(ลายเซ็น)
ดร.เชษฐนิตภัทร พรหมชิน

๒๔/๙/๖๘

ว ๗๕๐๕/ ๖๐๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถนนสาย-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๑๙ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นางรัฐนา สีหะนาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ดร.เชษฐนิตติภัทร พรหมชิน อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะนักวิจัย ได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ในคนหลากหลายวัยด้วยไตรสิกขา (Enhancing Emotional Wellness Approach in Generational Diversity with Tri-Sikkhā)” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกองทุนสนับสนุนการศึกษาศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น บัดนี้ โครงการวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนบบแบบสัมภาษณ์มาพร้อมนี้

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลาผู้วิจัยจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว

๑.

๒๗ ก.ย. ๖๘

๒๗ ก.ย. ๖๘

๒๖ ก.ย. ๖๘

(พระราชสุทิวาธิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕

ผู้ติดต่อประสานงาน: ดร.เชษฐนิตติภัทร พรหมชิน โทร. ๐๘-๔๙๙๙-๕๕๑๕

ภาคผนวก ฉ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยโปรแกรม SPSS Version 27

```

FREQUENCIES VARIABLES=GEN AGE GENERAT EDU OCC EXP PW1 PW2 PW3 PW4 MW1 MW2 MW3 MW4 EW1 EW2
EW3 EW4
    SW1 SW2 SW3 SW4 IW1 IW2 IW3 IW4 BC1 BC2 BC3 MC1 MC2 MC3 TP1 TP2 TP3 AG1 AG2 AG3 ZG1 Z
G2 ZG3 XY1 XY2
    XY3 BG1 BG2 BG3 TB1 TB2 TB3 TB4 TB5 TS1 TS2 TS3 TR1 TR2 TR3 TR4 MB1 MB2 MB3 MD1 MD2 M
D3 IT1 IT2 IT3
/NTILES=4
/STATISTICS=STDDEV MEAN SKEWNESS SESKEW
/ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

Statistics

		GEN	AGE	GENERAT	EDU	OCC	EXP
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1.6600	3.7525	3.5500	1.9125	3.8950	1.1725
Std. Deviation		.47430	1.24906	1.39188	1.03805	1.72668	.37829
Skewness		-.678	-.508	-.381	.770	-.427	1.740
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	1.0000	3.0000	2.0000	1.0000	3.0000	1.0000
	50	2.0000	4.0000	4.0000	2.0000	4.0000	1.0000
	75	2.0000	5.0000	5.0000	3.0000	6.0000	1.0000

Statistics

		PW1	PW2	PW3	PW4	MW1	MW2
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.43750	4.2900	4.2850	4.3300	4.2750	4.3425
Std. Deviation		.779495	.83525	.87504	.86195	.89520	.87298
Skewness		-1.450	-1.132	-1.107	-1.234	-1.222	-1.429
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.00000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.00000	4.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.00000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		MW3	MW4	EW1	EW2	EW3	EW4
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.3000	4.3375	4.3750	4.3375	4.3725	4.3375
Std. Deviation		.91493	.91962	.84032	.83687	.82792	.86340
Skewness		-1.458	-1.516	-1.384	-1.166	-1.346	-1.321
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		SW1	SW2	SW3	SW4	IW1	IW2
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.4200	4.4075	4.3550	4.4350	4.3650	4.3125
Std. Deviation		.80637	.81431	.85780	.81697	.85943	.92302
Skewness		-1.511	-1.434	-1.423	-1.536	-1.326	-1.371
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		IW3	IW4	BC1	BC2	BC3	MC1
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.3500	4.3925	4.3775	4.3175	4.2600	4.2300
Std. Deviation		.91081	.86910	.82565	.81138	.85101	.98464
Skewness		-1.609	-1.612	-1.363	-1.009	-.991	-1.171
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	4.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		MC2	MC3	TP1	TP2	TP3	AG1
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.3000	4.3475	4.3725	4.3850	4.4100	4.5725
Std. Deviation		.94458	.90210	.87788	.88245	.89661	.69350
Skewness		-1.384	-1.463	-1.561	-1.582	-1.741	-1.598
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		AG2	AG3	ZG1	ZG2	ZG3	XY1
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.5450	4.5975	4.6025	4.5575	4.5800	4.5600
Std. Deviation		.71362	.68313	.65618	.68033	.72104	.69470
Skewness		-1.656	-1.802	-1.774	-1.721	-2.076	-1.771
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		XY2	XY3	BG1	BG2	BG3	TB1
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.5600	4.5350	4.6325	4.5875	4.6025	4.5075
Std. Deviation		.71951	.73833	.64691	.67712	.68239	.79783
Skewness		-1.875	-2.055	-2.317	-2.195	-2.301	-2.004
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		TB2	TB3	TB4	TB5	TS1	TS2
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.6025	4.5775	4.4925	4.5400	4.2650	4.3375
Std. Deviation		.77847	.82504	.80097	.81243	1.00364	.92776
Skewness		-2.667	-2.577	-1.740	-2.159	-1.403	-1.571
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		TS3	TR1	TR2	TR3	TR4	MB1
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.3350	4.3975	4.3775	4.4450	4.4550	4.4725
Std. Deviation		.92461	.90362	.90390	.88257	.86304	.80987
Skewness		-1.555	-1.689	-1.616	-1.921	-1.823	-1.660
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		MB2	MB3	MD1	MD2	MD3	IT1
N	Valid	400	400	400	400	400	400
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.4950	4.5125	4.4775	4.4800	4.5125	4.5175
Std. Deviation		.77555	.77547	.78488	.80699	.74916	.76888
Skewness		-1.571	-1.792	-1.598	-1.747	-1.732	-1.788
Std. Error of Skewness		.122	.122	.122	.122	.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000	5.0000

Statistics

		IT2	IT3
N	Valid	400	400
	Missing	0	0
Mean		4.5125	4.5275
Std. Deviation		.78510	.76858
Skewness		-1.744	-1.790
Std. Error of Skewness		.122	.122
Percentiles	25	4.0000	4.0000
	50	5.0000	5.0000
	75	5.0000	5.0000

Frequency Table**GEN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	136	34.0	34.0	34.0
	2.00	264	66.0	66.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	15	3.8	3.8	3.8
	2.00	67	16.8	16.8	20.5
	3.00	82	20.5	20.5	41.0
	4.00	74	18.5	18.5	59.5
	5.00	162	40.5	40.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

GENERAT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	34	8.5	8.5	8.5
	2.00	82	20.5	20.5	29.0
	3.00	67	16.8	16.8	45.8
	4.00	64	16.0	16.0	61.8
	5.00	153	38.3	38.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

EDU

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	190	47.5	47.5	47.5
	2.00	99	24.8	24.8	72.3
	3.00	67	16.8	16.8	89.0
	4.00	44	11.0	11.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

OCC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	73	18.3	18.3	18.3
	2.00	12	3.0	3.0	21.3
	3.00	41	10.3	10.3	31.5
	4.00	135	33.8	33.8	65.3
	5.00	36	9.0	9.0	74.3
	6.00	103	25.8	25.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

EXP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	331	82.8	82.8	82.8
	2.00	69	17.3	17.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

PW1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.000	2	.5	.5	.5
	2.000	8	2.0	2.0	2.5
	3.000	36	9.0	9.0	11.5
	4.000	121	30.3	30.3	41.8
	5.000	233	58.3	58.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

PW2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	9	2.3	2.3	3.0
	3.00	53	13.3	13.3	16.3
	4.00	139	34.8	34.8	51.0
	5.00	196	49.0	49.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

PW3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	11	2.8	2.8	3.5
	3.00	61	15.3	15.3	18.8
	4.00	119	29.8	29.8	48.5
	5.00	206	51.5	51.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

PW4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	11	2.8	2.8	3.5
	3.00	53	13.3	13.3	16.8
	4.00	117	29.3	29.3	46.0
	5.00	216	54.0	54.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MW1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	19	4.8	4.8	5.5
	3.00	45	11.3	11.3	16.8
	4.00	131	32.8	32.8	49.5
	5.00	202	50.5	50.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MW2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	15	3.8	3.8	4.8
	3.00	38	9.5	9.5	14.2
	4.00	126	31.5	31.5	45.8
	5.00	217	54.3	54.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MW3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	7	1.8	1.8	1.8
	2.00	14	3.5	3.5	5.3
	3.00	41	10.3	10.3	15.5
	4.00	128	32.0	32.0	47.5
	5.00	210	52.5	52.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MW4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	1.5	1.5	1.5
	2.00	17	4.3	4.3	5.8
	3.00	37	9.3	9.3	15.0
	4.00	116	29.0	29.0	44.0
	5.00	224	56.0	56.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

EW1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	11	2.8	2.8	3.5
	3.00	43	10.8	10.8	14.2
	4.00	119	29.8	29.8	44.0
	5.00	224	56.0	56.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

EW2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	.3	.3	.3
	2.00	14	3.5	3.5	3.8
	3.00	47	11.8	11.8	15.5
	4.00	125	31.3	31.3	46.8
	5.00	213	53.3	53.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

EW3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	13	3.3	3.3	3.8
	3.00	39	9.8	9.8	13.5
	4.00	126	31.5	31.5	45.0
	5.00	220	55.0	55.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

EW4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	14	3.5	3.5	4.3
	3.00	44	11.0	11.0	15.3
	4.00	123	30.8	30.8	46.0
	5.00	216	54.0	54.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

SW1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	5	1.3	1.3	2.3
	3.00	42	10.5	10.5	12.8
	4.00	117	29.3	29.3	42.0
	5.00	232	58.0	58.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

SW2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	12	3.0	3.0	3.5
	3.00	36	9.0	9.0	12.5
	4.00	121	30.3	30.3	42.8
	5.00	229	57.3	57.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

SW3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	16	4.0	4.0	4.8
	3.00	35	8.8	8.8	13.5
	4.00	128	32.0	32.0	45.5
	5.00	218	54.5	54.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

SW4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	13	3.3	3.3	3.8
	3.00	33	8.3	8.3	12.0
	4.00	113	28.2	28.2	40.3
	5.00	239	59.8	59.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

IW1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	15	3.8	3.8	4.3
	3.00	44	11.0	11.0	15.3
	4.00	113	28.2	28.2	43.5
	5.00	226	56.5	56.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

IW2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	21	5.3	5.3	6.3
	3.00	40	10.0	10.0	16.3
	4.00	116	29.0	29.0	45.3
	5.00	219	54.8	54.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

IW3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	8	2.0	2.0	2.0
	2.00	11	2.8	2.8	4.8
	3.00	39	9.8	9.8	14.5
	4.00	117	29.3	29.3	43.8
	5.00	225	56.3	56.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

IW4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	17	4.3	4.3	5.3
	3.00	28	7.0	7.0	12.3
	4.00	120	30.0	30.0	42.3
	5.00	231	57.8	57.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

BC1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	9	2.3	2.3	3.0
	3.00	44	11.0	11.0	14.0
	4.00	122	30.5	30.5	44.5
	5.00	222	55.5	55.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

BC2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	.3	.3	.3
	2.00	9	2.3	2.3	2.5
	3.00	55	13.8	13.8	16.3
	4.00	132	33.0	33.0	49.3
	5.00	203	50.7	50.7	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

BC3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	7	1.8	1.8	2.5
	3.00	67	16.8	16.8	19.3
	4.00	129	32.3	32.3	51.5
	5.00	194	48.5	48.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MC1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	5	1.3	1.3	1.3
	2.00	24	6.0	6.0	7.2
	3.00	56	14.0	14.0	21.3
	4.00	104	26.0	26.0	47.3
	5.00	211	52.8	52.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MC2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	1.5	1.5	1.5
	2.00	18	4.5	4.5	6.0
	3.00	46	11.5	11.5	17.5
	4.00	110	27.5	27.5	45.0
	5.00	220	55.0	55.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MC3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	19	4.8	4.8	5.8
	3.00	36	9.0	9.0	14.8
	4.00	116	29.0	29.0	43.8
	5.00	225	56.3	56.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TP1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	5	1.3	1.3	1.3
	2.00	14	3.5	3.5	4.8
	3.00	35	8.8	8.8	13.5
	4.00	119	29.8	29.8	43.3
	5.00	227	56.8	56.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TP2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	5	1.3	1.3	1.3
	2.00	14	3.5	3.5	4.8
	3.00	36	9.0	9.0	13.8
	4.00	112	28.0	28.0	41.8
	5.00	233	58.3	58.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TP3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	7	1.8	1.8	1.8
	2.00	12	3.0	3.0	4.8
	3.00	34	8.5	8.5	13.3
	4.00	104	26.0	26.0	39.3
	5.00	243	60.8	60.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

AG1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	.3	.3	.3
	2.00	2	.5	.5	.8
	3.00	35	8.8	8.8	9.5
	4.00	91	22.8	22.8	32.3
	5.00	271	67.8	67.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

AG2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	2	.5	.5	1.0
	3.00	34	8.5	8.5	9.5
	4.00	100	25.0	25.0	34.5
	5.00	262	65.5	65.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

AG3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	.3	.3	.3
	2.00	4	1.0	1.0	1.3
	3.00	27	6.8	6.8	8.0
	4.00	91	22.8	22.8	30.8
	5.00	277	69.3	69.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

ZG1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	.3	.3	.3
	2.00	3	.8	.8	1.0
	3.00	23	5.8	5.8	6.8
	4.00	100	25.0	25.0	31.8
	5.00	273	68.3	68.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

ZG2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	2	.5	.5	1.0
	3.00	25	6.3	6.3	7.2
	4.00	113	28.2	28.2	35.5
	5.00	258	64.5	64.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

ZG3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	5	1.3	1.3	2.0
	3.00	22	5.5	5.5	7.5
	4.00	97	24.3	24.3	31.8
	5.00	273	68.3	68.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

XY1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	3	.8	.8	1.3
	3.00	26	6.5	6.5	7.8
	4.00	107	26.8	26.8	34.5
	5.00	262	65.5	65.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

XY2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	6	1.5	1.5	2.0
	3.00	24	6.0	6.0	8.0
	4.00	102	25.5	25.5	33.5
	5.00	266	66.5	66.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

XY3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	5	1.3	1.3	1.3
	2.00	2	.5	.5	1.8
	3.00	23	5.8	5.8	7.5
	4.00	114	28.5	28.5	36.0
	5.00	256	64.0	64.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

BG1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	2	.5	.5	1.3
	3.00	13	3.3	3.3	4.5
	4.00	103	25.8	25.8	30.3
	5.00	279	69.8	69.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

BG2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	1	.3	.3	1.3
	3.00	16	4.0	4.0	5.3
	4.00	114	28.5	28.5	33.8
	5.00	265	66.3	66.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

BG3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	2	.5	.5	1.5
	3.00	15	3.8	3.8	5.3
	4.00	107	26.8	26.8	32.0
	5.00	272	68.0	68.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TB1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	1.5	1.5	1.5
	2.00	4	1.0	1.0	2.5
	3.00	29	7.2	7.2	9.8
	4.00	103	25.8	25.8	35.5
	5.00	258	64.5	64.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TB2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	8	2.0	2.0	2.0
	2.00	4	1.0	1.0	3.0
	3.00	13	3.3	3.3	6.3
	4.00	89	22.3	22.3	28.5
	5.00	286	71.5	71.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TB3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	10	2.5	2.5	2.5
	2.00	3	.8	.8	3.3
	3.00	18	4.5	4.5	7.8
	4.00	84	21.0	21.0	28.7
	5.00	285	71.3	71.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TB4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	1.0	1.0	1.0
	2.00	5	1.3	1.3	2.3
	3.00	39	9.8	9.8	12.0
	4.00	94	23.5	23.5	35.5
	5.00	258	64.5	64.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TB5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	1.5	1.5	1.5
	2.00	7	1.8	1.8	3.3
	3.00	25	6.3	6.3	9.5
	4.00	89	22.3	22.3	31.8
	5.00	273	68.3	68.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TS1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	9	2.3	2.3	2.3
	2.00	21	5.3	5.3	7.5
	3.00	45	11.3	11.3	18.8
	4.00	105	26.3	26.3	45.0
	5.00	220	55.0	55.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TS2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	8	2.0	2.0	2.0
	2.00	13	3.3	3.3	5.3
	3.00	40	10.0	10.0	15.3
	4.00	114	28.5	28.5	43.8
	5.00	225	56.3	56.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TS3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	7	1.8	1.8	1.8
	2.00	16	4.0	4.0	5.8
	3.00	36	9.0	9.0	14.8
	4.00	118	29.5	29.5	44.3
	5.00	223	55.8	55.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TR1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	1.5	1.5	1.5
	2.00	16	4.0	4.0	5.5
	3.00	31	7.8	7.8	13.3
	4.00	107	26.8	26.8	40.0
	5.00	240	60.0	60.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TR2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	5	1.3	1.3	1.3
	2.00	19	4.8	4.8	6.0
	3.00	29	7.2	7.2	13.3
	4.00	114	28.5	28.5	41.8
	5.00	233	58.3	58.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TR3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	8	2.0	2.0	2.0
	2.00	10	2.5	2.5	4.5
	3.00	28	7.0	7.0	11.5
	4.00	104	26.0	26.0	37.5
	5.00	250	62.5	62.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

TR4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	1.5	1.5	1.5
	2.00	10	2.5	2.5	4.0
	3.00	33	8.3	8.3	12.3
	4.00	98	24.5	24.5	36.8
	5.00	253	63.2	63.2	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MB1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	13	3.3	3.3	3.8
	3.00	30	7.5	7.5	11.3
	4.00	104	26.0	26.0	37.3
	5.00	251	62.7	62.7	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MB2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	.3	.3	.3
	2.00	10	2.5	2.5	2.8
	3.00	34	8.5	8.5	11.3
	4.00	100	25.0	25.0	36.3
	5.00	255	63.7	63.7	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MB3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	11	2.8	2.8	3.3
	3.00	25	6.3	6.3	9.5
	4.00	104	26.0	26.0	35.5
	5.00	258	64.5	64.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MD1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	9	2.3	2.3	2.8
	3.00	34	8.5	8.5	11.3
	4.00	106	26.5	26.5	37.8
	5.00	249	62.3	62.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MD2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	3	.8	.8	.8
	2.00	11	2.8	2.8	3.5
	3.00	29	7.2	7.2	10.8
	4.00	105	26.3	26.3	37.0
	5.00	252	63.0	63.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

MD3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	8	2.0	2.0	2.5
	3.00	26	6.5	6.5	9.0
	4.00	111	27.8	27.8	36.8
	5.00	253	63.2	63.2	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

IT1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	10	2.5	2.5	3.0
	3.00	26	6.5	6.5	9.5
	4.00	103	25.8	25.8	35.3
	5.00	259	64.8	64.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

IT2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	10	2.5	2.5	3.0
	3.00	31	7.8	7.8	10.8
	4.00	95	23.8	23.8	34.5
	5.00	262	65.5	65.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

IT3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	.5	.5	.5
	2.00	9	2.3	2.3	2.8
	3.00	29	7.2	7.2	10.0
	4.00	96	24.0	24.0	34.0
	5.00	264	66.0	66.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

```

DESCRIPTIVES VARIABLES=GEN AGE GENERAT EDU OCC EXP PW1 PW2 PW3 PW4 MW1 MW2 MW3 MW4 EW1 EW
2 EW3 EW4
      SW1 SW2 SW3 SW4 IW1 IW2 IW3 IW4 BC1 BC2 BC3 MC1 MC2 MC3 TP1 TP2 TP3 AG1 AG2 AG3 ZG1 Z
G2 ZG3 XY1 XY2
      XY3 BG1 BG2 BG3 TB1 TB2 TB3 TB4 TB5 TS1 TS2 TS3 TR1 TR2 TR3 TR4 MB1 MB2 MB3 MD1 MD2 M
D3 IT1 IT2 IT3
      /STATISTICS=MEAN SUM STDDEV MIN MAX SKEWNESS.

```

Descriptives

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic
GEN	400	1.00	2.00	664.00	1.6600	.47430	-.678
AGE	400	1.00	5.00	1501.00	3.7525	1.24906	-.508
GENERAT	400	1.00	5.00	1420.00	3.5500	1.39188	-.381
EDU	400	1.00	4.00	765.00	1.9125	1.03805	.770
OCC	400	1.00	6.00	1558.00	3.8950	1.72668	-.427
EXP	400	1.00	2.00	469.00	1.1725	.37829	1.740
PW1	400	1.000	5.000	1775.000	4.43750	.779495	-1.450
PW2	400	1.00	5.00	1716.00	4.2900	.83525	-1.132
PW3	400	1.00	5.00	1714.00	4.2850	.87504	-1.107
PW4	400	1.00	5.00	1732.00	4.3300	.86195	-1.234
MW1	400	1.00	5.00	1710.00	4.2750	.89520	-1.222
MW2	400	1.00	5.00	1737.00	4.3425	.87298	-1.429
MW3	400	1.00	5.00	1720.00	4.3000	.91493	-1.458
MW4	400	1.00	5.00	1735.00	4.3375	.91962	-1.516
EW1	400	1.00	5.00	1750.00	4.3750	.84032	-1.384
EW2	400	1.00	5.00	1735.00	4.3375	.83687	-1.166
EW3	400	1.00	5.00	1749.00	4.3725	.82792	-1.346
EW4	400	1.00	5.00	1735.00	4.3375	.86340	-1.321
SW1	400	1.00	5.00	1768.00	4.4200	.80637	-1.511
SW2	400	1.00	5.00	1763.00	4.4075	.81431	-1.434
SW3	400	1.00	5.00	1742.00	4.3550	.85780	-1.423
SW4	400	1.00	5.00	1774.00	4.4350	.81697	-1.536
IW1	400	1.00	5.00	1746.00	4.3650	.85943	-1.326
IW2	400	1.00	5.00	1725.00	4.3125	.92302	-1.371
IW3	400	1.00	5.00	1740.00	4.3500	.91081	-1.609
IW4	400	1.00	5.00	1757.00	4.3925	.86910	-1.612
BC1	400	1.00	5.00	1751.00	4.3775	.82565	-1.363
BC2	400	1.00	5.00	1727.00	4.3175	.81138	-1.009
BC3	400	1.00	5.00	1704.00	4.2600	.85101	-.991
MC1	400	1.00	5.00	1692.00	4.2300	.98464	-1.171
MC2	400	1.00	5.00	1720.00	4.3000	.94458	-1.384
MC3	400	1.00	5.00	1739.00	4.3475	.90210	-1.463
TP1	400	1.00	5.00	1749.00	4.3725	.87788	-1.561

Descriptive Statistics

	Skewness
	Std. Error
GEN	.122
AGE	.122
GENERAT	.122
EDU	.122
OCC	.122
EXP	.122
PW1	.122
PW2	.122
PW3	.122
PW4	.122
MW1	.122
MW2	.122
MW3	.122
MW4	.122
EW1	.122
EW2	.122
EW3	.122
EW4	.122
SW1	.122
SW2	.122
SW3	.122
SW4	.122
IW1	.122
IW2	.122
IW3	.122
IW4	.122
BC1	.122
BC2	.122
BC3	.122
MC1	.122
MC2	.122
MC3	.122
TP1	.122

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic
TP2	400	1.00	5.00	1754.00	4.3850	.88245	-1.582
TP3	400	1.00	5.00	1764.00	4.4100	.89661	-1.741
AG1	400	1.00	5.00	1829.00	4.5725	.69350	-1.598
AG2	400	1.00	5.00	1818.00	4.5450	.71362	-1.656
AG3	400	1.00	5.00	1839.00	4.5975	.68313	-1.802
ZG1	400	1.00	5.00	1841.00	4.6025	.65618	-1.774
ZG2	400	1.00	5.00	1823.00	4.5575	.68033	-1.721
ZG3	400	1.00	5.00	1832.00	4.5800	.72104	-2.076
XY1	400	1.00	5.00	1824.00	4.5600	.69470	-1.771
XY2	400	1.00	5.00	1824.00	4.5600	.71951	-1.875
XY3	400	1.00	5.00	1814.00	4.5350	.73833	-2.055
BG1	400	1.00	5.00	1853.00	4.6325	.64691	-2.317
BG2	400	1.00	5.00	1835.00	4.5875	.67712	-2.195
BG3	400	1.00	5.00	1841.00	4.6025	.68239	-2.301
TB1	400	1.00	5.00	1803.00	4.5075	.79783	-2.004
TB2	400	1.00	5.00	1841.00	4.6025	.77847	-2.667
TB3	400	1.00	5.00	1831.00	4.5775	.82504	-2.577
TB4	400	1.00	5.00	1797.00	4.4925	.80097	-1.740
TB5	400	1.00	5.00	1816.00	4.5400	.81243	-2.159
TS1	400	1.00	5.00	1706.00	4.2650	1.00364	-1.403
TS2	400	1.00	5.00	1735.00	4.3375	.92776	-1.571
TS3	400	1.00	5.00	1734.00	4.3350	.92461	-1.555
TR1	400	1.00	5.00	1759.00	4.3975	.90362	-1.689
TR2	400	1.00	5.00	1751.00	4.3775	.90390	-1.616
TR3	400	1.00	5.00	1778.00	4.4450	.88257	-1.921
TR4	400	1.00	5.00	1782.00	4.4550	.86304	-1.823
MB1	400	1.00	5.00	1789.00	4.4725	.80987	-1.660
MB2	400	1.00	5.00	1798.00	4.4950	.77555	-1.571
MB3	400	1.00	5.00	1805.00	4.5125	.77547	-1.792
MD1	400	1.00	5.00	1791.00	4.4775	.78488	-1.598
MD2	400	1.00	5.00	1792.00	4.4800	.80699	-1.747
MD3	400	1.00	5.00	1805.00	4.5125	.74916	-1.732
IT1	400	1.00	5.00	1807.00	4.5175	.76888	-1.788

Descriptive Statistics

	Skewness Std. Error
TP2	.122
TP3	.122
AG1	.122
AG2	.122
AG3	.122
ZG1	.122
ZG2	.122
ZG3	.122
XY1	.122
XY2	.122
XY3	.122
BG1	.122
BG2	.122
BG3	.122
TB1	.122
TB2	.122
TB3	.122
TB4	.122
TB5	.122
TS1	.122
TS2	.122
TS3	.122
TR1	.122
TR2	.122
TR3	.122
TR4	.122
MB1	.122
MB2	.122
MB3	.122
MD1	.122
MD2	.122
MD3	.122
IT1	.122

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic
IT2	400	1.00	5.00	1805.00	4.5125	.78510	-1.744
IT3	400	1.00	5.00	1811.00	4.5275	.76858	-1.790
Valid N (listwise)	400						

Descriptive Statistics

	Skewness Std. Error
IT2	.122
IT3	.122
Valid N (listwise)	

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=PW MW EW SW IW BC MC TP AG ZG XY BG
/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
PW	14.0950	2.37106	400
MW	14.0019	2.68964	400
EW	14.1694	2.48981	400
SW	14.2913	2.46984	400
IW	14.1256	2.70147	400
BC	10.1150	1.74721	400
MC	9.9792	2.04744	400
TP	10.2275	1.96691	400
AG	10.6500	1.53062	400
ZG	10.6867	1.49580	400
XY	10.6317	1.54245	400
BG	10.7542	1.44571	400

ประวัตินักวิจัย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ - นามสกุล ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร

ประวัติการศึกษา

ระดับ	ชื่อปริญญา (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน	ปีที่จบ
ปริญญาเอก	Philosophy	Karnatak University, Dharwad (India)	2565
ปริญญาโท	Philosophy	Nava Nalanda Mahavihara (India)	2558
ปริญญาตรี	วิทยาการคอมพิวเตอร์	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง	2555
3 ประโยค	เปรียญธรรม	สำนักเรียนคณะจังหวัดราชบุรี (ธ)	2559
ชั้นเอก	นักธรรม	สำนักเรียนคณะจังหวัดกาญจนบุรี	2559

ประวัติการทำงาน

1 ธ.ค. 2566 ถึง ปัจจุบัน ตำแหน่งอาจารย์

- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์
- เพื่อการพัฒนา คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ในการสอน ในระดับปริญญาตรี

ที่	ชื่อวิชาที่สอน	credits	มหาวิทยาลัย
1	PH1006 สัมมนาพระอภิธรรมปิฎกศึกษา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
2	PH1008 จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
3	PH1012 รัฐศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
4	PH 3016 นิติศาสตร์ตามแนวพุทธ	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
5	PH1016 ระเบียบวิธีวิจัยทางพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
6	PH1022 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพุทธศาสตร์	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
7	PH1312 พุทธปฏิภาณ	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
8	PH2016 ระเบียบวิธีวิจัยทางปรัชญาศาสนาและวัฒนธรรม	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
9	PH3009 ระเบียบวิธีวิจัยทางพุทธศาสนศึกษา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ในการสอน ในระดับบัณฑิตศึกษา

ที่	ชื่อวิชาที่สอน	credits	มหาวิทยาลัย
1	GS41208 ภาวะผู้นำเชิงพุทธจิตวิทยา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
2	GS61104 ภาษาอังกฤษภาคปฏิบัติเพื่อการศึกษาพระพุทธศาสนา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
3	GS61207 ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพุทธขั้นสูง	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
4	SO41203 ภาษาอังกฤษสำหรับบัณฑิตศึกษา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
5	GS41002 ภาษาบาลีและภาษาอังกฤษเพื่อการค้นคว้าพระพุทธศาสนา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
6	GS61309 ดิจิทัลเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา	3	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผลงานทางวิชาการ / ผลงานวิจัยที่ได้รับการเผยแพร่ (5 ปีย้อนหลัง)

- Promchin, C., Bodhisatirawaranggoora, P., Aggadhammo, P. T., & Wowong, S. (2025). Beyond Crisis to Opportunity: Creating New Meaning in Life after Earthquakes Through the Four Noble Truths. *Journal of Dhamma for Life* , 31(2), 212–223.
<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/4956>
- Bodhisatirawaranggoora, P., Phra Sriviniyaphon, Promchin, C. ., & Changcharoen, C. . (2025). Fostering Growth Mindset Through Mindfulness for Happiness in Today’s Life. *The Journal of International Buddhist Studies College (JIBSC)*, 11(1 (January-April), 284–299. retrieved from <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/ibsc/article/view/275763>
- Chakrapol Acharashubho Thepa, P., Chaayan Suebkrapan, P., Boonpasid Nathapunyo Karat, P., Vathakaew, P., Piriyasanguanpong, S., Promchin, C., Panabut, U., of Author, N., Phrasutthisanmethi Chaayan Suebkrapan, A. (2024). Analyzing the Relationship between Practicing Buddhist Beliefs and Impact on the Lifelong Learning Competencies. *Journal of Dhamma for Life*, 29. (Tci tier 2)
<https://doi.org/10.14456/jdl.2023.41>
- Chetnitipath, P., Changcharoen, C., Pecharat, C. (2024). Exploring Buddhist Perspectives on Consciousness, Compassion, and Interconnectedness: Insights from Human Sense. *The Journal of International Buddhist Studies College (JIBSC)*, 10(3), 272–285. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_14
- Keoboulapheth, S., Vongsouangtham, B., Promchin, C., & Phetsamai, S. (2024). Motivation in English Language Learning at Santiphap High School Luangprabang Academic 2022-2023. *The Seybold Report*, 18(12), 1979-1987. (Tci tier 2) <https://doi.org/10.5281/zenodo.10685914>
- Bodhisatirawaranggoora, P., Chakrapol, P., Thepa, A., Sutthirat, M. N., & Promchin, C. (2024). Mindfulness Practices in the Thai Society Context. *Journal of Dhamma for Life*, 30(1), 96–113. (Tci tier 2)
<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/3056>

- Makhumtup, N., Promchin, C., Tonggon, S., & Pimparat, P.T. (2024). Buddhism and Political Conflicts: Understanding the Role of Religion in Peacebuilding and Reconciliation. *Journal of Dhamma for Life*, 30(3), 407–415. (Tci tier 2)
<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/3976>
- Wowong, S., Promchin, C., Phetsamai, S., & Pimparat, T. (2024). Integrating Buddhist Teachings to Cultivate Mindfulness in English Language Learning. *Journal of Dhamma for Life*, 30(4), 414–425. (Tci tier 2)
<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/4329>
- Chatthaisang, P., & Promchin, C. (2023). Metta Brahmavihara Dharma Towards Peace Cultivation in Society. *Journal of Dhamma for Life*, 29(1), 111–124. (Tci tier 2)
<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>
- Chakrapol, P., Thepa, A., Promchin, C., & Phanthanaphrue, N. (2023). Consciousness in Yogacara Buddhism. *Journal of Philosophical Vision*, 26(1), 222–241 (Tci tier 2) <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/268671>

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย 248 ม.1 ถ.ศาลายา – นครชัยศรี ต.ศาลายา
 อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 E-mail: Chetnitipath.pro@mbu.ac.th
 โทรศัพท์มือถือ 084-999-5915

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ - นามสกุล พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม (พิมพารัตน์), ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ สังกัดคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติการศึกษา

ทางโลก

: 2561 ศน.บ. สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

: 2563 ศน.ม. สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ทางธรรม

: 2556 นักธรรมเอก

ประวัติการทำงาน

อาจารย์ สังกัดคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อุปสมบท : วันที่ 26 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 สังกัดวัดโคกก่อง ตำบลปลาเค้า

อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

ที่อยู่ : 81 หมู่ที่ 5 วัดโคกก่อง ตำบลปลาเค้า อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ 37000

ที่อยู่ปัจจุบัน : 269 หมู่ที่ 6 วัดนครอินทร์ ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
11000

ผลงานวิชาการ :

บทความวิจัย

Thepa P. C. A., Phra Srirajamongkolpandit, Thantachitto, P. C., Sujayo P. A., Pimparat, P. T. A. (2022). Conservation of the Thai Buddhist way of the community: A case study of the tradition of alms on the water, Suwannaram temple, Nakhon Pathom Province. Neuroquantology, 20(12), 2916-2936. COI: 10.14704/NQ.2022.20.12.NQ77289 (TCI Tier 1)
https://e-port.mbu.ac.th/file/profiles31/bff139fa05ac583f685a523ab3d110a0/6875_fe9ff406117e233faf7fed3364f82bba.pdf

บทความวิชาการ

Makhumtup, N., Promchin, C., Tonggon, S., & Pimparat, P.T. (2024). Buddhism and Political Conflicts: Understanding the Role of Religion in Peacebuilding and Reconciliation. *Journal of Dhamma for Life*, 30(3), 407–415. (Tci tier 2)
<https://so08.tcithaijo.org/index.php/dhammalife/article/view/3976>

พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม (พิมพารัตน์), กฤตสุชิน พลเสน และพระมหาอนันต์ อนุตฺตโร (อันวิเศษ). (2566). อรรถปริวรรตศาสนาสู่ปรัชญาศาสนา. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 28(1), 146-158. (TCI Tier 2)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/259099/178412>

พระมหาอนันต์ อนุตฺตโร (อันวิเศษ), กฤตสุชิน พลเสน และ**พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม (พิมพารัตน์)**. (2565). หลังโครงสร้างนิยมกับอรรถปริวรรต. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 27(2), 257-271. (TCI Tier 2)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/257754/176362>

วนิดา ชูลิกาวิทย์, **พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม** และสมฤดี จันทร์กล้า. (2565). วาระจิตของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 27(1), 233-247. (TCI Tier 2)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/256696/174644>

พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม (พิมพารัตน์) และกฤตสุชิน พลเสน. (2565). การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจเพื่อพัฒนาผู้บริหารในสังคมไทย. *วารสารพุทธมคค์*. 7(2). 13-21. (TCI Tier 2)

<https://so01.tci-thaijo.org/index.php/bdm/article/view/248392/170760>

พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม (พิมพารัตน์) และกฤตสุชิน พลเสน. (2565). หลักอริยสัจเพื่อพัฒนาผู้บริหาร. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*. 5(2), 304-313. (TCI Tier 2)

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/dsr/article/view/2210/1455>

พระปลัดธนา อคฺคธมฺโม และพระครูวินัยธร เจริญ ทนตจิตฺโต. (2564). สังสารวัฏในพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิค*, 7(1) 110-119. (TCI Tier 2)

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย 248 ม.1 ถ.ศาลายา – นครชัยศรี ต.ศาลายา
 อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

ประวัตินักวิจัย

- ชื่อ - นามสกุล : นางสาวสิริมา จันทร์เจริญ
- ภูมิลำเนา : ชลบุรี
- ที่อยู่ปัจจุบัน : 95/2 ม.7 ต.เกาะจันทร์ อ.เกาะจันทร์ จ.ชลบุรี 20240
- การศึกษา : พยาบาลศาสตรบัณฑิต (31 มีนาคม 2549)
ประกาศนียบัตรศาสตร (ระดับต้น) (1 เมษายน 2537)
- ประวัติการทำงาน : รับราชการครั้งแรก 1 เมษายน 2537 กลุ่มการพยาบาลผู้ป่วยใน รพ.พนัส
นิคม จ.ชลบุรี เลขที่ตำแหน่ง 116382 ระดับ 2

ประวัตินักวิจัย

- ชื่อ – สกุล : นางสาวพนัชนพพรพรรณ โพธิ์สัณธิ์วรารังกูร
- ภูมิลำเนา : กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาเทคโนโลยีทางอาหาร)
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2536
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2560
ประกาศนียบัตรวิชาชีพมัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2539
ประกาศนียบัตรหลักสูตรอบรมเจ้าหน้าที่รายการวิทยุและโทรทัศน์
(รุ่นพิเศษ 71) พ.ศ. 2559
Master Trainer (Master Trainer Institute of New York)
- ธรรมศึกษา : ธรรมศึกษาชั้นเอก พ.ศ. 2558
- ทุนการศึกษา : ทุนการศึกษาเพื่อการค้นคว้าวิจัย มูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์
พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี
ประจำปีพ.ศ. 2564
- ประวัติการทำงาน : Research & Development, Siam General Food Co.,Ltd.
Tour Operation & Tourist Guide, Crystal Tour Co.,Ltd.
Quality Assurance & Production of Imported-Exported
food products, TQP Co.,Ltd.
Quality Assurance, Food Trend Co.,Ltd.
Freelance Tourist Guide
- ที่อยู่ปัจจุบัน : 319 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 79 แขวงบางพลัด เขตบางพลัด
ถนนจรัญสนิทวงศ์ กรุงเทพมหานคร 10700