ISSN: 2985-0991 (Online)

JMDR
Journal of MCU Dvravati Review
วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มิถุนายน 2569) : Vol.5 No.1 January–June 2026
https://so10.tci-thaijo.org/index.php/jmdr
pp.52–66

แนวคิดเชิงบูรณาการพุทธจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในหลักสูตรสุขศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา

AN INTEGRATED CONCEPTUAL FRAMEWORK OF BUDDHIST ETHICS FOR ENHANCING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN HEALTH EDUCATION CURRICULUM FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS

เอกรัก ไชยสถาน[1]

Eakarak Chaiyasatarn[1]

โรงเรียนศรีบุณยานนท์

Sriboonyanon School

E-mail: eakarak63@gmail.com

Received 15 November 2025; **Revised** 20 April 2026; **Accepted** 13 June 2026

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นทวีความรุนแรงขึ้นอย่างน่ากังวล ความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเป็นทักษะสำคัญในการรับมือกับวิกฤต อย่างไรก็ตามหลักสูตรสุขศึกษาปัจจุบันมักเน้นการจัดการสุขภาพกายและประยุกต์ใช้จิตวิทยาตะวันตกที่มุ่งแก้ปัญหาปลายเหตุ ทำให้ขาดแกนยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งเป็นผลจากการสังเคราะห์องค์ความรู้ของผู้เขียน โดยผสานแนวคิดจิตวิทยาความยืดหยุ่นตะวันตกเข้ากับรากฐานพุทธจริยธรรม ผลการสังเคราะห์แนวคิดชี้ให้เห็นว่า การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ยั่งยืนสามารถขับเคลื่อนผ่านกลไกพุทธธรรม 2 มิติหลัก ได้แก่ 1) มิติการสร้างภูมิคุ้มกันระดับบุคคล ผ่านหลักไตรสิกขาโดยอาศัยศีล สร้างฐานความปลอดภัย สมาธิ เป็นเครื่องมือกำกับอารมณ์ และใช้ ปัญญา พัฒนาทักษะการแก้ปัญหา และ 2) มิติการสร้างดุลยภาพทางสังคม ผ่านหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกและความมั่นคงทางอารมณ์ ผู้เขียนได้จัดระบบความสัมพันธ์ดังกล่าวผ่านตารางสังเคราะห์เชิงบูรณาการ พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาที่เป็นรูปธรรม องค์ความรู้สำคัญจากบทความนี้ คือการนำเสนอนวัตกรรมทางความคิดที่ช่วยยกระดับวิชาสุขศึกษา จากการสอนที่เน้นความรู้ไปสู่กระบวนการบ่มเพาะทักษะชีวิตเชิงรุก กรอบแนวคิดดังกล่าวถือเป็นการมอบเครื่องมือทางปัญญาสากลที่ไม่ผูกติดกับความเชื่อทางศาสนา แต่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เยาวชนเกิดความเข้าใจ ปล่อยวาง และฟื้นตัวจากอุปสรรคได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธจริยธรรม, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, หลักสูตรสุขศึกษา

Abstract

Mental health issues among adolescents are escalating at an alarming rate, making mental resilience a crucial skill for coping with crises. However, current health education curricula primarily focus on physical health management and apply Western psychological concepts that tend to address problems at the endpoint, thereby lacking a spiritual anchor. Consequently, this academic article aims to present an Integrated Conceptual Framework for Building Mental Immunity, derived from the author's knowledge synthesis that combines Western psychological resilience with the foundations of Buddhist ethics. The synthesis reveals that sustainable mental immunity can be driven through two main dimensions of Buddhist mechanisms: 1) building personal immunity via the "Threefold Training" (Trisikkha), utilizing 'Sila' (Morality) to establish a safe foundation, 'Samadhi' (Concentration) as a tool for emotional regulation, and 'Panya' (Wisdom) to develop problem-solving skills; and 2) creating social equilibrium via the "Four Sublime States" (Brahma-viharas) to enhance positive relationships and emotional stability. The author systematically organizes these relationships through an integrated synthesis matrix and presents practical guidelines for its application via concrete learning activities in health education. The significant contribution of this article is the introduction of a cognitive innovation that elevates health education from knowledge-based teaching to a proactive life-skills incubation process. This conceptual framework serves as a universal intellectual tool, independent of religious beliefs, that builds mental immunity, enabling youth to understand, let go, and sustainably recover from obstacles.

Keywords: Buddhist Ethics, Psychological Resilience, Health Education Curriculum

บทนำ

ในสภาพการณ์สังคมปัจจุบัน ภาวะวิกฤตทางสุขภาพจิตในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษากำลังทวีความรุนแรงขึ้นอย่างน่ากังวล โดยมีข้อมูลเชิงประจักษ์จากรายงานสุขภาพคนไทย 2568 (โครงการสุขภาพคนไทย, 2568) ซึ่งรวบรวมข้อมูลล่าสุดจากกรมสุขภาพจิตและการสำรวจที่เกี่ยวข้อง ยืนยันถึงสถานการณ์ดังกล่าวอย่างชัดเจน รายงานฉบับนี้ชี้ว่า แม้ภาพรวมคนไทยจะมีความสุขเป็นอันดับ 3 ในอาเซียน แต่ปัญหาสุขภาพจิตยังคงน่ากังวลอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางที่สุด ข้อมูลสำคัญระบุว่าในปีงบประมาณ 2566 มีจำนวนความพยายามฆ่าตัวตายสูงถึง 31,110 ครั้ง และกลุ่มหลักของผู้ที่รอดชีวิตจากการพยายามฆ่าตัวตายคือกลุ่มอายุ 15-19 ปี (วัยเรียน) สอดคล้องกับการประเมินความเสี่ยงในปี 2567 ที่พบว่ากลุ่มเยาวชน (อายุต่ำกว่า 18 ปี) มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า 8.4% และมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายถึง 14.0% ยิ่งไปกว่านั้น การสำรวจในกลุ่มนักเรียน (ม.1-ม.6) พบว่า นักเรียนหญิงถึง 22.2% เคยคิดฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง และ 17.6% เคยพยายามฆ่าตัวตายอย่างน้อยหนึ่งครั้ง ชี้ชัดว่า เยาวชนไทยกำลังเผชิญกับภาวะเครียดสะสมและซึมเศร้าในระดับสูง ท่ามกลางความท้าทายนี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) จึงเป็นทักษะสำคัญที่จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวและฟื้นตัวจากอุปสรรคได้ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนี้การจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรสุขศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

มักมุ่งเน้นการจัดการสุขภาพกายหรือมุ่งประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาตะวันตกที่เน้นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ เช่น การสอนเทคนิคผ่อนคลาย ส่งผลให้ หลักสูตรยังขาดแกนยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณที่มั่นคง ดังที่มีการวิเคราะห์นโยบายสุขภาพจิตศึกษาในโรงเรียนไทย (Fickling, E., 2023) ที่ชี้ชัดถึงช่องว่างที่สำคัญคือ การขาดการแทรกแซงที่มุ่งยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตอย่างชัดเจน โดยนโยบายส่วนใหญ่กลับมุ่งเน้นการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นหลัก ชี้ให้เห็นถึงการขาดการบูรณาการด้านสุขภาพจิตแบบองค์รวมในโรงเรียนไทย และถึงแม้จะมีงานวิจัยที่ชี้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาช่วยส่งเสริมความนับถือตนเอง (Plumwongrot, P., & Pholphirul, P., 2021) แต่ในทางปฏิบัติช่องว่างยังคงอยู่ เนื่องจากหลักสูตรยังขาดแกนยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณที่มั่นคง ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่นักวิชาการสายพุทธศาสนาให้ความสนใจในการใช้ธรรมะเป็นแนวทางเยียวยา (พระปลัดมนู ฐานจาโร, 2566) เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ยั่งยืน

เพื่อเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอพุทธจริยธรรมในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่มีศักยภาพสูงสุดในการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ยั่งยืน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความชัดเจนในกรอบการวิเคราะห์ พุทธจริยธรรมที่ใช้ในบทความนี้ จึงมิได้หมายความถึงเพียง ศีล (Sila) หรือข้อพึงปฏิบัติทางกายวาจาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงกระบวนการพัฒนามนุษย์ทั้งระบบของไตรสิกขา (The Threefold Training) กล่าวคือ มีศีลเป็นฐานในการสร้างความปลอดภัย และใช้ สมาธิ (Samadhi) และ ปัญญา (Panna) เป็นกลไกขับเคลื่อนสำคัญในการพัฒนามิติทางอารมณ์และปัญญาควบคู่กันไป แนวคิดหลักที่บทความนี้นำมาใช้จึงประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) ไตรสิกขา และ 2) พรหมวิหาร 4 โดยมีนักวิชาการคนสำคัญอย่าง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2559) ที่ได้วิเคราะห์และนำเสนอ พุทธธรรมในฐานะเครื่องมือและกระบวนการเชิงปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี แนวคิดหลักที่บทความนี้นำมาใช้ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) ไตรสิกขา (The Threefold Training) คือ ศีล (สร้างความปลอดภัย) สมาธิ (สร้างการกำกับอารมณ์) และ ปัญญา (สร้างกระบวนการแก้ปัญหา) และ 2) พรหมวิหาร 4 (The Four Sublime States) คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสร้างดุลยภาพทางอารมณ์และสังคม ทั้งนี้ มีงานวิจัยทางวิชาการร่วมสมัยที่สนับสนุนการนำแนวคิดนี้ไปใช้ เช่น งานวิจัยของ ปรีญาณี กองบุญมา และคณะ (2567) ที่ยืนยันว่าจิตวิทยาเชิงพุทธเป็นหนทางสู่สุขภาวะแบบองค์รวม เช่นเดียวกับงานวิจัยของ กนกอร สว่างศร และคณะ (2567) ที่แสดงให้เห็นว่าการอบรมสติสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตและทักษะการฟื้นตัว ได้จริงในกลุ่มนักศึกษา นอกจากนี้ กระบวนการพัฒนากิจกรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับหลักสมาธิในไตรสิกขา ก็ได้รับการยืนยันว่าช่วยสร้างความสมดุลทางจิตใจ (แม่ชีศุภรัตน์ คุณอริยเมธี, 2568) และงานของ DeMaranville et al. (2025) ที่ชี้ว่าการปฏิบัติสมาธิในนักเรียนมัธยมสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าว วัตถุประสงค์หลักของบทความวิชาการนี้ คือ เพื่อสังเคราะห์และนำเสนอแนวคิดเชิงบูรณาการพุทธจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยบทความนี้จะโต้แย้งว่าการประยุกต์ใช้พุทธจริยธรรมไม่ใช่แค่การทนได้แต่คือการสร้างปัญญาเพื่อเข้าใจและปล่อยวาง ทิศทางของบทความนี้คือการชี้ให้เห็นแนวทางการนำไปใช้ที่เป็นรูปธรรม กล่าวคือนำไปใช้โดยการบูรณาการหลักไตรสิกขาและพรหมวิหาร 4 เข้ากับองค์ประกอบจิตวิทยาตะวันตกภายในหลักสูตรสุขศึกษา ตัวอย่างเช่น ในหน่วยการเรียนรู้การจัดการความเครียด โดยเปลี่ยนจากการสอนเทคนิคผ่อนคลายแบบเดิม มาเป็นการใช้ อริยสัจ 4 วิเคราะห์ปัญหาความเครียด หรือใช้อานาปานสติเพื่อดูอารมณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว บทความนี้จึงนำเสนอเนื้อหาโดยเริ่มจากการวิเคราะห์กรอบแนวคิดความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก (Grotberg, 1995; Herrman et al., 2022) ตามด้วยการวิเคราะห์ศักยภาพของพุทธจริยธรรมผ่านหลักไตรสิกขาและพรหมวิหาร 4 จากนั้นจึงนำเสนอการสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการซึ่งเป็นหัวใจของบทความและอภิปรายกรอบแนวคิดดังกล่าวก่อนจะสรุปด้วย การเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ในหลักสูตรสุขศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม ประโยชน์ที่จะเกิดแก่วงวิชาการและสังคม คือ การได้มาซึ่งกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เป็นองค์รวมช่วยยกระดับการสอนสุขศึกษาจากการแก้ปัญหาเชิงรับ ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเชิงรุก ที่เป็นสากลและเหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทยสำหรับเยาวชน

การสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ

การสืบค้นเนื้อหาเอกสาร บทความ และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าองค์ความรู้ในปัจจุบัน เกี่ยวกับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในหลักสูตรสุขศึกษา มักอิงอยู่กับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะ หรือการจัดการความเครียดที่ปลายเหตุ และแม้จะมีงานวิจัยที่ชี้ว่าการปฏิบัติทางศาสนาส่งผลดีต่อสุขภาวะ (Plumwongrot, P., & Pholphirul, P., 2021) แต่ยังคงปรากฏช่องว่างของความรู้ที่ชัดเจน คือ การขาด กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ (Integrated Conceptual Framework) ที่เชื่อมโยงภูมิปัญญาตะวันออก โดยเฉพาะ พุทธจริยธรรมซึ่งเป็นรากฐานของสังคมไทย เข้ากับองค์ประกอบจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อใช้เป็นกระบวนการในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ยั่งยืน การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว โดยการทบทวนวรรณกรรมและจัดระบบความสัมพันธ์เพื่อนำเสนอในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ความยืดหยุ่นทางจิตใจตามกรอบแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก (Grotberg, 1995)
2. องค์ประกอบร่วมสมัยของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Herrman et al., 2022)
3. ศักยภาพของพุทธจริยธรรม ไตรสิกขา (The Threefold Training)
4. ศักยภาพของพุทธจริยธรรม พรหมวิหาร 4 (The Four Sublime States)
5. การสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ

สรุปการนำแนวคิดไปใช้ บทความนี้จะนำแนวคิด 4 ประเด็นแรก มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ"ซึ่งเป็นผลลัพธ์หลักของบทความนี้ จากนั้นจึงนำกรอบแนวคิดที่ได้ไปเสนอเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้ในหลักสูตรสุขศึกษาต่อไป

ความยืดหยุ่นทางจิตใจตามกรอบแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก (Grotberg, 1995)

ในบริบทของจิตวิทยาตะวันตก ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ได้หมายถึงการไม่รู้สึกเจ็บปวด แต่คือนิยามในเชิงกระบวนการของการปรับตัวและฟื้นคืนสู่สภาวะปกติเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทาย ดังที่ Masten, A. S. (2021) ได้สรุปว่าเป็นความสามารถของระบบในการปรับตัวได้สำเร็จต่อความท้าทายที่คุกคาม และเป็นกระบวนการแบบพลวัตที่สามารถเรียนรู้ได้ (Southwick & Charney, 2018)

ในการวิเคราะห์เพื่อประยุกต์ใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษา บทความนี้ได้เลือกใช้โมเดลที่สังเคราะห์โดย Grotberg (1995) เป็นกรอบหลักในการวิเคราะห์ เนื่องจากเป็นที่ยอมรับอย่างสูงในวงการการศึกษาและพัฒนาเยาวชน เพราะมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริง" โมเดลนี้สรุปปัจจัยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ 3 ด้าน คือ

1. I AM (ฉันเป็น): ปัจจัยด้านความเข้มแข็งภายในนี่คือสิ่งที่เด็กรู้สึกต่อตนเอง เช่น การเคารพตนเอง, การตระหนักรู้, การมีความหวัง

2. I HAVE (ฉันมี): ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากภายนอก นี่คือสิ่งที่เด็กได้รับจากสิ่งแวดล้อม เช่น เครือข่ายทางสังคม, สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย, ครูที่ไว้ใจ

3. I CAN (ฉันทำได้): ปัจจัยด้านทักษะและความสามารถ นี่คือสิ่งที่เด็กสามารถทำได้เมื่อเผชิญปัญหา เช่น ทักษะการแก้ปัญหา, การสื่อสาร, การจัดการอารมณ์

การเลือกใช้โมเดล Grotberg (1995) แม้จะเป็นแนวคิดที่ถูกพัฒนามานาน แต่ยังคงทรงพลังอย่างยิ่งในบริบทการศึกษา เพราะเป็นภาษาที่นักเรียนเป็นศูนย์กลางทำให้นักเรียนและครูสามารถตรวจสอบตนเองได้ง่าย ว่าในขณะนี้ ฉันมี ฉันเป็น หรือฉันทำได้ ในเรื่องใดบ้าง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ยอดเยี่ยมในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

สรุปประเด็น โมเดล Grotberg (1995) ให้กรอบแนวคิดหลัก 3 ประการ (I AM, I HAVE, I CAN) ที่ชัดเจนและเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในหลักสูตรสุขศึกษา เพื่อเป็นโครงสร้างพื้นฐานในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ

องค์ประกอบร่วมสมัยของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Herrman et al., 2022)

เพื่อยืนยันว่าโมเดลของ Grotberg (1995) ยังคงทันสมัยและสอดคล้องกับองค์ความรู้ปัจจุบัน บทความนี้ได้ทบทวนงานวิจัยร่วมสมัย โดยเฉพาะการทบทวนวรรณกรรมครั้งสำคัญของ Herrman et al. (2022) ซึ่งได้สรุปองค์ประกอบหลัก หรือปัจจัยเชิงป้องกัน ที่พบร่วมกันในการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในเด็กและวัยรุ่นไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. การควบคุมตนเองและการกำกับอารมณ์ (Self-Control and Emotional Regulation) หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้และจัดการอารมณ์เชิงลบ ไม่ให้ถูกครอบงำ และสามารถสงบสติอารมณ์เพื่อคิดหาทางแก้ไขปัญหา ดังที่ Sharma & Kim (2022) ยืนยันว่าการกำกับอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ใช้ในการทำนายความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องโดยตรงกับกรอบแนวคิดของบทความนี้ที่เชื่อมโยง สมาธิเข้ากับการกำกับอารมณ์

2. การมองโลกในแง่ดีและความคิดเชิงบวก (Optimism and Positive Outlook) ไม่ใช่การมองโลกสวยงามเกินจริง แต่เป็นมุมมองที่มองโลกในแง่ดีแต่สมจริง เชื่อว่าสิ่งต่างๆ สามารถดีขึ้นได้ และตนเองมีส่วนในการควบคุมผลลัพธ์ ซึ่งช่วยให้ค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่เลวร้ายได้ (Southwick & Charney, 2018)

3. สัมพันธภาพทางสังคม (Social Support) การมีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งและเกื้อหนุน เช่น ครอบครัว, เพื่อน, ครู ถือเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง การรับรู้ว่ามีคน (I HAVE) ที่พึ่งพาได้ ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว (Herrman et al., 2022)

4. การมีเป้าหมายในชีวิตและการแก้ปัญหา (Purpose in Life & Problem-Solving) การมีเป้าหมายที่ชัดเจนทำหน้าที่เป็นสมอทางจิตใจ ช่วยให้มีแรงจูงใจในการก้าวข้ามอุปสรรค ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Flinchbaugh et al., 2021)

เมื่อพิจารณาทั้งสองโมเดล จะเห็นได้ชัดเจนว่าองค์ประกอบทั้ง 4 ของ Herrman et al. (2022) ทำหน้าที่ขยายความและยืนยันความถูกต้องของโมเดล Grotberg (1995) อย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ

สัมพันธภาพทางสังคม คือหัวใจของ I HAVE การควบคุมตนเอง และการมองโลกในแง่ดี คือผลลัพธ์ของ I AM และการมีเป้าหมายและการแก้ปัญหา คือแก่นของ I CAN

สรุปประเด็น องค์ประกอบร่วมสมัย 4 ประการ (Social Support, Self-Control, Optimism, Purpose/Problem-Solving) ถือเป็นเป้าหมายเชิงประจักษ์ ที่ทันสมัยที่สุดสำหรับการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจซึ่งช่วยยืนยันว่ากรอบของ Grotberg (I AM, I HAVE, I CAN) ที่เลือกใช้เป็นโมเดลหลักนั้นยังคงถูกต้องและครอบคลุม

พุทธจริยธรรม : ไตรสิกขา (The Threefold Training) กระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

เพื่อเติมเต็มช่องว่างที่หลักสูตรปัจจุบันขาดแกนยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ บทความนี้จะวิเคราะห์ศักยภาพของพุทธจริยธรรมในฐานะกระบวนการเชิงปฏิบัติ แม้เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือ นิพพาน แต่ในระดับโลกิยะ หลักธรรมเหล่านี้คือเครื่องมือที่ทรงพลังในการสร้างสุขภาวะทางจิต โดยมีนักวิชาการคนสำคัญคือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2559) ที่นำเสนอว่าพุทธธรรมคือกระบวนการพัฒนามนุษย์เพื่อการอยู่ร่วมกับโลกอย่างมีความสุขและมีปัญญา หลักธรรมกลุ่มแรกที่ถือเป็นหลักสูตรการฝึกตนที่สมบูรณ์ที่สุดคือ ไตรสิกขา (The Threefold Training) ซึ่งสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างเป็นระบบใน 3 องค์ประกอบ

1. ศีล (Sila) ในทางจิตวิทยา ศีล โดยเฉพาะศีล 5 ทำหน้าที่สร้างความปลอดภัยในชีวิตซึ่งเป็นรากฐานด่านแรกของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อนักเรียนปฏิบัติอยู่ในกรอบของศีล คือการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (กาย วาจา) ย่อมช่วยลดความกังวลพื้นฐานจากความขัดแย้งทางสังคมหรือความรู้สึกผิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Plumwongrot, P., & Pholphirul, P. (2021) ที่พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาซึ่งมีศีลเป็นพื้นฐานช่วยส่งเสริมความนับถือตนเองในวัยรุ่น

2. สมาธิ (Samadhi) คือ การฝึกจิตให้มีวินัย ตั้งมั่น และมีสติซึ่งเป็นหัวใจของการกำกับอารมณ์ เมื่อเผชิญปัญหาหรือสิ่งเร้าที่รุนแรง จิตที่ถูกฝึกมาจะไม่หวั่นไหวง่าย สามารถหยุดดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นแทนที่จะจม หรือตอบโต้ไปกับมันทันที ดังที่ DeMaranville et al. (2025) พบว่าการปฏิบัติสมาธิเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตที่ดีในนักเรียนมัธยม

3. ปัญญา (Panna) คือ ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดและการเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ในทางปฏิบัติอริยสัจ 4 สามารถประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการแก้ปัญหาที่ลึกซึ้งที่สุดได้ คือ 1) การยอมรับปัญหา (ทุกข์) 2) การวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริง (สมุทัย) 3) การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (นิโรธ) และ 4) การลงมือปฏิบัติ (มรรค) (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559)

ไตรสิกขาไม่ใช่หลักธรรมที่แยกส่วนกันแต่คือกระบวนการที่ต่อเนื่องที่ตอบโจทย์ความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยตรง ศีล สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย (I HAVE), สมาธิ สร้างจิตใจที่มั่นคง (I AM), และปัญญา สร้างทักษะการแก้ปัญหา (I CAN)

สรุปประเด็น ไตรสิกขา คือ กระบวนการ หรือหลักสูตรเชิงปฏิบัติของพุทธจริยธรรม ที่สามารถฝึกฝนเพื่อสร้างความปลอดภัย (ศีล) ความมั่นคงทางอารมณ์ (สมาธิ) และทักษะการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ (ปัญญา)

พุทธจริยธรรม : พรหมวิหาร 4 (The Four Sublime States) เครื่องมือสร้างดุลยภาพทางอารมณ์และสังคม

หลักธรรมกลุ่มที่สองที่ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์และสังคมโดยตรง คือ พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสร้างดุลยภาพทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. เมตตา (Metta) คือ ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุขโดยทั่วไป เป็นรากฐานเชิงรุกของการสร้างเครือข่ายทางสังคม การฝึกเมตตาช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อเพื่อน ลดความรู้สึกแปลกแยก และสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล (Plumwongrot, P., & Pholphirul, P., 2021)

2. กรุณา (Karuna) คือ ความปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์เมื่อประจักษ์เห็นความทุกข์ นี่คือกลไกเชิงปฏิบัติการที่เปลี่ยนเครือข่ายทางสังคมให้เป็นการช่วยเหลือจริง เมื่อเห็นเพื่อนเครียด กรุณาจะกระตุ้นให้เกิดการรับฟังและยื่นมือช่วยเหลือ ซึ่งช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้ประสบปัญหา (Masten, A. S., 2021)

3. มุทิตา (Mudita) คือ องค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในบริบทของนักเรียน มุทิตา คือการยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เช่น เพื่อนสอบได้คะแนนดี ซึ่งเป็นธรรมะที่ช่วยกำจัดความอิจฉาริษยา อันเป็นบ่อเกิดของความเครียดจากการแข่งขันและการเปรียบเทียบทางสังคม การฝึกมุทิตาจึงช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวกและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี (ปรีญาณี กองบุญมา และคณะ, 2567)

4. อุเบกขา (Upekkha) คือ องค์ประกอบที่สะท้อนความยืดหยุ่นทางจิตใจในมิติพุทธศาสนาได้ชัดเจนที่สุด อุเบกขา คือ การวางเฉยอย่างมีปัญญา หรือการยอมรับสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุม เช่น คำนินทาหรือความล้มเหลว ไม่ใช่การเฉยเมย แต่คือการวางใจให้เป็นกลางต่อโลกธรรม 8 ซึ่งช่วยให้จิตใจไม่แตกสลายเมื่อเผชิญวิกฤต (Vimaro et al., 2024; Masten, 2021)

พรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่เป็นระบบปฏิบัติการทางอารมณ์และสังคมที่สมบูรณ์แบบ เมตตา และกรุณาใช้จัดการโลกภายนอก (สร้าง I HAVE) มุทิตา ใช้จัดการทัศนคติ (สร้าง I AM) และ อุเบกขา ใช้จัดการผลลัพธ์ที่ควบคุมไม่ได้ (เสริม I CAN)

สรุปประเด็น พรหมวิหาร 4 คือชุดเครื่องมือทางจริยธรรมที่จำเป็นในการสร้างดุลยภาพทางอารมณ์และสังคม โดย เมตตา และกรุณา สร้างเครือข่าย, มุทิตา สร้างทัศนคติเชิงบวก, และ อุเบกขา สร้างความมั่นคงทางจิตใจเมื่อเผชิญความผันผวน

การสังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้ง 4 ส่วนข้างต้น บทความนี้ได้สังเคราะห์เพื่อสร้างกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ ซึ่งเป็นข้อค้นพบหลักของบทความนี้ การบูรณาการนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก สามารถถูกสร้างเสริมและพัฒนาอย่างยั่งยืนได้โดยใช้พุทธจริยธรรมเป็นกระบวนการเชิงปฏิบัติ การบูรณาการในตารางที่ 1 นี้ มิใช่การเทียบเคียงเชิงสมมูลหรือการยืนยันว่าแนวคิดทั้งสองกระบวนทัศน์คือสิ่งเดียวกัน แต่เป็นการสังเคราะห์เชิงความสัมพันธ์แบบ กระบวนการ-ผลลัพธ์ กล่าวคือ กรอบแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก (Herrman et al., 2022) ทำหน้าที่ระบุองค์ประกอบหรือผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ที่สามารถสังเกตได้ เช่น การควบคุมตนเอง, สัมพันธภาพทางสังคม ในขณะที่ พุทธจริยธรรม ไตรสิกขาและพรหมวิหาร 4 ทำหน้าที่เป็นกระบวนการเชิงปฏิบัติที่ลึกซึ้งและเป็นระบบ เพื่อใช้ในการบ่มเพาะหรือปลูกฝังองค์ประกอบเหล่านั้นจากภายใน การสังเคราะห์นี้จึงเป็นการก้าวข้ามการเทียบเคียงเชิงผิวเผิน ไปสู่การเสนอกลไกเชิงปฏิบัติการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ กรอบแนวคิดนี้สามารถแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงผ่านตารางสังเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 สังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการพุทธจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

องค์ประกอบของความหยืดหยุ่นทางจิตใจ	หลักพุทธจริยธรรม	การวิเคราะห์การเชื่อมโยงเชิงบูรณาการ
1. สัมพันธภาพทางสังคม	ศีล และพรหมวิหาร (เมตตา, กรุณา)	ศีล ทำหน้าที่เป็นกลไกสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจและความไว้วางใจ ในขณะที่ เมตตา และกรุณา เป็นกลไกเชิงรุกที่ส่งเสริมสัมพันธภาพเชิงบวก ทำให้เกิดเครือข่ายเกื้อหนุน (Plumwongrot, P., & Pholphirul, P., 2021)
2. การควบคุมตนเองและการกำกับอารมณ์	สมาธิ และ พรหมวิหาร (อุเบกขา)	สมาธิ (สติ) เกื้อหนุนให้เกิดการดูอารมณ์โดยไม่เป็นอารมณ์ นำไปสู่พื้นที่ว่างระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง (Vimaro et al., 2024) ส่วนอุเบกขา คือผลลัพธ์ของจิตที่มั่นคง สามารถวางใจเป็นกลางต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้
3. การมองโลกในแง่ดี	ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) และ พรหมวิหาร (มุทิตา)	มุทิตา คือการฝึกยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ซึ่งส่งเสริมการสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยตรง ส่วนปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) เป็นฐานให้เกิดการมองโลกในแง่ดีที่ตั้งอยู่บนเหตุผล. คือการเข้าใจกฎแห่งกรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559)
4. การมีเป้าหมายและการแก้ปัญหา	ปัญญา (อริยสัจ 4)	อริยสัจ 4 คือ กระบวนการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์ที่สุด (วิเคราะห์ปัญหา, หาสาเหตุ, ตั้งเป้าหมาย, ลงมือทำ) การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 จึงเป็นการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเพื่อการพ้นทุกข์ (ปรีญาณี กองบุญมา และคณะ, 2567)

จากตารางสังเคราะห์จะเห็นได้ว่ากรอบแนวคิดนี้ไม่ได้เป็นการนำสองศาสตร์มาวางขนานกัน แต่เป็นการบูรณาการที่ลึกซึ้งโดยพุทธจริยธรรมทำหน้าที่เป็นฐานรากและกระบวนการ ในขณะที่จิตวิทยาตะวันตกมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะ (Herrman et al., 2022) พุทธจริยธรรมโดยเฉพาะไตรสิกขาได้นำเสนอกระบวนการฝึกฝนที่เป็นระบบ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) กล่าวคือ 1) ศีล และพรหมวิหาร (เมตตา, กรุณา) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ ซึ่งตอบโจทย์ด้านการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม 2) สมาธิ และอุเบกขา สร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งตอบโจทย์ด้านการควบคุมตนเองและการกำกับอารมณ์ 3) ปัญญาและมุทิตา สร้างทัศนคติที่ถูกต้อง และทักษะการแก้ปัญหา ซึ่งตอบโจทย์ด้าน การมองโลกในแง่ดี และการมีเป้าหมายและการแก้ปัญหาสรุปประเด็น กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการนี้จึงมีจุดเด่นในการนำเสนอแนวทางที่เป็นองค์รวมสำหรับหลักสูตรสุขศึกษา โดยไม่แยกส่วนทักษะทางจิตวิทยาออกจากฐานจริยธรรมและปัญญาในการดำเนินชีวิต (ปรีญาณี กองบุญมา และคณะ, 2567)

การประยุกต์ใช้ในหลักสูตรสุขศึกษา

กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการนี้สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรมในการจัดการเรียนรู้ โดยยกระดับจากการสอนสุขศึกษาที่เน้นความรู้ไปสู่การสอนที่เน้นการฝึกฝนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดคือการประยุกต์ใช้ในหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการความเครียด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา

Journal of MCU Dvravati Review (JMDR) Vol.5 No.1 (January–June 2026)

ตัวอย่างที่ 1

แนวทางเดิมมักมุ่งเน้นการจัดการที่ปลายเหตุ โดยสอนเทคนิคผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง การดูหนัง หรือการฝึกหายใจลึก ๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ในการบรรเทาความเครียดชั่วคราว แต่ไม่ได้สร้างความเข้าใจในกลไกของความเครียด หรือสร้างทักษะการเผชิญปัญหาจากต้นตอ (Felver et al., 2021)

แนวทางใหม่ ใช้กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการเพื่อสร้างทักษะอย่างเป็นองค์รวม

ขั้นที่ 1 ปัญญา แทนที่จะหนีความเครียด ครูผู้สอนใช้กระบวนการ อริยสัจ 4 เป็นเครื่องมือให้นักเรียนเผชิญหน้ากับความเครียดอย่างมีปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหา (ทุกข์: เครียดเรื่องอะไร) ค้นหาสาเหตุที่แท้จริง (สมุทัย: เครียดเพราะกลัวสอบตก หรือ เครียดเพราะกลัวพ่อแม่ผิดหวัง) ตั้งเป้าหมาย (นิโรธ: สภาวะที่จัดการได้) และวางแผนปฏิบัติ (มรรค: เช่น แบ่งเวลาอ่านหนังสือ หรือ สื่อสารกับผู้ปกครอง)

ขั้นที่ 2 สมาธิ ฝึกอานาปานสติ ซึ่งลึกซึ้งกว่าการหายใจลึก ๆ เพื่อผ่อนคลาย แต่เป็นการฝึกดูความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ ให้นักเรียนสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง โดยไม่ตัดสิน (Felver et al., 2021) การปฏิบัตินี้จะสร้างพื้นที่ว่างระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองทำให้นักเรียนมีทางเลือกที่จะไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์

ขั้นที่ 3 ศีล, พรหมวิหาร สร้างเครือข่ายทางสังคมในห้องเรียน โดยจัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนที่ตั้งอยู่บนฐานของ กรุณา คือ การรับฟังปัญหาของเพื่อนโดยไม่ตัดสิน และการเสนอความช่วยเหลืออย่างจริงใจ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลนี้เป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในการสร้าง Resilience (Poulin et al., 2021)

ข้อควรเน้นย้ำในการประยุกต์ใช้: การสอนมิติของอุเบกขา

ในการนำกรอบแนวคิดนี้ไปใช้ โดยเฉพาะเมื่อกล่าวถึง อุเบกขา (Upekkha) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของพรหมวิหาร 4 ครูผู้สอนจำเป็นต้องสื่อสารด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่งในบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษา จะต้องเน้นย้ำว่า อุเบกขาในมิติพุทธจริยธรรม ไม่ใช่ การเพิกเฉย การเฉยเมย หรือการยอมแพ้ต่อปัญหา แต่คือการวางใจอย่างมีปัญญาต่อผลลัพธ์ที่อยู่เหนือการควบคุม ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนใช้กระบวนการอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหา เช่น การเตรียมตัวสอบ และได้ลงมือทำเหตุ (มรรค) อย่างเต็มกำลังความสามารถแล้ว แต่ผลลัพธ์ เช่น คะแนนสอบ หรือปฏิกิริยาของเพื่อน อาจยังไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง อุเบกขา คือ ทักษะทางจิตที่จะช่วยให้นักเรียนยอมรับความจริงนั้นได้โดยไม่ให้จิตใจแตกสลายหรือเสียศูนย์ เป็นการวางเฉยต่อผลหลังจากที่พยายามเต็มที่ในเหตุแล้วเพื่อรักษากำลังใจไว้สำหรับการเริ่มต้นใหม่ ไม่ใช่การเฉยเมยที่จะไม่พยายามทำเหตุตั้งแต่แรก

ตัวอย่างที่ 2

การประยุกต์ใช้ ศีล เพื่อสร้าง I HAVE) กิจกรรมพื้นที่ปลอดภัย ครูและนักเรียนร่วมกันสร้างกติกาของห้องเรียนที่เน้นการฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสิน และการพูดด้วยวาจาที่สร้างสรรค์ ไม่บูลลี่ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

การประยุกต์ใช้ สมาธิ เพื่อสร้าง I AM กิจกรรมสติเช็กอิน ใช้เวลา 3 นาที ก่อนเริ่มคาบเรียน ให้นักเรียนฝึก Mindful Check-in เพื่อรู้ทันอารมณ์ตัวเองว่าตอนนี้ รู้สึกอย่างไร เช่น เครียด, กังวล, เฉย ๆ โดยไม่ตัดสิน เพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง

การประยุกต์ใช้ ปัญญา เพื่อสร้าง I CAN กิจกรรมแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 เมื่อนักเรียนเจอปัญหา เช่น ทะเลาะกับเพื่อน, เครียดเรื่องสอบ ให้ใช้ อริยสัจ 4 ในการวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบดังนี้ 1) ปัญหาคืออะไร (ทุกข์), 2) สาเหตุที่แท้จริงคืออะไร (สมุทัย), 3) ผลลัพธ์ที่ต้องการ (นิโรธ) และ 4) วิธีการที่จะทำ (มรรค)

แนวทางการวัดและประเมินผลความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ในการนำกรอบแนวคิดนี้ไปสู่การปฏิบัติจริงในชั้นเรียน ประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณาควบคู่กันไป คือ การวัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบว่ากิจกรรมที่ออกแบบนั้นช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนได้จริงหรือไม่ ผู้เขียนเสนอแนวทางการประเมินผลแบบผสมผสาน ดังนี้

1. การประเมินเชิงปริมาณ ครูผู้สอนหรือนักวิจัยสามารถใช้ แบบวัดทางจิตวิทยา (Psychological Scales) ที่วัดองค์ประกอบหลัก 4 ประการของความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวทางของ Herrman et al. (2022) เพื่อประเมินในลักษณะการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (Pre-test/Post-test) ได้แก่

1.1 แบบวัดการควบคุมตนเองและการกำกับอารมณ์ (Self-Control Scale)

1.2 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism Scale)

1.3 แบบวัดการรับรู้สัมพันธภาพทางสังคม (Perceived Social Support Scale)

1.4 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills Inventory)

2. การประเมินเชิงคุณภาพ เนื่องจากความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นทักษะเชิงกระบวนการ การประเมินในห้องเรียนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยสามารถทำได้จากเครื่องมือดังต่อไปนี้

2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมครูสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนเมื่อเผชิญความเครียดหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่สะท้อนถึงหลักพรหมวิหาร เช่น การแสดงกรุณา หรือ มุทิตา

2.2 แบบสะท้อนตนเอง ให้นักเรียนเขียนบันทึกสะท้อนคิดสั้นๆ หลังการทำกิจกรรม เช่น กิจกรรมแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ว่าตนเองได้เรียนรู้อะไร หรือจะนำไปใช้จัดการอารมณ์ตนเองอย่างไร

2.3 การประเมินจากสถานการณ์จำลอง ครูตั้งโจทย์สถานการณ์ความเครียด เช่น สอบตก ทะเลาะกับเพื่อน และให้นักเรียนอภิปรายแนวทางการจัดการปัญหาโดยใช้กรอบแนวคิดที่เรียนไป

สรุปและอภิปรายผล

บทความวิชาการนี้นำเสนอแนวคิดเชิงบูรณาการพุทธจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยมีจุดเด่นคือการสังเคราะห์องค์ความรู้จิตวิทยาตะวันตกเข้ากับกระบวนการปฏิบัติทางพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ ความสำคัญของกรอบแนวคิดนี้คือการเติมเต็มช่องว่างในหลักสูตรสุขศึกษาปัจจุบัน โดยยกระดับจากการจัดการสุขภาพจิตเชิงรับที่เน้นแก้ปัญหาปลายเหตุ ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเชิงรุกที่ยั่งยืน ประเด็นสำคัญที่ต้องเน้นย้ำคือ การบูรณาการพุทธจริยธรรมในหลักสูตรสุขศึกษา ไม่ใช่การบังคับให้นักเรียนนับถือศาสนา แต่เป็นการนำเสนอภูมิปัญญาที่ผ่านการพิสูจน์มายาวนานในฐานะเครื่องมือทางปัญญาหรือการปฏิบัติเชิงใคร่ครวญที่เป็นสากล (Cullen, 2022) หลักการ เช่น สติ ความเมตตากรุณา และการแก้ปัญหาด้วยปัญญาได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในวงการจิตวิทยาสมัยใหม่ว่ามีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยไม่จำเป็นต้องยึดโยงกับความเชื่อทางศาสนา (Kabat-Zinn, 2018) บทความนี้จึงขอเสนอขอบเขตการประยุกต์ใช้อย่างจำเพาะเจาะจง กล่าวคือ การนำอริยสัจ 4 มาใช้ในหลักสูตรสุขศึกษา เป็นการประยุกต์ใช้ในมิติของกระบวนการทางจิตวิทยา หรือโครงสร้างการแก้ปัญหาเป็นสากล

โดยมุ่งเน้นที่การวิเคราะห์ ทุกข์ (ปัญหา) และการปฏิบัติ (มรรค) ในระดับโลกิยะเพื่อจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน มิใช่ การนำเสนอในมิติของการดับสิ้นแห่งสังสารวัฏ

นอกจากนี้ ในการอภิปรายผลกรอบแนวคิดนี้ยังมีนัยสำคัญต่อการเสริมสร้างความสามารถแห่งตน ตามแนวคิดของ Bandura (1997) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนนั้น เป็นรากฐานสำคัญของการปรับตัว และยังสอดคล้องกับแนวคิดทุนทางจิตวิทยา ซึ่งยืนยันว่าความสามารถแห่งตนเป็นองค์ประกอบหลักที่จำเป็นในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ยั่งยืน (Luthans et al., 2007) สอดคล้องโดยตรงกับองค์ประกอบ 'I CAN' (ฉันทำได้) ของ Grotberg (1995) กล่าวคือ ในขณะที่หลักสูตรสุขศึกษาแบบเดิมอาจมุ่งเน้นการให้ความรู้เชิงทฤษฎี แต่กรอบแนวคิดนี้ได้นำเสนอเครื่องมือเชิงกระบวนการที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม คือ ปัญญา (อริยสัจ 4) เมื่อนักเรียนถูกฝึกให้ใช้กระบวนการอริยสัจ 4 ในการวิเคราะห์ปัญหาความเครียดของตนเองอย่างเป็นระบบ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) พวกเขาไม่ได้เป็นเพียงผู้รับความรู้แต่ได้ลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ประสบการณ์ในการทำได้นี้ แม้จะเป็นเพียงการวิเคราะห์ปัญหาที่ชัดเจนขึ้น หรือการลงมือทำตามมรรคที่ตนเองวางแผนไว้ ก็จะทำหน้าที่เสริมแรงทางบวก สร้างความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการกับอุปสรรคในอนาคตได้ กรอบแนวคิดนี้จึงไม่เพียงแต่มอบทักษะการแก้ปัญหา แต่ยังช่วยสร้าง 'ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง' ซึ่งเป็นหัวใจของความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ยั่งยืน

แม้ว่าในปัจจุบันจะมีงานวิจัยจำนวนมากที่เชื่อมโยง สติ เข้ากับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เช่น Felver et al., 2021; Kabat-Zinn, 2018 แต่งานวิจัยเหล่านั้นมักมุ่งเน้นสติในฐานะเทคนิคการผ่อนคลาย หรือการกำกับอารมณ์ ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสมาธิเท่านั้น จุดเด่นและความใหม่ของบทความนี้จึงอยู่ที่การก้าวข้ามการประยุกต์ใช้เพียงสติ แต่เป็นการสังเคราะห์กรอบแนวคิดที่บูรณาการพุทธจริยธรรมทั้งระบบ คือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) และ พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นกระบวนการที่สมบูรณ์และเป็นองค์รวมมากกว่า กล่าวคือ กรอบแนวคิดนี้ไม่เพียงเน้นการกำกับอารมณ์ (สมาธิ) แต่ยังให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย (ศีล) และการพัฒนากระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุด้วยปัญญา (อริยสัจ 4) ยิ่งไปกว่านั้น ความใหม่ที่สำคัญที่สุดคือ การเชื่อมโยงกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการนี้เข้ากับบริบทของ หลักสูตรสุขศึกษาไทยสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาโดยตรง บทความนี้ไม่ได้หยุดอยู่แค่การเสนอแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่ได้ชี้ให้เห็นช่องว่างของหลักสูตรปัจจุบันที่เน้นสุขภาพกายหรือการแก้ปัญหาปลายเหตุ และนำเสนอกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม เพื่อยกระดับการสอนสุขศึกษาจากการ แก้ปัญหาเชิงรับไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเชิงรุกที่ยั่งยืนและเหมาะสมกับรากฐานวัฒนธรรมไทย

ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้นวัตกรรมทางความคิดจากบทความนี้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะดังนี้:

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ: การนำกรอบแนวคิดนี้ไปใช้ในสถานศึกษา ผู้บริหารและครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาควรได้รับการอบรมทำความเข้าใจ เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง "การสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเชิงพุทธ" กับ "การสอนวิชาพระพุทธศาสนา" เพื่อป้องกันความเข้าใจคลาดเคลื่อน และควรออกแบบการประเมินผลที่เน้นพฤติกรรมการแก้ปัญหามากกว่าการท่องจำหลักธรรม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต: เนื่องจากบทความนี้เป็นการนำเสนอกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ (Conceptual Framework) จึงควรมีการวิจัยต่อยอดในรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง หรือการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน เพื่อนำโมเดล 4H และกิจกรรมที่ออกแบบไว้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียน

มัธยมศึกษาจริง ซึ่งจะช่วยยืนยันประสิทธิภาพของโมเดลในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ต่อไป

โดยสรุปแล้ว บทความวิชาการชิ้นนี้ได้ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างภูมิปัญญาตะวันออกและวิทยาศาสตร์ทางจิตวิทยาตะวันตก เพื่อนำเสนอกระบวนทัศน์ใหม่ในการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา การยกระดับหลักสูตรจากการสอนสุขบัญญัติทางกาย ไปสู่การบ่มเพาะ "ภูมิคุ้มกันทางใจ" ผ่านกรอบไตรสิกขาและพรหมวิหาร 4 มิใช่ความพยายามในการนำศาสนามาแทนที่วิทยาศาสตร์ แต่เป็นการดึงเอาแก่นแท้ของเครื่องมือทางปัญญาที่เป็นสากล มาสร้างเป็น "นวัตกรรมทักษะชีวิต" ท้ายที่สุดแล้ว การสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจเชิงรุก จะเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนไทยไม่เพียงแต่รอดพ้นจากวิกฤตสุขภาพจิตในยุคปัจจุบัน แต่ยังสามารถเติบโตและเบ่งบานได้อย่างยั่งยืน

สรุปองค์ความรู้

บทความนี้ได้ข้อค้นพบองค์ความรู้ที่สำคัญ คือ กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการพุทธจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (An Integrated Conceptual Framework of Buddhist Ethics for Enhancing Psychological Resilience) กรอบแนวคิดนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ หลักสูตรสุขศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา โดยควรให้ความสำคัญกับพุทธจริยธรรม เช่น ไตรสิกขา และ พรหมวิหาร 4 ในฐานะกระบวนการเชิงปฏิบัติ ไม่ใช่แค่การสอนหลักธรรม แต่เป็นการฝึกฝนเพื่อพัฒนาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจที่จิตวิทยาตะวันตกระบุไว้ เช่น การควบคุมตนเอง การสร้างสัมพันธภาพทางสังคม ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับครูผู้สอนในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ที่ลึกซึ้งกว่าเดิม และนักวิชาการในการพัฒนาโมเดลการสอนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเชิงรุกที่ยั่งยืน

องค์ความรู้และนวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้คือการได้มาซึ่งกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ (Conceptual Framework) ที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม โดยกรอบแนวคิดนี้แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบหลักของความยืดหยุ่นทางจิตใจ 4 ประการ (Herrman et al., 2022) สามารถถูกสร้างเสริมได้โดยตรงผ่านกระบวนการทางพุทธจริยธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา และ พรหมวิหาร 4

กระบวนการทางพุทธจริยธรรม	องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
ศีล + พรหมวิหาร (เมตตา, กรุณา) เป็นกลไกสร้างพื้นที่ปลอดภัย และความไว้วางใจ	1. สัมพันธภาพทางสังคม สร้างเครือข่ายเกื้อหนุน ลดความโดดเดี่ยว
สมาธิ + พรหมวิหาร (อุเบกขา) ส่งเสริมการฝึกจิตให้ตั้งมั่น วางเฉยอย่างมีปัญญา	2. การควบคุมตนเองและการกำกับอารมณ์
ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) +พรหมวิหาร (มุทิตา) เกื้อหนุนการสร้างทัศนคติเชิงบวก ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี	3. การมองโลกในแง่ดี สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและโลก
ปัญญา (อริยสัจ 4) กระบวนการวิเคราะห์และแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ	4. การมีเป้าหมายและการแก้ปัญหา
ฐานราก: ไตรสิกขา และ พรหมวิหาร 4	**ผลลัพธ์: สุขภาวะทางจิตที่ยั่งยืน**

ภาพที่ 1 แผนภาพกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการพุทธจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Conceptual Framework for Integrating Buddhist Ethics to Enhance Psychological Resilience)

การถ่ายทอดและนำไปใช้ประโยชน์

เนื่องจากบทความนี้เป็นการนำเสนอกรอบแนวคิด (Conceptual Framework) การถ่ายทอดและนำไปใช้ประโยชน์จึงมีแนวทางดังนี้

1. นำกรอบแนวคิดนี้ไปพัฒนาต่อยอดเป็นการวิจัยเชิงประจักษ์ โดยการสร้างโมเดลการจัดการเรียนรู้ที่มีฐานจากกรอบแนวคิดนี้ และนำไปวิจัยเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจ และระดับความเครียดที่รับรู้ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม

2. ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาและครูที่ปรึกษาสามารถนำตัวอย่างกิจกรรมที่นำเสนอในบทความนี้ เช่น กิจกรรมสติเช็กอิน การแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 ไปทดลองใช้ในห้องเรียน เพื่อยกระดับการสอนจากการเน้นความรู้ไปสู่การเน้นการฝึกฝน

3. เนื่องจากกรอบแนวคิดนี้เป็นการบูรณาการที่ลึกซึ้งระหว่างพุทธจริยธรรมและการปฏิบัติเชิงใคร่ครวญซึ่งแตกต่างจากการสอนสุขศึกษาแบบเดิมที่เน้นการบรรยายความรู้ ความท้าทายสำคัญจึงอยู่ที่ตัวครูผู้สอน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนา หลักสูตรอบรมครู หรือจัดทำคู่มือสำหรับครูสุขศึกษา ที่อธิบายปรัชญาเบื้องหลังและขั้นตอนการจัดกิจกรรมอย่างละเอียด เช่น การนำกิจกรรมสติเช็กอิน หรือการเป็นผู้ดำเนินการ ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาด้วยอริยสัจ 4 เพื่อให้ครูผู้สอนมีความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ได้จริง และป้องกันไม่ให้การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดนี้ผิดเพี้ยนไปจากการเป็นเพียงเทคนิคผ่อนคลายที่ปลายเหตุ

เอกสารอ้างอิง

กนกอร สว่างศรี, วัลลี นวลหอม, และ สุเมธี หาญเจริญทรัพย์. (2567). ผลการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งสติเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา. **วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์**, *3*(1), 28-40.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

โครงการสุขภาพคนไทย. (2568). **สุขภาพคนไทย 2568: เกิดน้อยกู่ไม่กลับ ต้องปรับและรับมืออย่างไร**. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปรีญาณี กองบุญมา, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา. (2567). พุทธจิตวิทยา: แนวทางสู่สุขภาวะสำหรับคนวัยทำงาน กลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชั่นในประเทศไทย. **วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม**, *11*(1), 391-403.

พระปลัดมนู ฐานจาโร. (2566). แนวทางเพื่อการเยียวยาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าด้วยธรรมะ: ธรรมชาติตามแนววิถีพุทธ. **วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์**, *2*(1), 26-38.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีศุภรัตน์ คุณอริยเมธี, (2568). การพัฒนาชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน. **วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์**, *4*(1), 51-65.

Cullen, C. (2022). Mindfulness in schools: A critical review of the secular, the sacred, and the evidence-based. **Journal of Contemplative Inquiry**, *9*(1), 142-160.

DeMaranville, J., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2025). **Buddha image meditation is a potent predictor for mental health outcomes: A cross-sectional study among Thai high-school students**. *PLoS ONE, 20*(6), e0326432. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326432

Felver, J. C., Celis-de-Hoyos, C. E., Tezanos-Pinto, P., & Pinciotti, C. M. (2021). **A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings**. *Mindfulness, 12*(5), 1081–1095.

Fickling, E. (2023). **Evaluating Thailand's mental health education policy**. [Master's independent study, Thammasat University]. Thammasat University Electronic Theses.

Flinchbaugh, C. L., Luth, M. T., & Woehr, D. J. (2021). A meta-analysis of the relationship between purpose in life and resilience. **Journal of Positive Psychology**, *16*(5), 621-633. https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1923307

Plumwongrot, P., & Pholphirul, P. (2021). Participating in religious activities and adolescents' self-esteem: Empirical evidence from Buddhist adolescents in Thailand. **International Journal of Adolescence and Youth**, *26*(1), 185–200.

Poulin, M. J., Brown, S. L., & Dillard, A. J. (2021). Giving to others and the association between stress and mortality. **American Journal of Public Health**, *111*(8), 1478-1486. https://doi.org/10.2105/AJPH.2021.306338

Sharma, R., & Kim, Y. J. (2022). Emotional regulation as a core predictor of resilience in adolescents: A longitudinal study. **Journal of Youth and Adolescence**, *51*(6), 1102–1114.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). **Resilience: The science of mastering life's greatest challenges (2nd ed.)**. Cambridge University Press.