



พุทธวิธีในการสร้างแรงจูงใจและความเพียรพยายาม (วิริยะ) ในการทำวิทยานิพนธ์
ของนิสิตสาขาพุทธบริหารการศึกษา

Buddhist Methods for Enhancing Motivation and Perseverance (Viriya) in Dissertation
Writing among Doctoral Students in Buddhist Educational Administration

ธีรทัศน์ ปิติภาคย์พงษ์

Teerathat Pitipakpong

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: pikbma14@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีในการสร้างแรงจูงใจและความเพียรพยายาม (วิริยะ) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ที่กำลังเผชิญความท้าทาย สภาวะกดดัน และภาวะหมดไฟ (Burnout) ในกระบวนการจัดทำวิทยานิพนธ์ จากการศึกษาพบว่า การจัดทำวิทยานิพนธ์ในสาขานี้มีความซับซ้อนสูง เนื่องจากนิสิตต้องบูรณาการศาสตร์การบริหารจัดการสมัยใหม่เข้ากับพุทธศาสตร์ ควบคู่ไปกับการแบกรับภาระงานประจำ บทความนี้จึงเสนอพุทธวิธีเชิงบูรณาการผ่าน 3 กลไกหลัก ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจภายในด้วยหลัก “ฉันทะ” และ “ศรัทธา” เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองจากการทำวิจัยเพียงเพื่อสำเร็จการศึกษา ไปสู่การสร้างสรคองค์ความรู้และปัญญา 2) การขับเคลื่อนความเพียรพยายามอย่างเป็นระบบด้วยหลัก “อิทธิบาท 4” และ “สัมมปปธาน 4” เพื่อบริหารจัดการพฤติกรรม ลดการผลัดวันประกันพรุ่ง และควบคุมสิ่งเร้าอย่างมีประสิทธิภาพ และ 3) การจัดการอารมณ์และเผชิญหน้ากับอุปสรรคด้วยหลัก “โยนิโสมนสิการ” เพื่อพลิกข้อวิจารณ์ของคณะกรรมการให้เป็นปัจจัยในการพัฒนาผลงาน แนวทางดังกล่าวไม่เพียงแต่ช่วยให้นิสิตสามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามเป้าหมาย แต่ยังเป็นการหล่อหลอมคุณลักษณะของนักบริหารการศึกษานวพุทธที่มีความเข้มแข็งทางสติปัญญาและจิตใจอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธวิธี; แรงจูงใจ; ความเพียรพยายาม (วิริยะ); วิทยานิพนธ์; พุทธบริหารการศึกษา

Abstract

This academic article aims to propose guidelines for applying Buddhist methods to enhance motivation and perseverance (Viriya) among doctoral students in the Buddhist Educational Administration program, who frequently encounter challenges, high-pressure environments, and burnout during the dissertation-writing process. The study reveals that formulating a dissertation in this specific field is highly complex, as it requires integrating modern educational concepts with Buddhist text, often alongside the students' full-time professional responsibilities. To address these issues, this article presents an integrated Buddhist framework consisting of three core mechanisms: 1) cultivating intrinsic motivation

through Chanda (intention) and Saddha (faith) to shift perspectives from mere graduation toward intellectual creation; 2) systematically driving perseverance through Iddhipada 4 (path to success) and Sammappadhana 4 (right exertions) to manage behaviors, reduce procrastination, and control distractions; and 3) managing emotions and confronting obstacles using Yonisomanasikara (analytical reflection) to transform constructive feedback into academic refinement. This approach not only enables students to complete their degrees successfully but also fosters the essential qualities of Buddhist educational administrators equipped with cognitive resilience and mental sustainability.

Keywords: Buddhist Methods; Motivation; Perseverance (Viriya); Dissertation; Buddhist Educational Administration

บทนำ

การศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา โดยเฉพาะหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ถือเป็นกระบวนการหล่อหลอมขั้นสูงที่มุ่งผลิตนักบริหารการศึกษาและนักวิชาการที่มีความ เชี่ยวชาญทั้งในศาสตร์การบริหารสมัยใหม่และมีความถ่องแท้ในหลักพุทธธรรม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการ พัฒนาคุณภาพการศึกษาและสังคมอย่างยั่งยืน โดยตัวชี้วัดและจุดหมายที่สำคัญที่สุดในการสะท้อนความเป็น ผู้รู้แจ้งและการสร้างองค์ความรู้ใหม่ของนิสิตในระดับนี้ คือการทำ “ดุษฎีนิพนธ์” (Dissertation) ซึ่งเป็น งานวิจัยที่ต้องใช้กระบวนการคิดขั้นสูง การรวบรวมวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ และการวิเคราะห์ข้อมูลอย่าง รัดกุม (สุพรรณิกา เจริญธรรม, 2568)

อย่างไรก็ตาม กระบวนการจัดทำดุษฎีนิพนธ์ไม่ได้เป็นเพียงบททดสอบทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ยังเป็น บททดสอบทางจิตวิทยาและอารมณ์ที่รุนแรงสำหรับนิสิต เนื่องจากบริบทเฉพาะของนิสิตสาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษาส่วนใหญ่ มักเป็นพระสงฆ์สามเณร ผู้บริหารสถานศึกษา หรือบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งมีภาระงาน ประจำในหน่วยงานที่หนาแน่นและรัดตัว เมื่อต้องเผชิญกับความซับซ้อนของระเบียบวิธีวิจัยที่ต้องบูรณาการ สองศาสตร์เข้าด้วยกัน ควบคู่ไปกับความกดดันด้านเวลาและมาตรฐานทางวิชาการที่สูง ส่งผลให้นิสิตจำนวนมากต้องเผชิญกับ “สภาวะหมดไฟในการทำวิจัย” (Research Burnout) ความเครียดสะสม ความท้อถอย และการเกิดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) จนทำให้งานวิจัยหยุดชะงัก ยืดเยื้อ หรือไม่ สามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด (อัจฉราภรณ์ แนนไพ, 2566)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ปัจจัยหลักที่ทำให้นิสิตติดขัดมักไม่ใช่เรื่องของสติปัญญา แต่เกิดจากการขาด แคลน “แรงจูงใจภายใน” ที่เข้มแข็ง และขาด “ความเพียรพยายาม” หรือ “วิริยะ” ที่สม่ำเสมอในการ ขับเคลื่อนเล่มวิจัยให้ก้าวหน้าท่ามกลางอุปสรรค (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ [ป.อ. ปยุตโต], 2564) แม้ในทาง จิตวิทยาสากลจะมีทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจและการบริหารเวลาอยู่มากมาย แต่บ่อยครั้งมักเป็นการแก้ปัญหาที่ พฤติกรรมภายนอก ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับวิถีและจิตของนิสิตที่ศึกษาในแนวพุทธศาสตร์

พระพุทธศาสนาในฐานะศาสตร์แห่งการพัฒนาจิตและพฤติกรรม มีระบบจิตวิทยาเชิงบวกที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะ “พุทธวิธี” หรือแนวทางในการบ่มเพาะจิตใจให้เกิดความอึดใจในงาน (ฉันทะ) ความเชื่อมั่นใน คุณค่าของสิ่งที่ทำ (ศรัทธา) และการขับเคลื่อนพลังแห่งความแกร่งกล้าไม่ยอมจำนน (วิริยะ) ผ่านระบบธรรม

เช่น อิทธิบาท 4, สัมมปปธาน 4 และกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ (พระครูวิจารณ์ประชากรกุล และคณะ, 2565) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการตนเองและอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพสูง หากสามารถนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการทำวิจัยอย่างเป็นรูปธรรม จะช่วยให้บัณฑิตปรับมุมมอง เปลี่ยนความกดดันให้เป็นพลังทางปัญญา และรักษาความเพียรได้อย่างต่อเนื่อง

แม้ว่างานศึกษาที่ผ่านมาได้ให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดทำดุชนิพนธ์ ทั้งในด้านแรงจูงใจ การกำกับตนเอง การบริหารเวลา และการจัดการความเครียดของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา รวมทั้งมีการศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนและผู้บริหารการศึกษาในมิติต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม การศึกษาส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการอธิบายปัจจัยเชิงจิตวิทยาทั่วไป หรือการประยุกต์หลักธรรมในลักษณะกว้าง ๆ โดยยังขาดกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยง “พุทธวิธี” กับกระบวนการทำดุชนิพนธ์อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในบริบทของนิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุชบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ซึ่งมีลักษณะเฉพาะทั้งด้านบทบาทหน้าที่ ภาระงาน และการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างศาสตร์การบริหาร การศึกษากับพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ ยังไม่พบงานวิชาการที่สังเคราะห์และนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างแรงจูงใจภายในและความเพียรพยายาม (วิริยะ) ในการทำดุชนิพนธ์ โดยอาศัยหลักธรรมสำคัญ เช่น อิทธิบาท 4 สัมมปปธาน 4 และโยนิโสมนสิการ มาออกแบบเป็นกรอบแนวคิดหรือแนวปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในการกำกับตนเองของนิสิตระดับดุชบัณฑิต ช่องว่างทางองค์ความรู้ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถตอบสนองต่อบริบทเฉพาะของนิสิตสายพุทธบริหารการศึกษาได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น ความแตกต่างและความแปลกใหม่ทางวิชาการของบทความนี้ คือ การนำเสนอกรอบแนวคิดเชิงพุทธบูรณาการที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับกระบวนการสร้างแรงจูงใจและความเพียรในการทำดุชนิพนธ์อย่างเป็นรูปธรรม โดยมีได้มุ่งเพียงอธิบายหลักธรรมในเชิงทฤษฎี แต่ได้สังเคราะห์เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับการพัฒนาตนเองของนิสิตในบริบทจริง อันเป็นการขยายองค์ความรู้ด้านพุทธบริหารการศึกษาให้ครอบคลุมมิติการพัฒนาจิตใจ การกำกับตนเอง และความสำเร็จทางวิชาการในระดับดุชบัณฑิต บทความวิชาการฉบับนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธวิธีในการสร้างแรงจูงใจและความเพียรพยายาม (วิริยะ) ในการทำดุชนิพนธ์ของนิสิตสาขาพุทธบริหารการศึกษา โดยมุ่งหวังว่าองค์ความรู้และกรอบแนวคิดเชิงพุทธบูรณาการที่นำเสนอในบทความนี้ จะเป็นคู่มือทางจิตใจและแนวทางปฏิบัติที่ทรงคุณค่า ช่วยให้นิสิตสามารถก้าวข้ามอุปสรรคในการทำวิจัย สำเร็จการศึกษาได้ตามเป้าหมาย และเติบโตเป็นนักบริหารการศึกษาแนวพุทธที่มีความพร้อมทั้งทางสติปัญญาและจิตใจอย่างแท้จริง

สภาวะการณ์และความท้าทายของนิสิตสาขาพุทธบริหารการศึกษา

กระบวนการศึกษาระดับดุชบัณฑิตในสาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มีคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากหลักสูตรการบริหารการศึกษาทั่วไปอย่างสิ้นเชิง เนื่องด้วยจุดหมายของหลักสูตรไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการสร้างความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีการบริหารจัดการตามศาสตร์ตะวันตกเท่านั้น แต่ยังมุ่งเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อขับเคลื่อนและแก้ไขปัญหาในระบบการศึกษาอย่างเป็นองค์รวม บริบทดังกล่าวส่งผลให้เกิด “ความคาดหวังเชิงบทบาท” และ “ความกดดันทางวิชาการ” ระดับสูง นำมาซึ่งสภาวะการณ์และความท้าทายที่ซับซ้อน ทั้งในมิติของบทบาทหน้าที่และปัจจัยทางจิตวิทยาในการทำดุชนิพนธ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

บทบาทที่ต้องควมรวมทั้งนักบริหาร นักวิชาการ และนักปฏิบัติธรรม

ความท้าทายประการแรกเกิดจากสถานะการปะทะกันของบทบาทหน้าที่ที่นิสิตต้องแบกรับและบูรณาการเข้าด้วยกันถึง 3 มิติหลัก (Guy & Arthur, 2020; Khasanah, 2026) ได้แก่

1. บทบาทการเป็นนักบริหาร (The Administrator): นิสิตส่วนใหญ่ในสาขาวิชานี้เป็นพระสังฆาธิการ ผู้บริหารสถานศึกษา หรือบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งมีการงานประจำในการควบคุม สั่งการ และประสานงาน ในองค์กรที่หนาแน่น การบริหารเวลาและพลังงานสมองจึงเป็นไปได้ยาก เมื่อต้องแบ่งเวลาจากการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในองค์กรมาสู่การนั่งนิ่ง ๆ เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาเชิงวิชาการ (ทวิสุข สุขสม และคณะ, 2565)

2. บทบาทการเป็นนักวิชาการ (The Academician) ในฐานะนักศึกษาปริญญาเอก นิสิตต้องพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ขั้นสูง (Critical Thinking) การสืบค้นวรรณกรรมและงานวิจัยที่ทันสมัยทั้งภาษาไทย และต่างประเทศ ตลอดจนการทำความเข้าใจระเบียบวิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่รัดกุม แม่นยำ และเป็นที่ยอมรับในระดับสากล

3. บทบาทการเป็นนักปฏิบัติธรรม (The Practitioner) เนื่องด้วยเป็นสาขาวิชาพุทธบูรณาการ นิสิตจำเป็นต้องมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักธรรมคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และต้องสามารถนำหลักธรรมเหล่านั้นมาแปรเปลี่ยนเป็นแนวปฏิบัติทางการบริหารที่จับต้องได้จริง (พุทธวิธี) (ศิริพงษ์ ทองจันทร์, 2567) การขาดทักษะในการตีความธรรมะให้สอดคล้องกับยุคสมัย หรือการขาดประสบการณ์ในการน้อมนำธรรมะมาฝึกฝนจิตใจตนเอง มักทำให้นิสิตเขียนเนื้อหาออกมาในลักษณะ “ตัดแปะคัมภีร์” ที่ขาดจิตวิญญาณและความลุ่มลึกเชิงพุทธจิตวิทยา

การต้องสวมหมวกทั้ง 3 ใบนี้พร้อมกัน ทำให้นิสิตเผชิญกับภาวะล้าทางสมองเนื่องจากต้องสลับปรับเปลี่ยนโหมดความคิดจากงานบริหารที่วุ่นวาย มาสู่งานวิชาการที่ต้องใช้สมาธิสูง และต้องคอยสำรวจตรวจสอบจิตใจตนเองตามแนวทางปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา (Guy & Arthur, 2020)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดแรงจูงใจในการทำวิจัยระดับปริญญาเอก

จากการศึกษาบริบททางจิตวิทยาการศึกษา พบว่า สภาวะหมดไฟในการทำวิจัยและการสูญเสียแรงจูงใจภายในของนิสิตระดับดุษฎีบัณฑิตสาขาพุทธบริหารการศึกษา มักขับเคลื่อนมาจากปัจจัยวิกฤต 4 ประการ ดังนี้:

1. ความยากในการเชื่อมโยงระหว่างพุทธศาสตร์และศาสตร์สมัยใหม่ นิสิตมักติดขัดในขั้นตอนการสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยเนื่องจากทฤษฎีการบริหารตะวันตกมักเน้นผลลัพธ์เชิงตัวเลขและประสิทธิภาพขององค์กรขณะที่พุทธศาสตร์เน้นความสงบเย็น คุณธรรม และการพัฒนาจิตใจ การหาจุดสมดุลเชิงทฤษฎีที่ประสานสองศาสตร์เข้าด้วยกันอย่างแนบเนียนจึงเป็นเรื่องยากและสร้างความเครียดอย่างมาก

2. ข้อจำกัดด้านทักษะทางวิชาการและการใช้เทคโนโลยี ดุษฎีนิพนธ์ยุคใหม่กำหนดให้นิสิตต้องเข้าถึงฐานข้อมูลระดับนานาชาติ เช่น Scopus, ERIC และระบบการตรวจสอบการคัดลอกผลงาน เช่น Turnitin นิสิตบางรูปหรือบางท่านที่มีอายุมาก หรือขาดทักษะความคุ้นเคยในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มักเกิดความรู้สึกล้าและต่อต้านระบบเทคโนโลยีส่งผลให้เกิดความท้อแท้ตั้งแต่ขั้นตอนการทบทวนวรรณกรรม

3. ความกดดันจากระบบการประเมินและการปรับแก้เล่มซ้ำซ้อน กระบวนการสอบหัวข้อ สอบความก้าวหน้า และการเผชิญหน้ากับข้อวิจารณ์ของคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ มักทำให้นิสิตรู้สึกว่าคุณค่าความสามารถต่ำลงเมื่อเล่มวิจัยถูกตีกลับให้แก้ไขหลายครั้งโดยไม่มีแนวทางที่ชัดเจน นิสิตจะเริ่มเกิด

อาการ “กลัวป้ายขาว” หรือไม่กล้าเปิดคอมพิวเตอร์เพื่อเขียนเล่มวิจัยต่อ นำไปสู่พฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งเชิงปกป้องตนเอง

4. การเข้าใจใจของสภาวะ “นิรर्थ 5” ในมิติจิตวิทยาการวิจัย เมื่อพิจารณาในมิติทางพุทธจิตวิทยา สิ่งที่บั่นทอนแรงจูงใจที่แท้จริงคือการเกิดขึ้นของนิรर्थ 5 ในใจของนิสิต ได้แก่ ถีนมิทธะ (ความหดหู่ ซึมเศร้า ท้อแท้เมื่อเห็นความหนาของเอกสาร) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและวิตกกังวลต่อคำวิจารณ์ล่วงหน้า) และ วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัยในความสามารถของตนเองว่าจะดีพอที่จะสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอกหรือไม่) สิ่งเหล่านี้ทำลายพลังแห่ง “ฉันทะ” และแปรเปลี่ยนสภาพจิตใจให้กลายเป็นความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ในที่สุด

การต้องสวมบทบาทหลายมิติพร้อมกันดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Schmidt and Hansson (2018) ซึ่งพบว่านักศึกษาระดับปริญญาเอกที่ต้องรับผิดชอบทั้งภาระงานประจำ บทบาทครอบครัว และบทบาททางวิชาการพร้อมกัน มักประสบกับความขัดแย้งเชิงบทบาท (Role Conflict) และความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการทำวิทยานิพนธ์อย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ Sverdik et al. (2018) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับความสำเร็จในการศึกษาระดับปริญญาเอกและพบว่า ปัจจัยด้านแรงจูงใจภายใน การสนับสนุนทางสังคม การกำกับตนเอง และความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการศึกษา เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จหรือการถอนตัวออกจากหลักสูตร ในทำนองเดียวกัน Kusurkar et al. (2013) อธิบายว่าแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถรักษาความพยายามและความคงทนต่ออุปสรรคทางวิชาการได้ในระยะยาว ขณะที่การขาดแรงจูงใจภายในมักนำไปสู่ภาวะหมดไฟและพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งในการทำวิจัย

สำหรับประเด็นภาวะหมดไฟ งานศึกษาของ Cornér et al. (2017) พบว่านักศึกษาระดับปริญญาเอกจำนวนมากประสบปัญหาความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ความรู้สึกไร้ความสามารถ และการลดคุณค่าของตนเอง อันเนื่องมาจากความกดดันทางวิชาการและความไม่แน่นอนของกระบวนการวิจัย ซึ่งอาจส่งผลต่อการยืดระยะเวลาการศึกษาและการลาออกจากหลักสูตรได้ นอกจากนี้, Kusurkar et al. (2021) ยังชี้ให้เห็นว่าความเครียดสะสมจากการประเมินผลงาน การปรับแก้งานวิจัย และความคาดหวังทางวิชาการที่สูง ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของภาวะหมดไฟในผู้เรียนระดับบัณฑิตศึกษา

ในบริบทของการทำวิทยานิพนธ์ การได้รับข้อเสนอแนะหรือการแก้ไขผลงานซ้ำหลายครั้งอาจกระทบต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และนำไปสู่พฤติกรรมหลีกเลี่ยงงานวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Pyhältö, Vekkila, and Keskinen (2015) ที่พบว่า ประสบการณ์เชิงลบระหว่างกระบวนการทำวิทยานิพนธ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทางวิชาการและลดระดับความผูกพันต่อการวิจัยของนิสิตปริญญาเอก

กรอบแนวคิดพุทธธรรม: แรงจูงใจและความพากเพียร

ในการก้าวข้ามข้อจำกัดและความท้าทายเชิงบทบาท รวมถึงภาวะล้าทางสมองของนิสิตสาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา การพึ่งพาเพียงทฤษฎีการบริหารจัดการหรือจิตวิทยาตะวันตกอาจไม่เพียงพอต่อการปรับพฤติกรรมในระดับรากเหง้าของจิตใจ พระพุทธศาสนาในฐานะศาสตร์แห่งการพัฒนาจิตมีกรอบแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับการขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 แกนหลัก คือ การสร้างแรงจูงใจภายในและการควบคุมกำกับความเพียรพยายามอย่างเป็นระบบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การสร้างแรงจูงใจในทางพุทธ (ฉันทะ, ศรัทธา)

ในทฤษฎีจิตวิทยาสาสตร แรงจูงใจมักถูกแบ่งออกเป็นแรงจูงใจภายใน เช่น ความต้องการคำชม รางวัล หรือสถานะทางสังคม และแรงจูงใจภายใน ซึ่งเกิดจากความพึงพอใจในตนเอง แต่สำหรับในทางพระพุทธศาสนา การสร้างแรงจูงใจขับเคลื่อนจากภายในใจที่มีคุณภาพสูงและบริสุทธิ์ จะต้องประกอบด้วย หลักธรรม 2 ประการหลัก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2562) คือ

1. **ฉันทะ (ความพอใจและรักในเป้าหมาย)** ผลการวิจัยด้านแรงจูงใจในระดับอุดมศึกษาพบว่า ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) สูง จะมีความพยายาม ความคงทนต่ออุปสรรค และความพึงพอใจในการเรียนสูงกว่าผู้ที่ขับเคลื่อนด้วยแรงจูงใจภายนอก (Ryan & Deci, 2020) สอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “ฉันทะ” ในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นความรักและความพอใจในตัวตนโดยตรง นอกจากนี้ Kusurkar et al. (2013) ยังพบว่าแรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะหมดไฟของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

2. **ศรัทธา (ความเชื่อมั่นที่มีเหตุผล)** ศรัทธาในมิติพุทธจิตวิทยามีความใกล้เคียงกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ในทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่ง Bandura (1997) อธิบายว่า บุคคลที่เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรค มีความอดทน และไม่ยอมแพ้ง่าย ผลการศึกษาของ Sverdlik et al. (2018) ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่อมั่นต่อคุณค่าของงานวิจัยเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำนายความสำเร็จในการศึกษาระดับปริญญาเอกได้อย่างมีนัยสำคัญ

ความเพียรพยายามในทางพุทธ (วิริยะ, สัมมัปปธาน 4)

เมื่อแรงจูงใจถูกจุดประกายขึ้นด้วยฉันทะและศรัทธาแล้ว พลังที่จะทำหน้าที่ขับเคลื่อนเล่มวิจัยให้ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องท่ามกลางอุปสรรคและภาวะสมองล้า คือ “ความเพียรพยายาม” ซึ่งในทางพุทธศาสตร์ไม่ได้หมายถึงการหักโหมทำงานจนทำลายสุขภาพ แต่หมายถึงความเข้มแข็ง ความสม่ำเสมอ และความไม่ย่อท้อ โดยมีกลไกสำคัญ 2 ประการ (วริศรา นามเจริญ, 2567) ดังนี้:

3. **วิริยะ (ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง)** งานวิจัยของ Duckworth et al. (2007) เสนอแนวคิด “Grit” หรือความมุ่งมั่นและความเพียรระยะยาว ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกับหลักวิริยะในพระพุทธศาสนา โดยพบว่าความเพียรอย่างสม่ำเสมอเป็นตัวทำนายความสำเร็จทางการศึกษาได้ดีกว่าความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ขณะที่ Credé, Tynan, and Harms (2017) จากการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) ยืนยันว่าความพากเพียรเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จทางวิชาการและการคงอยู่ในระบบการศึกษา

4. **สัมมัปปธาน 4 (ความเพียรชอบที่มีระบบควบคุม)** เพื่อป้องกันไม่ให้ความเพียรกลายเป็นการโหมงานอย่างไร้ทิศทาง พระพุทธศาสนาได้วางระบบการควบคุมและจัดพฤติกรรมไว้ผ่านสัมมัปปธาน 4 ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาการทำวิจัยได้อย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่:

4.1 **สังวรปธาน (เพียรระวัง):** การปิดกั้นสิ่งเร้าภายนอกและภายในที่เป็นอุปสรรค เช่น การจำกัดเวลาเล่นโซเชียลมีเดีย หรือการระวังไม่ให้ความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) เข้าครอบงำก่อนเริ่มเขียนเล่ม

4.2 **ปหานปธาน (เพียรละ):** การเพียรกำจัดพฤติกรรมเชิงลบที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น การละนิสัยผลัดวันประกันพรุ่ง หรือการตัดความวิตกกังวลต่อคำวิจารณ์ล่วงหน้าของคณะกรรมการออกจากใจ

4.3 **ภาวนापธาน (เพียรสร้าง):** การสร้างนิสัยและสภาพแวดล้อมเชิงบวกที่เอื้อต่อการทำวิจัย เช่น การตั้งเวลาทำงานวิจัยที่แน่นอน หรือการสร้างกัลยาณมิตรในกลุ่มเพื่อนนิสิตเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้

4.4 อนุรักษ์นาปธาน (เพียรรักษา): การรักษาสภาวะใจที่ดี มาตรฐานงานวิจัย และวินัยที่ทำสำเร็จ แล้วให้คงอยู่และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปจนกว่าเล่มดัชนีพันธจะเสร็จสมบูรณ์

หลักสัมมนาปธาน 4 มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self-regulated Learning: SRL) ซึ่งประกอบด้วยการควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ ผลการศึกษาของ Zimmerman (2008) พบว่า ผู้เรียนที่มีทักษะการกำกับตนเองสูงจะมีความสามารถในการจัดการเวลา ควบคุมสิ่งรบกวน และรักษาแรงจูงใจในการเรียนได้ดีกว่า นอกจากนี้, Khasanah (2026) ยังพบว่า นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่สามารถควบคุมสิ่งเร้าและกำกับตนเองได้ดี มีแนวโน้มสำเร็จการศึกษาได้ตรงตามระยะเวลาที่กำหนดมากกว่า

พุทธวิธีในการสร้างแรงจูงใจและความเพียรพยายามในการทำดัชนีพันธ

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อขับเคลื่อนกระบวนการจัดทำดัชนีพันธของนิสิตสาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ไม่ใช่เรื่องของการแยกตัวออกไปปฏิบัติธรรมในรูปแบบการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการบูรณาการพุทธวิธีเข้ากับจิตวิทยาพฤติกรรมและการบริหารจัดการตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นกลไกในการเผชิญหน้ากับความเครียดและสภาวะสมองล้า จากการวิเคราะห์และเชื่อมโยงวรรณกรรมเชิงวิชาการ สามารถจำแนกพุทธวิธีเชิงปฏิบัติการได้ดังนี้

1. การยกระดับแรงจูงใจภายในและการสร้างคุณค่าในงานวิจัยด้วยหลัก “ฉันทะ” และ “ศรัทธา”: พุทธวิธีประการแรกมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนสภาวะจิตใจและมุมมองของนิสิต จากเดิมที่ตกอยู่ภายใต้แรงจูงใจภายนอกหรือความอยากสำเร็จการศึกษาเพื่อตำแหน่งหน้าที่ (ตณหา) ให้กลายเป็นแรงจูงใจภายในที่บริสุทธิ์ โดยนิสิตต้องสร้าง “ฉันทะ” หรือความรักและความพึงพอใจในหัวข้อดัชนีพันธของตนเอง เลือกศึกษาในประเด็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและการจัดการศึกษาแนวพุทธอย่างแท้จริง ควบคู่กับการบ่มเพาะ “ศรัทธา” หรือความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถผ่านกระบวนการเจียรไนทางวิชาการนี้ได้ การขับเคลื่อนด้วยพุทธวิธีข้อนี้จะช่วยสร้างพลังใจที่ยั่งยืน ไม่หวั่นไหวต่อความยากของระเบียบวิธีวิจัย สอดคล้องกับข้อค้นพบของ พระครูใบฎีกาสมพร ปากโร และคณะ (2566) ที่ชี้ว่าการประยุกต์ใช้หลักฉันทะและศรัทธาในพุทธจิตวิทยาเชิงบวก เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยยกระดับความสุขและลดความวิตกกังวลในการผลิตผลงานวิชาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ

2. การบริหารจัดการพฤติกรรมและวินัยการเขียนเล่มวิจัยด้วยหลัก “อิทธิบาท 4”: ในการขับเคลื่อนเนื้อหาดัชนีพันธในแต่ละบท นิสิตต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานจากลักษณะการโหมเขียนงานเฉพาะช่วงใกล้กำหนดส่ง มาเป็นการสร้างวินัยเชิงระบบผ่านคุณธรรมสู่ความสำเร็จคือ “อิทธิบาท 4” พุทธวิธีในข้อนี้ประกอบด้วยการกำหนดตารางเวลาการเขียนอย่างสม่ำเสมอในทุก ๆ วัน (วิริยะ) การสร้างสภาวะการทำงานเชิงลึก โดยการจัดสรรเวลาวันละ 1-2 ชั่วโมงเพื่อปิดเครื่องมือสื่อสารและตัดขาดจากสิ่งรบกวนรอบตัวเพื่อสร้างความจดจ่อขั้นสูง (จิตตะ) และการใช้สติปัญญาตรวจสอบความสอดคล้องเชิงระบบระหว่างวัตถุประสงค์ สมมติฐาน และผลการวิจัย (วิมังสา) แนวปฏิบัติทางพฤติกรรมเช่นนี้จะช่วยคลายสภาวะสมองล้าจากการสลับโหมการทำงานประจำ ควบคู่ไปกับการยกระดับคุณภาพงานวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Zeeman et al. (2025) ที่ยืนยันว่าการสร้างความจดจ่อเฉพาะเจาะจงและการมีวินัยที่คงเส้นคงวาในกระบวนการทำงานวิจัยเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ช่วยป้องกันภาวะหมดไฟและช่วยเพิ่มอัตราความสำเร็จในการสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอก

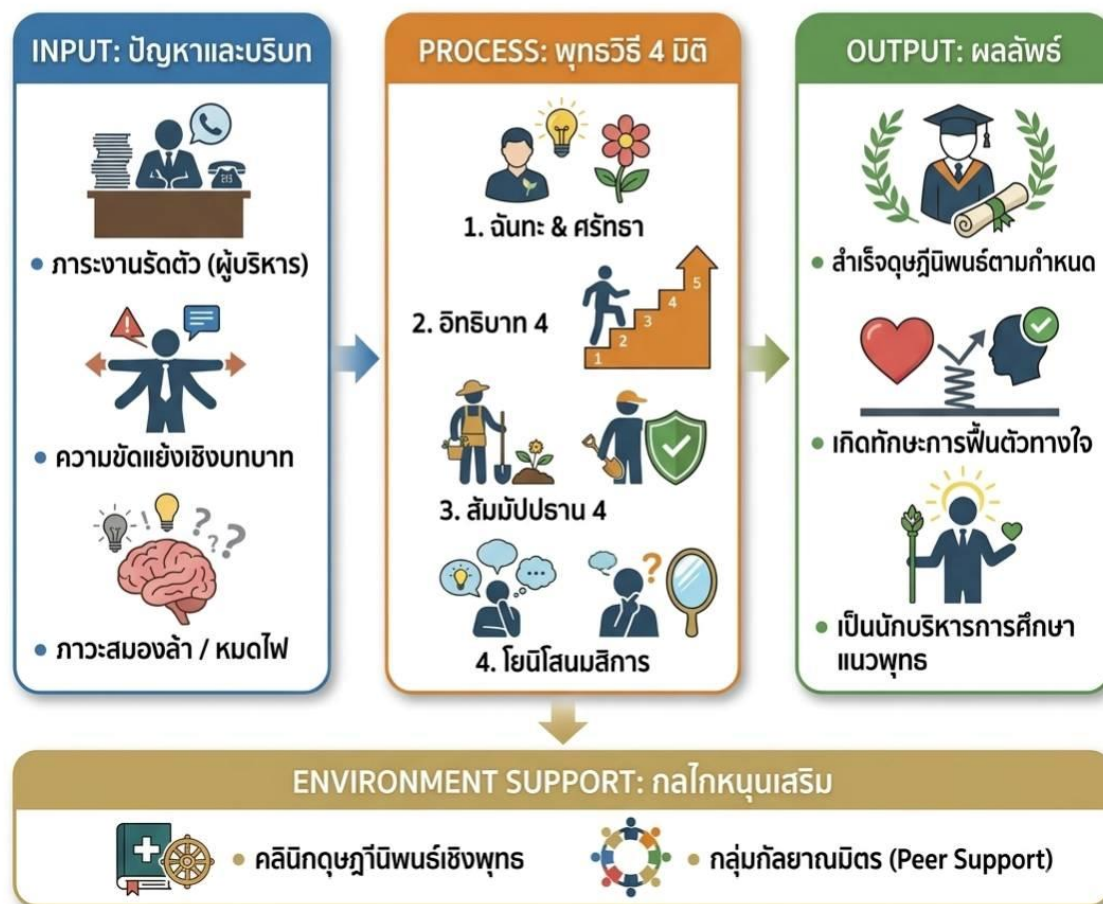
3. การควบคุมสิ่งเร้าและกำจัดการพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งด้วยหลัก “สัมมปปธาน 4”: อุปสรรคสำคัญที่ทำให้นิสิตไม่สามารถดำเนินงานวิจัยได้ตามกำหนดคือ พฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งในทางพุทธจิตวิทยาถือเป็นการแทรกซึมของนิวรณ์ข้อถิ่นมิทธะ (ความเกียจคร้านทอดลอย) และอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่านกังวล) พุทธวิธีในการแก้ไขปัญหาคือการไ้ใช้ระบบควบคุมพฤติกรรมตามหลัก “สัมมปปธาน 4” หรือความเพียรชอบ 4 ประการ ได้แก่ สังวรปธาน เพียรระวังและปิดกั้นสิ่งเร้าที่เป็นอุปสรรคต่อการทำวิจัย เช่น การลดเวลาบนสื่อสังคมออนไลน์ ปทานปธาน เพียรละทิ้งและตัดวงจรนิสัยลบ ๆ เมื่อรู้เท่าทันว่าตนเองกำลังหลีกเลี่ยง การเขียนเล่ม ภาวนาปธาน เพียรสร้างนิสัยและสภาพแวดล้อมเชิงบวก เช่น การเข้ากลุ่มกัลยาณมิตรเพื่อกระตุ้นและแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนนิสิต และ อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาวินัยและมาตรฐานงานส่วนที่สำเร็จแล้วไม่ให้ทิ้งช่วงนานเกินไป ซึ่งการจัดการตนเองตามแนวทางนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Khasanah (2026) ที่ระบุว่า นักศึกษาที่ต้องทำงานควบคู่กับการเรียนจำเป็นต้องมีระบบการกำกับตนเองและการควบคุมสิ่งเร้าที่เข้มแข็ง เพื่อลดความขัดแย้งเชิงลบและรักษาพลังในการทำวิจัย

4. การจัดการอารมณ์และพลิกมุมมองต่อข้อวิจารณ์ด้วยกระบวนการ “โยนิโสมนสิการ”: ขั้นตอนที่บ้านทอนแรงใจของนิสิตมากที่สุดคือ กระบวนการปรับแก้เล่มตามคำสั่งของคณะกรรมการหรืออาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมักสร้างความรู้สึกท้อแท้และมองว่าตนเองไร้ความสามารถ พุทธวิธีที่สำคัญที่สุดในขั้นตอนนี้คือการนำกระบวนการคิดแบบ “โยนิโสมนสิการ” โดยเฉพาะการคิดแบบสืบสาวราวเหตุปัจจัย และการคิดแบบมองเห็นคุณประโยชน์ มาใช้ในการบริหารจัดการอารมณ์ นิสิตต้องฝึกแยกแยะระหว่าง “อัตตาตัวตน” ออกจาก “ตัวงานวิชาการ” มองคำวิจารณ์หรือการติกลับเล่มวิจัยว่าเป็นเรื่องธรรมดาของกระบวนการเรียนรู้ในทางวิชาการ เพื่ออุดรอยรั่วและสร้างความน่าเชื่อถือให้แก่งานวิจัย ไม่ใช่ข้อคิดส่วนตัวของผู้ประเมิน การปรับมุมมองเช่นนี้จะช่วยให้นิสิตเปลี่ยนความกดดันและความขัดแย้งในใจให้กลายเป็นพลังทางปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดของ วริศรา นามเจริญ (2567) ที่สรุปว่า กระบวนการคิดเชิงบวกและวิเคราะห์เหตุปัจจัยตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกลไกทางปัญญาที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความล้มเหลวและอุปสรรคได้อย่างมั่นคง และสามารถรักษาความเพียรพยายามเพื่อบรรลุความสำเร็จในเป้าหมายระยะยาวได้

จากการสังเคราะห์วรรณกรรมด้านพุทธจิตวิทยา จิตวิทยาการศึกษา และงานวิจัยเกี่ยวกับความสำเร็จในการศึกษาระดับปริญญาเอก เพื่ออธิบายกระบวนการพัฒนานิสิตสาขาพุทธบริหารการศึกษารูปแบบระบบ โดยเริ่มต้นจากการที่นิสิตเผชิญกับปัญหาและความท้าทาย 4 ประการ ได้แก่ (1) ความขัดแย้งเชิงลบทางระหว่างความเป็นนักบริหาร นักวิชาการ และนักปฏิบัติธรรม (2) ภาวะหมดไฟ ความเครียด และความเหนื่อยล้าทางสมอง (3) พฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งและการขาดวินัยในการทำวิจัย และ (4) ความวิตกกังวลต่อการประเมินและการปรับแก้งานวิจัย เพื่อรับมือกับปัญหาดังกล่าว จำเป็นต้องประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 4 ชุด ได้แก่ (1) ฉันทะและศรัทธา เพื่อสร้างแรงจูงใจภายในและความเชื่อมั่นในตนเอง (2) อธิธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างวินัย ความจดจ่อ และการทำงานเชิงลึก (3) สัมมปปธาน 4 เพื่อกำกับตนเอง ควบคุมสิ่งเร้า และลดพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่ง และ (4) โยนิโสมนสิการ เพื่อปรับกรอบความคิด จัดการอารมณ์ และสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ หลักธรรมทั้ง 4 ชุดจะทำหน้าที่เป็นกลไกการเปลี่ยนแปลงภายใน ประกอบด้วย การเพิ่มแรงจูงใจภายใน การพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการพัฒนาปัญญาเชิงไตร่ตรอง ส่งผลให้นิสิตสามารถรักษาความเพียรพยายาม ลดภาวะหมดไฟ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำวิจัย และสามารถดำเนินคุณนิพนธ์ได้อย่างต่อเนื่อง

บทสรุป

การจัดทำดัชนีพันธกิจของนิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ไม่ได้เป็นเพียงมาตรวัดความสามารถทางสติปัญญาเชิงวิชาการเท่านั้น แต่ยังเป็นบททดสอบทางจิตวิทยา อารมณ์ และความมั่นคงภายในใจอย่างรุนแรง บริบทเฉพาะของนิสิตที่ต้องควมรวบบทบาทหน้าที่ถึง 3 มิติ ทั้งการเป็นนักบริหารที่ภาระงานรัดตัว การเป็นนักวิชาการที่ต้องเผชิญกับความซับซ้อนของระเบียบวิธีวิจัยบูรณาการศาสตร์ และการเป็นนักปฏิบัติธรรมที่ต้องน้อมนำหลักธรรมมาใช้จริง นำมาซึ่งสภาวะการปะทะกันของบทบาทหน้าที่ และภาวะล้าทางสมอง ที่ส่งผลให้นิสิตจำนวนมากเกิดสภาวะหมดไฟในการทำวิจัยและสูญเสียแรงจูงใจในการศึกษาต่อ ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบพุทธวิธีบูรณาการเพื่อสร้างแรงจูงใจและความเพียรพยายามในการทำดัชนีพันธกิจ (วิริยะ)

จากแผนภาพที่ 1 พุทธวิธีในการสร้างแรงจูงใจและความเพียรพยายาม จึงเป็นเครื่องมือทางพุทธจิตวิทยาเชิงบวกที่เข้ามาอุดรอยรั่วและแก้ปัญหาพฤติกรรมในระดับรากเหง้าของจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเริ่มต้นจากการยกระดับแรงจูงใจภายในและการสร้างคุณค่าในงานด้วยหลัก “ฉันทะ” และ “ศรัทธา” เพื่อเปลี่ยนมุมมองเชิงลบให้เห็นความงดงามและประโยชน์ของงานวิจัย จากนั้นจึงขับเคลื่อนและจัดระเบียบวินัยในการเขียนเล่มอย่างสม่ำเสมอด้วยหลัก “อิทธิบาท 4” ตลอดจนการบริหารเวลาและควบคุมสิ่งรบกวนเพื่อทลายพฤติกรรมผลัดวันประกันพรุ่งด้วยหลัก “สัมมปธาน 4” และท้ายที่สุดคือการใช้กระบวนการคิดแบบ “โยนิโส

มนสิการ” ในการบริหารจัดการอารมณ์ แยกแยะอัตราออกจากตัวงาน เพื่อพลิกคำวิจารณ์และการปรับแก้เล่มซ้ำซ้อนให้กลายเป็นพลังแห่งการเจริญในทางวิชาการ การประยุกต์ใช้พุทธวิธีเหล่านี้อย่างเป็นรูปธรรมจึงไม่เพียงแต่ขับเคลื่อนให้นิสิตสามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามเป้าหมายของหลักสูตรเท่านั้น แต่ยังเป็นการหล่อหลอมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักบริหารการศึกษาแนวพุทธที่มีความพร้อมทั้งสติปัญญา วินัย และความแข็งแกร่งทางจิตใจอย่างยั่งยืน

กล่าวโดยสรุป ดุษฎีนิพนธ์ของนิสิตสาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา จึงมิใช่เพียงหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงถึงความเชี่ยวชาญทางวิชาการและการค้นพบองค์ความรู้ใหม่เท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการขัดเกลาและเจริญในบุคลิกภาพภายในของนักบริหารการศึกษาแนวพุทธให้มีความหนักแน่นและมั่นคง แม้ว่าความท้าทายจากข้อจำกัดด้านบทบาทหน้าที่และภาระงานประจำจะหลีกเลี่ยงได้ยาก จนนำมาซึ่งสภาวะล้าทางสมองและภาวะหมดไฟ แต่การนำพุทธวิธีมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การจุดประกายแรงจูงใจด้วยฉันทะและศรัทธา การรักษาวินัยด้วยอิทธิบาท 4 การควบคุมสภาวะพฤติกรรมด้วยสัมมัปปธาน 4 และการพลิกมุมมองทางอารมณ์ด้วยโยนิโสมนสิการ จะเป็นเครื่องมือชั้นเลิศที่ช่วยให้นิสิตก้าวข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ การขับเคลื่อนงานวิจัยด้วยฐานคิดเชิงพุทธจิตวิทยาเช่นนี้ จึงแปรเปลี่ยนความกดดันทางวิชาการให้กลายเป็นพื้นที่แห่งการเจริญปัญญา และเปลี่ยนความเหนื่อยล้าให้เป็นพลังแห่งความเพียรพยายาม ซึ่งท้ายที่สุดแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้จะไม่ใช่เพียงแค่มงกุฎนิพนธ์ที่สมบูรณ์พร้อมตามมาตรฐานสากล หรือการสำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น แต่จะทำให้นิสิตได้ค้นพบศักยภาพอันแท้จริงของตนเอง และพร้อมที่จะก้าวออกไปเป็นนักบริหารการศึกษาแนวพุทธที่มีความสง่างามทั้งทางโลกและทางธรรม ผู้ซึ่งเพียบพร้อมด้วยสติปัญญา วินัย และคุณธรรมที่พร้อมจะขับเคลื่อนและจรรโลงระบบการศึกษาให้พัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ทวีสุข สุขสม. (2565). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษากับความเครียดจากการทำงานของนิสิตนักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา. *วารสารวิชาการแปซิฟิก*, 8(2), 114-125.
- พระครูใบฎีกาสมพร ปากโร. (2566). พุทธจิตวิทยาเชิงบวก: กลไกการสร้างความสุขและความสำเร็จในการศึกษาของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 8(1), 45-58.
- พระครูวิจารณ์ประชานุกูล. (2565). การพัฒนาระบบพี่เลี้ยงเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการกำกับติดตามงานวิจัยเชิงพื้นที่ด้วยระบบและกลไกเชิงพุทธ. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและวิจัย*, 4(3), 85-98.
- วรศรา นามเจริญ. (2567). ชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการคิดบวก. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์*, 6(1), 112-127.
- ศิริพงษ์ ทองจันทร์. (2567). แนวทางการบริหารจัดการศึกษาในยุคปัจจุบันตามแนวพุทธบริหารการศึกษา. *วารสารพุทธมหาบัณฑิตศึกษา*, 12(1), 78-91.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 40). ผลิตัมม.
- สุพรรณิกา เจริญธรรม. (2568). วิเคราะห์บทบาทและความแตกต่างของสารนิพนธ์และดุษฎีนิพนธ์: กรณีศึกษากระบวนการพัฒนานักวิจัยในระดับบัณฑิตศึกษา. *วารสารบัณฑิตศึกษาเชิงนวัตกรรม*, 15(2), 45-58.



- อัจฉราภรณ์ แบนไพ. (2566). *การพัฒนาแบบวัดความเครียดทางวิชาการของนิสิตบัณฑิตศึกษา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยรัตนนคร]. คลังปัญญามหาวิทยาลัยรัตนนคร.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Cornér, S., Löfström, E., & Pyhältö, K. (2017). The relationships between doctoral students' perceptions of supervision and burnout. *International Journal of Doctoral Studies*, 12, 91–106. <https://doi.org/10.28945/3754>.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492–511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>.
- Guy, B., & Arthur, B. (2020). Academic mothers' double shift: Role conflict, cognitive overload, and the impact of the pandemic on doctoral completion. *Journal of Graduate Higher Education*, 11(2), 145–162.
- Khasanah, N. (2026). Burnout among employed students in higher education: The roles of workload and role conflict. *EKSIS: Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*, 19(1), 32–38.
- Kusurkar, R. A., Croiset, G., Galindo-Garré, F., & Ten Cate, O. (2013). Motivational profiles of medical students: Association with study effort, academic performance and exhaustion. *BMC Medical Education*, 13(87), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-87>.
- Kusurkar, R. A., van der Burgt, S. M. E., Isik, U., Mak-van der Vossen, M., Wilschut, J., Wouters, A., & Croiset, G. (2021). Burnout and engagement among PhD students in medicine: The BEeP study. *Perspectives on Medical Education*, 10(2), 110–117. <https://doi.org/10.1007/S40037-021-00637-6>.
- Pyhältö, K., Vekkila, J., & Keskinen, J. (2015). Fit matters in the supervisory relationship: Doctoral students and supervisors perceptions about the supervisory activities. *Innovations in Education and Teaching International*, 52(1), 4–16. <https://doi.org/10.1080/14703297.2014.981836>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
- Schmidt, M., & Hansson, E. (2018). Doctoral students' well-being: A literature review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1), 1508171. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1508171>.



- Sverdlik, A., Hall, N. C., McAlpine, L., & Hubbard, K. (2018). The PhD experience: A review of the factors influencing doctoral students' completion, achievement, and well-being. *International Journal of Doctoral Studies*, 13, 361–388. <https://doi.org/10.28945/4113>.
- Zeeman, J. M., Anderson, B. E., Matt, I. C., Jarstfer, M. B., & Harris, S. C. (2025). Assessing factors that influence graduate student burnout in professional education and identifying recommendations to support their well-being. *PLoS ONE*, 20(4), e0319857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319857>.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>.