



MSJ

วารสาร

มจร สุรนารีสาร

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567)

VOL.2 NO.3 (SEPTEMBER-DECEMBER 2024)

ISSN: 2985-1106 (online)



พิมาย

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

FB-Page : สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Ratchasima Campus

www.nkr.mcu.ac.th / facebook Page: สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร

วารสาร มจร สุรนารีสาร

MCU Suranaree Journal

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567)

Vol.2 No.3 (September-December 2024)

ISSN : 2985-1106

ชื่อย่อ: MSJ

ชื่อย่อสำหรับการอ้างอิง: MCU Suranaree.J.

นโยบายและขอบเขตการตีพิมพ์

1. เพื่อส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้า เผยแพร่ผลงานวิจัยและผลงานวิชาการ ทางด้านพระพุทธศาสนา ปรัชญา จริยศาสตร์ การศึกษา และสหวิทยาการ ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา ในระดับบัณฑิตศึกษา และบุคคลทั่วไป
2. เพื่อเชื่อมโยงองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่
3. ทุกบทความจะต้องผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย ๒ ท่าน แบบผู้ทรงคุณวุฒิและผู้แต่งไม่ทราบชื่อซึ่งกันและกัน (double-blind review)

กระบวนการพิจารณาบทความ

1. บทความที่ส่งมาตีพิมพ์ในวารสารฯ จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น
2. ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การนำเสนอบทความอย่างเคร่งครัด
3. ระบบการอ้างอิงจะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของวารสาร

ประเภทของบทความ : บทความวิจัย บทความวิชาการ บทความปริทัศน์ และหรือบทความวิจารณ์หนังสือ

ภาษาที่รับการตีพิมพ์ : ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ

กำหนดการตีพิมพ์

-วารสารมีกำหนดออก 3 ฉบับต่อปี ดังนี้ ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน, ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม, ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม

นโยบายด้านลิขสิทธิ์ (Copyright Policy)

ข้อความหรือความคิดเห็นต่าง ๆ ในบทความ ถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนบทความ ไม่ถือเป็นความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการ มจร สุรนารีสาร

นโยบายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (Privacy Statement)

ชื่อและอีเมลที่กรอกไว้ในวารสารจะใช้ในกระบวนการของวารสารนี้เท่านั้น

ค่าธรรมเนียมการเผยแพร่

ด้วยทางวารสาร มจร สุรนารีสาร เป็นวารสารที่เปิดใหม่ ในช่วงก่อนรับการประเมินเข้าฐานของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai Journal Citation Index Centre) ทางวารสารเปิดรับบทความตีพิมพ์โดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายหรือค่าธรรมเนียมใด ๆ ทั้งสิ้น จนกว่าจะได้รับการประเมินเข้าฐานของ TCI

ติดต่อสอบถาม

เจ้าของวารสาร: สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

เลขที่ 419 หมู่ที่ 7 ต.ห้วยทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

ผู้จัดการวารสาร โทร. 064 8060 444 Line ID: 66648060444 (กรุณาแอดไลน์เพื่อแจ้งข้อมูล

รวดเร็ว) Email. mcusuranaree@gmail.com

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

อธิการบดี

รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บรรณาธิการบริหาร: รศ.ดร.ยุทธนา พุนเกิดมะเรียง

บรรณาธิการ: พระมหาสุพัตร์ วชิราวุธ, รศ.ดร.

ผู้ช่วยบรรณาธิการ: นายกุลพิสิฐ ขวาทไทย

กองบรรณาธิการ

1) พระครูวินัยธรสุริยา สุริโย (คงคาไหว), ดร.

2) พระมหาเกรียงศักดิ์ อินทปญโญ, ดร.

3) ศ.ดร.วัชรระ งามจิตรเจริญ

4) รศ.ดร.สุพจน์ แสงเงิน

5) รศ.ดร.สุนันท์ เสนารัตน์

6) ผศ.ดร.สุรพงษ์ แสงเรณู

7) ผศ.ดร.เกรียงไกร พินยารัก

8) ผศ.ดร.สมชาย ดำเนิน

9) ผศ.ดร.วิไลวรรณ วงศ์จินดา

10) ดร.มัลลิกา ภูมะธน

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

มจร.วิทยาเขตนครราชสีมา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สมาคมนักวิจัยแห่งประเทศไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ (Reviewers)

ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัย

- | | |
|--|-------------------------|
| 1) พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, รศ.ดร. | รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ |
| 2) พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. | บัณฑิตวิทยาลัย |
| 3) พระมหาพรชัย สิริวโร, ผศ.ดร. | คณะมนุษยศาสตร์ |
| 4) พระครูปลัดนิเวช ชินวโร, ดร. | คณะสังคมศาสตร์ |
| 5) พระปลัดระพิน พุทธิสาโร, ผศ.ดร. | คณะสังคมศาสตร์ |
| 6) พระครูใบฎีกาหัสติ กิตตินนโท, ผศ.ดร. | คณะพุทธศาสตร์ |
| 7) รศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ | คณะพุทธศาสตร์ |
| 8) รศ.ดร.สุรพงษ์ คงสัตย์ | คณะมนุษยศาสตร์ |
| 9) รศ.ดร.ปัญญา งามสง่า | คณะพุทธศาสตร์ |
| 10) ผศ.ดร.เสฐียร ทั้งทองมะดัน | คณะพุทธศาสตร์ |
| 11) ดร.ลำพอง กลมกุล | คณะครุศาสตร์ |
| 12) ดร.ประพันธ์ นีกะระโทก | คณะมนุษยศาสตร์ |

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1) พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร. | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 2) ศ.ดร.ประยงค์ แสนบุราณ | ผู้ทรงคุณวุฒิ (ข้าราชการบำนาญ) |
| 3) รศ.ดร.สุวิญ รักษิต์ | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 4) รศ.ดร.ปกรณ์ สิงห์สุริยา | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5) รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6) รศ.ดร.ธีรวิทย์ ภิญโญรัฐกานต์ | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี |
| 7) รศ.ดร.สุนันท์ เสนารัตน์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |
| 8) รศ.ดร.วรกาญจน์ สุขสดเขียว | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 9) รศ.ดร.วีระชัย ยศโสธร | มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |
| 10) ผศ.ดร.มานิตย์ อรรถชาติ | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา |
| 11) ผศ.ดร.ธวัชชา เดชสุภา | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา |
| 12) ผศ.ดร.อาสนะ เชิดชู | มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ |
| 13) ผศ.ดร.ธนาภัสร์ สนธิรักษ์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ |
| 14) ผศ.ดร.หอมหวล บังระหา | มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 15) ผศ.ดร.วิเชียร แสนมี | มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 16) ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 17) ผศ.ดร.ประทีป พิษทองกลาง | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา |
| 18) ดร.สุริยาจตุ สุวรรณบุบผา | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล |
| 19) ดร.ภาวิณี บุญจันดา | มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ |
| 20) ดร.สงเสริม แสงทอง | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ฝ่ายประสานงานและจัดการ

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1) นางสาวศิริพร หาญพิชัย | 2) ดร.ณัฐพนธ์ เป้าคำ |
|--------------------------|----------------------|

บทบรรณาธิการ

วารสาร มจร สุรนารีสาร ปีที่ 2 เล่ม 3 (กันยายน-ธันวาคม 2567) ประกอบไปด้วยบทความทางวิชาการและงานวิจัยที่ทรงคุณค่าทางการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนให้น่าเรียนไม่น่าเบื่อของนักเรียน การจัดกิจกรรมที่ทำให้ครูมีความสุขในการทำหน้าที่ครู การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการศึกษาในโรงเรียน องค์ความรู้นี้ทำให้ทั้งครูและนักเรียนมีความสุขและพัฒนาไปด้วยกัน อีกทั้งบทความเกี่ยวกับภาวะผู้นำ การปฏิบัติธรรมเพื่อบำบัดโรคซึมเศร้าและข้อธรรมดีๆ จาก 4 สังฆะนียสถาน เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสังคม ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

เนื่องจากปกของวารสารเล่มนี้กล่าวถึงปราสาทหินพิมาย ตั้งอยู่ในอำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา เป็นปราสาทหินทรงขอมโบราณแบบบาปวน ที่ใหญ่โตและงดงาม สร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าสุริยวรมันที่ 1 ราวพุทธศตวรรษที่ 16 เพื่อใช้เป็นเทวสถานของศาสนาพราหมณ์ และเปลี่ยนเป็นพุทธศาสนานิกายมหายาน ในสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ชื่อ พิมาย น่าจะมาจากคำว่า วิมาย หรือ วิมายปุระ ที่ปรากฏในจารึกภาษาเขมรบนแผ่นหินตรงกรอบประตูระเบียงคดด้านหน้าของปราสาท

ทางกองบรรณาธิการรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งและขอขอบคุณผู้แต่งทุกท่าน ที่ได้ส่งบทความอันทรงคุณค่าทรงภูมิปัญญาพร้อมด้วยองค์ความรู้ใหม่ๆ มาร่วมเผยแพร่ในวารสาร มจร สุรนารีสาร และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือทางวิชาการจากท่านเป็นอย่างดีในโอกาสต่อไป



พระมหาสุพัทธ์ วชิราวโร, รศ.ดร.

บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มจร วิทยาเขตนครราชสีมา

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	(I-XIV)
บทความวิจัย : Research Articles	
การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 <i>The building up learning environment of the school Under nakhon ratchasima primary educational service area office 1</i> วิริยา ทองเรือง	1-9
การศึกษาความสุขในการทำงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 <i>A study of happiness in teachers' work Under nakhon ratchasima primary educational service area office 1</i> เชาวนิทย์ เพชรบุตร	10-21
การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมาเขต 3 <i>The use of information technology in school administration under Nakhon Ratchasima primary educational service area office 3</i> ธีระพล ดวงจำปา , อำนาจ อยู่คำ, และอลงกต ยะไวทย์	22-41
บทความวิชาการ : Academic Article	
แนวคิดภาวะผู้นำที่ปรากฏในมัจฉราชจริยาชาดก <i>The concepts of leadership as presented in the maccharajacariya jataka</i> พระครูสุตธรรมวิสิฐ , พระครูศรีปริยัตยารักษ์	42-49
การปฏิบัติกรรมฐานกับวิถีชีวิตของมนุษย์ <i>The meditation practice with human lifestyles</i> ภูเมศร์ ศักดิ์จันทร์ , พระครูวินัยธรรวุฒิชัย ชยวุฑฺโฒ	50-59
การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน <i>Meditation-based treatment for major depressive disorder</i> มนัสชัย ดวงปัญญารัตน์ , พระครูวินัยธรรวุฒิชัย ชยวุฑฺโฒ	60-71
บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review	
ข้อธรรมดีๆ ใน 4 สังเวชนียสถาน ธีรวิทย์ วงษ์วีระสุวรรณ , กุลพัลลภ ขวาทไทย	72-77
แบบฟอร์มการเขียนบทความ : Template	78-87

การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1

THE BUILDING UP LEARNING ENVIRONMENT OF THE SCHOOL
UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 1



วิริยา ทองเรือง¹

Wiriya Thongrueang¹

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.

Corresponding author, e-mail: wiriya_tho@gmail.ac.th, Tel. 0887212050

(1-9)

การศึกษาความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1

A STUDY OF HAPPINESS IN TEACHERS' WORK
UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 1



เชาวนิตย์ เพชรบุตร¹
Chaowanit Phetbut¹

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University,
Thailand.

Corresponding author, e-mail: chaowanit_phe@vu.ac.th, Tel. 088-5808903

(10-21)

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 3

THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN SCHOOL ADMINISTRATION
UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 3



ธีระพล ดวงจำปา¹, อำนาจ อยู่คำ², และอลงกต ยะไวทย์³
Threeraphon Doungjumpa¹, Amnart yookam², and Alongkot Yawai³

^{1,2,3}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University,
Thailand.

Corresponding author, e-mail: theeraphon_dou@vu.ac.th, Tel. 084 835 8868

(22-41)

แนวคิดภาวะผู้นำที่ปรากฏในมัจฉราชจริยาชาตก

THE CONCEPTS OF LEADERSHIP AS PRESENTED IN THE MACCHARAJACARIYA JATAKA



พระครูสุตธรรมวิสิฐ¹, พระครูศรีปริยัตยารักษ์²

Phrakhru Sutathamwisit¹, Phrakhru Sripiriyattayarak²

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus

Corresponding author, e-mail: wipassana2552@gmail.com, Tel. 0817909352

(42-49)

การปฏิบัติกรรมฐานกับวิถีชีวิตของมนุษย์

THE MEDITATION PRACTICE WITH HUMAN LIFESTYLES



การปฏิบัติกรรมฐานกับวิถีชีวิตของมนุษย์

กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการฝึกสมาธิและปัญญา จะช่วยให้มนุษย์สามารถรับมือกับความเครียด ความกังวล และความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาความรู้สึกนึกคิด และทัศนคติที่เป็นบวกต่อตนเองและผู้อื่นได้อีกด้วย การฝึกกรรมฐานสามารถช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีความสุขและความสงบภายใน

Made with Gamma

ภูเมศร์ ศักดิ์จันทร์¹, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฑฒิ²
Phumet Sakchan¹, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho²

^{1,2} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย
Faculty of Education, Mahamakutrajavidyalaya University, Thailand.
Corresponding author: E-mail: wattchai.pet@mbu.th

(50-59)

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

MEDITATION-BASED TREATMENT FOR MAJOR DEPRESSIVE DISORDER



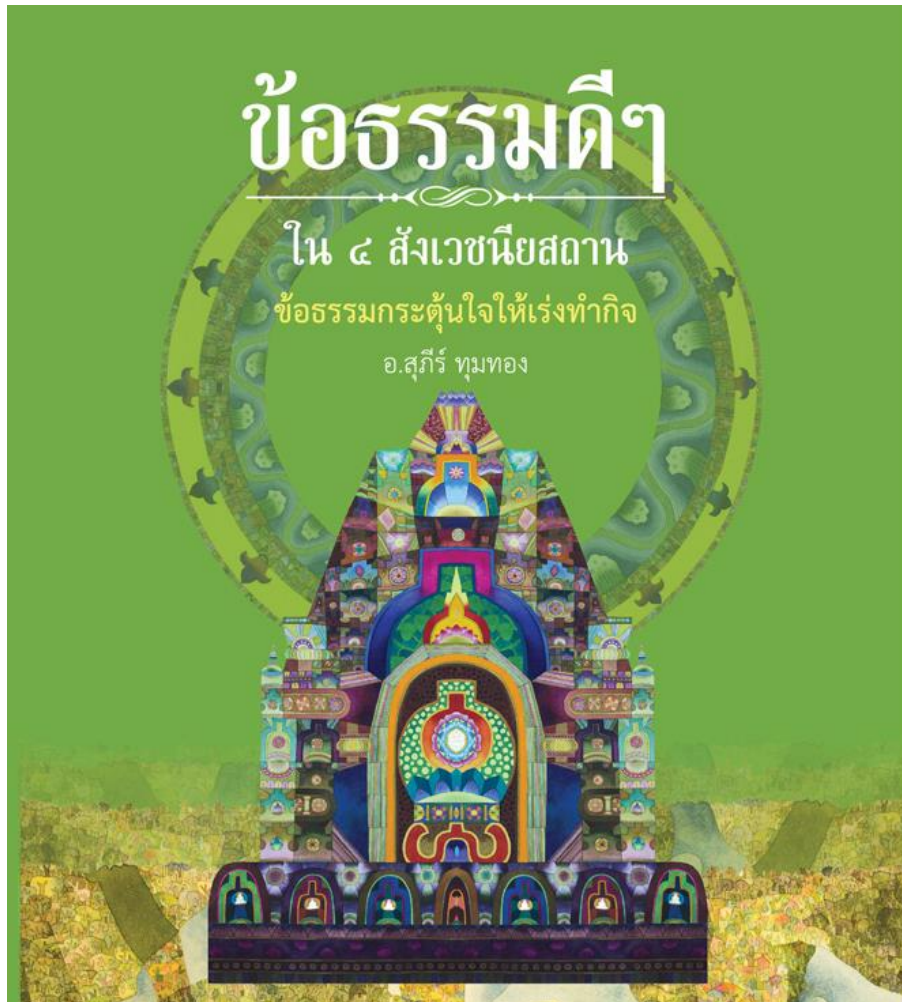
มนัสชัย ดวงปัญญารัตน์¹, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฑฒโต²
Manatchai Duangpunyarat¹, Phrakhrvinaithorn Wutthichai Chayawuddho²

1,2คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย / Faculty of education,
Mahamakutrajavidyalaya University,
Thailand. Corresponding author, e-mail: wattchai.pet@mbu.th

(60-71)

บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review

เรื่อง ข้อธรรมดีๆ ใน 4 สังเวชนียสถาน



ธีรวิทย์ วงษ์วีรสุวรรณ¹, กุลพิสิฐ ขวาทไทย²
Theerawit Wongweerasuwan¹, Kulphisit Khwathai²

¹⁻² ยุวพุทธิกสมาคมจังหวัดนครราชสีมา / The Young Buddhists Association of Nakhon Ratchasima
Province Corresponding author, E-mail : kherk007@gmail.com Tel. 0878755545

(72-77)

บทแนะนำผู้แต่ง : Template

MSJ



วารสาร

มจร สุรนารีสาร

ข้อแนะนำสำหรับผู้แต่ง
TEMPLATE

1. แบบฟอร์มบทความวิจัย
2. แบบฟอร์มบทความวิชาการ
3. แบบฟอร์มบทวิจารณ์หนังสือ

**MCU SURANAREE
JOURNAL**

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครราชสีมา

ISSN: 2985-1106
(ONLINE)

FB-Page :
สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร
064 8060 444

(78-87)

การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1

THE BUILDING UP LEARNING ENVIRONMENT OF THE SCHOOL
UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 1

วิริยา ทองเรือง¹
Wiriya Thongrueang¹

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1, (2) เพื่อเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน และประเภทของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ สถานศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 103 โรงเรียน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC) อยู่ที่ 1.00 ทุกข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.97 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวมคำตอบของผู้ให้ข้อมูลแต่ละสถานศึกษา หาค่าเฉลี่ยเป็นข้อมูลของสถานศึกษา วิเคราะห์การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษาโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา เปรียบเทียบตามขนาดของโรงเรียน และประเภทของโรงเรียน โดยใช้สถิติทีเทส (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ระดับมากทุกด้าน
- 2) ผลการเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน และประเภทของโรงเรียน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: การจัดสภาพแวดล้อม, การเรียนรู้ของสถานศึกษา, ประถมศึกษา

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.
Corresponding author, e-mail: wiriya_tho@gmail.ac.th, Tel. 0887212050

Abstract

This research article aimed : (1) To study the management of the learning environment in schools under the Office of the Primary Educational Service Area, Nakhon Ratchasima District 1, (2) To compare the management of the learning environment in schools under the Office of the Primary Educational Service Area, Nakhon Ratchasima District 1, based on school size and type. The samples were 143 schools using stratified random sampling. Data collected using a 5-point rating scale, questionnaires with the IOC to 1.00 and questionnaires with reliability coefficient of 0.97. The statistics used in the research are average, standard deviation, and difference test with t-test statistics. The research results were found as follows.

(1) the learning environment in schools under the Office of the Primary Educational Service Area, Nakhon Ratchasima District 1 was high.

(2) The results of the management of the learning environment in schools under the Office of the Primary Educational Service Area, Nakhon Ratchasima District 1, based on school size and type, show that there are significant statistical differences at the 0.05 level overall. When considering specific aspects, significant statistical differences at the 0.05 level were found in the areas of physical environment and academic environment, while other areas did not show significant differences.

Keywords: Environment Management, Study of Educational Area, Primary School

บทนำ

การจัดการศึกษาในปัจจุบันต้องยึดหลักที่ว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ผู้เรียนทุกคนจึงควรได้รับการสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ดังนั้น กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพในการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างต้องส่งเสริมให้ผู้สอนจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชน รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานและการจัดตั้งแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตทุกรูปแบบ ปัจจุบันพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2562 (ฉบับที่ 4) ได้ให้ความหมาย การจัดการเรียนรู้ ดังนี้ หมวด 4 มาตรา 24 (5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อม สื่อการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันโดยผู้เรียน ครูและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาคุณภาพเต็มศักยภาพและมุ่งประโยชน์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อเป็นคนดี คนเก่งและคนมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2565) ดังที่ กิตติยา โพธิสาเกตุ (2561) ได้อธิบายว่า สภาพแวดล้อม หมายถึง องค์ประกอบต่าง ๆ ภายในโรงเรียนที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน โรงเรียนจำเป็นต้องพัฒนาสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายของโรงเรียน ดังจะเห็นได้ว่า การพัฒนาสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของนักเรียนนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการประกันคุณภาพทางการศึกษาของโรงเรียน เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนเป็นไปตามมาตรฐานการศึกษาอย่างมีคุณภาพ

สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) สภาพแวดล้อมภายนอก ทางด้านกายภาพ และ 2) สภาพแวดล้อมภายในทางด้านจิตวิทยา นอกจากนี้ยังมีอีกหลายปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้การเรียนการสอนมีคุณภาพ เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม สภาพแวดล้อมทางวิชาการ สภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการ เป็นต้น โดยสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีส่วนในการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้ได้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามการเริ่มต้นพัฒนาสิ่งใดควรเริ่มจากการพัฒนาที่ตนเองก่อน ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมภายในทางด้านจิตวิทยาซึ่งมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับตัวครูผู้สอนจึงเป็นสิ่งที่ครูควรตระหนักว่าหากสามารถจัดบรรยากาศทางด้านจิตวิทยาให้เกิดขึ้นภายในห้องเรียนแล้วย่อมเป็นส่วนสำคัญหนึ่งในการเอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพควบคู่ไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้อย่างมีความสุข (วินัส ภักดีนรา, 2564) ผู้บริหารจึงควรศึกษาสภาพแวดล้อม มุ่งเน้นและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา และเสริมสร้างสภาพแวดล้อมในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ เพื่อผลักดันให้เกิดการส่งเสริมสภาพแวดล้อมการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการจัดการสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา เพื่อทราบถึงขอบข่ายและแนวทางในการพัฒนาบรรยากาศการจัดการเรียนรู้

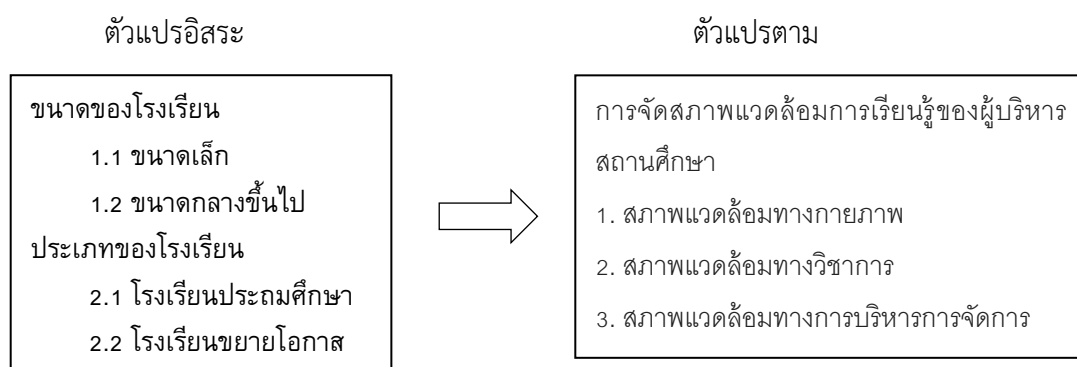
จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เกิดส่งเสริมการจัดการสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดทักษะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นการยกระดับผลสัมฤทธิ์และอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน และประเภทของโรงเรียน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดของธเนศ ขำเกิด (2533 : 18 -20) ที่จัดแบ่งสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ออกเป็น 3 ประเภท คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางวิชาการ และสภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ พื้นที่วิจัยคือ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ประชากรคือ สถานศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 143 โรงเรียน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเทียบกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970 : 607 - 610) และการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ประเภทและขนาดของโรงเรียน เป็นชั้นในการสุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 103 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ขนาดของโรงเรียน และประเภทของโรงเรียน

ตอนที่ 2 การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น คือ 0.67 – 1.00 รวบรวมข้อมูลโดยศึกษางานจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 103 โรงเรียน

ผลการศึกษาพบว่า

1. การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารการจัดการ ($\bar{X} = 4.04$) รองลงมาคือ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ($\bar{X} = 3.85$) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ ($\bar{X} = 3.84$) ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อันดับและระดับการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมและรายด้าน

การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ของสถานศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1. ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	3.85	0.35	มาก	2
2. ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ	3.84	0.34	มาก	3
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหาร การจัดการ	4.04	0.38	มาก	1
รวม	3.91	0.28	มาก	

2. ผลการเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของโรงเรียนโดยภาพรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก มีการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้สูงกว่าครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดกลาง ส่วนด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารการจัดการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของโรงเรียน

การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้	ขนาดเล็ก (n=49)		ขนาดกลาง (n=54)		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	3.91	0.36	3.79	0.33	1.858*	.007
2. ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ	3.94	0.36	3.75	0.29	2.865*	.005
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารการจัดการ	4.08	0.38	3.99	0.37	1.210	.229
ภาพรวม	3.98	0.31	3.84	0.24	2.456*	.016

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามประเภทของโรงเรียนโดยภาพรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนประเภทโรงเรียนประถมศึกษาที่มีการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้สูงกว่าครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนประเภทโรงเรียนขยายโอกาส ส่วนด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงผลการเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามประเภทของโรงเรียน

การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้	โรงเรียน ประถมศึกษา (n=69)		โรงเรียนขยาย โอกาส (n=34)		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	3.91	0.35	3.72	0.31	2.566*	.012
2. ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ	3.90	0.34	3.72	0.30	2.554*	.012
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารการจัดการ	4.04	0.37	4.02	0.40	.286	.775
ภาพรวม	3.95	0.28	3.82	0.25	2.218*	.029

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 มีประเด็นอภิปรายผล ดังนี้

1. การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากซึ่งด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการจัดการมีค่าเฉลี่ย สูงสุด และ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ทั้งนี้เพราะ การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ทุก อย่างมีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมของผู้เรียน เป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการประกอบกิจกรรม การเรียนการสอน และการปฏิบัติหน้าที่การงานของทุกคนในสถานศึกษาช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ให้ เกิดผลสำเร็จทางการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตามวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับแนวคิดของ นิรันดร์ จันมี (2559 : 12) ได้ให้ความหมายของสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ไว้ว่า หมายถึง ลักษณะหรือสภาวะใดๆ ของ สถานศึกษาที่เป็นสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อการเรียนของนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อมที่เป็นรูปธรรมและ นามธรรม โดยเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมีความสัมพันธ์กับชีวิต และส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตของนักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้ เรียนรู้ และมีความประทับใจต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ของ โรงเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุทิศ หนูเสน (2563) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การจัดสภาพแวดล้อมใน การเรียนรู้ของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 30 ผลการวิจัยพบว่า การจัด สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 30 โดยรวมอยู่ ในระดับมาก

ผลการวิจัยเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหาร การจัดการ ผลการวิจัยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะสถานศึกษาให้ความสำคัญกับการใช้เทคโนโลยีในการปฏิบัติงานเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการ ปฏิบัติงาน มีการจัดกิจกรรมพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ ครู เจ้าหน้าที่ นักเรียน และชุมชนเกิดความ ภูมิใจในสถานศึกษา และ สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร เอื้อเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจนณรา วงศ์ไพบูลย์ (2559) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อ ต่อการเรียนรู้ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ผลการวิจัย พบว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านอาคารสถานที่ ด้านการ จัดการ และด้านการบริหาร

ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ ผลการวิจัยพบว่า การจัด สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะสถาบันการศึกษาให้ความสำคัญกับการกระตุ้นให้ ผู้เรียนรู้จักคิดวิเคราะห์สร้างสรรค์แก้ปัญหาและตัดสินใจ ครูจัดการเรียนรู้โดยวิธีที่หลากหลาย และ มีการจัด กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ตามทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับแนวคิดของ สอดคล้อง กับงานวิจัยของ อุทิศ หนูเสน (2563) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 30 ผลการวิจัยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 30 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ได้แก่ สภาพแวดล้อมทาง วิชาการ สภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

2. การเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของโรงเรียนโดยภาพรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก มีการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้สูงกว่าครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดกลาง ทั้งนี้เนื่องจาก สถานศึกษาขนาดเล็กจะสามารถเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนการสอน การกระตุ้นให้ผู้เรียน ศึกษาค้นคว้าทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับเนื้อหาสาระและเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน ตลอดจนมีการปรับตัวเข้าสู่ระบบการบริหารจัดการสมัยใหม่ที่เปิดโอกาสให้ครู และผู้มีส่วนร่วมในการบริหาร ตั้งแต่การร่วมวางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติ ร่วมประเมินผล และร่วมรับผิดชอบในผลที่เกิดขึ้นมากกว่าสถานศึกษาขนาดกลาง สอดคล้องกับแนวคิดของ Alexandra Loukas (2007) ได้กล่าวว่า สภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมากในขณะที่บางโรงเรียนให้ความรู้สึกเป็นกันเองเชิญชวนและสนับสนุนกัน ในขณะที่บางโรงเรียนรู้สึกแปลกแยก ไม่ต้อนรับกันและรู้สึกไม่ปลอดภัย ฉะนั้นสภาพแวดล้อมของโรงเรียนจึงมีความสำคัญต่อทัศนคติของนักเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจนณรา วงศ์ไพบุลย์ (2559) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดโรงเรียนโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านกลุ่มเพื่อน โดยสถานศึกษาขนาดกลางมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้สูงกว่าผู้บริหารและครูที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดใหญ่และเล็กตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามประเภทของโรงเรียนโดยภาพรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ ด้านสภาพแวดล้อมทางวิชาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนประเภทโรงเรียนประถมศึกษา มีการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้สูงกว่าครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนประเภทโรงเรียนขยายโอกาส ทั้งนี้เนื่องจาก โรงเรียนขยายโอกาส จะยังมีการบริหารจัดการสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาที่ยังไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ เนื่องจากได้รับการจัดสรรงบประมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการของสถานศึกษา และ การขาดทักษะความรู้ความเข้าใจในการจัดสภาพแวดล้อมและการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในห้องเรียนและสถานศึกษาด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ ประวิทย์ โภควณิช (2559) ได้ให้ความหมายของสภาพแวดล้อมว่า หมายถึง องค์ประกอบของสถานศึกษาที่อยู่ในสภาพการเรียนรู้จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในทุกๆด้านซึ่งได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับการเรียนการสอน ความสัมพันธ์กับเพื่อน รวมทั้งความเป็นระเบียบความสะอาดของอาคารสถานที่ การจัดอำนวยความสะดวกและความปลอดภัย สภาพแวดล้อมในสถานศึกษาจึงเป็นสิ่งที่ต่างๆ ที่อยู่ในสถานศึกษาที่เป็นสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งด้านกายภาพ และด้านสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ แพทเชน เทอริ เร็นซ์ (2003) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนแบบกลุ่มกับวัฒนธรรมการทำงาน

ที่ได้ผลในโรงเรียนที่มหาวิทยาลัยมิโนโซต้า พบว่า มีความแตกต่างในเรื่องขนาดและประเภทวิชาชีพของโรงเรียน

สรุป

สรุปผลการวิจัย

1. การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้โดยภาพรวม การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 อยู่ในระดับมาก ด้านสภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เนื่องจากการใช้เทคโนโลยีช่วยเพิ่มความสะดวกและรวดเร็วในการบริหารงาน อีกทั้งยังสร้างความภูมิใจและบรรยากาศที่เป็นมิตรในโรงเรียน ด้าน สภาพแวดล้อมทางวิชาการ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด แต่ยังอยู่ในระดับมาก เพราะสถานศึกษาเน้นส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์

2. การเปรียบเทียบตามขนาดของโรงเรียน สถานศึกษาขนาดเล็กมีการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้สูงกว่าสถานศึกษาขนาดกลาง โรงเรียนขนาดเล็กมีความยืดหยุ่นสูงกว่าในด้านการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและประเมินผล

3. การเปรียบเทียบตามประเภทของโรงเรียน โรงเรียนประถมศึกษามีการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สูงกว่าโรงเรียนขยายโอกาส โรงเรียนขยายโอกาสยังเผชิญปัญหาด้านงบประมาณและการขาดทักษะในการพัฒนาสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้

การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยรวมมีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ของนักเรียน การสนับสนุนทั้งในด้านการบริหาร การวิชาการ และการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่ง สอดคล้องกับแนวคิดและงานวิจัยก่อนหน้านี้เกี่ยวกับความสำคัญของสภาพแวดล้อมโรงเรียนต่อผลลัพธ์การเรียนรู้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1 สถานศึกษาควรมีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีการพัฒนาแหล่งการเรียนรู้ภายในสถานศึกษาอยู่เสมอเพิ่มแหล่งการเรียนรู้ในสถานศึกษาให้เพียงพอต่อผู้เรียนและมีสิ่งอำนวยความสะดวกสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้เหมาะสมกับการเรียนการสอน

1.2 สถานศึกษาควรจัดให้มีการปรับปรุงในเรื่องความสะอาดและถูกสุขลักษณะของห้องน้ำ มีการดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำให้สะอาดถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ รวมถึงจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้มีความสงบ ร่มรื่น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา

2.2 ควรศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา และเปรียบเทียบกับสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอื่นๆ ในจังหวัดเดียวกัน เพื่อเป็นสารสนเทศในการนำมาพัฒนาสภาพแวดล้อมของโรงเรียนต่อไป

2.3 ควรศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการบริหารจัดการสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของสถานศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กิตติยา โพธิ์สาเกต. (2561). การพัฒนาแนวทางการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ภายในสถานศึกษาเอกชน
สังกัดองค์กรสังคมชนบทท่าแร่ หนองแสง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการบริหาร
การศึกษา. มหาวิทยาลัยนครพนม.
- เจนณรา วงศ์ไพบูลย์. (2559). การศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสถานศึกษาสังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์
มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. นครราชสีมา.
- นิรันดร์ จันมี. (2559). ศึกษาปัญหาสภาพแวดล้อมทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองพร้าว
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตราด. งานนิพนธ์ศึกษาศาสตร์บัณฑิต.
มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: บริษัทสุวีริยาสาส์นจำกัด.
- ประวีณา โกควนิช. (2559). แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้สำหรับสถานศึกษาเรียนรวม
ระดับประถมศึกษา จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ปทุมธานี.
- วินัส ภัคตินรา. (2564). การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้. วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
15(1), 8-19.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2565). การกำหนดมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษา.
กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็น.เอ.รัตนะเทรตดิ้ง.
- อุทิศ หนูเสน. (2564). การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 30. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. นครราชสีมา.
- Alexandra Loukas. (2007). What Is School Climate? Leadership Compass. Vol.5, No.1.
University of Texas. Austin.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. Psychometrika.
16, 297 – 334.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities.
Educational and Psychological Measurement. 30(3), 607-610.
- Patchen, Terri Rence. (2003). Beyond Opposition An Ethnographic Study of Adolescents Latina
Students, Perception of Classroom Participation. Dissertation Abstracts International.
63(10).

**การศึกษาความสุขในการทำงานของครู
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1**
A STUDY OF HAPPINESS IN TEACHERS' WORK
UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 1

เชาวนิตย์ เพชรบุตร¹
Chaowanit Phetbut¹

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1, (2) เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยจำแนกตามตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน และขนาดของสถานศึกษา รูปแบบการวิจัยเป็นวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แนวคิดของมานิเยน (Manian, 2003) เกี่ยวกับความสุขในการทำงานเป็นกรอบในการวิจัยพื้นที่วิจัยคือสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 332 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้วิจัยมี 1 ชนิด คือ แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) มีค่าความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC) อยู่ที่ 0.67 – 1.00 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.95 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา เปรียบเทียบตามตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน และขนาดของสถานศึกษาด้วยสถิติทดสอบ F-test ผลการวิจัยพบว่า

1) ความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2) ผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามตำแหน่ง จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน และ ขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การศึกษา, การทำงานของครู, ความสุข

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.
Corresponding author, e-mail: chaowanit_phe@vu.ac.th, Tel. 088-5808903

Abstract

This research article aimed : (1) to study and assess the job satisfaction levels of teachers in educational institutions affiliated with the Nakhon Ratchasima Education Area Office 1, (2) compare the job satisfaction levels of teachers in educational institutions affiliated with the Nakhon Ratchasima Education Area Office 1, categorized by position of work, work experience, and school size. The sample was 332 teachers in educational institutions affiliated with the Nakhon Ratchasima Education Area Office 1. They were selected using multistage random sampling. The instrument for collecting data was a 5-point rating scale questionnaire with the IOC between 0.67 to 1.00 and questionnaires with a reliability coefficient of 0.950. The statistics used in the research are average, standard deviation, and difference test with F-test statistics. Analysis of data by Descriptive statistics and Content Analysis. The research results were found as follows.

1. The overall job satisfaction level of teachers affiliated with the Nakhon Ratchasima Education Area Office 1 was high.

2. Job satisfaction of teachers in schools under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 1, categorized by position, work experience, and school size, differs significantly both overall and in specific aspects at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Study, Teachers' work, Happiness

บทนำ

ปัญหาของครูในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ คือ ประชาชนขาดความเชื่อถือและศรัทธาในตัวครูอันเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการที่รู้มรรู้ทั้งปัญหาส่วนตัวและปัญหาในการทำงาน ปัญหาของครูที่ควรได้รับการแก้ไขเร่งด่วน คือ การพัฒนาความรู้หรือการพัฒนาตนเอง สวัสดิการและเงินเดือน ปัญหาหนี้สิน ปัญหาขวัญและกำลังใจ ค่าตอบแทน เงินประจำตำแหน่ง การขาดแคลนครู พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ความรับผิดชอบต่อนักเรียนที่ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ครูเป็นอาชีพหนึ่งที่เสี่ยงต่อการมีความเครียดในการทำงาน ปัญหาการไม่มีความสุขในการทำงานของครูเกิดจากปัจจัยที่หลากหลาย เนื่องจากครูต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความจริงที่สำคัญประการหนึ่งของการจัดการศึกษาในประเทศไทยคือมีการปฏิรูปการศึกษาบ่อยครั้งมากตามการเปลี่ยนรัฐบาลและรัฐมนตรีด้านการศึกษา ทำให้เกิดนโยบายทางการศึกษาใหม่ๆ การจัดการศึกษาจึงต้องเปลี่ยนไปตามนโยบายซึ่งบุคคลที่ได้รับผลกระทบโดยตรงก็คือครู บางนโยบายยังไม่สำเร็จหรือยังไม่ได้เริ่มก็ต้องเปลี่ยนหรือปรับแก้ใหม่อีก ทำให้ครูมีภาระงานมากและต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับตัวนักเรียน ในขณะเดียวกันครูต้องประสานงานกับผู้ปกครองของนักเรียนตลอดเวลา ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานของตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนหลักสูตรใหม่เพื่อให้ผ่านการตรวจมาตรฐานของโรงเรียนจากหน่วยงานภายนอก นอกจากนี้ครูที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจะต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด มีความมัธยัสถ์ เพราะหากครูใช้เงินฟุ่มเฟือยเกินตัวก็อาจก่อให้เกิดภาวะหนี้สินและอาจทำให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นการพิจารณาในมุมมองด้านเศรษฐกิจ (เมธาพร ผังลักษณ์, 2559)

นโยบายการศึกษา นโยบายเรียนดี มีความสุข ที่เน้นหนักในการทำงาน ลดภาระครูและบุคลากรทางการศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ 1.ปรับวิธีการประเมินวิทยฐานะครูและบุคลากรทางการศึกษา ลดขั้นตอนมุ่งผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ด้วยการปรับระบบการประเมินวิทยฐานะที่เน้นตามสภาพจริง ลดการทำเอกสาร-ขั้นตอนการประเมิน ไม่ซับซ้อนและเป็นธรรม 2. ครูและบุคลากรทางการศึกษาค้นถิ่น สามารถโยกย้ายกลับภูมิลำเนาด้วยความโปร่งใส ไม่มีการซื้อขายตำแหน่ง พร้อมสำรวจครูขาดแคลนในแต่ละพื้นที่ตามภูมิลำเนาเดิม 3.แก้ไขปัญหาหนี้สินครูและบุคลากรทางการศึกษา ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในการวางแผนการใช้เงิน และการเก็บออมเงิน น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำรงชีพ รวมทั้งเร่งช่วยเหลือกลุ่มลูกหนี้ NPL โดยเร่งด่วน 4.จัดหาอุปกรณ์การสอนและสวัสดิการ 1 ครู 1 Tablet ด้วยการสนับสนุน จัดหาอุปกรณ์ ในการช่วยจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพ สามารถเชื่อมโยงระบบออนไลน์รองรับการใช้งานให้เพียงพอกับจำนวนครูผู้สอน เพื่อลดภาระการทำงานหนักของครูและคืนครูสู่ห้องเรียนให้ได้จัดการเรียนการสอน พัฒนานักเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพและจะดียิ่งขึ้นหากผู้บริหารสถานศึกษา คณะครูและบุคลากรในสถานศึกษา ร่วมกันสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในการทำงานจากการพัฒนาองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ การติดต่อสัมพันธ์ ความรักในงาน ความสำเร็จในการทำงาน การเป็นที่ยอมรับ ให้เกิดขึ้นในสถานศึกษา เพื่อให้ครูมีความสุขในการทำงาน มีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน มีความรักและศรัทธาในการทำงาน เพื่อสร้างความสุขให้เกิดแก่การทำงานของครูอย่างยั่งยืน และเมื่อครูมีความสุขในการทำงานย่อมส่งผลต่อการจัดการเรียนการสอนให้แก่ นักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ นักเรียนมีความสุขในการเรียนรู้และส่งผลให้คุณภาพการศึกษาเพิ่มขึ้น

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับความสุขในการทำงานของครู โดยยึดตามแนวคิดของการสร้างองค์ความสุขภาวะของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มาเป็นกรอบการวิจัยแต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยยึดแนวคิดและทฤษฎีของ มาเนียน (Manian, 2003) เป็นหลัก ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลการพัฒนาความสุขในการทำงานของครู และเสนอเป็นแนวทางให้ผู้บริหารโรงเรียนได้ใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงให้โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาไปพัฒนาต่อซึ่งจะส่งผลให้การพัฒนาคุณภาพการศึกษาของครูประสบความสำเร็จตามเป้าหมายมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1
2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตาม ตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน และขนาดของสถานศึกษา

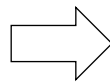
กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงานของครูและได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีของ มาเนียน (Manian, 2003) เกี่ยวกับความสุขในการทำงาน ประกอบด้วย 4 ด้านดังนี้ 1) ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี 2) ด้านความรักในการทำงาน 3) ด้านความสำเร็จในการทำงาน และ 4) ด้านการเป็นที่ยอมรับ มาปรับใช้เป็นกรอบแนวคิดในการทำวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรอิสระ

สถานภาพของครูในโรงเรียน

1. ตำแหน่ง
 - 1.1 ข้าราชการครู
 - 1.2 พนักงานราชการ
 - 1.3 ครูอัตราจ้าง
2. ประสบการณ์ในการทำงาน
 - 2.1 ประสบการณ์ในการทำงานน้อยกว่า 5 ปี
 - 2.2 ประสบการณ์ในการทำงาน 5-10 ปี
 - 2.3 ประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 10 ปีขึ้นไป
3. ขนาดของสถานศึกษา
 - 3.1 ขนาดเล็ก
 - 3.2 ขนาดกลาง
 - 3.3 ขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ



ตัวแปรตาม

ความสุขในการทำงานของครู

1. ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี
2. ด้านความรักในการทำงาน
3. ด้านความสำเร็จในการทำงาน
4. ด้านการเป็นที่ยอมรับ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ พื้นที่วิจัย คือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ประชากร คือ ครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 143 โรงเรียน รวมจำนวนครูทั้งสิ้น 2,451 คน กลุ่มตัวอย่าง ครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 332 คน ใช้วิธีการคัดเลือกจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเทียบของ เครจซี่ และมอร์แกน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 1 ชนิด ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ตามแนวคิดของมาเนียน(Manian) จำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ตำแหน่ง ประสบการณ์การทำงาน และขนาดของสถานศึกษา

ตอนที่ 2 ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประกอบด้วย 4 ด้านดังนี้ 1) ด้านการติดต่อสัมพันธ์ที่ดี 2) ด้านความรักในการทำงาน 3) ด้านความสำเร็จของการทำงาน 4) ด้านการเป็นที่ยอมรับ มีค่าความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC) อยู่ที่ 0.67 – 1.00 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.95 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลความสุขในการทำงานของครูในสถานศึกษา เปรียบเทียบตามตำแหน่งประสบการณ์การทำงาน และขนาดของสถานศึกษาด้วยสถิติทดสอบ F-test

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 1 ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อันดับและระดับความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมและรายด้าน

ความสุขในการทำงานของครู	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1. ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี	4.33	0.53	มาก	1
2. ด้านความรักในการทำงาน	4.14	0.64	มาก	2
3. ด้านความสำเร็จในการทำงาน	4.13	0.50	มาก	3
4. ด้านการเป็นที่ยอมรับ	3.84	0.52	มาก	4
รวม	4.11	0.42	มาก	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี ($\bar{X} = 4.33$) รองลงมาคือ ด้านความรักในการทำงาน ($\bar{X} = 4.14$) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านการเป็นที่ยอมรับ ($\bar{X} = 3.84$)

2. ผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวม รายด้าน และค่าเฉลี่ยรายคู่ จำแนกตามตำแหน่ง ตาราง 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามตำแหน่ง

ความสุขในการทำงานของครู	แหล่งความแปรปรวน	df	Ss	MS	F	p
1. ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี	ระหว่างกลุ่ม	2	3.596	1.798	6.389*	.002
	ภายในกลุ่ม	329	92.597	.281		
	รวม	331	96.193			
2. ด้านความรักในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	6.013	3.007	7.458*	.001
	ภายในกลุ่ม	329	132.630	.403		
	รวม	331	138.643			
3. ด้านความสำเร็จในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	2.621	1.311	5.378*	.005
	ภายในกลุ่ม	329	80.177	.244		
	รวม	331	82.798			

4. ด้านการเป็นที่ยอมรับ	ระหว่างกลุ่ม	2	2.599	1.300	4.826*	.009
	ภายในกลุ่ม	329	88.599	.269		
	รวม	331	91.198			
ภาพรวม	ระหว่าง	2	2.284	1.142	6.595*	.002
	กลุ่มภายใน	329	56.980	.173		
	กลุ่มรวม	331	59.264			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามตำแหน่งโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยรวม จำแนกตามตำแหน่ง ครูผู้สอนในสถานศึกษาที่มีตำแหน่งข้าราชการ ครูมีความสุขในการทำงานโดยรวมสูงกว่าครูผู้สอนที่มีตำแหน่งครูอัตราจ้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามประสบการณ์การทำงานโดยภาพรวม รายด้าน และค่าเฉลี่ยรายคู่

ตาราง 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามประสบการณ์การทำงานโดยภาพรวมและรายด้าน

ความสุขในการทำงานของครู	แหล่งความแปรปรวน	df	Ss	MS	F	P
1. ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี	ระหว่างกลุ่ม	2	11.835	5.917	23.078*	.000
	ภายในกลุ่ม	329	84.359	.256		
	รวม	331	96.193			
2. ด้านความรักในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	18.534	9.267	25.385*	.000
	ภายในกลุ่ม	329	120.109	.365		
	รวม	331	138.643			
3. ด้านความสำเร็จในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	9.615	4.807	21.613*	.000
	ภายในกลุ่ม	329	73.183	.222		
	รวม	331	82.798			
4. ด้านการเป็นที่ยอมรับ	ระหว่างกลุ่ม	2	20.224	10.112	46.874*	.000
	ภายในกลุ่ม	329	70.974	.216		
	รวม	331	91.198			

	ระ ห ว ่ า ง	2	9.773	4.886	32.482*	.000
ภาพรวม	กลุ่มภายใน	329	49.491	.150		
	กลุ่มรวม	331	59.264			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามประสบการณ์การทำงานโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยรวม จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน ครูผู้สอนในสถานศึกษาที่มี ประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 5 ปี มีความสุขในการทำงานโดยรวมสูงกว่าครูผู้สอนที่มีประสบการณ์การ ทำงาน 5 - 10 ปี และ มากกว่า 10 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ ครูผู้สอนใน สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 ที่มีประสบการณ์การทำงาน 5 - 10 ปี มีความสุขในการทำงานโดยรวมสูงกว่าครูผู้สอน ที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 10 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. แสดงผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวม รายด้าน และค่าเฉลี่ยรายคู่ จำแนกตามขนาดของ สถานศึกษา

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมและรายด้าน จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา

ความสุขในการทำงานของ ครู	แหล่งความ แปรปรวน	Df	Ss	MS	F	p
1. ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี	ระหว่างกลุ่ม	2	16.278	8.139	33.506*	.002
	ภายในกลุ่ม	329	79.916	.243		
	รวม	331	96.193			
2. ด้านความรักในการทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	23.023	11.511	32.756*	.001
	ภายในกลุ่ม	329	115.621	.351		
	รวม	331	138.643			
3. ด้านความสำเร็จในการ ทำงาน	ระหว่างกลุ่ม	2	9.312	4.656	20.846*	.005
	ภายในกลุ่ม	329	73.486	.223		
	รวม	331	82.798			
4. ด้านการเป็นที่ยอมรับ	ระหว่างกลุ่ม	2	22.644	11.322	54.338*	.009
	ภายในกลุ่ม	329	68.553	.208		
	รวม	331	91.198			
ภาพรวม	ระ ห ว ่ า ง	2	10.436	5.218	35.158*	.002
	กลุ่มภายใน	329	48.828	.148		
	กลุ่มรวม	331	59.264			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 โดยรวม จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา ครูผู้สอนในสถานศึกษาที่ ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก และ ขนาดกลาง มีความสุขในการทำงานโดยรวมสูงกว่าครูผู้สอน ที่ ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดใหญ่และขนาดใหญ่พิเศษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 มีประเด็นอภิปรายผล ดังนี้

1. ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี รองลงมาคือ ด้านความรักในการทำงาน ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านการเป็นที่ยอมรับ ทั้งนี้เนื่องจาก การเอาใจใส่ต่อสถานที่ทำงานให้มีบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ การทำงานเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ เพราะหากสถานที่ทำงานน่าอยู่คนทำงานก็จะมีความสุข อยากไปทำงาน และแสดงผลงานให้ออกมาดี เพราะ ความสุขในการทำงาน ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนในองค์กรมีความต้องการ และประสงค์ให้เกิดขึ้น เพราะในแต่ละวันคนส่วนใหญ่จะใช้เวลาไปกับการทำงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ มลทิรา จินามูล (2560 : 15) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขในการทำงานว่า ความสุขในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล อันเป็นผลเนื่องมาจากการทำงานที่ชอบหรือมี ความพึงพอใจในงานที่ทำ ทำงานด้วยความสนุกสนาน งานที่ทำมีความก้าวหน้า มั่นคง มีผลตอบแทนที่คุ้มค่า มีบรรยากาศและเพื่อนร่วมงานที่ดี ไม่มีกังวลหรือปัญหาใดๆ ในการทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤติมา บุญบำรุง (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสุขในการทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 อำเภอสัตหีบ ผลการวิจัยพบว่า ความสุขในการทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 อำเภอสัตหีบ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ผลการวิจัยเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดีทั้งนี้อาจจะ เกิดขึ้นเนื่องจาก ครูในสถานศึกษามีการใช้วิธีการสื่อสารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน มีความรู้สึกอบอุ่นและเป็นครอบครัวเดียวกันกับเพื่อนร่วมงาน และ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในการ ทำงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ นฤมล แสงผล (2554 : 4) ได้ให้ความหมายของการติดต่อสัมพันธ์ที่ดีว่า การติดต่อสัมพันธ์ หมายถึง การที่บุคลากรมีการให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พุดคุยอย่างเป็นมิตร รับฟังให้ความปรึกษาเปิดเผยความรู้สึกความคิดเห็นระหว่างกันได้ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน สอดคล้องกับงานวิจัย ของ ธนกร จันทร์สี (2559) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาเลย เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครู โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่ค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือด้านความสัมพันธ์ในที่ทำงาน

ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการเป็นที่ยอมรับ ทั้งนี้อาจจะเกิดขึ้นเนื่องจาก ครูในสถานศึกษามักได้รับการมอบหมายหรือตัดสินใจในงานที่มีความสำคัญจากผู้บริหารอยู่เสมอ และ เพื่อนร่วมงานยอมรับในความรู้ ความสามารถและผลงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ วิชาวิ สุขหรั่ง (2560 : 7) ได้ให้ความหมายของการเป็นที่ยอมรับว่า การเป็นที่ยอมรับ หมายถึง การที่ครูได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงานและบุคคลต่างๆ ได้รับความไว้วางใจให้รับผิดชอบงานสำคัญๆ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานผู้บังคับบัญชาในการปฏิบัติงาน ได้รับความคาดหวังที่ดีในการปฏิบัติงานและความไว้วางใจจากผู้ร่วมงาน ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผู้ร่วมงาน เช่น การขอคำปรึกษาต่างๆเกี่ยวกับการทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิชาวิ สุขหรั่ง (2560) ได้ศึกษาการวิจัยเรื่อง ความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนบางป่อวิทยาเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 ผลการวิจัยพบว่า ความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนบางป่อวิทยาเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6 โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านความสำเร็จในงาน ด้านการเป็นที่ยอมรับ ด้านความรักในงาน และด้านการติดต่อสัมพันธ์ ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามตำแหน่งโดยภาพรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี ด้านความรักในการทำงาน ด้านความสำเร็จในการทำงาน ด้านการเป็นที่ยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก ครูที่มีตำแหน่งข้าราชการครูจะรู้สึกมีความสุข รู้สึกถึงความมั่นคงในงาน การเจริญเติบโตก้าวหน้า กระตือรือร้นในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย สนุกกับงาน มีความสัมพันธ์อันดีกับ เพื่อนร่วมงานและสภาพแวดล้อมที่ดีที่เอื้ออำนวยให้เกิดความสุขในการทำงาน ลดความเครียดและความขัดแย้งภายในองค์กรได้มากกว่าครูที่มีตำแหน่งครูอัตราจ้าง สอดคล้องกับแนวคิดของ สมงคล กุมภีร์ (2560 : 36) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขในการทำงานว่า ความสุขในการทำงาน หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด โดยได้รับความสำเร็จในการทำงาน รู้สึกรักและผูกพันกับงานที่ทำมีการให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีคนเห็นคุณค่าของงานที่ทำมีความรู้สึกว่าได้ รับการกระตุ้น และเสริมพลังในการทำงาน รวมถึงได้รับการยอมรับและเชื่อถือจากเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมธาพร ผังลักษณ์ (2559) ศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของครูในอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครูในอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 จำแนกตามประสบการณ์ในการทำงาน ตำแหน่ง และวิทยฐานะโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามประสบการณ์การทำงานโดยภาพรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี ด้านความรักในการทำงาน ด้านความสำเร็จในการทำงาน ด้านการเป็นที่ยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก ครูผู้สอนที่มีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 5 ปีจะทำงานอย่างมีความสุข สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นครูใหม่ที่เข้ามาปฏิบัติงานมีความตั้งใจ มุ่งมั่นในการทำงาน มีความเอาใจใส่งานที่ทำและมีความสุขในการทำงาน หน้าที่ภาระความรับผิดชอบยังมีปริมาณน้อยทำให้สามารถบริหารจัดการงานได้ตามความเหมาะสมและสามารถแบ่งเวลาให้กับครอบครัว

และ งานได้อย่างเท่าเทียมกันได้มากกว่าครูผู้สอนที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 5 ปี สอดคล้องกับแนวคิดของ ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2562) กล่าวว่า ความสุขในการทำงานนั้น คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน โดยการจากการรับรู้ความรู้สึกของตนในการทำงานในทางบวก ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน มีความสุข มีความสุขกับงานที่ทำ มีความภูมิใจในงาน ได้ทำงานร่วมกับคนดี ๆ การได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า มีโอกาสได้รับการพัฒนาตนเองอย่างทั่วถึง มีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตา กรุณา มีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ ได้รับสวัสดิการที่เหมาะสม เพียงพอ และได้รับความปลอดภัยจากที่ทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ตาลเดี่ยว แอแดง (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ผลการศึกษาพบว่า ครูที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกันอย่างน้อยมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษาโดยภาพรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี ด้านความรักในการทำงาน ด้านความสำเร็จในการทำงาน ด้านการเป็นที่ยอมรับ แตกต่างกันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก ครูที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาขนาดเล็ก และขนาดกลางจะได้รับการมอบหมายงานตามความรู้ความสามารถตามความถนัด งานที่ได้รับมอบหมายมีปริมาณเท่ากัน มีการปฏิบัติงานในลักษณะเดียว ในขณะที่โรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดใหญ่พิเศษครูจะมีภาระงานมากและต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับตัวนักเรียน ในขณะเดียวกันครูต้องประสานงานกับผู้ปกครองของนักเรียนตลอดเวลา สอดคล้องกับแนวคิดของ สุธีรา สี่มา (2562 : 14) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขในการทำงานว่า ความสุขในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในการทำงานเป็นความรู้สึกในเชิงบวก มีความสนุกสนานเพลิดเพลินและสัมพันธ์ภาพที่ดีในการทำงาน สามารถพัฒนาศักยภาพและสมรรถนะในการทำงานให้ถึงจุดสูงสุดอันจะนำไปสู่การปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤติมา บุญบำรุง (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสุขในการทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 อำเภอสัตหีบ ผลการเปรียบเทียบความสุขในการทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 อำเภอสัตหีบ จำแนกตามขนาดของโรงเรียน โดยรวมและรายด้านแล้วแตกต่างกันอย่างน้อย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) โดยครูที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงเรียนขนาดกลาง มีความสุขมากกว่าครูที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่

สรุป

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความสุขในการทำงานของครูโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านติดต่อสัมพันธ์ที่ดี เนื่องจากครูมีการสื่อสารที่หลากหลาย ส่งเสริมความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านการเป็นที่ยอมรับ แม้ว่าครูจะได้รับการยอมรับในผลงานและความสามารถจากเพื่อนร่วมงานและผู้บริหาร

2. การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานตามตำแหน่ง ครูที่มีตำแหน่งข้าราชการครูมีความสุขในการทำงานสูงกว่าครูอัตราจ้าง ความมั่นคงในหน้าที่และโอกาสในการพัฒนาอาชีพช่วยลดความเครียดและสร้างความสุข

3. การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานตามประสบการณ์ ครูที่มีประสบการณ์ทำงานน้อยกว่า 5 ปี มีความสุขในการทำงานสูงกว่าครูที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปี หน้าที่ความรับผิดชอบน้อยกว่า ช่วยให้ครูใหม่สามารถบริหารจัดการเวลาและงานได้ดีกว่า

4. การเปรียบเทียบความสุขในการทำงานตามขนาดของสถานศึกษา ครูในสถานศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางมีความสุขในการทำงานสูงกว่าครูในโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดใหญ่พิเศษ ภาระงานที่เหมาะสมและความร่วมมือระหว่างบุคลากรในโรงเรียนขนาดเล็กช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

ความสุขในการทำงานของครูขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน เช่น ความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน ความมั่นคงในตำแหน่ง และลักษณะของสถานศึกษา ครูที่ทำงานในสถานที่ที่เอื้อต่อการสร้างความสุขมักมีแรงจูงใจและประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1 ความสุขในการทำงานของครู ด้านการเป็นที่ยอมรับ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรตระหนักถึงความถนัดในงานของแต่ละบุคคลเพื่อให้ครูแต่ละคนสามารถทำงานได้เต็มตามความสามารถ รวมทั้งมีการสร้างบรรยากาศ สนับสนุน ส่งเสริม และผลักดันให้ครูมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ดีในการปฏิบัติงาน

1.2 ความสุขในการทำงานของครู ด้านความรักในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยต่ำรองลงมา ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการสนับสนุนให้ครูรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในการสอน เพื่อให้ครูได้ทำงานด้วยความภาคภูมิใจ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการทำงาน เกิดความก้าวหน้าในการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการพัฒนา รูปแบบการสร้างความสุขในการทำงานของผู้บริหารและครู

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตพื้นที่การศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำมาสร้างเป็นเกณฑ์มาตรฐานทางด้านความสุขในการทำงานของครู

2.3 ควรศึกษาปัญหาและวิธีแก้ไขความสุขในการทำงานของครู โดยอาจจะมีการระดมสมองสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ กับพนักงานทุกระดับ เพื่อที่จะได้รับทราบปัญหาที่เกิดขึ้น หาวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวและนำมาใช้พัฒนาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- तालदेव आदंग. (2560). ความสุขในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล.
- นฤมล แสงผล. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรคณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล.การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ไพศาล หวังพานิช. (2565). วิธีการวิจัยทางการศึกษา. นครราชสีมา: คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- มลทิรา จินามูล. (2560). การศึกษาความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยชลบุรี (โรงเรียนวิทยาศาสตร์ ภูมิภาค).งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เมธพร ผังลักษณ์. (2559). ความสุขในการทำงานของครูในอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาพะเยา เขต 1.วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิภาวี สุขห่อง. (2560). ความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนบางบ่อวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมงคล กุมภีร์. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษากับความสุขใน การทำงานของครูในอำเภอบ้านค่าย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา.มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุธีรา สีมา. (2562). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครูในจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒน และสถิติการศึกษา.มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2562).การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฤติมา บุญบำรุง. (2560). ความสุขในการทำงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 อำเภอสัตหีบ.งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Krejcie, R.V., & D.W. Morgan. (1970). “Determining Sample Size for Research Activities”. Educational and Psychological Measurement. 30(3) : 607 – 610.
- Manion, J. (2003). Joy at work: Creating a positive work place. Journal of Nursing Administration, 33(12), 652-659.

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 3
THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN SCHOOL
ADMINISTRATION UNDER NAKHON RATCHASIMA PRIMARY EDUCATIONAL
SERVICE AREA OFFICE 3

ธีระพล ดวงจำปา¹, อำนาจ อยู่คำ², และอลงกต ยะไวทย์³
Threeraphon Doungjampa¹, Amnart yookam², and Alongkot Yawai³

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3, (2) เพื่อเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทและขนาดของสถานศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 124 โรงเรียน โดยผู้ให้ข้อมูลสถานศึกษาละ 5 คน รวมทั้งสิ้น 620 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วย t-test, F-test เมื่อพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffé's Method) ผลการวิจัยพบว่า

(1) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การบริหารงานงบประมาณ รองลงมา คือ การบริหารงานวิชาการ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การบริหารงานทั่วไป

(2) การเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทของสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโรงเรียนขยายโอกาสมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนประถมศึกษา และจำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โรงเรียนขนาดใหญ่มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงาน

^{1,2,3} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล / Faculty of Education, Vongchavalitkul University, Thailand.
Corresponding author, e-mail: theeraphon_dou@vu.ac.th, Tel. 084 835 8868

สถานศึกษามากกว่าโรงเรียนขนาดกลางและโรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดกลางมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก

คำสำคัญ : การบริหารงานสถานศึกษา, เทคโนโลยีสารสนเทศ

Abstract

This research article aimed : (1) to study the level of information technology usage in school administration under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3, (2) to compare the use of information technology in school administration under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3, categorized by type and size of schools. The research sample consisted of 124 schools under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3 for the academic year 2023, with a total of 620 respondents (5 from each school). The data collection tool was a 5-point Likert scale questionnaire with an item-objective congruence index of 1.00 for all items and a reliability coefficient of 0.81. Data were analyzed using statistical software, with statistical methods including frequency, percentage, mean, and standard deviation. Hypothesis testing was conducted using t-tests and F-tests. When significant differences were found, pairwise comparisons were made using Scheffé's Method. The research findings were:

(1) The level of information technology usage in school administration under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3 overall was at the highest level. When examining individual aspects, all were also at the highest level, with the highest mean score in budget management, followed by academic management, and the lowest mean score in general administration.

(2) The comparison of information technology usage in school administration under the Nakhon Ratchasima Primary Educational Service Area Office 3, categorized by school type, showed statistically significant differences at the 0.05 level both overall and for individual aspects. Opportunity expansion schools used information technology in school administration more than primary schools. When categorized by school size, there were statistically significant differences at the 0.05 level both overall and for individual aspects, with large schools using information technology in school administration more than medium-sized and small schools, and medium-sized schools using more than small schools.

Keywords: The job Administration of Educational Institutions, Information technology

บทนำ

จากสถานการณ์และแนวโน้มการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดของเทคโนโลยี ได้ส่งผลให้ระบบการศึกษาและการเรียนรู้ของคนเปลี่ยนไป การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ เพื่อให้ประเทศไทยสามารถยกระดับการพัฒนาให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ และในยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพ ทรัพยากรมนุษย์ (สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่ง โครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาการศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) โดย เฉพาะอย่างยิ่ง พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 หมวด 9 มาตรา 63-69 ได้บัญญัติไว้ รัฐต้องจัดสรรคลื่นความถี่สื่อบroadcast และโครงสร้างพื้นฐานอื่นที่จำเป็นเพื่อใช้ประโยชน์สำหรับการศึกษา ส่งเสริมให้มีการผลิต และพัฒนาแบบเรียน ตำรา หนังสือทางวิชาการและพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา มีการพัฒนาบุคลากรทั้งด้านผู้ผลิตและผู้ใช้เทคโนโลยีทางการศึกษาให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการผลิตรวมทั้งการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมมีคุณภาพและประสิทธิภาพ

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการในสถานศึกษาส่วนใหญ่จะนำไปใช้เพื่อวางแผนต่าง ๆ และการจัดพิมพ์เอกสาร รวมทั้งการประมวลผลเพื่อจัดระบบการบริหารทั่วไป ได้แก่ การจัดสารสนเทศและเอกสารประชาสัมพันธ์ รวมถึงการสร้างเว็บไซต์ เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการ ได้แก่ การจัดตารางสอน การจัดทำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การจัดทำข้อสอบและสถิติต่าง ๆ ทางวิชาการ งานธุรการ ได้แก่ การจัดทำระบบบัญชีและพัสดุ การพิมพ์เอกสาร การคิดคำนวณ เป็นต้น (ณัฐพงศ์ แก้วรากมุก, 2563) รวมถึงสำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศของสถานศึกษาไว้ว่า เพื่อให้การบริหารมีประสิทธิภาพสูง ประหยัดและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้บริหารยุคใหม่ทุกระดับจึงต้องนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้เพื่อพัฒนาระบบสารสนเทศให้การปฏิรูปการศึกษาประสบผลสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้สนับสนุนการบริหารตามขอบข่ายงานทั้ง 4 ด้าน คือ การบริหารวิชาการ การบริหารงบประมาณ การบริหารงานบุคคล และการบริหารทั่วไป (กระทรวงศึกษาธิการ, 2562)

สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 มียุทธศาสตร์การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา โดยนำมาใช้ในการวิเคราะห์ วิจัย ดำเนินการการจัดการศึกษาทางไกล การปฏิบัติงานด้วยระบบคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ และพัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศเพื่อการบริหารสถานศึกษา ส่งเสริม สนับสนุน และดำเนินงานบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศปฏิบัติงานร่วมกับงานของสถานศึกษา และเพื่อใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารสถานศึกษา 4 ด้าน 1) การบริหารงานวิชาการ 2) การบริหารงานงบประมาณ 3) การบริหารงานบุคคล และ 4) การบริหารงานทั่วไป จากความหมายและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 และเพื่อใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นเครื่องมือในการศึกษาประสิทธิภาพเทคโนโลยีสารสนเทศกับบริหารสถานศึกษาซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้เป็นแนวทางการจัดการศึกษาให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทและขนาดของสถานศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

การที่จะนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาใช้ในการบริหารการศึกษาครบทุกด้านและให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้นั้น ผู้บริหารจะต้องมีความสนใจ และมีความรู้ทางเทคโนโลยีสารสนเทศ สนับสนุนการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการประกอบการตัดสินใจ ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในขอบข่ายการบริหารงาน 4 ด้าน คือ 1) ด้านการบริหารงานวิชาการ 2) ด้านการบริหารงานงบประมาณ 3) ด้านการบริหารงานบุคคล และ 4) ด้านการบริหารงานทั่วไป

1. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ

การบริหารงานวิชาการ หมายถึง การบริหารกิจกรรมทุกชนิดในสถานศึกษา เกี่ยวกับการปรับปรุงพัฒนาการเรียนการสอนให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพที่สุด มีนักวิชาการกล่าวไว้ ดังนี้

ปิยะนุช บัวชุม (2561 : 34-35) ได้ให้ความหมาย การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ หมายถึง การที่ผู้รับผิดชอบหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิชาการได้นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการปฏิบัติงาน การบริหารงานวิชาการ ซึ่งประกอบไปด้วย การเก็บรวบรวมข้อมูลตามความต้องการของนักเรียน สังคม ชุมชน เพื่อพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เป็นสื่อการจัด กิจกรรมการเรียนรู้และการบริหารหลักสูตร การวัดประเมินผลการเรียนการสอน การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในงานวิชาการและการประกันคุณภาพการศึกษา

พิพัฒน์พงศ์ ม่วงกล้า (2563 : 16) การใช้เทคโนโลยีด้านการบริหารวิชาการ หมายถึง กระบวนการจัดทำสารสนเทศใน การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา กระบวนการเรียนรู้ การวัดผล ประเมินผล การเรียน การนิเทศการศึกษา การพัฒนาสื่อนวัตกรรม และเช่น การใช้โปรแกรม OBEC เพื่อจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานทางการศึกษา การใช้คอมพิวเตอร์วางแผนจัดทำและพัฒนาหลักสูตร การใช้คอมพิวเตอร์วางแผนจัดทำและพัฒนาหลักสูตร สถานศึกษา การใช้คอมพิวเตอร์วางแผนจัดทำและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา การใช้โปรแกรม MS-Word, Excel, Power Point จัดเก็บข้อมูลผลการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นำเสนองาน การใช้โปรแกรม Student ในงานทะเบียนและงานวัดผลประเมินผลการเรียน การใช้โปรแกรม Microsoft office เพื่อ ประโยชน์ในด้านการจัดการเรียนการสอน เช่น การทำใบงานด้วยคอมพิวเตอร์การจัดทำแบบทดสอบ การจัดการเรียนการสอนโดยใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์จัดทำคู่มือ นักเรียน เผยแพร่ต่อผู้ปกครองและชุมชน การจัดทำข้อมูลสารสนเทศงานวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการ

สอน การจัดทำข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นและชุมชน และการจัดทำข้อมูลสารสนเทศในการประกันคุณภาพการศึกษา

กฤติภัทรกร ศิริภัทรนิธิโกคิน (2564 : 34-35) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารวิชาการ หมายถึง การที่ผู้รับผิดชอบหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิชาการได้นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการปฏิบัติงาน การบริหารงานวิชาการ ซึ่งประกอบไปด้วย การเก็บรวบรวมข้อมูลตามความต้องการของนักเรียน สังคม ชุมชน เพื่อพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เป็นสื่อการจัด กิจกรรมการเรียนรู้และการบริหารหลักสูตร การวัดประเมินผลการเรียนการสอน การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในงานวิชาการและการประกันคุณภาพการศึกษา

สรุปได้ว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ หมายถึง การนำเทคโนโลยีสารสนเทศไปใช้ในงานด้านหลักสูตรสถานศึกษา โดยการใช้โปรแกรม Microsoft office งานการเรียนการสอน การพัฒนาสื่อ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาพัฒนาแหล่งเรียนรู้ งานทะเบียนนักเรียน งานวัดผลและประเมินผล งานนิเทศการศึกษา งานแนะแนวการศึกษา งานพัฒนาระบบประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา การส่งเสริมความรู้ด้านวิชาการแก่ชุมชน การประสานความร่วมมือในการพัฒนางานวิชาการกับสถานศึกษาอื่นที่จัดการศึกษา

2. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ

การบริหารงานงบประมาณของสถานศึกษามุ่งเน้นความเป็นอิสระในการบริหารจัดการมี ความสะดวก โปร่งใส ตรวจสอบได้ ยึดหลักการบริหารมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ และการบริหารงบประมาณ แบบมุ่งเน้นผลงานให้มีการจัดหาผลประโยชน์จากทรัพย์สินของสถานศึกษา รวมทั้งจัดหารายได้ มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ พอสรุปได้ดังนี้

ฐิติพร สุดสาย (2557) สรุปว่า โรงเรียนได้นำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการตรวจสอบติดตาม ประเมินผลและรายงานผลการใช้จ่ายเงินในการดำเนินงาน การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึก การบริหารบัญชี การเงิน และการจัดทำรายงาน การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการจัดทำบัญชีเงินเดือน การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึกข้อมูลและเอกสารราชการเกี่ยวกับการทำทะเบียนพัสดุ ครุภัณฑ์ การบำรุงและการจำหน่ายพัสดุ การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่าย การใช้ งบประมาณและการสรุปรายงานเกี่ยวกับงบประมาณของโรงเรียน

อัจฉริยา ทองมา (2558) ได้กล่าวว่า การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการปฏิบัติงาน การบริหารงานงบประมาณที่เกี่ยวข้องกับการเงินและบัญชี รวมทั้งงานพัสดุ เช่น การจัดทำและเสนอขอ งบประมาณ การเบิกจ่ายการอนุมัติเงิน การโอนเงินงบประมาณ การตรวจสอบติดตามประเมินผล และรายงานผล การใช้จ่ายเงินในการดำเนินงาน การบันทึกข้อมูล การระดมทรัพยากรและการลงทุนเพื่อการศึกษา การบันทึกการบริหารบัญชี การเงิน และการจัดทำรายงาน จัดทำบัญชีเงินเดือน การบันทึกข้อมูลและ เอกสารราชการเกี่ยวกับการทำทะเบียนพัสดุ ครุภัณฑ์ การบำรุงรักษาและ การจำหน่ายพัสดุ ทำบัญชี รายรับ รายจ่ายการใช้งบประมาณและการสรุปรายงานเกี่ยวกับงบประมาณของโรงเรียน

กฤติภัทรกร ศิริภัทรนิธิโกคิน (2564 : 38) กล่าวว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงบประมาณ หมายถึง การที่ผู้รับผิดชอบหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับงานงบประมาณได้นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการบริหารงบประมาณ ซึ่งประกอบด้วย การวางแผนงบประมาณ การจัดทำทะเบียนพัสดุ ครุภัณฑ์ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ การเก็บข้อมูลอาคารสถานที่ ที่ดิน สิ่งก่อสร้างด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ การจัดทำ รายงานทางการเงินและงบประมาณ การบันทึกข้อมูลการรับ-จ่ายเงิน การคำนวณภาษีและยื่นภาษี การสรุปรายงานงบประมาณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

เหมจิรา อยู่เจริญ (2566 : 751-752) การศึกษาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบริหารงบประมาณ พบว่าระบบสารสนเทศ(Information System) เป็นเครื่องมือที่มีความจำเป็นในการดำเนินงานขององค์กร การนำคอมพิวเตอร์มารวบรวม จัดเก็บ ประมวลผล จัดกระทำข้อมูลหลาย ๆ อย่าง และออกแบบรายงานที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงบประมาณผู้บริหารจะได้สารสนเทศในการวางแผน ประกอบการตัดสินใจ และกำหนดเป็นนโยบายแผนงานให้กับทุกระดับ การใช้สารสนเทศเพื่อการบริหารงบประมาณโดยระบบสารสนเทศทำให้เห็นความสำคัญของการนำระบบสารสนเทศมาใช้ในการบริหารงบประมาณ ทำให้สภาพการจัดเก็บข้อมูลเป็นระบบมากขึ้น ลดความซ้ำซ้อนของข้อมูล และสะดวกต่อการนำไปใช้ของผู้บริหาร ผู้ใช้สามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์

สรุปได้ว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ หมายถึง การนำเทคโนโลยีสารสนเทศไปใช้ในการวางแผนงบประมาณ การจัดทำทะเบียนพัสดุครุภัณฑ์ ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ การเก็บข้อมูลอาคารสถานที่ ที่ดิน สิ่งก่อสร้างด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ การจัดทำรายงานทางการเงินและงบประมาณ การบันทึกข้อมูลการรับ -จ่ายเงิน การคำนวณภาษี และยื่นภาษี การสรุปรายงานงบประมาณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการบริหารงานงบประมาณด้านการเงินและการบัญชี

3. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานบุคคล

การบริหารบุคคลในสถานศึกษา เป็นภารกิจสำคัญที่มุ่งส่งเสริมให้สถานศึกษาสามารถปฏิบัติงาน เพื่อตอบสนองภารกิจของสถานศึกษาเพื่อดำเนินการด้านการบริหารบุคคลให้เกิดความคล่องตัว อีสระ ภายใต้กฎหมาย ระเบียบ ความสามารถ มีขวัญกำลังใจ ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ มีความมั่นคงและก้าวหน้าในวิชาชีพ มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานบุคคล ดังนี้

ฐิติพร สุดสาย (2557 : 51) ที่สรุปว่า โรงเรียนนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบริหารบุคคล เป็นการนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการจัดทำทะเบียนประวัติของครูและบุคลากรและการบันทึกการขอมิ บัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ของรัฐ การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึกทะเบียนงานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึกประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ ของบุคลากร รวมทั้งการบันทึกการประเมินผลการปฏิบัติงาน การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึก สถิติเกี่ยวกับการขึ้นเงินเดือนของครูและบุคลากร การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึกแนวปฏิบัติ เรื่องวินัยและการรักษา

วินัย การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึกข้อมูลและวิเคราะห์ ข้อมูลการวางแผน อัตรากำลังเพื่อสรรหาบุคคล การบรรจุแต่งตั้ง การบันทึกรายงานการโอนย้ายและการออกจากราชการ ทุกรณี

ปิยะนุช บัวชุม (2561 : 40) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การใช้เทคโนโลยีในการบริหารงานบุคคล หมายถึง การที่ผู้รับผิดชอบ หรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับงานบุคคลได้นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการบริหารงานบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การวางแผนอัตรากำลัง การสรรหาบุคลากร การจัดทำระบบข้อมูลทะเบียนประวัติบุคลากร การจัดทำสถิติเลื่อนขั้นเงินเดือน สถิติการปฏิบัติงานของครูและบุคลากร การบันทึกและรายงานผลการปฏิบัติงาน บันทึกการขอมัติบัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ของรัฐ บันทึกแนวปฏิบัติเรื่องวินัยและการรักษาวินัย การออกจากราชการ การพัฒนาบุคลากรในการใช้คอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานบุคคล หมายถึง การนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการทำแผนงานและโครงการพัฒนาบุคลากร การเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ วินัยและการรักษาวินัย การเลื่อนขั้นเงินเดือน การประเมินวิทยฐานะ การลาทุกประเภท การประเมินผลการปฏิบัติงาน การจัดระบบและการจัดทำทะเบียนประวัติ การส่งเสริมมาตรฐานวิชาชีพและจรรยาบรรณวิชาชีพ การพัฒนาบุคลากรในการใช้คอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง

4. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป

เป็นการนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบริหารงานทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบบริหารงานอื่น ๆ บรรลุ ตามมาตรฐาน คุณภาพและเป้าหมายที่กำหนดไว้ มุ่งพัฒนาสถานศึกษาให้ใช้นวัตกรรม และเทคโนโลยีอย่างเหมาะสมส่งเสริมในการบริหารและการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ซึ่งได้มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ ดังนี้

ประสาน บ้วนเพชร (2555 : 78) ได้กล่าวว่า สถานศึกษานำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบริหารทั่วไปเกี่ยวกับงานธุรการ ประกอบด้วย งานสารบรรณ งานทะเบียน งานเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัย อาคารสถานที่ การจัดเก็บและค้นหาเอกสาร คำสั่งต่าง ๆ ด้านอาคารสถานที่ประกอบด้วย การรวบรวม ข้อมูลอาคารสถานที่ ดูแลรักษาซ่อมแซม บันทึกและแสดงแผนผังของอาคารสถานที่ จัดทำเป็นตาราง ควบคุมการประเมินผลการใช้อาคารสถานที่ ด้านการประชาสัมพันธ์งานการศึกษา ประกอบด้วยงาน ประชาสัมพันธ์ชุมชน การบันทึกและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชุมชน การจัดทำทะเบียนประวัติของกรรมการ โรงเรียนในแต่ละสมัย รวมทั้งผลงานและการให้ความร่วมมือที่ได้รับจากชุมชน ด้านงานบริหารกิจการนักเรียน ประกอบด้วย การจัดทำทะเบียนประวัตินักเรียนขาดแคลน ศิษย์เก่า บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเกณฑ์เด็ก รวมทั้งด้านสุขภาพอนามัย

ฐิติพร สุตสาย (2557 : 52) ได้สรุปไว้ว่า โรงเรียนได้นำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบริหารงานทั่วไป โดยการนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึกสภาพงานธุรการ ระเบียน กฎหมายและแนวปฏิบัติ การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการบันทึกการจัดสำนักงาน การใช้ การบำรุง และการควบคุมดูแลอาคารสถานที่ การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการทำตารางควบคุมการใช้อาคารเรียน ซ่อมแซมอาคารห้องเรียนและ บริเวณโรงเรียน การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารของโรงเรียน การนำคอมพิวเตอร์มาในงานสารบรรณ งานทะเบียน และรายงานงานรักษาความปลอดภัย การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการส่งเสริมกิจการนักเรียน การนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับ สถิติของโรงเรียนในด้านการให้บริการแก่ชุมชน

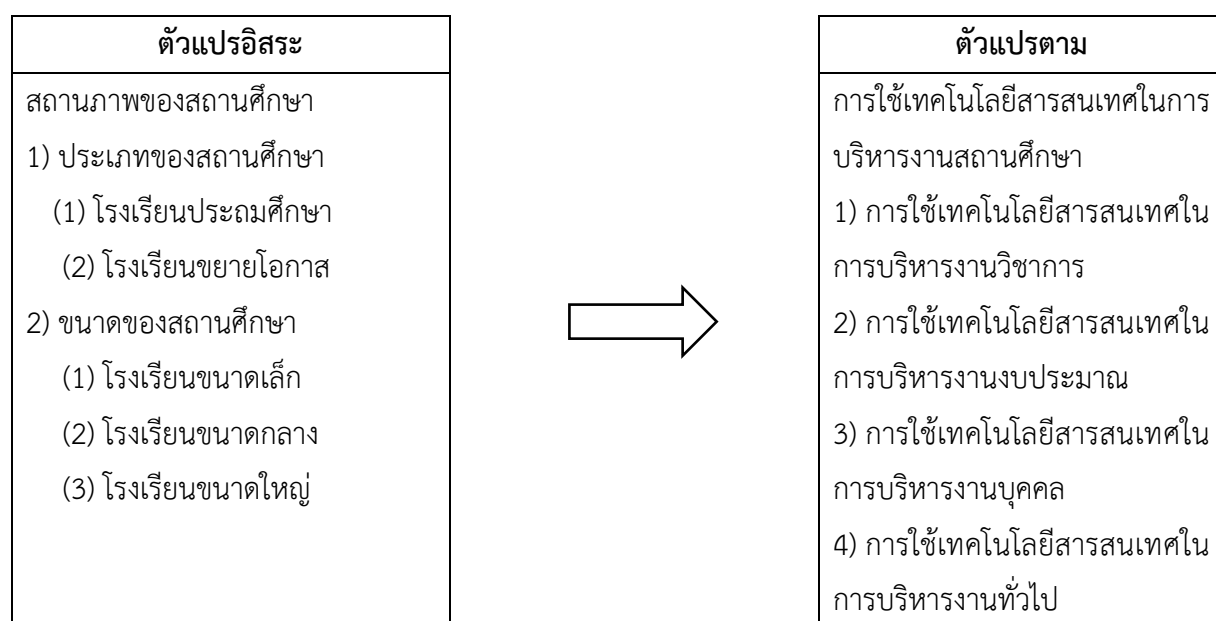
รายงานกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน ข้อมูล การขอความช่วยเหลือจากชุมชน กิจกรรมพัฒนาชุมชน รวมทั้งแหล่งข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

กฤติภัทรกร ศิริภัทรนิธิโกสิน (2564 : 43) ได้กล่าวว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบริหารทั่วไป หมายถึง การที่ผู้รับผิดชอบหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานบริหารงานทั่วไปได้นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการ บริหารทั่วไป ซึ่งประกอบไปด้วย การบันทึกสภาพงานธุรการ ระเบียบ กฎหมายแนวปฏิบัติงาน เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา การจัดระบบเครือข่ายข้อมูลสารสนเทศ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผน บริหารโรงเรียน การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการดำเนินการธุรการโรงเรียน การบริหารจัดการ อาคารสถานที่และสภาพแวดล้อม การจัดทำข้อมูลระหว่างโรงเรียนกับชุมชน กิจกรรมนักเรียน การรายงานผลการรับนักเรียนเข้าเรียน การประสานงานกับกลุ่มเครือข่ายการศึกษา ชุมชน องค์กร และหน่วยงานอื่น

สรุปได้ว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป หมายถึง การนำเทคโนโลยีสารสนเทศไปใช้ในการดำเนินงานธุรการ งานพัฒนาระบบเครือข่ายข้อมูลสารสนเทศ การประสานและพัฒนาเครือข่ายการศึกษา งานประสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร การจัดระบบการบริหารและพัฒนาองค์กร งานเทคโนโลยีสารสนเทศ การดูแลอาคารสถานที่และสภาพแวดล้อม การจัดทำระบบงานทะเบียน ระบบช่วยเหลือนักเรียน และส่งเสริมงานกิจกรรมนักเรียนภายในสถานศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย (ทฤษฎี)

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาสังเคราะห์ตามโครงสร้างการบริหารสถานศึกษาโดยยึดหลักการบริหารงาน 4 ด้าน การบริหารงานวิชาการ การบริหารงานงบประมาณ การบริหารงานบุคคล และการบริหารงานทั่วไป โดยใช้กรอบแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2562) ดังแผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิด



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

ระเบียบวิธีวิจัย (วิธีดำเนินงานวิจัย)

1. วิธีดำเนินการวิจัย เพื่อศึกษาระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา ของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 3

1.1 ประชากร ได้แก่ สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3 ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 182 โรงเรียน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 124 โรงเรียน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) ตามตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan. 1970) โดยสุ่มตัวอย่างแบ่งชั้น (Stratified Random sampling) ตามขนาดของสถานศึกษา

1.2.1 แบ่งขนาดของสถานศึกษาทั้งหมด 3 ขนาด คือ

- (1) โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 95 โรงเรียน
- (2) โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 83 โรงเรียน
- (3) โรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 4 โรงเรียน

1.2.2 สุ่มสถานศึกษาแต่ละขนาดโดยการแบ่งชั้นแบบไม่เป็นสัดส่วน

1.3 ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา 1 คน รองผู้อำนวยการสถานศึกษาหรือหัวหน้าฝ่าย การบริหารงานวิชาการ 1 คน หัวหน้าฝ่ายการบริหารงานงบประมาณ 1 คน หัวหน้าฝ่ายการบริหารงานบุคคล 1 คน และหัวหน้าฝ่ายการบริหารงานทั่วไป 1 คน รวม 5 คน รวมทั้งสิ้น 620 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ประเภทและลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3 ซึ่งผู้วิจัยได้ยึดหลัก คือ การบริหารงานวิชาการ การบริหารงานงบประมาณ การบริหารงานบุคคล และการบริหารงานทั่วไป แล้วสอบถามการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ 3 องค์ประกอบในการบริหารงาน แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบ ตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3 แบบสอบถามมีลักษณะเกณฑ์ในการประเมินเป็นแบบมาตรา ประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท ดังนี้

- 5 หมายถึง มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา มากที่สุด
- 4 หมายถึง มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา มาก
- 3 หมายถึง มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา ปานกลาง
- 2 หมายถึง มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา น้อย
- 1 หมายถึง มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา น้อยที่สุด

2.2 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

2.2.1 ศึกษาค้นคว้าหลักการ ทฤษฎี แนวคิด ระเบียบ กฎหมาย เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา

2.2.2 ศึกษาวิธีสร้างเครื่องมือแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ต(Likert)

2.2.3 พัฒนาแบบสอบถาม โดยขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัยเพื่อตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข

2.2.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความถูกต้องของภาษาโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Sective Congruence : IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 5 คน คือ 1) ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์การบริหารการศึกษา 3 คน 2) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวัดผลและประเมินผล 1 คน และ 3) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษา 1 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ทุกข้อ

2.2.5 นำแบบสอบถามที่ได้จากการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้ต่อไป

2.2.6 นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้บริหารสถานศึกษา 1 คน รองผู้อำนวยการสถานศึกษาหรือหัวหน้าฝ่ายการบริหารงานวิชาการ 1 คน หัวหน้าฝ่ายการบริหารงานงบประมาณ 1 คน หัวหน้าฝ่ายการบริหารงานบุคคล 1 คน และหัวหน้าฝ่ายการบริหารงานทั่วไป ในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 โรงเรียน เพื่อจะได้ทราบปัญหาในการออกแบบสอบถาม ความชัดเจนของคำชี้แจง คำถามหรือการสื่อความหมาย และ หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธี ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

2.2.7 หลังจากคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นแล้ว ได้ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการที่สุดในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 ขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุลเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษารั้วนี้แก่ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3

3.2 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาให้แก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และ ประโยชน์ในการศึกษา อธิบายคำชี้แจง วิธีการออกแบบสอบถาม และเนื้อหาของคำถามให้ผู้ตอบ แบบสอบถามเข้าใจก่อนตอบแบบสอบถาม

3.3 เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองหลังจากผู้ตอบแบบสอบถามโดยวิธีการเก็บจากทางรับส่งหนังสือที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 หรือ Google Form ส่งแบบสอบถามไปจำนวน 620 คน ได้รับการตอบแบบสอบถามจำนวน 620 คน คิดเป็นร้อยละ 100

3.4 นำแบบสอบถามที่เก็บ ได้ครบถ้วนมาตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ข้อมูล สถานภาพของผู้ให้ข้อมูลจากสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และคาร์ร้อยละ (Percentage)

4.2 วิเคราะห์ระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ทั้งโดยภาพรวม และรายด้าน โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์แปลความหมายรายด้านและความหมายในภาพรวม การแปลผลค่าเฉลี่ยตามหลักเกณฑ์ของช่วงระดับคะแนน (Class Interval) 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การประเมินและการแปลความหมาย บุญชม ศรีสะอาด (2560) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา
4.51 – 5.00	หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง อยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง อยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

4.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ตามประเภทสถานศึกษา โดยใช้สถิติ t-test (Independent Samples) ตามประเภทสถานศึกษา

4.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 ตามขนาดของสถานศึกษา โดยใช้การ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว F-test (One-way ANOVA) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' Method)

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

5.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

5.1.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

5.1.2 ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับและรายด้านโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

5.2 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

5.2.1 ค่าความถี่ (Frequency)

5.2.2 ค่าร้อยละ (Percentage)

5.2.3 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.2.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย (การวิเคราะห์ข้อมูล)

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมาเขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ ($\bar{X} = 4.67$) รองลงมา คือ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ ($\bar{X} = 4.65$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป ($\bar{X} = 4.59$) ดังแสดงตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 โดยรวมและรายด้าน

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับ
1. ด้านการบริหารงานวิชาการ	4.65	0.25	มากที่สุด	2
2. ด้านการบริหารงานงบประมาณ	4.67	0.25	มากที่สุด	1
3. ด้านการบริหารงานบุคคล	4.60	0.29	มากที่สุด	3
4. ด้านการบริหารงานทั่วไป	4.59	0.23	มากที่สุด	4
รวม	4.63	0.23	มากที่สุด	

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทของสถานศึกษา และขนาดของสถานศึกษา พบว่า

1) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทของสถานศึกษาโดยภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโรงเรียนขยายโอกาสมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนประถมศึกษา ดังแสดงตาราง 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงาน
สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต จำแนกตามประเภท
ของสถานศึกษา โดยภาพรวม และรายด้าน

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการบริหารงานสถานศึกษา	ประเภทของสถานศึกษา				t	P
	ประถมศึกษา		ขยายโอกาส			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการบริหารงานวิชาการ	4.51	0.20	4.83	0.20	-8.978*	0.00
2. ด้านการบริหารงานงบประมาณ	4.54	0.20	4.85	0.20	-8.467*	0.00
3. ด้านการบริหารงานบุคคล	4.43	0.20	4.83	0.22	-10.488*	0.00
4. ด้านการบริหารงานทั่วไป	4.46	0.19	4.75	0.18	-8.781*	0.00
รวมทั้งรวมทั้งหมด	4.49	0.14	4.83	0.18	-11.483*	0.00

2) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด
โดยโรงเรียนที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนขนาดใหญ่ ($\bar{X} = 4.84$) รองลงมาโรงเรียนขนาดกลาง ($\bar{X} = 4.81$)
และโรงเรียนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนขนาดเล็ก ($\bar{X} = 4.47$) ดังแสดงตาราง 3

ตาราง 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงาน
สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาด
ของสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้าน

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการบริหารงานสถานศึกษา	ขนาดของสถานศึกษา					
	ขนาดเล็ก (66)		ขนาดกลาง (54)		ขนาดใหญ่ (4)	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ด้านการบริหารงานวิชาการ	4.47	0.17	4.86	0.15	4.88	1.5
2. ด้านการบริหารงานงบประมาณ	4.53	0.20	4.84	0.21	4.80	0.16
3. ด้านการบริหารงานบุคคล	4.43	0.22	4.80	0.22	4.85	0.13
4. ด้านการบริหารงานทั่วไป	4.44	0.17	4.76	0.17	4.63	0.17
รวม	4.47	0.14	4.81	0.16	4.84	0.15

3) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า โรงเรียนขนาดใหญ่มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงาน
สถานศึกษามากกว่าโรงเรียนขนาดกลางและโรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดกลางมีการใช้เทคโนโลยี
สารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ดังแสดงตาราง 4-5

ตาราง 4 การเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยรวมและรายด้าน

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
1. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	4.712 3.157 7.869	2 121 123	2.356 .026	90.292*	.000
2. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	2.890 4.981 7.871	2 121 123	1.445 .041	35.101*	.000
3. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานบุคคล	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	4.343 5.925 10.268	2 121 123	2.171 .049	44.341*	.000
4. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	3.292 3.432 6.724	2 121 123	1.646 .028	58.026*	.000
โดยภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม รวม	3.766 2.640 6.406	2 121 123	1.883 .022	86.312*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวม

ขนาดของสถานศึกษา	$\bar{X}$	ขนาดเล็ก	ขนาดกลาง	ขนาดใหญ่
		4.47	4.81	4.84
ขนาดเล็ก	4.47	-	-0.35*	-0.37*
ขนาดกลาง	4.81	-	-	0.02
ขนาดใหญ่	4.84	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1.ระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ รองลงมา คือ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป

1.1 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ พบว่า ระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 8 ข้อ อยู่ในระดับมาก จำนวน 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ใช้โปรแกรม Microsoft office ในการจัดทำรูปแบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา รองลงมา ใช้โทรศัพท์มือถือในการประสานความร่วมมือในการพัฒนางานวิชาการ กับสถานศึกษาอื่น ใช้โปรแกรม Microsoft office ในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและหลักสูตรกลุ่มสาระตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใช้ Application รูปแบบ Online ในการจัดทำแบบทดสอบ

1.2 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ พบว่า ระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 7 ข้อ อยู่ในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ใช้ Microsoft office ในการสรุปรายงานที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณ รองลงมา ใช้คอมพิวเตอร์ในการวางแผนงานงบประมาณของสถานศึกษา ใช้ E-Budget ในการจัดซื้อจัดจ้างตามระเบียบการอนุมัติในแต่ละปีงบประมาณ ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใช้ฮาร์ดดิสก์พกพา (External Harddisk) ในการเก็บข้อมูลอาคารสถานที่ ที่ดิน และสิ่งก่อสร้าง

1.3 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานบุคคล พบว่า ระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ใช้อินเทอร์เน็ตในการอบรมและพัฒนาบุคลากร ด้วยระบบ Online รองลงมา ใช้ระบบ DPA ในการประเมินวิทยฐานะ ใช้ Microsoft office ในการจัดทำแผนงานและโครงการพัฒนาบุคลากรในสถานศึกษา ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใช้ Canva หรือ โปรแกรมสำเร็จรูป ในการจัดทำรูปแบบประเมินผลการปฏิบัติงาน

1.4 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป พบว่า ระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 8 ข้อ อยู่ในระดับมาก จำนวน 2 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ใช้ AMSS++ ในการรับส่งหนังสือราชการของสถานศึกษา รองลงมา ใช้อินเทอร์เน็ตในการดำเนินงานธุรการของสถานศึกษา ใช้เว็บไซต์ หรือ Facebook Page ในการประชาสัมพันธ์

ข้อมูลข่าวสาร กิจกรรมต่าง ๆ ของสถานศึกษา ตามลำดับ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ใช้อุปกรณ์เครื่องเสียงในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียนภายในสถานศึกษา

2. การเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทและขนาดของสถานศึกษา โดยรวมและรายด้าน

2.1 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทของสถานศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโรงเรียนขยายโอกาสมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนประถมศึกษา

2.2 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโรงเรียนขนาดใหญ่มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนขนาดกลางและโรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดกลางมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการวิจัย พบว่า ระดับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ทั้งนี้เพราะ สถานศึกษามีการส่งเสริมให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการจัดการเรียนการสอนที่ใช้ Microsoft office จัดทำเอกสารการประกันคุณภาพสถานศึกษา ผลิตและพัฒนาสื่อการเรียนการสอน จัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ ในการจัดทำแบบทดสอบต้องมีความหลากหลาย Application รูปแบบออนไลน์ จึงจำเป็นต้องนำมาใช้ในการทดสอบกับสถานศึกษาที่มีความพร้อมทางด้านบุคลากรและอุปกรณ์ที่สนับสนุนการจัดการเรียนการสอน สถานศึกษาใช้โปรแกรม Microsoft office ในการสรุปรายงานที่เกี่ยวกับงบประมาณ และการเงิน มีการวางแผนงานงบประมาณ จัดทำทะเบียนพัสดุครุภัณฑ์ มีการจัดซื้อจัดจ้าง ด้วยระบบ E-Budget ตามที่สถานศึกษาได้รับในแต่ละปีงบประมาณ มีการบันทึกข้อมูลในฮาร์ดดิสก์พกพา (External Harddisk) มีความปลอดภัยของข้อมูลมากและความจุข้อมูลที่มากทำให้ราคาสูง สถานศึกษาที่มีการตั้งงบประมาณในการซื้อน้อย ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานศึกษาในการบริหารจัดการ การอบรมและพัฒนาบุคลากร ด้วยระบบ Online เพื่อเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรที่หลากหลาย และการประเมินวิทยฐานะด้วยระบบ DPA ซึ่งใช้อินเทอร์เน็ตในการดำเนินงานเป็นหลัก และการดำเนินงานที่รวดเร็วสถานศึกษาใช้ AMSS++ ในการรับส่งหนังสือราชการ การดำเนินงานธุรการของสถานศึกษา มีอินเทอร์เน็ตในการดำเนินงาน ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการ ส่ง แต่เชื้อสาย (2556) กล่าวว่า เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร คือ เทคโนโลยีเพื่อจัดการเกี่ยวกับสารสนเทศ และการสื่อสารในกระบวนการจัดหา จัดเก็บ การสร้าง ประมวลผล รับ-ส่งข้อมูล เผยแพร่สารสนเทศ ในรูปแบบสื่อต่าง ๆ และสอดคล้องกับ สุขุม เฉลยทรัพย์ และคณะ (2555) เทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำเนินการ จัดเก็บรวบรวมข้อมูลในหน่วยงานต่างๆ ปัจจุบันทุกหน่วยงานไม่ว่าจะเป็นองค์กรของรัฐ หรือ

เอกชน ต่างก็พัฒนาระบบรวบรวมจัดเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในองค์กร เนื่องจากสามารถเก็บ ข้อมูลได้จำนวนมาก ใช้พื้นที่ในการจัดเก็บน้อย อำนวยความสะดวกในการค้นหาและปรับปรุงข้อมูลให้ทันสมัยได้โดยง่าย ตัวอย่าง เช่น ระบบทะเบียนราษฎร ระบบเวชระเบียน ระบบการจัดเก็บภาษี เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตตินันท์ เจริญกลาง (2565) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1 พบว่า 1) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา ตามความเห็น ของครู โดยรวมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของพิชญานี กาหลง (2563) ได้ศึกษาแนวทางการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบริหารของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 1 พบว่า มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบริหารของสถานศึกษาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ นั้นเป็นพันธกิจ เป้าประสงค์ และกลยุทธ์ ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3 (2566) ที่ต้องการพัฒนาระบบการบริหารจัดการศึกษาทุกระดับ โดยการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ทุกระดับและเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพ การศึกษา การบริหารจัดการสอนศึกษา เพื่อมุ่งสู่ Thailand 4.0

2. การเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทและขนาดของสถานศึกษา พบว่า

2.1 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามประเภทของสถานศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโรงเรียนขยายโอกาสมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา มากกว่าโรงเรียนประถมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ประเภทสถานศึกษาที่ต่างกันมีความพร้อมที่ต่างกัน โดยโรงเรียนขยายโอกาสมีการกิจกรรมการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งต้องการการเข้าถึงข้อมูลและเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีความซับซ้อนมากกว่าโรงเรียนประถมศึกษา ในการเตรียมความพร้อมของโรงเรียนขยายโอกาสสู่อานาคตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำเป็นต้องมีทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมากขึ้น ครูสามารถเข้าถึงข้อมูลแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายและทันสมัยมีสื่อการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ การส่งงานด้วยอีเมลของนักเรียน และใช้ Application ทางการศึกษาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายสนับสนุนให้โรงเรียนใช้เทคโนโลยีเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาของแต่ละโรงเรียน โรงเรียนขยายโอกาสมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสื่อสารระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง มีการจัดเก็บข้อมูลที่ปลอดภัย การส่งผลการเรียนผ่านระบบออนไลน์ โรงเรียนขยายโอกาสได้รับการจัดสรรงบประมาณที่มากกว่าตามจำนวนนักเรียน จึงมีบุคลากรที่ตรงกับความสามารถทางด้านเทคโนโลยี มีห้องเรียนและอุปกรณ์เทคโนโลยีที่ใช้ในการสนับสนุนครูในการทำงาน การจัดการเรียนการสอน และมีสัญญาณอินเทอร์เน็ตครอบคลุมพื้นที่การใช้งาน รวมถึงการบริหารจัดการในด้านการบริหารงานวิชาการ ที่นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้จัดการเรียนการสอน การจัดทำสื่อ และการวัดผลประเมินผลนักเรียน การบริหารงานงบประมาณ นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาจัดการงบประมาณ การจัดสรรงบประมาณ การติดตามการใช้จ่าย และการจัดทำรายงานทางการเงิน การเก็บข้อมูลและติดตามการทำงานของบุคลากร การประเมินผลการทำงาน และการพัฒนาทักษะผ่านการอบรมออนไลน์การบริหารงานบุคคล นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาเก็บข้อมูลและติดตามการทำงานของบุคลากร การประเมินผลการทำงาน และการพัฒนาทักษะผ่านการอบรมออนไลน์ การบริหารงานบุคคล และการบริหารงานทั่วไป นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาประสานงาน การจัดบริเวณโรงเรียน งานธุรการ และกิจกรรมภายในโรงเรียนที่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการสง่า แต่เชื้อสาย (2556) กล่าวว่า เทคโนโลยีสารสนเทศและการ

สื่อสาร คือ เทคโนโลยีเพื่อจัดการเกี่ยวกับสารสนเทศ และการสื่อสารในกระบวนการจัดหา จัดเก็บ การสร้าง ประมวลผล รับ-ส่งข้อมูล เผยแพร่สารสนเทศ ในรูปแบบสื่อต่าง ๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตตินันท์ เจริญกลาง (2565) พบว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา ตามความเห็นของครูที่มีขนาดของสถานศึกษา และที่ตั้งสถานศึกษาที่ปฏิบัติงานต่างกัน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3 จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา โดยภาพรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโรงเรียนขนาดใหญ่มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการ บริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียน ขนาดกลางและโรงเรียนขนาดเล็ก และโรงเรียนขนาดกลางมีการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ โรงเรียนขนาดใหญ่ มีแหล่งทุนและงบประมาณจากหลายแหล่ง เช่น งบประมาณจาก รัฐบาล เงินบริจาคจากผู้ปกครองหรือศิษย์เก่า และการสนับสนุนจากองค์กรภายนอก ทำให้สามารถบริการ จัดหาสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัยและอุปกรณ์เทคโนโลยีได้อย่างเพียงพอ มีครูและบุคลากรจำนวนมากมี ความสามารถที่หลากหลายและมีครูผู้เชี่ยวชาญในการจัดการข้อมูลและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เพียงพอช่วยให้ โรงเรียนสามารถจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีระบบการประเมินผลการ เรียน มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้จัดฝึกอบรมนักเรียนมีทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย ซึ่งแตกต่าง จากโรงเรียนขนาดกลางอาจจะมีความพร้อมบางด้าน แต่โรงเรียนขนาดเล็กอาจมีข้อจำกัดทั้ง ด้านบุคลากรที่ ไม่ตรงกับความสามารถทางเทคโนโลยี ด้านสถานที่ ด้านห้องเรียน ด้านอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ และ สัญญาณอินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการบริหารจัดการ การเรียนการสอน และความปลอดภัยของนักเรียน ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุพันธ์ ผิวผาง (2564, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาภาวะผู้นำยุคดิจิทัลที่ส่งผลต่อ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการบริหารจัดการของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม เขต 2 พบว่า การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการบริหาร จัดการของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครพนม จำแนกตามขนาด โรงเรียน โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุป

1. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน เนื่องจากสถานศึกษาส่งเสริมให้ครูและบุคลากรใช้เทคโนโลยี เช่น Microsoft Office ในการบริหาร การพัฒนาสื่อการ สอน การประเมินวิทยฐานะด้วยระบบออนไลน์ (DPA) และการจัดการงบประมาณผ่านระบบ E-Budget มีการใช้ โปรแกรม AMSS++ ในการรับส่งหนังสือราชการและการจัดเก็บข้อมูลด้วย External Hard Drive ซึ่งช่วยเพิ่มความ ปลอดภัยและความสะดวก

2. การเปรียบเทียบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ จำแนกตามประเภทของสถานศึกษา พบว่า โรงเรียนขยาย โอกาสใช้เทคโนโลยีมากกว่าโรงเรียนประถมศึกษา เนื่องจากมีการจัดการเรียนการสอนระดับประถมถึงมัธยมศึกษา ตอนต้น ซึ่งต้องการเทคโนโลยีที่ซับซ้อนกว่า เช่น การจัดทำสื่อออนไลน์และการส่งงานผ่านแอปพลิเคชันทาง การศึกษา จำแนกตามขนาดของสถานศึกษา พบว่า โรงเรียนขนาดใหญ่ใช้เทคโนโลยีมากกว่าโรงเรียนขนาดกลางและ ขนาดเล็ก เนื่องจากมีงบประมาณและทรัพยากรมากกว่า เช่น การสนับสนุนจากรัฐบาลและผู้บริจาค

โรงเรียนขนาดกลางมีความพร้อมในบางด้าน แต่โรงเรียนขนาดเล็กมีข้อจำกัดด้านบุคลากร อุปกรณ์เทคโนโลยี และสถานที่ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้และการจัดการในโรงเรียน โดยสถานศึกษาที่มีทรัพยากรและการสนับสนุนเพียงพอสามารถนำเทคโนโลยีมาพัฒนาคุณภาพการศึกษาที่สอดคล้องกับเป้าหมายของ Thailand 4.0 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องดังนี้

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยแต่ละด้านมาเสนอแนะ โดยนำข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด มาเป็นแนวทางในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงาน ดังนี้

1. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานวิชาการ สถานศึกษาควรมีการใช้ Application รูปแบบ Online ในการจัดทำแบบทดสอบ เช่น การจัดการเรียนการสอน การทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน ที่หลากหลาย การวัดผลประเมินผลที่ทันสมัยและถูกต้อง
2. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานงบประมาณ สถานศึกษาควรมีการใช้ฮาร์ดดิสก์พกพา (External Harddisk) ในการเก็บข้อมูลอาคารสถานที่ ที่ดิน และสิ่งก่อสร้าง เพื่อจัดเก็บข้อมูลและสารสนเทศที่เป็นระบบ และป้องกันกันการสูญหายข้อมูล
3. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานบุคคล สถานศึกษาควรมีการส่งเสริมการใช้ Canva หรือ โปรแกรมสำเร็จรูป ในการจัดทำรูปแบบประเมินผลการปฏิบัติงาน
4. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานทั่วไป สถานศึกษาควรใช้อุปกรณ์เครื่องเสียง ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของผู้เรียนภายในสถานศึกษา เพื่อให้กิจกรรมน่าสนใจ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากในการวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ จะทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายเพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงให้ดีขึ้น
2. มีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานสถานศึกษา
3. ควรมีการศึกษาการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการบริหารงานสถานศึกษาเพื่อการศึกษาที่ส่งต่อและพัฒนาให้มีคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กิตตินันท์ เจริญกลาง. (2565.) การศึกษาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการบริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. นครราชสีมา.
- จารุนันท์ ผิวผาง. (2564). ภาวะผู้นำยุคดิจิทัลที่ส่งผลต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการบริหารจัดการของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครพนม เขต 2. วารสารรัชต์ภาคย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยนครพนม. นครพนม.
- ณัฐพงศ์ แก้วรากมุก. (2563). การศึกษาสภาพและปัญหาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับการบริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3. การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยพะเยา. พะเยา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- พิชญานิ กาหลง, กฤษณก ดวงชาต, และชยาภรณ์ เรืองสุวรรณ. (2563). แนวทางการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบริหารของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต 1. วารสารบัณฑิตวิจัย Journal of Graduate Research. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- สง่า แต่เชื้อสาย. (2556). แนวทางการบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศในสถานศึกษาของวิทยาลัย. เทคโนโลยีและการจัดการโนนดินแดง. นครปฐม: สถาบันพัฒนาครูคณาจารย์.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 3. (2566). แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2566-2570. นครราชสีมา: สพป.นครราชสีมา เขต 3.
- สุขุม เฉลยทรัพย์และคณะ. (2555). เทคโนโลยีสารสนเทศ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. กรุงเทพฯ.

แนวคิดภาวะผู้นำที่ปรากฏในมัจฉราชจริยาชาตก

THE CONCEPTS OF LEADERSHIP AS PRESENTED IN THE MACCHARAJACARIYA JATAKA

พระครูสุตธรรมวิสิฐ¹, พระครูศรีปริยัตยารักษ์²
Phrakhru Sutathamwisit¹, Phrakhru Sripiriyattayarak²

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาภาวะผู้นำที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เรื่อง มัจฉราชจริยาชาตก เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการแสดงบทบาทของผู้นำในตำแหน่งต่าง ๆ ผ่านเรื่องราวในชาตกซึ่งเป็นคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องมัจฉราชจริยาชาตก ที่เสนอคุณลักษณะและภาวะผู้นำของผู้นำที่มีความสำคัญต่อองค์กร จากการศึกษาพบว่าชาตกเรื่องนี้บรรยายถึงความเป็นผู้นำที่ดี มีสติ ปัญญา ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยการใช้คุณธรรมและการตัดสินใจ การทำงานร่วมกันเป็นทีม และการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้อื่นในการร่วมกันทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ยังสะท้อนถึงความสามารถในการจัดการความขัดแย้งและการดำรงรักษาความยุติธรรมในองค์กร การศึกษานี้ ได้ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อทำความเข้าใจด้านภาวะผู้นำที่ถูกนำเสนอใน มัจฉราชจริยาชาตก รวมถึงการเปรียบเทียบกับแนวคิดการบริหารจัดการในยุคปัจจุบัน และพบว่า คุณลักษณะภาวะผู้นำของผู้นำในมัจฉราชจริยาชาตก มีความสัมพันธ์กับหลักการและเทคนิคการบริหารจัดการในปัจจุบัน อาทิเช่น ความฉลาดในการตัดสินใจ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพตลอดถึงจริยธรรมของผู้นำ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในบริบทการบริหารจัดการในองค์กรมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์และนำพาองค์กรไปสู่ความเป็นเลิศได้

คำสำคัญ: ผู้นำเชิงจริยธรรม, ภาวะผู้นำ, มัจฉราชจริยาชาตก

Abstract

This academic article aims to study the leadership qualities presented in the Buddhist scripture, the Maccharajacariya Jataka. It explores the roles of leaders in various positions through the narratives of the Jataka tales, particularly focusing on the Maccharajacariya Jataka, which highlights the characteristics and leadership qualities essential for organizations. The findings reveal that this Jataka describes effective leadership that embodies mindfulness and wisdom in addressing various challenges through moral principles and decision-making,

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา / Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratchasima Campus

Corresponding author, e-mail: wipassana2552@gmail.com, Tel. 0817909352

teamwork, and motivating others to collaboratively achieve objectives. Additionally, it reflects the ability to manage conflicts and maintain justice within organizations. The study employs content analysis to understand the leadership aspects presented in the Maccharajacariya Jataka, as well as to compare them with contemporary management concepts. And finding that the leadership characteristics of the leaders in the Maccharajacariya Jataka correlate with current management principles and techniques, such as decision-making intelligence, the ability to motivate, and effective collaboration with others, alongside the ethical standards of leaders. These insights can be applied to enhance organizational management effectiveness, achieve objectives, and lead organizations toward excellence.

Keywords: Ethical Leadership, Leadership, Maccharajacariya Jataka

บทนำ

ในปัจจุบันภาวะผู้นำเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง การนำเสนอแนวคิดภาวะผู้นำจากชาดกเรื่องมัจฉราชจริยา ช่วยเติมเต็มช่องว่างในการศึกษาเกี่ยวกับภาวะผู้นำ โดยให้มุมมองที่มีพื้นฐานมาจากการเรียนรู้ทางศีลธรรมและประสบการณ์ในอดีตที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา แนวคิดจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเรื่อง มัจฉราชจริยาชาดก ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำด้านการแก้ไขปัญหาในองค์กร การสร้างความร่วมมือและการตัดสินใจ การสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา ตามแนวทางพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรม

แนวคิดด้านภาวะผู้นำที่ปรากฏในมัจฉราชจริยาชาดก เป็นการศึกษาเพื่อทำให้เข้าใจการบริหารการจัดการที่มีประสิทธิภาพตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องของศีลธรรม ความดีงาม อยู่ในรูปแบบของคำสอนที่ปรากฏอยู่พระไตรปิฎก เช่น มัจฉราชจริยาชาดก ที่มีสาระสำคัญเกี่ยวกับด้านภาวะผู้นำแสดงถึงการเป็นผู้นำที่มีภาวะผู้นำในการปกครอง สามารถนำองค์กรให้ปลอดภัย บรรลุเป้าหมายคือทุกคนในองค์กรมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สาระในชาดกเสนอแนวคิดและวิธีการที่มีประโยชน์ต่อการบริหารการจัดการที่ผู้นำในองค์กรปัจจุบัน นำมาใช้ในบริบททางการบริหารงานในองค์กรได้ ชาดกดังกล่าว เป็นเรื่องราวของผู้นำที่ประกอบด้วยคุณธรรมในการบริหารการจัดการ สะท้อนถึงคุณลักษณะสำคัญของการมีภาวะผู้นำที่ดี เช่น ความยุติธรรม ความฉลาดในการตัดสินใจ การจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น ในชาดกนี้ไม่เพียงแต่เล่าเรื่องของบริหารจัดการของผู้นำในอดีต แต่ยังสะท้อนถึงหลักการและแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทความนี้มุ่งเน้นการศึกษาด้านการมีภาวะผู้นำที่ปรากฏในมัจฉราชจริยาชาดก ได้พิจารณาถึงบทบาทและลักษณะของภาวะผู้นำที่ดี ที่นำมาใช้ในการบริหารการจัดการ ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจว่า คุณลักษณะ วิธีการ ที่นำเสนอในชาดกมีความเกี่ยวข้องอย่างไรกับหลักการการบริหารในปัจจุบัน และช่วยให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการทางศีลธรรมที่นำมาใช้ในการบริหารการจัดการที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะและภาวะผู้นำสมัยใหม่ได้

ความหมายและความสำคัญของผู้นำ

ในอดีตกระทั่งถึงปัจจุบัน เมื่อมนุษย์มีความต้องการหรือมีผลประโยชน์ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน มักจะรวมตัวกันจัดตั้งเป็นกลุ่มหรือองค์กรขึ้น เพื่อทำกิจกรรมของกลุ่มหรือองค์กรให้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย เครื่องมือหรือ สื่อ ที่จะมาช่วยประสานให้คนทั้งหลายรวมกัน หรือร่วมกันอยู่และร่วมกันทำ จำเป็นต้องมีผู้นำ เพื่อนำพาคนในกลุ่ม องค์กร กระทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มหรือองค์กร บุคคลที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในทุกระดับของสังคม คือบุคคลที่เป็นผู้นำ ผู้นำจึงเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในองค์กรมาตลอดทุกยุคสมัย ผู้นำจะมีทั้งดีและไม่ดี โดยปกติทุกองค์กรจะคัดเลือกคนในองค์กรมาเป็นผู้นำ จะคัดเลือกเฉพาะบุคคลที่มีความประพฤติดี มีความรู้ มีความสามารถในการนำองค์กรให้บรรลุเป้าหมาย หากองค์กรใดคัดเลือกคนที่ไม่มีความรู้ ความสามารถ มาทำหน้าที่เป็นผู้นำ ผลก็คือจะนำองค์กรนั้นไปสู่ความล้มเหลวไม่สามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรได้ รัตติกรณ์ จงวิลาส (2539 : 15) กล่าวว่า ผลการศึกษาจำนวนมากสนับสนุนว่า ผู้นำ สามารถสร้างความแตกต่างในความพึงพอใจและผลของการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชา เช่นเดียวกับ Nelson และ Quick (1997 : 346) กล่าวว่า ผู้นำ หมายถึง ผู้ที่ใช้กระบวนการในการแนะแนวและนำทางพฤติกรรมของคนในสภาพของการทำงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (2543 : 25) กล่าวว่า ผู้นำยังสามารถสร้างความแตกต่างในด้านความสำเร็จหรือความล้มเหลวขององค์กรได้อีกด้วย เช่น ผู้นำ คือ หัวหน้าโจร นำหมู่โจรไปปล้นสำเร็จได้สิ่งที่ดีมีประโยชน์มา อย่างนี้ก็ไม่ถูกต้องตามธรรม เพราะไม่เป็นผลดีแก่ชีวิต แก่สังคมและแก่โลก หรือพาพวกไปทำสิ่งที่เป็นอบายมุขได้สำเร็จ พวกที่ไปด้วยกันอาจจะสนุกสนานบันเทิงใจ แต่ไม่เป็นผลดีแก่ชีวิตของตนเองเลย แม้การกระทำเหล่านั้นจะบรรลุเป้าหมาย แต่ก็ไม่จำเป็นว่าเป็นที่ต้องการของสังคม

ผู้นำ คือบุคคลที่มีความสามารถในการบริหารจัดการภารกิจต่าง ๆ โดยใช้สมรรถนะมาใช้ในการนำ ชี้แนะบุคคลในที่ทำงานให้ร่วมกันทำงาน สนับสนุนการทำงานของตนเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร ดังนั้นตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ผู้นำจึงมีหลายรูปแบบแตกต่างกันที่บุคลิกลักษณะส่วนตัว และกระบวนการในการปฏิบัติงาน ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์ และสิ่งแวดล้อมขององค์กร ในบทความนี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะของผู้นำที่พบเห็นกันโดยทั่วไป ดังนี้

1. ผู้นำแบบเผด็จการ (Explorative - Authoritative) ผู้นำลักษณะนี้ มีความพยายามที่จะควบคุมกลุ่มหรือคนในองค์กรหรือจัดตั้งกลุ่มขึ้นมาดำเนินกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตัวผู้นำเอง
2. ผู้นำแบบประชาธิปไตย (Democratic Leaders) ผู้นำลักษณะนี้ จะทำตัวเหมือนเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือองค์กรที่ตนเองสังกัดอยู่ ช่วยกลุ่มในการทำงาน มีลักษณะการทำงานเป็นผู้ริเริ่ม อำนวยการ กระตุ้นคนในองค์กรให้ทำงาน เป็นผู้ประสานงาน สรุปรงาน มีลักษณะการทำงานที่ยืดหยุ่น มุ่งหวัง มุ่งการกระจายอำนาจในการตัดสินใจเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำตนเป็นเพื่อนร่วมงานมิได้ ทำตนเป็นเจ้านาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ดีที่สุดขององค์กร
3. ผู้นำแบบเสรีนิยม (participative - Demacrative) ผู้นำประเภทนี้จะปล่อยให้ผู้ร่วมงานกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน การตัดสินใจไม่ได้เด็ดขาด เพราะต้องอาศัยผู้ร่วมงานช่วยคิดคิดช่วยทำ วิธีการปฏิบัติงานค่อยเป็นค่อยไป มักอ้างประโยชน์เข้าข้างตนเอง (กิตพันธ์ รุจิรกุล, 2529 : 20-33)
4. ผู้นำการแลกเปลี่ยน (transactional) ผู้นำที่มีการสื่อสารกับผู้ตามโดยการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันและสิ่งที่แลกเปลี่ยนต่อมากลายเป็นประโยชน์ร่วมกัน ลักษณะนี้พบในองค์กรทั่วไป เช่น ผู้ตามทำงานดีก็เลื่อนขั้น ได้เพิ่มค่าแรงในการทำงาน

5. ผู้นำการเปลี่ยนแปลง ผู้นำที่ตระหนักถึงความต้องการของผู้ตาม พยายามให้ผู้ตามได้รับการตอบสนองสูงกว่าความต้องการของผู้ตาม เน้นพัฒนาผู้ตามด้วยการกระตุ้นยกย่องซึ่งกันและกัน กระทั่งสามารถเปลี่ยนผู้ตามเป็นผู้นำและมีการเปลี่ยนต่อ ๆ กันไป เรียกว่า Domino effect ต่อไปผู้นำการเปลี่ยนแปลงก็จะเปลี่ยนเป็นผู้นำจริยธรรม ตัวอย่างผู้นำลักษณะนี้ ได้แก่ ผู้นำชุมชน

6. ผู้นำทางจริยธรรม ผู้นำที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ตามซึ่งผู้นำจะมีความสัมพันธ์กับผู้ตามในด้านความต้องการความปรารถนา ค่านิยมและควรยึดคุณธรรมสูงสุดคือความเป็นธรรมและความยุติธรรมในสังคม ผู้นำลักษณะนี้มุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ตอบสนองความต้องการและความจำเป็นอย่างแท้จริงของผู้ตามตัวอย่างผู้นำจริยธรรมที่สำคัญคือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงเป็นนักวางแผนและมองการณ์ไกลนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงเช่นโครงการอีสานเขียว โครงการน้ำพระทัยจากในหลวงโครงการแก้มลิง เป็นต้น (เมธีวัจน์ นนทธรรม, 2566 : 22)

จากความหมายแสดงให้เห็นว่า ผู้นำ จึงเป็นบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จและการพัฒนาขององค์กรหรือสังคม ผู้นำ จะเป็นผู้กำหนดทิศทาง วิสัยทัศน์ และเป้าหมายที่ชัดเจน นำพาทีมฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ได้ ผู้นำที่ดีจะสามารถสร้างแรงบันดาลใจและกระตุ้นให้ผู้ตามเกิดความมุ่งมั่นในการทำงาน ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ผู้นำยังมีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาและจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงการบริหารจัดการทรัพยากรทั้งบุคคลและวัตถุดิบอย่างมีประสิทธิภาพ และ ผู้นำจะเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างวัฒนธรรมองค์กร ส่งเสริมการพัฒนาบุคลากรและนำพาองค์กรให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในโลกที่มีการแข่งขันสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ นิรดา เวชญาลักษณ์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของผู้นำไว้ว่า (2567: 4) ผู้นำ คือบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากองค์กรให้มีบทบาทในการตัดสินใจ มีบุคลิกภาพความสามารถเหนือบุคคลทั่วไป สามารถชักจูงให้ผู้อื่นปฏิบัติตามที่ต้องการได้ และได้รับการยกย่องให้เป็นหัวหน้ามีอิทธิพลต่อสมาชิกและกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการนำกลุ่มให้สามารถดำเนินงานจนบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการบังคับบัญชาบุคคลอื่น โดยได้รับการยอมรับและยกย่องจากบุคคลอื่น

แนวคิดด้านภาวะผู้นำ

ภาวะผู้นำ หมายถึง กระบวนการของการสั่งการและใช้อิทธิพลต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกในองค์กรเป็นกระบวนการที่ผู้บริหาร มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานในองค์กรของตนเอง ใช้ศิลปะในการชี้แนะ การจูงใจ การให้ความไว้วางใจ ให้ผู้ปฏิบัติงานได้ปฏิบัติงานด้วยความกระตือรือร้น ด้วยความเต็มใจในการปฏิบัติงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร ภาวะผู้นำจึงเป็นเรื่องของสมรรถนะในการปฏิบัติงานของผู้นำที่จะต้องมีความรู้ความสามารถและความประพฤติที่เหมาะสมแก่งาน สามารถให้ผู้ปฏิบัติงานในองค์กรทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ ดังนั้น ภาวะผู้นำจึงปรากฏในลักษณะของการแสดงออกในเชิงพฤติกรรม เพื่อทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งมาจากการมีความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และคุณลักษณะ (Attributes) และนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้ในงานต่าง ๆ ที่ตนรับผิดชอบ

ปวีณา แปลงประวดี (2553 : 19) ได้แปลหนังสือเรื่อง IT STARTS WITH ONE ของ J. Stewart Black & Hall B Gregersen ว่า ภาวะผู้นำที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 ผู้นำต้องมีความสามารถนำองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้ต้องมีลักษณะ เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากสถานการณ์โลกในศตวรรษที่ 21 มีสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา สถาบันครอบครัว วิถีชีวิตของคน มีแนวโน้มที่วิกฤติที่เรียกว่าปั่นป่วน มีความท้าทายด้านการแข่งขันมากขึ้น เราจะพบปัญหาต่าง ๆ มากมาย องค์กรทุกองค์กรในโลกนี้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว ผู้นำในศตวรรษที่

21 จึงมีความจำเป็นที่จะต้องริเริ่มการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มจากตนเองก่อน ผู้นำในยุคนี้ต้องรู้ว่า คนเรามีสมอง มีจิตวิญญาณ ไม่ใช่แค่ร่างกายที่คนอื่นควบคุมและบังคับได้ ทุกคนต้องการรับรู้ด้านกฎหมาย รับรู้ในสิทธิมนุษยชน รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่สร้างสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อเพิ่มคุณค่า ความจำเป็นที่ผู้นำจะต้องทำการเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับโลกที่แตกต่างนี้ สอดคล้องกับ ชัยวัฒน์ ชัยยางกูร (2550 : 19) ได้เสนอแนวคิดที่ผู้นำการเปลี่ยนแปลง จะมีความรับผิดชอบต่องค์กร นำองค์กรสู่เป้าหมายที่ดีกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป็นคนมีความกล้าหาญ เปิดเผย มีจุดยืนของตนเอง ยอมรับและเชื่อมั่นในบุคคลอื่น เรียนรู้ตลอดชีวิต นำสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้น เป็นผู้มีความวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน (Clear Vision) เพื่อนำองค์กรไปในทิศทางต่าง ๆ คนที่เป็นผู้นำต้องรู้ทิศทางก่อนว่าจะพาองค์กร บุคคลในองค์กรไปในทิศทางไหน เมื่อไร และจะได้อะไรจากการไปกับผู้นำ มีความสามารถเผชิญกับความสลับซับซ้อนแปรผันของสิ่งแวดล้อมโลกอยู่ตลอดเวลา

Resick, Hanges, Digkson, and Mitchalson (2006 : 345-359) ได้เสนอภาวะผู้นำทางจริยธรรมไว้ 6 ประการ คือ 1) มีความซื่อสัตย์สุจริต 2) มีการตัดสินใจบนพื้นฐานของจริยธรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น 3) เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นหรือประโยชน์ส่วนรวม 4) มีความสามารถในการจูงใจโน้มน้าวผู้อื่นได้ 5) มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้อื่น 6) มีความรับผิดชอบต่อผลกระทบของตนเอง

Brown and Trevino (2006 : 117-134) ได้เสนอแนวคิดภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมจะประกอบด้วย 2 องค์ประกอบที่สำคัญ ประการหนึ่งว่าเสา 2 ต้น ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันจะขาดอย่างในอย่างหนึ่งไม่ได้ คือ 1) ด้านการเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม (Moral Leadership) ผู้นำต้องเป็นผู้มีลักษณะนิสัย (Traits) ตั้งมั่นอยู่บนความยุติธรรม ความน่าเชื่อถือไว้วางใจ (Trustworthiness) มีสัจจะ (Honesty) และมีความซื่อสัตย์สุจริต (Integrity) และในด้านพฤติกรรมของผู้นำ (Behavior) ผู้นำเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลอื่น พฤติกรรม เช่น ความตรงไปตรงมาของผู้นำจะเป็นต้นแบบการทำงานที่ดีให้กับบุคคลอื่น อีกประการหนึ่งที่สำคัญที่ผู้นำต้องมี คือ การตัดสินใจที่แม่นยำ (Decision Making) 2) การเป็นผู้บริหารที่มีศีลธรรม (Moral Manager) การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมในการทำงาน ซึ่งสามารถเป็นต้นแบบและชักจูงบุคลากรในองค์กรให้ประพฤติปฏิบัติงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรได้โดยที่ผู้บริหารมีความประพฤติที่เป็นตัวอย่างที่ดี มีการสร้างแรงจูงใจโดยการให้รางวัล มีการสื่อสารระหว่างผู้บริหารกับผู้ปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

Northouse และ Riggio ได้แบ่งภาวะผู้นำไว้ 5 ประเภท ได้แก่ 1) ลักษณะนิสัย (Trait) ซึ่งมีอยู่ในตัวจะมีผลต่อการนำไปใช้ในการนำ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าตัดสินใจ 2) ความสามารถ (ability) มีความสามารถในการนำที่มีโดยกำเนิดหรือฝึกฝนในภายหลังได้ 3) ทักษะ (skill) ความสามารถในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีวิธีการ ขั้นตอนในการทำงาน 4) พฤติกรรม (behavior) เมื่อบุคคลใดได้เป็นผู้นำมักจะพบพฤติกรรมของผู้นำนั้น เช่น พฤติกรรมเกี่ยวกับงาน หรือพฤติกรรมที่ผู้นำใช้เพื่อช่วยให้ผู้ใต้บังคับบัญชารู้สึกสบายใจในการทำงานร่วมกับสมาชิกในองค์กร 5) ความสัมพันธ์ (relation) ความสัมพันธ์ของสมาชิกในองค์กร จะอยู่ที่การสื่อสารระหว่างผู้นำกับผู้ตาม (พลอย สืบวิเศษ, 2537 : 208) จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นจะพบว่าความรู้ ทักษะ คุณลักษณะ ของผู้นำเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จและความอยู่รอดขององค์กร ดังเช่น ภาวะผู้นำที่ปรากฏในมัจฉราชจริยาชาตก

แนวคิดด้านภาวะผู้นำในมัจฉราชจริยาชาตก

การวิเคราะห์ภาวะผู้นำที่ปรากฏใน มัจฉราชจริยาชาตก (ขุ.อป. (ไทย) 33/83/768) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้นำ ของพระพุทธเจ้าในครั้งเสวยพระชาติเกิดเป็นพระยาปลา เป็นหัวหน้าฝูงปลาที่อาศัยอยู่ในสระใหญ่ ต่อมาเกิดภาวะภัยแล้ง น้ำในสระแห้งขอดลง ฝูงนกทั้งหลายมี กา แร้ง นกกระสา เป็นต้น

พากันลงจับปลาเหล่านั้นกินเป็นอาหาร พระยาปลาเห็นบรรดาฝูงปลาถูกเบียดเบียนเช่นนั้นจึงคิดแก้ไขปัญหานั้นเกิดจากฝูงปลาถูกจับกิน จึงทำสังจิกิริยาด้วยนึกถึงธรรมของสัตว์บุรุษ ปรมัตถธรรม ที่ตนได้เคยปฏิบัติมาขอให้ฝนตกลงมามากๆ ทำให้น้ำในสระสูงขึ้นจนกระทั่งนกเหล่านั้น ไม่สามารถจับปลากินได้ ทำให้ฝูงปลารอดพ้นจากภัยในครั้งนี้ ในเรื่องของการกระทำสังจิกิริยานั้นเป็นการแสดงถึงพฤติกรรมระดับบุคคล ซึ่งมีผลต่อองค์กร พระธรรมปิฎก (2546 : 203) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “พฤติกรรมเคยชินต้องถือว่าสำคัญที่สุด และควรเอาใจใส่ให้มากที่สุดในการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน พฤติกรรมความเคยชิน มีความสำคัญอย่างยิ่ง เราจะแสดงออก กระทำหรือมีปฏิกริยาต่อสิ่งใดไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือทางวัตถุ ก็ทำไปตามความเคยชินของตน พฤติกรรมใดกลายเป็นความเคยชินแล้วก็จะอยู่ตัวอย่างนั้น แก้ไขเปลี่ยนแปลงยาก เมื่อกลายเป็นพฤติกรรมเคยชินแล้ว จิตใจก็มักจะเกิดความยึดติด พอใจ มีความโน้มเอียง ที่จะเข้าข้างพฤติกรรมนั้น” การกระทำของพระยาปลา สอดคล้องกับแนวคิดขององค์กรต่าง ๆ ที่มีความปรารถนาต้องการผู้นำที่มีภาวะผู้นำสูง เพื่อนำพาองค์กรก้าวไปสู่ความสำเร็จ ชาตคังกล่าวสามารถวิเคราะห์ให้เห็นผู้นำที่มีภาวะผู้นำสูง มีความสามารถนำฝูงปลารอดพ้นจากภัยได้ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

สถานการณ์สร้างวีรบุรุษ เป็นคำกล่าวที่มีมาตั้งแต่อดีตและมักจะถูกยกขึ้นมาบ่อยครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน สถานการณ์ที่พระยาปลาได้เผชิญกับการรุกรานของบรรดานกทั้งหลายและสามารถนำฝูงปลาให้พ้นวิกฤตในครั้งนั้นได้สะท้อนให้เห็นถึงคุณสมบัติด้านการมีภาวะผู้นำของพระยาปลา ได้แก่

1) การตัดสินใจ พระยาปลาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเพื่อปกป้องฝูงปลา การตัดสินใจที่ถูกต้องจะส่งผลต่อความอยู่รอดบรรดาปลาในฝูงนั้น

2) การสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความสามัคคี ต้องสร้างแรงบันดาลใจให้กับฝูงปลา เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรค

3) การสื่อสารที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้ฝูงปลาเข้าใจถึงสถานการณ์และแนวทางที่เลือกเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ

4) ความรับผิดชอบ แสดงถึงความรับผิดชอบในการดูแลและปกป้องฝูงปลา

5) ความกล้าหาญ การเผชิญหน้ากับอันตรายและการตัดสินใจที่ยากลำบากแสดงถึงความกล้าหาญของผู้นำ

6) ความเห็นอกเห็นใจ ผู้นำต้องมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อความรู้สึกและความต้องการของฝูงปลา จากคุณสมบัติข้างต้นเป็นปัจจัยที่ดึงดูดความสนใจของผู้ร่วมงาน เกิดการทำงานให้แก่องค์กรอย่างเต็มความสามารถ ในทฤษฎีผู้นำการเปลี่ยนแปลง (transformation theories of leadership) ได้จัดผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวว่าเป็นผู้นำประเภท ด้านจริยธรรม (moral leadership) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ตาม ซึ่งผู้นำจะมีความสัมพันธ์กับผู้ตามในด้าน ความต้องการ ความปรารถนา ค่านิยม ความยุติธรรม ผู้นำลักษณะนี้มุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงที่ตอบสนองความต้องการและความจำเป็นอย่างแท้จริงของผู้ตาม (พลอย สืบวิเศษ, 2537 : 208) ดังนั้น ผู้นำที่มีความสามารถเฉพาะตัว สร้างการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงพัฒนาโดยอาศัยการวิเคราะห์สถานการณ์ ผู้นำที่ประกอบด้วยภาวะผู้นำข้างต้นสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่หลายองค์กรให้ความสนใจกับความสามารถของผู้นำที่สามารถปรับตัว แก้ไขปัญหาให้ตรงกับสถานการณ์ เรียกว่า ภาวะผู้นำตามสถานการณ์ (contingency Approach) ภาวะผู้นำลักษณะนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ สภาพแวดล้อม พรสวรรค์ในตัวของผู้นำ ประกอบด้วย การมีวิสัยทัศน์ การสื่อสารที่ยอดเยี่ยม การจุดประกายความคิดของผู้คนที่อยู่รอบข้าง (พลอย สืบวิเศษ, 2562 : 391-392)

สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดด้านภาวะผู้นำที่ปรากฏในมัจฉราชจริยาชาดก พบว่า พระยาปลาเป็นผู้นำในรูปแบบผู้นำเชิงจริยธรรม ประกอบด้วย การมีวิสัยทัศน์สามารถกำหนดทิศทางและเป้าหมายที่ชัดเจน มีความสามารถในการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กรให้กับฝูงปลา ช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจและมุ่งมั่นไปในทิศทางเดียวกัน เสนอวิธีการที่จะนำพาให้บรรดาฝูงปลาพ้นจากอันตรายจากพวกนกที่ลงมากินปลา เป็นอาหาร มีความเมตตากรุณาและความเห็นใจต่อสมาชิกในองค์กร และสามารถให้กำลังใจและสนับสนุนในการพัฒนาและเติบโตของสมาชิก เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกในองค์กร โดยการแสดงคุณสมบัติและพฤติกรรมที่ดี เช่น ความรับผิดชอบ ความเป็นธรรม ความเสียสละเพื่อส่วนรวม มีความยุติธรรมในการดำเนินชีวิตและการทำงาน และมีความซื่อสัตย์ในการปฏิบัติตามหลักการและค่านิยมของสังคม และสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อน ต้องสามารถสร้างความร่วมมือและทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้องค์กรสามารถบรรลุเป้าหมายได้ ในโลกปัจจุบันมีกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ผู้นำจึงเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการนำองค์กรไปสู่ความสำเร็จ กระบวนการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนอกจากจะประกอบด้วยกระบวนการทำงานที่เป็นวิทยาศาสตร์ มีการทำงานเป็นขั้นตอน มีการวิเคราะห์งาน วางแผน ปฏิบัติงาน ตรวจสอบประเมินผล แก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ดังนั้น ตัวผู้นำเองจะต้องมีภาวะผู้นำด้านคุณธรรมจริยธรรมที่สูงด้วย จึงจะพาองค์กรไปสู่ความเป็นเลิศได้

เอกสารอ้างอิง

- กิตติพันธ์ จุริกุล. (2529). พฤติกรรมผู้นำทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ชัยวัฒน์ ชยางกูร. (2550). THE ART OF LEADERSHIP ผู้นำหลายมิติ. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.
- ณิศา เวชญาลักษณ์. (2567). ภาวะผู้นำ แนวคิด ทฤษฎี เพื่อการประยุกต์ใช้ทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีณา แผลงประวดี. (2553). ผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง IT STARTS WITH ONE. กรุงเทพฯ: ส.เอเชียเพลส (1989) จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). ภาวะผู้นำ: ความสำคัญต่อการพัฒนาคน พัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- . (2546). การพัฒนาที่ยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พลอย สืบวิเศษ. (2537). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ : บทเรียนแบบองค์รวมและการประยุกต์ใช้กับแนวคิดที่หลากหลาย. นนทบุรี: โรงพิมพ์รัตนไตร.
- . (2562). การวิเคราะห์และการจัดการวิถีสู่การปฏิบัติสำหรับผู้บริหารทั้งในภาครัฐและเอกชนในศตวรรษที่ 21. นนทบุรี: โรงพิมพ์รัตนไตร.

- เมธวิจน์ นนทธรรม. (2566). ภาวะผู้นำที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2559). ภาวะผู้นำ ทฤษฎี การวิจัยสู่การพัฒนา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Brown, M. E., Trevino, L. K., & Harrison, D. A. (2005). Ethical Leadership: A social learning perspective for construct development and testing. *Journal of Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97(2), 117-134.
- Nelson & Quick. (1997). *Organizational Behavior : Foundation, Realities, and Chang's*. St. Paul, MN: west.
- Resick, C. J., Hange, P. J., Dickson, M. W., & Mitchelson, J. K. (2006). A Cross-cultural examination of the endorsement of ethical leadership. *Journal of Business Ethics*, 63(4), 345-359.

การปฏิบัติกรรมฐานกับวิถีชีวิตของมนุษย์ THE MEDITATION PRACTICE WITH HUMAN LIFESTYLES

ภูเมศร์ ศักดิ์จันทร์¹, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวฑฺฒโธ²
Phumet Sakchan¹, Phrakhrvinaithorn Wutthichai Chayawuddho²

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานกับวิถีชีวิตของมนุษย์ จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานเป็นแนวปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำจิตใจเกิดความสงบโดยใช้การฝึกสมาธิ การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา ซึ่งการพัฒนาจิตที่ใช้ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ของสติ โดยใช้แนวการปฏิบัติกรรมฐานของคนไทยเพื่อให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเรียบง่ายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐานทั้ง 5 สาย คือ สายการปฏิบัติพุทโธ สายการปฏิบัติพัฒนาจิตของสายอานาปานสติ สายการปฏิบัติพองหนอและยุบหนอ สายการปฏิบัติรูปนาม และสายการปฏิบัติสัมมาอะระหัง ซึ่งทั้งหมดเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกันเพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายของการบรรลุนิพพาน ตลอดจนการนำรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานทางพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้หลากหลายด้านเพื่อประโยชน์ทางการยึดเหนี่ยวจิตใจ เกิดความสงบ และการนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์จากการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและพร้อมยอมรับผลที่เกิดขึ้นแล้วนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี โดยมุ่งหมายให้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ

คำสำคัญ : การปฏิบัติกรรมฐาน, จิตใจ, ความสงบ, พระพุทธศาสนา

ABSTRACT

This academic article aims to study the practice of meditation (Kammatthana) and its relationship with human life. The study found that The meditation practice is a practice of calmness and insight meditation to calm the mind by training the mind, meditating, and developing of wisdom. The development of the mind using the foundation of the emotion of mindfulness, using the meditation practice of Thai people to live a good and simple life according to the principles of Buddhism. There are 5 meditation patterns: the Buddha practice, the Anapanasati mind development practice, the Expanding and Decreasing practice, the Form

^{1,2} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahamakutrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding author: E-mail: wattchai.pet@mbu.th

and Name practice, and the Samma Arahang practice. All of these are patterns of practice that are consistent with each other to lead practitioners to the goal of attaining nirvana, as well as to apply the Buddhist meditation practice in various aspects for the benefit of holding the mind, creating peace, and leading to liberation from suffering from understanding what happens with reason and being ready to accept the results that occur, leading to solving problems in the right way. To developed a fully human being in both body and mind.

Keywords: Meditation, Mind, Peace, Buddhism

บทนำ

สังคมในยุคปัจจุบันมีเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษา ด้านสังคมและด้านการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องด้วยมีเหตุปัจจัยและสิ่งเร้ามากมาย เข้ามากระทบแล้วเป็นแรงผลักดันทำให้เกิดวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสภาพบริบทของแต่ละบุคคล ซึ่งมนุษย์ตามสภาพบริบททั่วไปในอดีตนั้นมีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความต้องการของตนเองโดยอยู่บนปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีพหรือที่เรียกว่า ปัจจัย 4 (four requisites) ซึ่งประกอบด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งต้องแสวงหาและเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ (สมิตรา โสริวัฏ, 2565) แต่ในยุคดิจิทัลของศตวรรษที่ 21 นี้ ด้วยมนุษย์ล้วนมีความต้องการปัจจัยพื้นฐานการดำเนินชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่ก่อนหน้านี้ เนื่องด้วยหลากหลายสาเหตุปัจจัยความต้องการที่ไม่สิ้นสุดเพื่อที่จะให้ตนเองมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านการเงิน ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านสุขภาพ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น

แต่ในมุมมองกลับกันถ้ามนุษย์มองความหมายที่เป็นแก่นแท้ของคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นเป็นการดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิดอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี (เกริก พิสัยพันธ์, 2022) ซึ่งเป็นความต้องการที่แท้จริงของมนุษย์ตามวิถีการดำเนินชีวิต

ด้วยเหตุผลดังกล่าวส่งผลให้มนุษย์ทั้งหลายมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและสมถะตามหลักพระพุทธศาสนาและเป็นไปตามความต้องการด้านคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการนำหลักการปฏิบัติกรรมฐาน (meditation practice) เข้ามาช่วยพัฒนาจิตใจและมุ่งค้นหาสู่ความสงบของชีวิต ตลอดจนเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากความต้องการของตนเอง ด้วยเหตุนี้ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์มากขึ้นเพื่อตอบสนองมุ่งหมายของชีวิตในหลากหลายมิติ

การปฏิบัติกรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ได้ให้ความหมายของกรรมฐาน เป็น ที่ตั้งแห่งการงาน หมายเอาอุบายทางใจ 2 ประการ คือ สมถกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2565) ให้ความหมายว่ากรรมฐานคือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา นิยมเขียนว่า “กรรมฐาน” โดยประกอบด้วยหลักทั่วไป คือ สมถกัมมัฏฐานเป็นกรรมฐานเพื่อการทำจิตใจให้สงบหรือวิธีฝึกอบรมเจริญ

จิตใจและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือวิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา (ปณณธเรียรชัยฤกษ์ และคณะ, 2021) นอกจากนี้ Nyanatiloka ได้กล่าวถึงกรรมฐาน (Kammattthana) ซึ่งแปลว่าที่ตั้งแห่งการงานหรือมีการปฏิบัติสมาธิ โดยเป็นคำที่ใช้ในความหมายของวิชาการทำสมาธิและใช้ในความหมายของการฝึกสมาธิ (ภาวนา) ดังนั้นกรรมฐานจึงเป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบโดยใช้การฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา และการทำสมาธิ ถือเป็นรูปแบบของการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545)

การปฏิบัติกรรมฐานตามสมถกรรมฐาน มีแนวทางที่ปฏิบัติทั้งหมด 40 วิธี ประกอบด้วยดังนี้ 1) กสิณ 10 เป็นการเพ่งกสิณทั้งสิบ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือแสงสว่าง เป็นต้น เพราะสมถกรรมฐานเป็นการบริหารจัดการจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ โดยการเพ่งกสิณจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ใจเราจดจ่อและไม่ฟุ้งซ่าน 2) อสุภะ 10 เป็นการเพ่งของไม่งาม เช่น เพ่งไปที่ศพที่น้ำเกลียว มีน้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น 3) อนุสสติ 10 เป็นการระลึกถึงบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิ เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ เป็นต้น 4) อัปปมัญญา 4 เป็นการแผ่เมตตาให้กับสรรพสิ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ โดยอัปปมัญญา 4 เป็นการฝึกจิตให้เกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 5) อาหาระปฏิกูลสัญญา เป็นการพิจารณาอาหารที่เรากินเข้าไปว่าเป็นของไม่งามเป็นเพียงสิ่งสำหรับกินเพื่อดำรงชีวิต 6) จตุธาตุววัตถาน เป็นการพิจารณาธาตุทั้งห้าในร่างกาย ว่าตัวเรานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ช่วยละความยึดติดในร่างกายของตัวเอง และ 7) อรูปกัมมัฏฐาน 4 เป็นการพิจารณาว่าทุกสิ่งคือความว่างเปล่า (Nyanatiloka, 2007)

การปฏิบัติกรรมฐานตามวิปัสสนากรรมฐานหรือสติปัฏฐาน 4 (พระมหาไพจิตร อดตมธมโม, 2564) ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรืออารมณ์ของสติ ประกอบด้วยกาย เวทนา จิต และธรรม โดยวิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักการใช้สติและปัญญากำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริงจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายนั้น ล้วนทุกสิ่งอยู่บนความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ โดยเริ่มตั้งแต่การวิปัสสนาญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณซึ่งเป็นปัญญารู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต และนิพพาน

บุณชญา วิริยขจร (2559) ได้กล่าวถึงวิปัสสนาสติปัฏฐานมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่เรื่อยๆ และพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในอยู่เรื่อยๆ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่เรื่อยๆ การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่เรื่อยๆ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ทั้งหมดนี้เป็นความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม

ทั้งนี้สมถกรรมฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อบ่มมั่นในจิตใจและทำให้เกิดสมาธิมุ่งให้จิตตั้งมั่นระงับจากความฟุ้งซ่านทั้งปวง ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงโดย

ภาวนาตามสภาวะความเป็นจริงในขณะนั้น โดยถือเป็นการปฏิบัติที่เอื้อเพื่อต่อกันและนำมาปฏิบัติควบคู่กันอยู่เสมอเพื่อให้จิตเกิดความสงบ สมาน และปัญญา (พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม, 2564) ดังนั้นการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบโดยใช้การฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา และการทำสมาธิ ถือเป็นรูปแบบของการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา โดยการใช้ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรืออารมณ์ของสติ

หลักปฏิบัติกรรมฐานของสังคัมไทย

ในสภาพสังคมปัจจุบันมีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย มนุษย์ก็เช่นกันได้มีความมุ่งหมายเพื่อการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายอย่างสมถะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการกำหนดจิตใจมุ่งค้นหาความสุขของชีวิตและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามามีส่วนสำคัญต่อการใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์มากขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิตในมนุษย์หลายคนทำให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามามีบทบาทและความสำคัญต่อชีวิตคนในหลากหลายมิติ ทั้งนี้เพื่อการเจริญสติ การฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิก็ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีการนำแนวคิดเรื่องการใช้สติ หรือการฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิมาประยุกต์ใช้ทั้งในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน และองค์กรต่างๆ ตลอดจนจนการพัฒนาโปรแกรมการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติ วิธีการ และแนวทางในการฝึกปฏิบัติเรื่องสติ (เกริก พิสัยพันธ์, 2022) โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อแก้ไขและจัดการปัญหาต่างๆ ของชีวิตในแต่ละด้าน เช่น ด้านครอบครัว ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านสุขภาพ เป็นต้น

ปัจจุบันประเทศไทยมีแนวการปฏิบัติกรรมฐานสายต่างๆ จำนวนมาก ทั้งสายการปฏิบัติกรรมฐานที่มีมาแต่ดั้งเดิมยาวนานหลายร้อยปี และสายการปฏิบัติกรรมฐานที่มีความเจริญงอกงามตามครรลองตลอดจนได้รับความเลื่อมใสมากขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีสายการปฏิบัติกรรมฐานที่เพิ่งได้รับความนิยมในยุคปัจจุบันและอาจเป็นสายการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญในอนาคตต่อไป โดยพระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย (2563) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย ทั้ง 5 สายกรรมฐาน ดังนี้

1) การปฏิบัติสายพุทโธ เป็นที่รู้จักกันว่าเป็นแนวปฏิบัติของพระป่าที่อาศัยการปฏิบัติธุดงค์ที่มุ่งขัดเกลากิเลสเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เรียกว่า พระกรรมฐาน โดยการปฏิบัติสายนี้แพร่หลายในหมู่พระภิกษุซึ่งได้รับการยกย่องและมีชื่อเสียงปรากฏอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงมีการเรียกว่า สายพุทโธ (สายธุดงค์กรรมฐานอีสาน) หรืออาจเรียกตามชื่อของพระอาจารย์ที่เป็นต้นกำเนิดที่ทำให้รูปแบบการปฏิบัติสายนี้แพร่หลายก็จะเรียกว่าสายของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งมีวิธีการในการฝึกด้วยการกำหนดลมหายใจคู่กับคำภาวนาพุทโธในขั้นสมาธิ และมีการกำหนดแยกธาตุชั้นในขั้นวิปัสสนา โดยใช้รูปแบบการเดินจงกรมและนั่งสมาธิและมีเป้าหมายมุ่งปฏิบัติเพื่อหมดกิเลส โดยจะเน้นเป็นการสอนพระภิกษุซึ่งจะปฏิบัติตามวัตร 14 ประการ ซึ่งเน้นธุดงค์วัตรเพื่อการทรมานกิเลสอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติตัดขาดจากทางโลก โดยใช้วิธีการสอนแบบแนะนำให้ตรึงจิต และไปปฏิบัติด้วยตนเอง

2) การปฏิบัติพัฒนาจิตของสายอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาส) เรียกว่า อานาปานสติภาวนาแนวสวนโมกข์หรือเรียกว่า แนวพุทธทาสภิกขุ โดยการปฏิบัตินี้เริ่มจากการที่หลวงปู่พุทธทาสได้นำอานาปานสติสูตรตามที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายมาทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และนำมาอธิบายขยายความสู่ภาคปฏิบัติ โดยหลวงปู่พุทธทาสกล่าวว่าอานาปานสติสูตรตามที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้เป็นอานาปานสติสมบูรณ์แบบที่นำไปสู่บรมธรรมหรือการพ้นทุกข์ได้ตลอดสายดังกล่าวนั้นคือ ให้แนวทางตั้งแต่แรกกระทำจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยมีหลักการปฏิบัติ คือ การเจริญสมาธิตามหลักอานาปานสติ 16 ขั้น และ

ได้ให้เทคนิคการปฏิบัติแบบวิปัสสนาลัดสั้นที่เน้นการปฏิบัติเพื่อนำมาดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยมีรูปแบบการปฏิบัติใช้ทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการทำงาน ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติธรรมและเน้นการมีวิถีชีวิตที่อยู่อย่างต่ำทำอย่างสูง อธิบายได้ว่าเป็นใกล้ชิดธรรมชาติและห่างจากวัตถุนิยม โดยการสอนด้วยการบรรยายเป็นหลักเพื่อให้ไปปฏิบัติเอง และให้รู้ผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเอง

3) การปฏิบัติสายพองหนอและยุบหนอ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในประเทศไทยในฐานะเป็นแนวปฏิบัติของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ซึ่งเป็นการปฏิบัติแพร่หลายจากการนำของพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ) ซึ่งได้ไปศึกษาและปฏิบัติกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ณ ประเทศเมียนมา โดยปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาวงศ์ที่สืบทอดกันมา อันมีหลักปฏิบัติด้วยการเจริญสติปัฏฐานที่เน้นอารมณ์หลัก คือ การกำหนดพองยุบของท้องในเวลาปฏิบัติ และกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่ผ่านมาทางอายตนะ โดยใช้รูปแบบการเดินจงกรม 6 ระยะการนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อยที่เป็นไปตามลำดับขั้น เน้นการฝึกเข้มข้นตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่องในสถานที่ปฏิบัติซึ่งมีจุดมุ่งหมายให้บรรลุวิปัสสนาญาณและหมดกิเลสในที่สุด โดยมีการสอบอารมณ์รายบุคคล

4) การปฏิบัติสายรูปนาม เป็นที่รู้จักในประเทศไทยโดยการสอนของอาจารย์แนบ มหานิรันดร์ ซึ่งเป็นศิษย์เอกของท่านภิกขุทันตวิลาสะภิกขุชาวเมียนมา ซึ่งได้เดินทางมาเข้ามาสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยตามประวัติเล่าว่าท่านอาจารย์ภิกขุทันตวิลาสะเป็นผู้ที่แตกฉานทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาจากการเข้าศึกษาหลักสูตรพระบาลีพระไตรปิฎกของคณะสงฆ์เมียนมาและได้ออกแสวงหาอาจารย์สอนวิปัสสนา ตลอดจนได้ไปศึกษาความรู้การปฏิบัตินี้มาจากโยมซึ่งเป็นศิษย์ของอาจารย์มณฑุสยาตอ ได้ค้นพบการปฏิบัติจากการเข้าถ้ำเก็บตัวปฏิบัติตามสติปัฏฐานถึง 10 ปีจนเข้าใจ และท่านวิลาสะก็ได้ไปศึกษาต่อจากพระวาสท้านี่ 4 เดือน จนกระทั่งเกิดเห็นหนทางจริงแห่งญาณุตถญาณ โดยมีหลักการปฏิบัติจากการฝึกสติปัฏฐานเน้นอิริยาบถ 4 เพื่อกำหนดรูปนามปัจจุบันและมุ่งให้รู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนาม รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นโดยไม่มีรูปแบบปฏิบัติและไม่มีการสอบอารมณ์

5) การปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง เป็นที่รู้จักกันว่าเป็นแนวการปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดาวกาน้ำทิพย์เจริณ) หรือการปฏิบัติตามแนววิชาธรรมกาย ซึ่งเกิดจากการค้นคว้าปฏิบัติอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน มีหลักการปฏิบัติโดยเริ่มจากการกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้ว บริกรรมภาวนาว่าสัมมาอะระหัง และเอาใจไว้ศูนย์กลางกาย ซึ่งใช้การนั่งสมาธิและการฝึกในทุกอิริยาบถมุ่งให้ปฏิบัติได้เข้าถึงพระธรรมกายภายในแล้วจึงไปเจริญวิปัสสนา โดยรูปแบบการสอนเป็นการแสดงธรรมเทศนา แนะนำการปฏิบัติ และไปปฏิบัติด้วยตนเองตามลำดับ ส่วนท่านที่มีผลการปฏิบัติที่ดีก็จะเข้าหลักสูตรปฏิบัติแบบเข้มข้นเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานและดับทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น (พระมหาจุฬาลงกรณ วุฒิชัย, 2563)

ฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานของคนไทยเพื่อการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายอย่างสมถะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐานทั้ง 5 สาย ซึ่งมีรูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักปฏิบัติและมุ่งเป้าหมายไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน โดยมีความแตกต่างกันเพียงเทคนิควิธีการปฏิบัติและวิธีการสอนการวัดผลเพียงเท่านั้น

การนำไปใช้ตามวิถีชีวิตมนุษย์แนวพุทธ

ประเทศไทยได้รับอิทธิพลการเผยแพร่พุทธศาสนาเข้ามาในดินแดนประเทศอย่างยาวนาน โดยมีหลักฐานทางทางประวัติศาสตร์ของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเข้ามาตั้งแต่สมัยโบราณในอาณาจักรสุโขทัย และได้รับอิทธิพลมากขึ้นทั้งในสมัยอยุธยาและกรุงธนบุรี ตลอดจนการยึดถือเป็นศาสนาประจำชาติจนมาถึง ยุครัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน ด้วยเหตุหลายปัจจัยในสภาวะการณปัจจุบันส่งผลทำให้คนไทยใช้พระพุทธศาสนา เป็นสิ่งสำคัญในการยึดเหนี่ยวจิตใจ การทำกายใจให้เกิดความสงบมุ่งสู่ธรรมะ ตลอดจนการนำไปสู่การหลุดพ้น จากทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามามีบทบาทสำคัญและเป็นเครื่องมือเพื่อ ช่วยให้ประชาชนหรือผู้ที่มีความเสื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนาเกิดความสงบทั้งทางกายและจิตใจ เข้าใจสิ่ง ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมนำไปสู่กระบวนการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกวิธี ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานได้นำไปประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลายในหลายๆด้าน (พระมหายงยุทธ อธิธรรม, 2023) ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี ด้านการสร้างศรัทธาในผู้คน ด้านการบริหารการปกครอง ด้านการบำบัดรักษา โรคภัยต่างๆ และด้านการดำเนินวิถีชีวิตของมนุษย์

วิถีชีวิตมนุษย์ด้านการศึกษา การนำการปฏิบัติกรรมฐานมาประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษาโดยความ มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าว คือ เป็นการพัฒนา ทางสติปัญญาเพื่อให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ถึงพร้อมแก่การเรียนรู้โดยพัฒนาทั้งทางกาย จิต และสติปัญญา โดยพระสงฆ์ ขนดิล (2020) ได้ศึกษาถึงคุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนา จังหวัดนครศรีธรรมราชในสังคมปัจจุบันโดยนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พบว่าข้อปฏิบัติที่ ได้ฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาทำให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยหลักการสอนปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาใช้รูปแบบการสอนให้เจริญอานาปานสติ ทำให้เกิดคุณค่าทางจริยธรรมของระดับบุคคลโดยมี คุณค่าทางจิตใจทำให้เกิดความสงบ มีความสุข จิตใจผ่องใส เกิดความเมตตา ให้อภัยต่อกัน และควบคุม อารมณ์ตนเองได้ และพระราชรัตนมงคลได้นำไปใช้เพื่อพัฒนาทางการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ กรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พบว่านักศึกษามีความเข้าใจหลักการปฏิบัติ กรรมฐานตามวิธีการอบรมของวิทยาการโดยปฏิบัติในหลักกรรมฐาน 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อให้รู้เข้าใจและเป็นแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และปัญญา (พระราชรัตนมงคล, 2560)

ทั้งนี้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เยาวชนสนใจการปฏิบัติธรรมของกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน โดย พบว่าปัจจัยที่ทำให้เยาวชนสนใจการปฏิบัติธรรมประกอบด้วย 1) ความเชื่อในหลักคำสอนทางพุทธศาสนา เช่น ความเชื่อเรื่องเหตุและผล เรื่องกรรมและผลของกรรม เรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และเพื่อทำให้ถึงซึ่งความพ้นจากทุกข์ในชั้น 5 (พระนิพนพาน) เป็นต้น 2) ภัยแล้งที่มีส่วนช่วยให้สนใจ การปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นแบบอย่างและชักชวนให้ได้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่เด็ก เช่น การทำบุญ การไปวัดและการ ฟังธรรมเป็นการสั่งสมอุปนิสัย เป็นต้น และ 3) การจัดโครงการปฏิบัติธรรมที่น่าสนใจ เช่น โครงการธรรมะ สัจจคำยสมาธิภาวนาการบวชพระวัดป่าสายกรรมฐาน เป็นต้น เพื่อให้เกิดความสนใจและมีส่วนร่วมทำให้เยาวชน ร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลการศึกษาวิจัยข้างต้นเป็นกระบวนการนำการปฏิบัติกรรมฐานไปประยุกต์ใช้กับ ด้านการศึกษาต่อไป (พระสุทธีวัชร ทรงไกรสร, 2565)

วิถีชีวิตมนุษย์ด้านสังคม การนำแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานมาประยุกต์ใช้ด้านสังคมซึ่ง เกี่ยวข้องกับขนบธรรมเนียมประเพณี การสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นในองค์กร ตลอดจนการบริหารบ้านเมืองและ การปกครอง โดยใช้หลักการสร้างสมาธิเข้ามามีส่วนในการสร้างความสงบสุขและเกิดสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้ เกิดขึ้นในตัวบุคคลและสังคมตามมา เมื่อตัวบุคคลมีความพร้อมการพัฒนาในด้านต่างๆทางสังคมก็มักเกิด

ความสำเร็จที่ตามมา โดยการประยุกต์นำการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดมหาสารคาม พบว่าการนำเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานโดยเส้นทางภายในชุมชนและเส้นทางเชื่อมโยงกันระหว่างจังหวัดซึ่งใช้รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวที่สำคัญทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การสวดมนต์ การทำบุญ และการไหว้พระ ตลอดจนการศึกษาทางพระพุทธศาสนาส่งผลทำให้ผู้คนให้ความสนใจมากขึ้น (ฉลองพันธ์จันทร์ และคณะ, 2560) นอกจากนี้พระเมธีสุตาภรณ์ และคณะ (2559) ได้ใช้แนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานมาพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเช่นกัน ซึ่งผลที่ได้มีความสอดคล้องกันทั้งศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวที่สามารถรองรับการเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวได้ ตลอดจนเป็นการเสริมสร้างอัตลักษณ์ขอแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมให้นักท่องเที่ยวสัมผัสธรรมชาตระบบนิเวศที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมตามวิถีของพระสายกรรมฐาน สัมผัสวิถีวัฒนธรรมพุทธ และรับประสบการณ์ตรงจากการเรียนรูกรรมฐานในแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมที่มีหลักการที่ถูกต้องตรงตามหลักพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้การประยุกต์แนวปฏิบัติกรรมฐานเพื่อใช้ในการขับเคลื่อนเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะระยะท้ายของชีวิตในสังคมไทย (พระอาจารย์แสนปราชญ์ ปัญญาโม, 2566) โดยการฝึกปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 นำหลักและวิธีการตายดีในทางพระพุทธศาสนา คือ การปรับกระบวนการความคิดของผู้ป่วยให้เห็นว่า “กายป่วย...แต่...ใจไม่ป่วยก็ได้” ซึ่งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่น ส่งผลทำให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาตามพระธรรมเทศนาจนเห็นตามความเป็นจริงและบรรลุธรรม โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยได้มีความตระหนักในเรื่องการเตรียมความพร้อมของชีวิต เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงการดูแลระยะท้าย ในทุกมิติ การเพิ่มคุณภาพชีวิตและการบำบัดหรือบรรเทาความทุกข์ซึ่งสอดคล้องกับทำงานของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ในการส่งเสริมสิทธิของการแสดงเจตนาตามมาตรฐาน 12 แห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ตลอดจนนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขในการยกระดับให้มีสถานชีวภิบาลเกิดขึ้นทุกตำบลมีการดำเนินการโครงการและกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างความยั่งยืนของศูนย์พุทธวิธี เช่น โครงการอาจารย์ใหญ่ให้ธรรมทาน การพัฒนาระบบและกลไกเพื่อบูรณาการการดูแลผู้ป่วยร่วมกับหน่วยงานหลัก ทั้งภาครัฐและเอกชน สร้างอาคารสุคติพุทธวิมาน พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และสร้างเครือข่ายพุทธจิตอาสา เป็นต้น ดังนั้นการประยุกต์ใช้การปฏิบัติกรรมฐานแนวพุทธกับสังคมไทยมีความสอดคล้องและสืบทอดกันมาอย่างยาวนานจนกลายเป็นวิถีมนุษย์กับสังคมอย่างสมบูรณ์ สอดคล้องกับ ศิริ ฮามสุโพธิ์ ว่าด้วยชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหากับสังคมเป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรมกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคม (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2551)

วิถีชีวิตมนุษย์ด้านดำเนินชีวิต การนำแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานมาประยุกต์ใช้กับด้านการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน โดยการกำหนดสภาวะกายและจิตผ่านกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้อันเป็นทุกข์ และนำไปสู่วิธีการดับทุกข์เพื่อให้พ้นจากวัฏสงสารที่ประกอบด้วย การเกิด แก่ เจ็บ และตาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จากกิเลสทั้งปวง (ความโลภ ความโกรธ และความหลง) เน้นการทำความเข้าใจด้วยปัญญาและพิสูจน์ข้อเท็จจริงจนเห็นว่าทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์และให้ดำเนินชีวิตโดยยึดทางสายกลางอย่างมีสติเพื่อบรรลุมุ่งสู่นิพพาน (ปณณธร เจริญชัยฤกษ์ และคณะ, 2021) โดยต้องเป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติและความจริงยึดหลักอย่างมีเหตุผลและวิจารณ์ญาณ

นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2553) ได้จำแนกคุณภาพชีวิตโดยเน้นการใช้ชีวิตร่วมในสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ด้านคุณภาพชีวิตระดับพื้นฐานคือระดับที่ภูมิมักัดจะเป็นการมีสุขภาพที่ดีมีพละทานามัยและมีปัจจัยเครื่องรักษาส่งเสริมสุขภาพ การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ การมีอาหารที่มีคุณค่ามีกินและกินเป็น การมีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่เหมาะสมไม่แออัดสะอาดสะตวกและสบายต่อการดำเนินชีวิตการทำงานและการเดินทาง การมีครอบครัวซึ่งมีกำลังพอบำรุงเลี้ยงได้อยู่กันด้วยความสุขทั้งอบอุ่นและร่มเย็น การอยู่ร่วมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ได้รับผิตชอบเอื้อเฟื้อมีน้ำใจเกื้อการุณย์ผูกมิตรและชวนชวนทำกิจที่เป็นประโยชน์ การมีเวลาว่างเป็นของตนเองและรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการเสนอความรื่นรมย์บันเทิงที่ไร้โทษ ระดับที่ 2 ด้านคุณภาพชีวิตระดับพัฒนาการหรือระดับสัมปรายักัดจะเป็นการมีการศึกษาเข้าใจเท่าทันเหตุการณ์มีประสบการณ์ที่เป็นฐานของการดำเนินชีวิตและตัดสินใจอย่างฉลาด การมีวิจรณ์ญาณพิจารณาเหตุปัจจัยรู้จักคิดรู้จักแก้ปัญหาดำเนินชีวิตด้วยปัญญามีกุศลวิธีที่จะแก้ไขคลายทุกข์ได้ การมีจิตใจที่พัฒนากรอบด้วยคุณธรรมและจริยธรรมเชื่อมั่นในการทำมาตตีประพตติตั้งามสุจริตทั้งกายวาจาใจมั่นใจในคุณค่าแห่งชีวิตของตน การมีสุขภาพจิตที่ดีมีความมั่นคงทางจิตใจมีเจตคติตั้งามจิตใจปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใสเป็นสุขมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และ ระดับที่ 3 ด้านคุณภาพชีวิตระดับเอื้อโอกาสหรือระดับอุภยัตถะเป็นการมีความปลอดภัยทั้งกายใจ การอยู่ในสังคมที่มีสวัสดิการและบริการดีอำนาจสิทธิเสรีภาพ ความเสมอภาคและไมตรีสงเคราะห์ การอยู่ในสังคมที่อำนาจโอกาสในการทำงานที่ตนถนัดโอกาสในการเรียนรู้และเข้าถึงวิทยาการต่างๆโอกาสในการมีส่วนร่วมในสังคมในชุมชนและในทางการเมืองและโอกาสในการได้รับความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ การอยู่ในสังคมที่มีระเบียบมีขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายที่เป็นธรรมและเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม การมีธรรมชาติแวดล้อมที่เกื้อกูลรื่นรมย์สวยงามผืนน้ำอากาศบริสุทธิ์ไร้มลพิษ จากข้างต้นจึงเป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่เป็นการดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม (เกริก พิสัยพันธ์, 2022) ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิดอย่างเพียงพอจนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี

บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตตามทรรศนะของพระครูภาวนาสังวรกิจจะมีลักษณะต่างๆ คือ 1) คนที่ฝึกจิตแล้วจิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน 2) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 3) ได้ญาณทัศน์ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ 4) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และ 5) ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง (พระครูภาวนาสังวรกิจ, 2558) นอกจากนี้ศศิญา ธนยศโสภณ ได้ศึกษาประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพออน วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี ผลที่ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาชีวิตที่ดีขึ้น มีสติสมาธิเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาของชีวิตได้อย่างรอบคอบ มีความอดทนมองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีหลักในการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ทำให้ความโลภความโกรธความหลงลดน้อยลง มีสมาธิในการทำกิจการและงานได้อย่างต่อเนื่องเป็นระเบียบแบบแผน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ความจำดีขึ้น ตลอดจนการวิปัสสนากรรมฐานยังสามารถช่วยเหลือบิดามารดา ญาติพี่น้อง และคนรอบข้างให้มีความสุขร่วมกัน (ศศิญา ธนยศโสภณ, 2015)

นอกจากนี้การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดก็เป็นส่วนหนึ่งของมิติทางด้านการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคน (พระมหาอนันต์อนุดโตโร, บุญร่วม คำเมืองแสน และพระมหาพจน์ สุวโจ, 2565) โดยพบว่าการเจริญกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายและจิตของผู้ปฏิบัติมีสุขภาพที่ดีและควรเจริญในตนเป็นอย่างยิ่ง สำหรับความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ ควรรีบหาวิธีบำบัดรักษาเพื่อไม่ให้เกิดความร้ายแรงต่อร่างกายและจิตใจ และการบำบัดความเครียดด้วย

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยบริหารจัดการจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย ทำให้จิตใจมีความสุข การปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นวิธีการที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษาความเครียดของมนุษย์ได้เป็นอย่างดีเมื่อสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้สุขภาพกายดีตามมา

สรุป

กรรมฐานเป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบโดยใช้การฝึกอบรมจิตใจ การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา โดยถือเป็นรูปแบบของการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา โดยใช้ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรืออารมณ์ของสติ สำหรับคนไทยนั้นใช้การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายอย่างสมณะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐานทั้ง 5 สาย คือ สายการปฏิบัติพุทโธ สายการปฏิบัติพัฒนาจิตของสายอานาปานสติ สายการปฏิบัติพองหนอและยุบหนอ สายการปฏิบัติรูปนาม และสายการปฏิบัติสัมมาอะระหัง ตามลำดับ ซึ่งทั้งหมดมีรูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกันกับหลักการปฏิบัติและมุ่งเป้าหมายให้ผู้ฝึกและปฏิบัติไปสู่การบรรลุผลนิพพานเหมือนกัน นอกจากนี้คนไทยได้นำการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นสิ่งสำคัญในการยึดเหนี่ยวจิตใจและเกิดความสงบมุ่งสู่ธรรมะ ตลอดจนการนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ โดยการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและยอมรับพร้อมนำไปสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาย่างถูกวิธี ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานนำไปประยุกต์ใช้หลากหลายด้านเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น ด้านการศึกษา ด้านสังคม และด้านการดำเนินชีวิต เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- เกริก พิสัยพันธ์. สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 7(3), (กันยายน-ธันวาคม 2565). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฉลอง พันธุ์จันทร์ และคณะ. (2560). แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดมหาสารคาม. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการย่อยที่ 2 แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐาน ในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดมหาสารคาม.
- บุญชญา วิริยจร. (2559). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4. สารนิพนธ์พุทธศาสนปริทัศน์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปณณธร เขียวชัยฤกษ์, พระมหาบุญรอด มหาวิโร (สืบบ้าง), และทองอินทร์ มนตรี. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพันทุกข์. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 6(3), (กันยายน-ธันวาคม 2564). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. การพัฒนาตนตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 1(2), (กรกฎาคม-ธันวาคม 2558). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). พุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด.
- (2553). พุทธวิธีแก้ปัญหาในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

- พระมหาไพจิตร อดุลมณโฑ. (2564). เอกสารประกอบการสอน BU 5008 การปฏิบัติกรรมฐาน (Meditation Practice).
- พระมหาญยุทธ ธีรธมฺโม. (2566). รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานและการประยุกต์ใช้ในสังคมไทย. วารสารมหาจุฬาริชาการ, 10(3), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา, 6(1), (ฉบับรวมที่ 10). ธรรมธारा.
- พระมหาอนันต์อนุดโร, บุญร่วม คำเมืองแสน, และพระมหาพจน์ สุวโจ. การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, 5(2), (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565). มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- พระเมธีสุตาภรณ์ และคณะ. (2559). การพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์แผนงานวิจัยการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
- พระสงฆ์ชัย ขนดีโพธิ์ (สมรูป). (2563). คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชายนา จังหวัดนครศรีธรรมราชในสังคมปัจจุบัน. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 7(4). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชรัตนมงคล (มนตรี อภิมนติโก, ยางธิสาร). (2560). แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. วารสารครุศาสตร์ คณะครุศาสตร์, 2(3). มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- พระสุทธิวัชร ทรงไกรศร. (2565). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เยาวชนสนใจการปฏิบัติธรรมของกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระอาจารย์แสนปราชญ์ ปัญญาโม. (2566). “ตายดีวิถีพุทธ” ศูนย์พุทธวิิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย (Buddhist Hospice Care Center). ศูนย์พุทธวิิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้ายดูแลสงฆอาพาธ-ผู้ป่วยยากไร้ วัดป่ากรรมฐาน บ้านโนนสะอาด (ธ)
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2565). พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศศิญาดา ธนยศโสภณ. (2558). ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2551). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สมิตรา โสริวกุล. (2565). การศึกษาวิเคราะห์การดำรงชีวิตตามหลักปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Nyanatiloka. (2007). Buddhist Dictionary: a manual of Buddhist Terms and Doctrines. Bangkok: O.S.Printing House.

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

MEDITATION-BASED TREATMENT FOR MAJOR DEPRESSIVE DISORDER

มนัสชัย ดวงปัญญารัตน์¹, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฒโฒ²
Manatchai Duangpunyarat¹, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho²

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการอบรมจิตให้สงบและมีความสว่างปัญญาจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น จากการศึกษาพบว่าการเจริญกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายและจิตของผู้ปฏิบัติมีสุขภาวะที่ดี สำหรับโรคซึมเศร้าเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง เมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ ควรรีบหาวิธีบำบัดรักษา เพื่อไม่ให้เกิดความร้ายแรงต่อร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หรือกระบวนการฝึกอบรมจิต พัฒนาจิตให้แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดเป็นสมาธิ ความสงบนิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย การฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ให้อำนาจความจริงในปัจจุบันของสิ่งทั้งหลาย เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี กำลังจิตที่เข้มแข็ง การปฏิบัติกรรมฐานสามารถนำมาปรับใช้ทุกขเวทนา บรรเทาหรือผ่อนคลายโรคทางกายได้ และยังส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายค่อยๆ ปรับสภาพสมดุล ผลิตฮอร์โมนในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งการทำงานของระบบประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้สภาพต่างๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะปกติ โรคภัยต่างๆ บรรเทาและหายไปไปในที่สุด ฉะนั้น การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตเป็นปกติ โดยใช้ความเพียรพยายาม ความอดทน นำไปสู่ภาวะการปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้น และการฝึกฝนเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน

คำสำคัญ : กรรมฐาน, บำบัด, โรคซึมเศร้า

^{1,2}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย / Faculty of education, Mahamakutrajavidyalaya University, Thailand. Corresponding author, e-mail: wattchai.pet@mbu.th

ABSTRACT

This academic article aimed to study Meditation-based treatment for major depressive disorder, from studying found that : Meditation refers to mental stabilisation and enlightening wisdom from emergent distress. Constant meditation practice will advocate a performer with a healthy figure and mind. Regarding major depressive disorder, the causes are varied. Body and mind are affected when it arises. Treatment has to be immediately sorted to prevent physical and mental severity. Dhamma practice in Buddhism is regarded as meditation practice or a process of mind training, developing the mind to be focused on a particular emotion until it establishes concentration, calmness, and undistracted or anxious. People with good mental health and strong mood benefited from training the mind to gain enlightened awareness to be concerned about the present truth of things, heightening a spirit whilst accepting the reality of life and being able to live happily. Meditation practice can be used to relieve dukkha vedana (suffering), alleviate or ease physical illnesses, causing the organ systems in the body to gradually adjust to balance. Hormones are produced to repair worn out parts together with improving the functioning of the nervous system and blood circulation which allows the internal organ conditions to return to normal. Various illnesses are consequently alleviated and eventually disappear. Treating major depressive disorder with meditation is therefore another way that assists mental health restored to normal. By using perseverance and patience, this contributes to a state of stoic or non-attachment to the happening matters along with practically inquiring about the coexistence of contemporary reality.

Keywords: Meditation, Therapy, Major depressive disorder

บทนำ

โรคซึมเศร้าเป็นกลุ่มโรคย่อยของโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยในสังคม เป็นกลุ่มอาการของความผิดปกติทางด้านอารมณ์ และโรคกลุ่มนี้จะมีความแตกต่างกัน ในเรื่องของอาการแสดง ความรุนแรง ระยะเวลา และสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้า มาจากการได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และชีววิทยา ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า แต่ละบุคคลมีเรื่องที่ทำให้รู้สึกเครียด เศร้า กังวล ท้อแท้ แตกต่างกัน รวมทั้งมีปัจจัยด้านชีววิทยาที่แตกต่างกัน เช่น อายุ เพศ โรคประจำตัว เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ และมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาแล้วยังส่งผลกระทบให้บุคคลเกิดปัญหาสุขภาพจิต ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงระดับรุนแรง หากบุคคลใดไม่สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวกับสิ่งเหล่านี้ได้ จึงทำให้สภาพจิตใจของบุคคลเหล่านั้นกลับถดถอย ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอาการซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยจนถึงระดับปานกลาง สามารถนำวิธีการบำบัดด้วยปฏิบัติการฐานมาใช้ในการบำบัดรักษาได้ ซึ่งวิธีการนี้จะแตกต่างกับการบำบัดตามแนวจิตวิทยาทั่วไปใน

ด้านที่เป็นการบำบัดเพื่อพัฒนาจิต (ธนิต อยู่โพธิ์, 2562) และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของบุคคลที่เผชิญกับความทุกข์ให้สามารถคลายความทุกข์ได้จริง และการปฏิบัติกรรมฐานทำให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นโดยความเป็นอนัตตา เห็นโดยความไม่งาม สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา (พระภิกษุญาณพิศาลเมธี, 2555) แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 ก็เป็นทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพราะเหตุนี้จึงต้องเอาใจใส่สุขภาพทางจิตเป็นสิ่งสำคัญ หากเมื่อใดที่จิตใจเป็นทุกข์ สภาพการเจ็บป่วยทางกายก็ตามมา และอีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือครอบครัวยึดความรู้ และทักษะในการเลี้ยงดูบุตร การแก้ปัญหาครอบครัวอย่างไม่ถูกต้อง และการปล่อยให้บุตรทำอะไรตามใจชอบ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2563) อาจส่งผลให้ขาดการเอาใจใส่เท่าที่ควรก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่สะสมตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่มาเป็นระยะเวลานาน การปฏิบัติตนของผู้ป่วย และบทบาทของญาติ ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการรักษา ดูแลบำบัดรักษาผู้ป่วย เพื่อลดภาวะแทรกซ้อน ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อขาดยารวมถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยใช้กระบวนการกลุ่มชุมชนบำบัด เพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิด และพฤติกรรม ให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิต ในสังคมอย่างมีคุณค่า (กรมการแพทย์, 2566) ระยะเวลาสำหรับการทำจิตบำบัดก็เป็นวิธีการรักษาซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของทฤษฎีทางจิตวิทยา เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีในการลดอาการซึมเศร้าวิธีหนึ่ง จิตบำบัดมีหลายรูปแบบ แล้วแต่ความเหมาะสมกับลักษณะของผู้ป่วย (อภินันท์ สาขาร, 2566)

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้านจิตใจ โดยวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดสมาธิซึ่งมีผลให้จิตใจสงบ มีอารมณ์และความคิดในทางบวก ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดสติปัญญา การนำธรรมะมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าได้นับว่าเป็นวิธีการใหม่ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขมากขึ้น และปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา และทุกสถานที่ เสียค่าใช้จ่ายน้อย ประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ สร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน เริ่มต้นจากการจิตให้ผ่องใส ลดความคิดฟุ้งซ่าน และจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน หลายคนอาจมองว่าการปฏิบัติกรรมฐานมีความเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่จริง ๆ แล้ว สามารถนำการปฏิบัติกรรมฐานมาปรับใช้กับเรื่องอื่น ๆ ได้มากมาย เพียงแต่อาจจะมียุทธะเอื้อดที่ลึกซึ้งแตกต่างกัน เมื่อเทียบกับการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา การฝึกปฏิบัติกรรมฐานมีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกนั้นมีเป้าหมายผูกติดอยู่กับทางศาสนา เพื่อบรรลุการเจริญภาวนาและเข้าถึงพลังลึกลับแห่งชีวิต แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การปฏิบัติกรรมฐานก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวลที่เราต่างคุ้นเคยกันดีในทุกวันนี้ (หทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง, 2566)

ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการบำบัดโรคซึมเศร้าที่มีประโยชน์อย่างมาก สามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า และเพิ่มความสงบให้กับจิตใจ โดยมีคำถามที่สงสัยว่า การปฏิบัติกรรมฐานเป็นอย่างไร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับจิตบำบัดเป็นอย่างไร เราจะปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการบำบัดโรคซึมเศร้าได้อย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเตรียมความพร้อม และทำความเข้าใจกับญาติ และผู้ป่วยถึงรูปแบบการรักษา การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการทำให้เกิดสมาธิและถือว่าเป็นเทคนิคในการจัดการความเครียดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างไรก็ตาม การใช้เทคนิคเหล่านี้ควรทำขึ้นโดยปรับตัวเป็นนักฝึกกรรมฐานและนักจัดการความเครียดที่ต้องการฝึกฝนอยู่เสมอ และควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หากความเครียดมีความรุนแรงและเกิดผลกระทบในชีวิตประจำวันที่สูงมาก

ลักษณะอาการของโรคซึมเศร้า

ลักษณะของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจแตกต่างกันไปตามบุคคลและความรุนแรงของโรค อาการของโรคซึมเศร้าอาจเป็นอาการที่หายไปและกลับมาซ้ำ ๆ กัน หรือเป็นอาการที่คงที่ตลอดเวลา แต่โดยทั่วไปแล้วลักษณะของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีลักษณะดังนี้ (โรงพยาบาลพญาไท, 2566)

1. อารมณ์เศร้าที่หายไปไม่สะดวก ผู้ป่วยอาจรู้สึกหมดแรง ไม่มีความสุขในชีวิตประจำวัน และรู้สึกว่าการเศร้าจะไม่สามารถหายขาด
2. ขาดสมาธิและสมาธิลดลง ผู้ป่วยอาจมีความยากลำบากในการตั้งใจ สิ่งที่ต้องทำ และมีความท้อแท้ในการคิด
3. การสูญเสียความสนใจ ผู้ป่วยอาจไม่สนใจในกิจกรรมหรืองานที่เคยสนใจ ทำให้ลดความสุขในชีวิตประจำวัน
4. ความไม่มั่นคงในตนเอง ผู้ป่วยอาจมีความรู้สึกเหมือนคนอื่น ๆ สามารถทำให้ทุกสิ่งดีขึ้นได้ และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่น่ารัก
5. ความเหนื่อยล้าและลดความสามารถในการทำกิจกรรม ผู้ป่วยอาจมีอาการเหนื่อยง่าย ไม่มีแรงในการทำกิจกรรมที่เคยสนุก และรู้สึกหมดแรงตลอดเวลา
6. ความหงุดหงิดหรือระแคะระวัง ผู้ป่วยอาจมีอาการที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ๆ และมีอาการหงุดหงิดหรือไม่อยากพบปะคนอื่น ๆ
7. การมองโลกในแง่ลบ ผู้ป่วยอาจมองโลกในแง่ลบและมีความคิดเกี่ยวกับความตาย หรือคิดว่าชีวิตไม่มีค่าเท่าไร หากคุณหรือใครบางคนที่คุณรู้จักมีอาการ เช่นนี้ หรือคิดว่าอาจเป็นโรคซึมเศร้า ควรพบแพทย์เพื่อรับการประเมินและการรักษาที่เหมาะสม โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้

ปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าในทางพระพุทธศาสนา

โรคซึมเศร้า มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาแต่ไม่ชัดเจน โดยผู้วิจัยได้กล่าวเปรียบเทียบโรคซึมเศร้ากับทางพระพุทธศาสนา ว่าเป็นความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลทุกคนต้องเผชิญเพราะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ การที่บุคคลจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้นั้น ต้องมีความทุกข์ที่หนักจนยากจะหาทางออก จะมีระดับอาการของความทุกข์เล็กน้อย ไปจนถึงระดับอาการของความทุกข์ที่รุนแรง ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจริงในอริยสัจ 4 คือ ทุกขอริยสัจ (อริยสัจคือทุกข์) ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ ขาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2542)

ตามหลักพระพุทธศาสนาได้จำแนกประเภทของโรคเป็น 2 ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ จากพระสูตรรับรองว่ามนุษย์ที่ไม่เคยป่วยทางกายนั้นมียอยู่ โดยพระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้ที่แต่มนุषย์ที่ไม่เคยป่วย เป็นโรคทางใจเลยนั้นไม่มีเลย โรคซึมเศร้าเป็นภาวะที่เกิดมากจากความป่วยทางจิตใจที่เกิดได้จากหลายสาเหตุ หลายปัจจัย แนวทางการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าในทางพระพุทธศาสนาเน้นการบำบัดรักษาทางจิตเป็นหลักเพราะหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในความเชื่อว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อสุขภาพจิตดีย่อมผลให้สุขภาพกายดีขึ้นไปด้วย จากการศึกษาพบว่าแนวการบำบัดโรคซึมเศร้านั้นต้องใชการบำบัดด้วยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพราะปัจจัยสำคัญประการหนึ่งมาจากการรู้สึกว่าคุณค่ามีผลสืบ

เนื่องมาจากการไม่ได้รับการดูแลจากสังคม (Meffert et al, 2021) ดังนั้น หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมี ดังนี้

สมเด็จพระพุทธทาสภิกขุ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2561) ได้อธิบายหลักสังคหวัตถุ 4 ว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ มีรายละเอียด ดังนี้ 1. ทาน การให้การช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันกัน ทั้งสิ่งของและความรู้ก็สามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ 2. ปิยวาจา วาจาที่เป็นคำสุภาพ อ่อนหวาน ตลอดจนการพูดให้เห็นประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผล 3. อุตถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดจนช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม 4. สมานัตตตา ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี จะเห็นได้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น ด้วยการใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในสังคมได้ทุกประเภท ขึ้นอยู่กับว่าจะนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ใด นอกจากนี้การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้ายังได้มีการเสนอแนวทางด้วยวิธีบำบัด ทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) การบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้นำนักวิชาการนำเสนอความคิดไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

พระวิริยพงศ์ กลฺยาณและคณะ (2562) ได้เสนอแนวทางการเยียวยารักษาโรคซึมเศร้าว่าต้องมีการดูแลทั้ง ร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล ด้วยการปฏิบัติตามทางสายกลางซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีสติกำกับอยู่ที่กายเรียกว่ากายานุปัสสนา มีสติกำกับอยู่ที่อารมณ์ความรู้สึก เรียกว่าเวทนา นุปัสสนา มีสติ กำกับอยู่ที่จิต รู้สึกนึก โลภ โกรธ หลง เรียกว่าจิตตานุปัสสนา มีสติกำกับอยู่ในธรรม รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่าธรรมมานุปัสสนา วิธีการเจริญสติในสติปัฏฐาน 4 สามารถใช้กับการเยียวยารักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม่ชีสุภาพันธ์ กลิ่นนาค (2561) ได้นำเสนอการปฏิบัติธรรมตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา จะเป็น อีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยคลายทุกข์และสร้างสุขภาวะในชีวิตได้ เพราะสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนววิถีพุทธ ใน พระไตรปิฎกนั้น ต้องมีความสัมพันธ์กันทั้งร่างกาย จิตใจและปัญญา 1. สติสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยสติด้วย การสำรวจกาย วาจา ทำให้ใจสงบ เมื่อจิตสงบย่อมมีพลังในการดำเนินชีวิต 2. อัมมวิจยสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยการหยั่งเห็นธรรมตามความเป็นจริงเข้าใจเหตุปัจจัย และ ความเป็นจริงของชีวิตเมื่อเข้าใจในธรรมก็สามารถปล่อยวางได้ ใจก็เบาสบาย 3. วิริยสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความเพียร คือการพยายามที่จะฝึกจิตของตนให้มีสมาธิ เพื่อให้จิตสงบ ก็มีความมุ่งมั่นที่จะพยายามในการฝึกเพื่อแก้ทุกข์ทางใจให้ทุกข์นั้นคลายลง 4. ปีติสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความอิ่มใจเมื่อจิตเป็นสมาธิจะทำให้เกิดเป็นความสุข ความอิ่ม ใจ ส่งผลให้ร่างกายมีความสุข 5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความสงบ เมื่อความสุข อิ่มใจ ความทุกข์ก็คลาย ย่อมส่งผล ต่อสุขภาวะทางกาย 6. สมาธิสัมโพชฌงค์องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความตั้งมั่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่น กายก็ตั้งมั่นด้วย จิตก็จะ รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากระทบสามารถควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน เกิดปัญญาญาณเข้าใจสภาพธรรม ตามความเป็นจริง 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์คือองค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความวางเฉย เมื่อมีศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นพร้อม บริบูรณ์ก็สามารถวางเฉยกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่เดือดร้อน ดิ้นรนไปกับ ความโลภ ความโกรธ ความ หลง

จะเห็นได้ว่า หลักการแห่งโพชฌงค์ทั้ง 7 ประการ มีความสมดุลสอดคล้องเป็นองค์ประกอบรวมกันทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญามีความเข้าใจเหตุปัจจัยของการเกิดทุกข์และปล่อยวางได้ ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่สงบ มีความศรัทธาต่อหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ทำให้เกิดสุขภาพจิตดี ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายดี และทำให้เกิดความสุขกับคนรอบข้างในสังคมตามไปด้วย

แนวทางการบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

โดยการนำกรรมฐานมาใช้ในการบำบัดโรคซึมเศร้านั้น เป็นการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา และให้เกิดความรู้แจ้งในขั้น 5 นั่นก็คือนามรูปนั่นเอง ให้เห็นถึงความเป็นไตรลักษณ์ และวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มุ่งหมายถึงการเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก เพื่อให้ได้ มรรค 4 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนา มีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 2. ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 3. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 4. ภิกษุมิใช่ถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้

การเจ็บป่วยทางจิตนั้น มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังตัวอย่างการเจ็บป่วยทางจิตของบรรพชิต เช่น พระวักกลี ภิกษุหลงรักนางสิริมา จะเห็นได้ว่า โรคซึมเศร้า มีทั้งในบรรพชิตและในคฤหัสถ์ ตามที่ปรากฏมาแล้วในพุทธกาล โรคซึมเศร้านับได้ว่าเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่อาการที่เชื่อมโยงกับโรคซึมเศร้าในสมัยนั้นมีตั้งแต่อาการระดับเล็กน้อยไปจนถึงอาการระดับรุนแรง ถึงขั้นจะฆ่าตัวตาย ซึ่งในสมัยพุทธกาล บุคคลที่มีความทุกข์ ก็ไปพึ่งธรรมจากพระพุทธเจ้า ทำให้ความทุกข์สามารถคลี่คลายลงไปได้ บางท่านก็ได้บรรลุธรรมในระดับต้นไปจนถึงพระอรหันต์ บางท่านก็น้อมเอาพระรัตนตรัยมาเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก และการได้ใช้วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ทำให้ความทุกข์ทางใจได้คลายลงไปตามเช่นกัน และโรคซึมเศร้าในคฤหัสถ์ที่ปรากฏในพุทธกาลนั้น เช่น สันตติมหาอำมาตย์ ก็มีความทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก ทำให้เศร้าโศกเสียใจเป็นระยะเวลานาน ๆ แล้วไม่ได้รับการแก้ไข จนทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตามมา เพราะการขาดสติสัมปชัญญะ จึงทำให้หลงยึดติดในอัตตา และมองไม่เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เรียกว่า ทุกขอริยสัจ 4

ในปัจจุบันการนำหลักจิตวิทยา ด้านสัมพันธภาพบำบัด และจิตบำบัด มาใช้บำบัดโรคทางจิตเวชนั้น ก็ได้รับการยอมรับว่าใช้ได้ผลดี และในสมัยพุทธกาล ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้กล่าวถึงวิธีการของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระพุทธองค์ได้เรียกเตือนสติทั้งบรรพชิตและฆราวาสทุกท่าน ก่อนที่ท่านจะให้โอวาทธรรมะ หากจะกล่าวเชิงจิตวิทยา ก็คือการใช้สัมพันธภาพบำบัด และพระพุทธองค์ได้แสดงโอวาทธรรมะในอริยสัจ 4 หากจะกล่าวเชิงจิตวิทยา ก็คือการใช้จิตบำบัด จึงนับได้ว่าวิปัสสนากรรมฐาน เป็นส่วนหนึ่งในการใช้บำบัดรักษา เพราะผู้วิจัยได้นำมาประกอบกับการใช้ในผู้ป่วยซึมเศร้า โดยการเปรียบเทียบกับ การบำบัดในปัจจุบันที่สอดคล้องกับวิธีการบำบัดรักษาของพระพุทธองค์ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธองค์ได้ทรงสอนผลก่อนถึงไปหาเหตุ เพื่อเป็นการให้เข้าใจง่าย คือทรงชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่เห็นได้ง่ายก่อนแล้วชี้ให้เห็นสิ่งที่เห็นได้ยากในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ฟังกำหนดรู้สิ่งที่เป็นอย่างนั้น ที่เกิดขึ้นมา ไม่ได้คิดวนไปมา หรือ นำเรื่องในอดีตมานึกถึง แต่หมายความว่า สิ่งที่ผลุดขึ้นมาในความคิดขณะนั้น แล้วใช้ปัญญาพิจารณา ว่าเกิดมาจากสาเหตุอะไร แล้วมีจุดมุ่งที่จะดับความทุกข์ ทำให้เกิดสมาธิก่อน จากนั้น ใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์นั้น ว่าการที่ยังคงมีอยู่ทำให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง และเมื่อแก้ปัญหาทุกข์นั้นได้แล้ว ผลจะเป็นอย่างไร นั้นจะทำให้เห็นว่าแม้แต่ความคิดของเรา ก็ยังนำมายึดไม่ยอมปล่อยวาง ความจริงไม่มีตัวเราที่เป็นผู้คิด เพราะทุกอย่างนั้นเป็นธาตุ ที่คงสภาพตัวของมันเอง จากนั้นเราก็คงหาหนทางของการดับทุกข์นั้นเจอ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความสุข เช่นเดียวกันความสุขก็ทำให้เกิดความทุกข์ นั้นเรียกว่าการพิจารณาธรรม สามารถเจริญเข้าสู่มรรคผล นิพพานได้

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติกรรมฐาน หรือการเจริญสมาธิเป็นวิธีการทางพระพุทธศาสนาที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษาทางใจให้แก่บุคคลได้ การปฏิบัติตนให้มีจิตใจงาม บริสุทธิ์ คือ มีศีล สมาธิ และปัญญาปฏิบัติเพื่อรักษาสมดุร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐานช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับและภาวะอื่น ๆ ได้ และการเจริญปัญญาในระดับหนึ่งด้วยวิปัสสนากรรมฐานย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้และความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะเฉพาะที่เป็นไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ก็ย่อมนำไปสู่ความปล่อยวาง หรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นการนำพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นเส้นทางหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น

การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุสิ่งหรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลาง ๆ คือ ไม่ก่อให้เกิดปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ หรืออาจใช้สิ่งกลาง ๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวก หรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลาง ๆ หรือ วัตถุสิ่งต่าง ๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นแน่วพยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่วแน่วอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า “การฝึกสมาธิ” (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2565)

ในการนำหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน มาผสมผสานในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและเหตุผล ของวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้องเสียก่อน สิ่งสำคัญคือ ต้องเรียนรู้หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ มิฉะนั้นจะทำให้ไปอย่างผิด ๆ เพราะอาจจะเกิดความหลงผิด เห็นภาพนิมิตแล้วหลงติดอยู่ในอารมณ์นั้นได้ เพราะในวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เห็นกระบวนการของธรรมชาติ และจะเกิดมุมมองว่าปรากฏการณ์ใด ๆ นั้นไม่เที่ยง (อนิจจัง) เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แม้ความเป็นตัวเรา ก็เป็นเพียงมายา การยึดติดกับอารมณ์ทำให้เกิดทุกข์ หากอารมณ์นั้นทำให้เกิดความพึงพอใจก็ชอบ (ราคะ) หากอารมณ์นั้นเป็นที่ไม่พอใจ ก็จะทำให้เกิดความโกรธ (โทสะ) และการขาดสติระลึก รู้ ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำเป็นความหลง (โมหะ)

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นส่วนหนึ่งในการใช้บำบัดรักษา เพราะผู้วิจัยได้นำมาประกอบกับการรักษาผู้ป่วยซึมเศร้า โดยการเปรียบเทียบกับบำบัดในปัจจุบันที่สอดคล้องกับวิธีการบำบัดรักษาของพระพุทธองค์ โดยกล่าวถึงการใช้สัมพันธภาพบำบัด จิตบำบัด ซึ่งจะกล่าวถึงหลักคำสอนของอริยสัจ 4 และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถเข้าสู่มรรคผล นิพพานได้ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราต้องมีเมล็ดพันธุ์ที่ดีแห่งการเข้าไปประสิทธิ์สุภาวะต่างๆ อย่างแจ่มชัด และสมบูรณ์ ซึ่งก็คือ มีสติที่ตามรู้สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในการเพาะเมล็ดจะต้องมีการดูแลรักษาอย่างดี เพื่อให้เมล็ดพันธุ์อ่อนนั้น เจริญเติบโต ออกผลจนสุกพร้อมที่จะเก็บเกี่ยววิปัสสนาทั้ง 4 แบบนั้น จัดเป็นหลักใหญ่ ๆ ได้ 2 แบบ คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก เพราะทั้ง 2 แบบที่ 3 คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กันไป กับ แบบที่ 4 คือ มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ สมถยานิก และ วิปัสสนายานิก ซึ่งในแบบที่ 3 คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กันไป จะมีความซับซ้อนกัน จึงมี 2 แบบหลักใหญ่ คือ สมถยานิก ซึ่งอาศัยสมถะเป็นเครื่อง ยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนา และวิปัสสนายานิก เป็นการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว บุคคลทั่วไปที่ไม่เคยปฏิบัติสมถะก็สามารถเจริญวิปัสสนายานิกได้ เพราะการเจริญวิปัสสนายานิกไม่ได้อาศัยการปฏิบัติสมถะขั้นใดขั้นหนึ่งมาก่อน

โรคซึมเศร้าในปัจจุบัน ยังคงเป็นปัญหาของสังคมไทย ซึ่งเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในระดับรุนแรง จะมีภาวะการฆ่าตัวตายสูง เพราะเมื่อกล่าวถึงการเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนา จะกล่าวถึงว่าโรคทางใจเป็นกับทุกคน เพราะเกิดจากรากเหง้าของกิเลสทั้ง 3 คือ ความโลภ โกรธ หลง โดยผู้วิจัยได้แยกความผิดปกติของโรคซึมเศร้า แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการบกพร่องทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และร่างกาย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ 1. ในด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. ในด้านเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. ในด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4. ในด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ (1) ในด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการนำวิธีดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เป็นการฝึก สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน ลำดับเหตุการณ์ก่อน-หลัง มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่ารู้สึกข้างไหนชัดกว่า แล้วลองสังเกต ลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียว (2) ในด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำวิธีการรู้ทันกับความคิดและปล่อยวาง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความ บกพร่องทางด้านความคิด เพราะไม่สามารถชี้หลักความเป็นเหตุเป็นผลได้ (3) ในด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำวิธีการรู้จักปล่อยวางอารมณ์ (การฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย) มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะบุคคลทั่วไปไม่ค่อยมีสติ จะดำเนินชีวิตไปตามแบบความเคยชิน (สัญชาตญาณ) จึงไม่เคยฝึกวิธีการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบ ทำให้เกิดการปรุงแต่งไป ในทางอกุศล จึงแสดงอารมณ์ตอบสนองออกมาทาง วาจา และพฤติกรรม จึงยากที่บุคคลทั่วไปจะเข้าใจถึง สภาวธรรมตามความเป็นจริง จึงต้องมีการฝึกฝน และตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต โดยการกำหนด รู้เท่าทันจิต ที่คิดน้อมไปรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ทั้งที่เป็นกุศลและ (4) ในด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยนำหลักวิธีการเมตตาและการให้อภัย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการกำหนดรู้เห็นสภาวธรรม เอาหลักการปรับทัศนคติ จากที่คิดโกรธเกลียด อาฆาต มาเจริญ เมตตา จึงสามารถอภัยให้ทั้งตนเองและผู้อื่นได้ และการยึดมั่นในความมีตัวตนนั้น ทำให้คิดว่าอารมณ์ที่ กระทบนี้เป็นของเรา จะยึดมาปรุงแต่งทั้งในกุศลและอกุศล ฉะนั้นจึงควรฝึก สติให้อยู่กับปัจจุบัน

สมาธิบำบัดในโรคซึมเศร้า

อารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ แสดงออกโดยการร้องไห้ ซึมเศร้า การทำหน้าตาที่ และสนใจสิ่งรอบข้างลดลง เมื่อเกิดเหตุการณ์สูญเสียจะเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์เศร้า ซึ่งต้องใช้เวลาหลายวันในการรักษา

การทำสมาธิเจริญสติร่วมกับการเฝ้าสังเกตความคิดอารมณ์ทำให้ผู้ป่วยมีสติมากขึ้น สามารถแยกตนเองออกจากความคิด รู้ทันอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นนั้นร่วมกับการมีทัศนคติที่ยอมรับและอยู่กับปัจจุบัน จากการฝึกหัดเจริญสติและนำไปสู่การฝึกสังเกตในชีวิตประจำวันในสถานการณ์จริงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดทักษะในการดูแลอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยซึมเศร้าที่มีความคิดฆ่าตัวตาย จะมีแนวโน้มคิดฆ่าตัวตายได้บ่อยเมื่อมีอารมณ์เศร้าอีก เพราะมีความเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกทางเดียวที่มีการใช้กระบวนการเจริญสติเพื่อระลึกถึงความคิดฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียง “ความคิด” ไม่ใช่ “ความจริง” การรู้เท่าทันความคิดเช่นนี้ เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องตอบสนองต่อความคิดฆ่าตัวตายในลักษณะเดิม ๆ เพียงรู้เท่าทันความคิดฆ่าตัวตายก็จะหยุดชะงักลงไป หรือผู้ป่วยสามารถหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่นได้ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีอนามัยนาข่า จังหวัดอุดรธานี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการที่

สถานีนอนมียานาชา จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้ป่วยสามารถนำหลักแนวคิดทางพุทธธรรมไปใช้ ทั้งเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด (ปัญญา) การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและการเจริญสติ โดยมีการเจริญสติเป็นประจำต่อเนื่องทุกวัน 14 ราย เจริญสติเป็นบางวัน 4 ราย ผู้รับการปรึกษาเกิดสัมมาทิฐิมีความเห็นชอบในการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ เข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดทุกข์ว่าเกิดจากความอยาก (ตัณหา) เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ของตนเอง และเห็นแนวทางในการดับทุกข์ด้วยการเจริญสติ และมีการฝึกปฏิบัติต่อบ้าน และเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้ความคิดที่ปรุงแต่งฟุ้งซ่านของตนเองเร็วขึ้น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด 18 รายและไม่ใช้ยาคลายเครียด (Diazepam) สามารถนอนหลับได้เอง

การฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรคซึมเศร้า

การฝึกสมาธิและเทคนิคการจัดการความเครียดเป็นวิธีการที่มีประโยชน์ในการช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับหลักการของการบำบัดทางจิตเวช (ศูนย์สุขภาพจิต, 2566)

1. ลดอาการเครียดและความเครียด การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยเก็บสัมพันธ์กับความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น และลดระดับความเครียดที่มากับอาการซึมเศร้า
2. สร้างความสงบในใจ การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีความสงบในใจและความสามารถในการตั้งใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับอนาคต
3. นในร่างกายและในโลกที่ครอบครอง ทำให้สามารถตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี
4. ช่วยให้มีทิศทางในชีวิต การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีทิศทางในชีวิตและสามารถก้าวข้ามอุปสรรคและความท้าทายในชีวิตได้
5. ลดอาการนอนหลับไม่หลับ การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีความสบายในใจและลดระดับความกังวลที่อาจทำให้มีปัญหาในการนอนหลับ
6. เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจและรักษาความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นที่ดีขึ้น

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิและเทคนิคการจัดการความเครียดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างไรก็ตาม การใช้เทคนิคเหล่านี้ควรทำขึ้นโดยปรับตัวเป็นนักฝึกสมาธิและนักจัดการความเครียดที่ต้องการฝึกฝนอยู่เสมอ และควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาหากความเครียดมีความรุนแรงและเกิดผลกระทบในชีวิตประจำวันที่สูงมาก

ประสิทธิผลของการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

การเจ็บป่วยทางจิตเกิดจากกิเลสตัณหา ส่งผลให้เกิดความผิดปกติ 4 ด้าน คือ 1.ด้านอารมณ์ 2.ด้านความคิด 3.ด้านพฤติกรรม 4.ด้านร่างกาย พบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 10 คน คือ 1.มีความบกพร่องทางด้านอารมณ์ ที่เด่นชัดในเรื่อง เบื่อ เศร้า สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัญญา 4 ในด้านกายานุปัสสนาสติปัญญา สามารถบอกได้ว่าลมหายใจที่ชัดเจนข้างไหน ทำให้รู้ว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีสติเฝ้าติดตามอาการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 2. มีความบกพร่องทางด้านความคิด ที่เด่นชัดในเรื่อง ความคิดอยากตาย สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัญญา 4 ในด้านเวทนานุปัสสนาสติปัญญา

สามารถบอกความรู้สึกว่ามีสิ่งมากระทบ ทั้งเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ มีอาการปวดตามร่างกาย และอารมณ์กระทบทำให้รู้สึกเย็น 3. มีความบกพร่องทางด้านพฤติกรรม ที่เด่นชัดในเรื่อง การแยกตัว ไม่ค่อยมีสัมพันธภาพ สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถบอกถึงความคิดปรุงแต่ง ให้กลับไปคิดเรื่องราวที่เป็นอดีต อนาคต หรืออารมณ์ที่มากระทบจิต 5. มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย ที่เด่นชัดในเรื่อง เหนื่อย ใจสั่น สามารถนำมาปรับใช้กับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ใน ด้านอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถนำหลักธรรมชาติความเมตตา มาพิจารณาเพื่อให้เกิดการปล่อยวางในเรื่องที่เป็นอดีต และอนาคต ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งความผิดปกติต่างมีสาเหตุมาจากกิเลสตัณหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มีการคัดเลือกอาการของผู้ป่วยทางจิตด้วยแบบประเมินอาการทางจิต BPRS ก่อนให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะหากผู้ป่วยมีคะแนนจากการประเมินน้อยกว่า หรือ เท่ากับ 36 จัดอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ

ความผิดปกติของโรคซึมเศร้าแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการบกพร่องทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และร่างกาย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ

1) ในด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการนำวิธีดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน ลำดับเหตุการณ์ก่อน-หลัง และตั้งสติว่าควรจัดการกับสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์นั้นอย่างไร ให้ผู้ป่วยทุกคนมุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่า รู้สึกข้างไหนชัดกว่า แล้วลองสังเกต ลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียว หากยังไม่มั่นใจ ยังรับรู้ลมหายใจไม่ชัดเจน ก็ให้เริ่มต้นใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 5-6 ครั้ง ก็ให้สังเกตตำแหน่งที่ชัดที่สุด ก็จะรู้สัมผัสเบาๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูกได้

2) ในด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำวิธีการรู้ทันกับความคิดและปล่อยวาง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความบกพร่องทางด้านความคิด เพราะไม่สามารถชี้หลักความเป็นเหตุเป็นผลได้ เนื่องจากสูญเสียความเป็นระบบควบคุมทางความคิด รู้ตัวเวลาที่มีความคิดเกิดขึ้นใหม่ สามารถปลดปล่อยความคิด แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจได้อีกครั้งหรือไม่ ถ้าหากไม่สามารถรู้ลมหายใจได้ เพราะเผลอไปคิด ก็ให้กลับมารับรู้ลมหายใจอีกครั้ง ทำซ้ำ ๆ จนสามารถกลับมารับรู้ลมหายใจตำแหน่งข้างที่ชัดเจนที่สุด

3) ในด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำวิธีการรู้จักปล่อยวางอารมณ์ (การฝึกดูความรู้สึกทั่วร่างกาย) มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะบุคคลทั่วไปไม่ค่อยมีสติ จะดำเนินชีวิตไปตามแบบความเคยชิน(สัญชาตญาณ) จึงไม่เคยฝึกวิธีการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบทำให้เกิดการปรุงแต่งไปในทางอกุศล จึงแสดงอารมณ์ตอบสนองออกมาทาง วาจา และพฤติกรรม จึงยากที่บุคคลทั่วไปจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงต้องมีการฝึกฝน และตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต โดยการกำหนดรู้เท่าทันจิต ที่คิดน้อมไปรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อมีความคิดใดเกิดขึ้นให้กำหนดรู้เท่าทัน เช่น คิดหนอ ๆ เป็นเพียงสักแต่ว่าคิด กำหนดจนกว่าจิตจะไม่ผูกพันเกาะเกี่ยว และไม่ให้เครื่องเรียดในการกำหนด หากเห็นรูป ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส ให้กำหนดตามที่จิตเข้าไปรับรู้ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในการปรุงแต่ง

4) ในด้านอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยนำหลักวิธีการเมตตาและการให้อภัย มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการเจริญอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการกำหนดรู้เห็นสภาวะธรรม เอาหลักการปรับทัศนคติจากที่คิดโกรธ เกลียด อาฆาต มาเจริญเมตตา จึงสามารถอภัยให้ทั้งตนเองและผู้อื่นได้ และการยึดในความมีตัวตนนั้น ทำให้คิดว่าอารมณ์ที่กระทบนี้เป็นของเราจะยึดมาปรุงแต่งทั้งในกุศลและอกุศล อารมณ์ที่มากระทบนั้นให้เพียงวางใจเป็นกลาง เสมือนละครที่กำลังฉายดูไปๆ คำว่าดูในที่นี้คือการดูอารมณ์ที่มากระทบ มีความรู้เนื้อรู้ตัว ที่สำคัญของการวางใจ คือ ไม่กลัวสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่หนีและไม่บังคับ หรือฝืนต่อสภาวะนั้นๆ

การสำรวจร่างกายตั้งศีรษะถึงปลายเท้า ให้กำหนดตัวรู้ที่จิตว่า ขอบคุณที่ร่างกายส่วนนั้นให้ประโยชน์แก่เราและขอบคุณส่วนอื่นๆ ที่ให้คุณแก่เรา เป็นการเจริญเมตตา ตามหลักพรหมวิหาร 4 สามารถพิจารณาธรรมจนเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้

สรุป

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งส่งผลดีในการรักษาความผิดปกติทางจิตใจได้ อาการเช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาการนอน ส่วนโรคทางกายโดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่มีอาการทางจิตเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานจะมีบทบาทในการลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบ ซึ่งส่งผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางกายทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านกระบวนการที่ซับซ้อนทางสมอง ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต จิตที่สงบแจ่มใสจะมีผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ หรือที่เป็นอยู่แล้วก็ฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้น จิตที่แปรปรวน ขาดความสมดุลจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วย หรือที่เจ็บป่วยอยู่แล้วก็มีอาการทรุดหนักลงได้ การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถช่วยตัวเองในการจัดการกับอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในใจ โดยการฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด สร้างความสงบในใจ เสริมสร้างสมาธิและการรับรู้ ช่วยให้มึนทึบทางในชีวิต ลดอาการนอนหลับไม่หลับ เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น โรคซึมเศร้าโดยมีปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้ามาจากปัจจัยด้านการเจ็บป่วย ทางกายและปัญหาทางจิตใจ ทั้งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ได้รับการเอาใจใส่จนทำให้รู้สึกตนเองไร้คุณค่า

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้า ตามหลักการแพทย์ทำได้ 2 วิธีการ คือ การบำบัดรักษาทางกายด้วยการให้ยาต้านเศร้า และการบำบัดรักษาทางจิตใจด้วยการ ใช้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และการบำบัดทางความคิด และพฤติกรรม หลักธรรมเพื่อการเยียวยาจิตใจต่อโรคซึมเศร้าได้มีการบูรณาการระหว่างศาสตร์ทาง การแพทย์และหลักธรรมเข้าด้วยกันด้วยการใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลโดยให้ ความสำคัญกับบุคคลที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุดก็คือบุคคลในครอบครัว และการใช้หลักโพชฌงค์ในการดูแล รักษา สุขภาพแบบองค์รวมที่รักษาทั้งทางกายและทางใจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนความคิดและ พฤติกรรมหลักโพชฌงค์ 7 เป็นกระบวนการฝึกจิตทางผลดีต่อสุขภาวะครบทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมรอบข้างและ ปัญญา ทำให้ผู้ที่มีความเครียด มีความทุกข์จากปัญหาต่าง ๆ อันเนื่องมาจากสภาวะทาง กายและใจลดน้อยลงยอมทำให้โรคซึมเศร้าลดน้อยลงไปด้วย

ดังนั้น เมื่อไม่ต้องการให้เกิดโรคซึมเศร้า เราก็ต้องป้องกันหรือทำลายสาเหตุสำคัญ คือความเครียดนั้น ให้ทุเลาหรือหายขาด และการจะทำลายความเครียดได้ก็ด้วยวิธีการบำบัดด้วยสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง และหายใจได้ยาวขึ้น การเผาผลาญอาหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น น้ำตาลในเส้นเลือดซึ่งมีความสัมพันธ์กับ ความเครียดก็ลดลง ร่างกายได้รับการผ่อนคลายทุกส่วนอย่างเต็มที่ จึงสามารถฟื้นฟูร่างกายทั้งระบบให้กลับสู่ ภาวะสมดุลได้ดังเดิม

เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2566). การบำบัดรักษาเป็น 4 ขั้นตอน. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://tyrkk.go.th/new>. {2 กันยายน 2567}
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2562). วิปัสสนาภาวนา. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ผุสดี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 24(2). (กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ.2562).
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), (2542). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (2555). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสติปัญญาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวีรพงศ์ กลยาณ, พระครูโกศลอรธกิจ, พระครูโฆสิตวัตนานุกูล. (2562). แนวทางการนำหลักสติปัญญา 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(6), 3057-3073.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลพญาไท. (2566). โรคซึมเศร้าที่ควรรู้. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.phyathai.com/article_detail/2876/th. {24 กันยายน 2567}.
- ศูนย์สุขภาพจิต. (2566). โรคซึมเศร้ารักษาได้. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/may-2018/causes-of-depression>. {24 กันยายน 2567}.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2565). การฝึกสมาธิ. (พิมพ์ครั้งที่ 20), กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลนายน.
- สุภาพันท์ กลิ่นนาค. (2561). การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา. 9(2). 99-110. (พฤษภาคม - สิงหาคม 2561).
- หทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง. (2566). การฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรคซึมเศร้า. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์. 6(5), 172-186.
- อภันตริ สาขากร. (2566). จิตบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างไร. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.manarom.com/Psychotherapy. {24 กันยายน 2567}.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2563). สร้างสมาธิให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ : ชันดำการพิมพ์.
- Meffert, S. M., Neylan, T. C., McCulloch, C. E., Blum, K., Cohen, C. R., Bukusi, E. A., & Onger, L. (2021). Interpersonal psychotherapy delivered by nonspecialists for depression and posttraumatic stress disorder among Kenyan HIV-positive women affected by genderbased violence: Randomized controlled trial. PLoS medicine, 18(1), e1003468.

บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review

เรื่อง ข้อธรรมดีๆ ใน 4 สังเวชนียสถาน

ธีรวิชัย วงษ์วีระสุวรรณ¹, กุลพิสิฐ ขวาทไทย²

Theerawit Wongweerasuwan¹, Kulphisit Khwathai²



ชื่อหนังสือ ข้อธรรมดีๆ ใน 4 สังเวชนียสถาน
ผู้แต่ง สุกัญญา ทุมทอง
ปีที่พิมพ์ 2562
พิมพ์ที่ บริษัทภาพพิมพ์จำกัด
จำนวนหน้า 184 หน้า
เว็บไซต์ www.ajsupee.com

สาระสำคัญ

ผู้วิจารณ์ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วเกิดความประทับใจในการอธิบายข้อธรรมให้เข้าใจง่าย ใช้ภาษา
ง่ายๆ แต่ละย่อแต่ละย่อ ทำให้เกิดสังเวชธรรม คือธรรมที่สะกิดใจให้เราได้คิดถึงสิ่งที่เคยทำไปแล้ว
ทำให้ได้แง่คิดและมุมมองใหม่ๆ เป็นการบรรยายธรรมแก่คณะทัวร์ระหว่างเดินทางท่องเที่ยวชมสังเวชนียสถาน
มีการยกตัวอย่างเปรียบเทียบให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นเหตุให้ถึงนิพพาน ไม่ใช่เหตุให้
เกิดนิพพาน นิพพานนั้นมีอยู่แล้ว เพียงเดินให้ถูกทางก็จะถึงเอง เหมือนอินเดียมีอยู่แล้ว เพียงเดินให้ถูกทางก็
จะถึงเอง ไม่ใช่เดินทางไปเพื่อสร้างอินเดียเป็นต้น ยังมีคำอธิบายเชิงอภิปรายเช่นนี้แทรกอยู่ทุกเรื่อง สะท้อน
ให้เห็นถึงผู้บรรยายมีภูมิรู้ภูมิธรรมเป็นอย่างดีและเป็นหนังสือที่ตอบคำถามว่า ธรรมะคืออะไรได้อย่างแจ่มแจ้ง
คำสำคัญ : ตถตา, มรรค 8, สังเวชนียสถาน, อริยสัจ 4, อิทัปปัจจยตา,

Main Points

The reviewer was deeply impressed by the book's explanation of Dhamma principles, presented in a simple yet profound and nuanced manner. The book successfully evokes Samvega, a Dhamma teaching that gently reminds us to reflect on the wholesome deeds we may have forgotten, inspiring new perspectives and insights. It is an explanation to a tour group

¹⁻² ยูวพุทธิกสมาคมจังหวัดนครราชสีมา / The Young Buddhists Association of Nakhon Ratchasima Province
Corresponding author, E-mail : kherk007@gmail.com Tel. 0878755545

visiting significant Buddhist pilgrimage sites. The use of comparative examples for clarity, such as: the Noble Eightfold Path leads to Nirvana, but does not create Nirvana. Nirvana already exists; we simply need to walk the right path to reach it. It's like India already exists; we just need to walk in the right direction to get there, not as if we're traveling to create India, and so on. Such metaphysical explanations were seamlessly integrated throughout the book, reflecting the speaker's deep understanding and mastery of Dhamma. And it is a book answering the questions like "What is Dhamma?" in a clear and precise way.

Keywords: Tathata, Eightfold Path, Buddhist pilgrimage sites, Four Noble Truths, Dependent Origination.

บทนำ

หนังสือเรื่องข้อธรรมดีๆ ใน 4 สังเวชนียสถาน (ข้อธรรมกระตุ้นใจให้เร่งทำกิจ) เขียนโดย อาจารย์สุกัร ทุมทอง ผู้ซึ่งมีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทางธรรมนั้น ท่านมีภูมิรู้ระดับเปรียญธรรม 4 ประโยคและบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ทางโลกมีภูมิรู้ระดับ พธ.ม (สาขาพระพุทธศาสนา) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิวิทยาลัยสงฆ์ มจร.วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโษส จังหวัดนครปฐม เป็นวิปัสสนาจารย์และอาจารย์พิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก เป็นวิทยากรบรรยายธรรมตามสถานที่ต่างๆ ถือได้ว่าเป็นพุทธศาสนดรรชนีมหาบัณฑิต ผู้ทรงความรู้คู่กับการปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผลงานด้านวิชาการของท่านสามารถสืบค้นได้ในเว็บไซต์ www.ajsuee.com

หนังสือเล่มนี้ แจกเป็นธรรมทาน (ไม่จำหน่าย) ผู้แต่งได้เรียบเรียงจากบทบรรยายในการเดินทางไปกราบนมัสการสังเวชนียสถานในประเทศอินเดีย-เนปาล ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวกับสถานที่นั้นๆ รวม 7 เรื่อง ดังนี้

- ก. เกริ่นนำ 1. ความเข้าใจสังเวชนียสถาน
- ข. พุทธคยา 2. สิ่งทีพระพุทธองค์ทรงแสวงหา 3. ธรรมทีพระพุทธเจ้าตรัสรู้
- ค. กุสินารา 4. ลักษณะทั่วไปของพระพุทธศาสนา 5. รับรู้ร้อยสัจ 4
- ง. ลุมพินี 6. พระพุทธเจ้าเลิศสุด
- จ. สารนาถ 7. สรุปธรรมนำไปปฏิบัติ

เนื้อหา

ก. เกริ่นนำ ได้กล่าวถึงเรื่องความเข้าใจสังเวชนียสถาน สรุปเนื้อหาได้ดังนี้

1. ความเข้าใจสังเวชนียสถาน คำว่าสังเวชนียสถาน คือ สถานที่ซึ่งมาแล้วทำให้เกิดการกระตุ้นเตือนใจ ทำให้จิตตื่นขึ้นมาดูสิ่งที่ไม่เคยดู ทำให้นึกถึงสิ่งที่ไม่เคยนึกถึง มัวแต่ประมาทลุ่มหลงไปกับเรื่องที่ไม่จำเป็น เมื่อเรามาเห็น สังเวชนียสถาน จะกระตุ้นให้เรานึกถึงว่า 1. สถานที่ทีพระพุทธเจ้าประสูติ คือ สวนลุมพินี ปัจจุบันเรียกว่า รุมมินเด (Rummindei) ในประเทศเนปาล 2. สถานที่ทีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือ โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ปัจจุบัน คือ พุทธคยา (Bussaha Gaya) ในประเทศอินเดีย 3. สถานที่ทีพระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา คือ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ปัจจุบัน คือ สารนาถ (Saranath) ในประเทศอินเดีย และ 4. สถานที่ทีพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน คือ ป่าสาละวัน เมืองกุสินารา ปัจจุบัน คือ เมืองกาเซีย (Kasia) ในประเทศอินเดีย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2557:188/144) ในครั้งพุทธกาล

ยังมีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เป็นผู้ช่วยกระตุ้นจิตใจให้ระลึกถึง แต่ปัจจุบันมี 4 สถานที่นี้เป็นตัวแทนให้ระลึกถึงจึงได้ชื่อว่าสังเวชนียสถาน สถานที่ช่วยกระตุ้นให้เรานึกถึงว่า เราทั้งหลายต้องมีความแก่เป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา เป็นสังเวชธรรม ที่กระตุ้นให้เรานึกถึงธรรม 8 ประการ คือ เกิด แก่ ป่วย ตาย ทุกข์ในอบาย ทุกข์ในอดีตมีวิภูษะเป็นมูล ทุกข์ในอนาคตมีวิภูษะเป็นมูล และทุกข์ในปัจจุบันมีการทำมาหากินเป็นมูล เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนจิตให้เป็นกุศลไม่ประมาทมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรม

ข. พุทธคยา (สถานที่ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้) ได้กล่าวถึง 2 เรื่อง คือ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสวงหาและธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สรุปเนื้อหาได้ดังนี้

2. สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสวงหา ทำไมพระองค์จึงทรงออกผนวช เพราะพระองค์ทรงเห็นวงจรชีวิตของสัตว์โลกที่เวียนวนเกิด แก่ เจ็บ ตาย พระองค์ทรงพิจารณาว่า เพราะอะไรมี ความแก่และความตายจึงมี ทรงเห็นด้วยปัญญาว่า เพราะความเกิดมี ความแก่และความตายจึงมี จากนั้นโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสก็ตามมา และพิจารณาต่อว่า เพราะอะไรมี ความเกิดจึงมี ก็ทราบชัดว่า เพราะมีภพ มีอุปาทาน มีตัณหา มีเวทนา มีผัสสะ มีอายตนะ มีนามรูป มีวิญญูณ มีสังขารและมีอวิชชา พระองค์ทรงเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญาในฝ่ายเกิด และทำอย่างไรจึงจะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย ทรงทราบชัดด้วยปัญญาว่า เพราะความเกิดไม่มี ความแก่และความตายจึงไม่มี จนถึงไม่มีอวิชชา เพราะอวิชชานี้เองเลยทำการกรรมเพื่อตัวเพื่อตนและเวียนว่ายตายเกิด ถ้าหมดอวิชชา แล้วมีอวิชชาเกิดขึ้น รู้เข้าใจความจริงก็จะต้องวนเวียนอยู่อย่างนี้ เมื่อพระองค์มีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) มีความคิดถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) ทำให้ความถูกต้องข้ออื่นๆ ตามมา เรียกว่าอริยมรรคมีองค์ 8 จะทำให้เราถอนตัวออกจากสังสารวัฏนี้ได้ นี่คือนสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสวงหา และค้นพบยวิเศษสุดในโลกที่จะทำให้เราพ้นจากเกิดแก่เจ็บตายได้อย่างถาวร

3. ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือ ธรรมะ ธรรมะคืออะไร ธรรมะเป็นชื่อเรียกสิ่งที่เป็นของจริง เป็นของจริงที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่เป็นอย่างอื่น ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความจริงมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น บาลีเรียกว่า ธาตุ ในอัมมนิยามสูตรมีบาลีว่า สัตตา สา ธาตุ ธาตุนี้มีดำรงคงที่อยู่อย่างนั้น เรียกว่า อัมมัญญิตตาหรืออัมมนิยามตา เป็นภาวะที่ตั้งขึ้น ดำรงอยู่และเป็นไปตามธรรมดาตามเหตุตามปัจจัยของมัน ทุกอย่างเป็นธรรมะหมด พระพุทธองค์จึงได้ทรงบัญญัติชื่อหัวข้อธรรมต่างๆ เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำว่า ตถตา มันเป็นเช่นนั้นเอง อวิตถตา ไม่ใช่ว่าไม่เป็นเช่นนั้น อนัญญตตา ไม่เป็นอย่างอื่นจากความเป็นเช่นนั้น เป็นไปตามเงื่อนไขตามเหตุตามปัจจัย เรียกว่า อิทัปปัจจยตา มีหลักอยู่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะการดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป เป็นหลักของปฏิจจสมุปบาท พระพุทธองค์ทรงพบว่า ทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุของทุกข์เป็นอย่างนี้ การดับทุกข์เป็นอย่างนี้ ทางดับทุกข์เป็นอย่างนี้ จึงบัญญัติเรียกว่า อริยสัจ 4 กฎของธรรมะมันเป็นของมันอย่างนั้น ไม่ได้มีไว้เอาใจใคร ไม่ได้มีไว้แก้ใจใคร เราจึงต้องปรับความคิดเห็นของเราให้ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น คิดให้ถูกต้องให้ถูกและทำให้ถูกต้องตามความจริงจึงจะพ้นทุกข์ได้

ค. กุสินารา (สถานที่ที่พระพุทธเจ้าปรินิพพาน) ได้กล่าวถึง 2 เรื่อง คือ ลักษณะทั่วไปของพระพุทธศาสนาและรับรู้อริยสัจ 4 สรุปเนื้อหาได้ดังนี้

4. ลักษณะทั่วไปของพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธศาสนามี 2 ลักษณะ คือ

4.1 พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักความจริงที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ไม่มีผู้ทรงอำนาจ ไม่พระเจ้า ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล มีแต่ธรรมที่มันเป็นไปตามเงื่อนไข ตามเหตุตามปัจจัยของมัน เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ก็นำมาบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย แจกแจงให้เข้าใจชัดว่าอะไรเป็นอะไรตามที่เป็นจริง เรียกว่า**มัชฌิมนธรรมเทศนา** คือ การแสดงความจริงเป็นกลาง พอตี ตามสถานะของธรรมชาติ ไม่

ณ ไม่เอียง ไม่สุดโต่งเลยเกิดไป เช่น ไม่เป็น อัตถิกวาท (เชื่อว่าทุกอย่างมีจริง) หรือ นัตถิกวาท (เชื่อว่าทุกอย่างไม่มีอะไรจริง) ไม่เป็น สัสตวาท (เชื่อว่าเที่ยงแท้) หรือ อุจจนวาท (เชื่อว่าขาดสูญ) เป็นต้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2566 : 21)

4.2 พระพุทธองค์ทรงแสดงข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสมกับความเป็นจริง ถ้าเพียงแค่บอกความจริง แต่ไม่บอกวิธีปฏิบัติก็ยังถือว่าไม่สมบูรณ์ ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมนี้คือมรรคมีองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสงบ ความร่มเย็น ความปล่อยวาง ความรู้ยิ่ง ความตรัสรู้และเป็นไปเพื่อนิพพาน นี่คือนิพพานของการปฏิบัติ มิใช่ปฏิบัติเพื่อให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ลักษณะพิเศษของพระพุทธศาสนาอีก 3 ประการ คือ

- 1) มีคำสอนเป็นกรรมวาทะ คือ ให้เชื่อเรื่องกรรม สิ่งที่กำหนดชะตาชีวิตของเราทั้งหมดอยู่ที่การกระทำ
- 2) มีคำสอนเป็นกิริยวาทะ คือ สอนให้กระทำและไม่ให้กระทำในบางสิ่ง เช่น สุจริตต้องทำ ทุกจริตไม่ควรทำ
- 3) มีคำสอนเป็นวิริยวาทะ คือ สอนให้มีความเพียร ไม่ย่อท้อ เพราะคนเราจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร

5. รับรู้ริยสัจ 4 อริยสัจ 4 เป็นความจริงอันสูงสุด ไม่มีความจริงอะไรจะเหนือไปกว่านี้แล้ว ถ้าใครได้รู้ข้อเท็จจริงอันนี้ก็ถือว่า จบแล้ว ความรู้ที่เรารู้อย่างยังไม่ถึงอริยสัจ 4 ก็ยังถือว่าไม่จบ พระพุทธองค์ตรัสว่าเมื่อไฟไหม้ศีรษะหรือไหม้ผ้า สิ่งที่เราควรทำก่อนคือควรรู้ริยสัจก่อนที่จะดับไฟ คือควรจะรู้จักก่อนว่า ศรีษะนั้นไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา หัวเป็นธาตุดิน เป็นของไม่แน่นอน เป็นก้อนทุกข์ การรู้เช่นนี้ถือว่ารู้ริยสัจ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือตัณหา เป็นตัวสมุทัย การดับทุกข์ด้วยการ สละ ปล่อยวาง ไม่อาลัย เอาความอยากออกไปให้สิ้นตัณหา คือนิโรธ และข้อปฏิบัติในการดับทุกข์นั้นคือมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพาน ต้องเดินไว้เสมออย่างไม่มีถึงก็ขอให้อยู่ในหนทางนี้ไว้

ง. **ลุมพินี** (สถานที่ที่พระพุทธเจ้าประสูติ) ได้กล่าวถึงเรื่องพระพุทธเจ้าเลิศสุดไว้ดังนี้

6. พระพุทธเจ้าเลิศสุด สิ่งที่เป็นยอด สิ่งที่เป็นเลิศกว่าสิ่งอื่นๆ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ามี 4 ประเภท คือ 1) **มัคคานัญญฐังคิโก เสฏโฐ** บรรดาทางทั้งหลาย ทางอันประกอบด้วยองค์ 8 ประเสริฐที่สุด เพราะเป็นทางพาทำให้พ้นทุกข์ 2) **สัจจานัง จตุโร ปทา** บรรดาความจริงทั้งหลาย อริยสัจ 4 ประเสริฐที่สุด เพราะทำให้เรารู้ว่านี่คือทุกข์ นี่คือเหตุแห่งทุกข์ นี่คือการดับทุกข์และนี่คือทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ 3) **วิราโค เสฏโฐ รัมมานัง** บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะประเสริฐที่สุด เพราะทำให้สิ้นราคะ 4) **ทิพทานัญญ จักขุมา** บรรดาสัตว์ 2 เท้าทั้งหลาย พระพุทธเจ้าผู้มีจักขุประเสริฐที่สุดในวันที่พระโพธิสัตว์ประสูติ พระองค์ทรงมองดูมนุษย์ เทวดาและพรหมที่เข้ามาเฝ้า ทรงเห็นว่าไม่มีใครที่จะยิ่งใหญ่กว่าพระองค์ด้วยคุณธรรม จึงได้ทรงประกาศอภิวาจาว่า “เราเป็นผู้เลิศที่สุดในโลก เราเป็นผู้เจริญที่สุดในโลก เราเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในโลก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่มิได้มี” เป็นวาจาที่ทองอาจ กล่าวหาญ ไม่กลัวว่าใครจะมาลบล้างคำพูดของพระองค์ได้ ซึ่งต่อมาพระองค์ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามพระวาจานั้น

จ. **สารนาถ** (สถานที่ที่พระพุทธเจ้าแสดงปฐมเทศนา) ได้กล่าวถึงข้อธรรมที่ควรนำไปปฏิบัติไว้ดังนี้

7. สรุปรธรรมนำไปปฏิบัติ มัชฌิมาปฎิปปทา คนไทยแปลว่า ทางสายกลาง แต่บาลีให้ความหมายว่า ข้อปฏิบัติที่พอดีถูกต้องเหมาะสมกับเป้าหมายที่เราต้องไปให้ถึง เป็นไปเพื่อตรัสรู้ริยสัจ เป็นไปเพื่อพระนิพพาน ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ได้ชี้ข้อที่ปฏิบัติผดสุดโต่ง 2 ทาง คือ

1) **กามสุขัลลิกานุโยค** การประกอบตนหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ ดันร่นขวานขวยแสวงหาความสุขจากกามคุณ ซึ่งไม่ใช่ทางที่จะทำให้กิเลสระงับ

2) **อัตตกลมณโยค** การประกอบตนให้ได้รับความลำบาก ด้วยมีความเห็นผิดว่าการทรมานตน จะทำให้หมดกิเลสได้ แนวปฏิบัติทั้ง 2 ทางนั้น ไม่ใช่ทางที่จะทำให้กิเลสสงบระงับ ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จากนั้น พระองค์ก็ได้แสดงมัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคือ มรรคมงคล 8 ว่าเป็นทางที่ถูกต้อง พอดี เหมาะสมกับความเป็นจริง เป็นไปเพื่อให้เกิดดวงตาทำให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ ธรรมะของพระพุทธองค์มีมากมายในที่นี้ขอสรุปธรรมที่ควรนำไปปฏิบัติง่าย ๆ 3 ข้อ ดังนี้

(1) **ให้เป็นผู้มีพื้นฐานที่ดี** การเจริญกุศลจะต้องมีพื้นฐานที่ดี ถ้าพื้นฐานไม่ดี กุศลก็ไม่เจริญ พื้นฐานแห่งกุศลที่ดีคือ ศีลและความเห็นที่ตรง ศีลเป็นทานระดับที่ยิ่งใหญ่มาก เป็นระดับมหาทาน การให้ทานสิ่งของทั่วไป มีประโยชน์ไม่แก่คนและให้ได้เป็นครั้งคราว ส่วนการรักษาศีล เป็นทานใหญ่ที่ไม่เบียดเบียนใครใช้ได้กับทุกคนทุกสรรพสัตว์และทุกเวลา และมีความเห็นที่ตรง มีความเห็นถูกต้องคือเชื่อเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม ดีชั่วอยู่ที่การกระทำของเรา อยู่ที่เจตนาและความตั้งใจของเรา ไม่เชื่อบงคนตี้นข้าว ไม่เชื่อหมอหรือพิธีกรรมต่างๆ

(2) **ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท** คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ มีสติอยู่เสมอ รู้ตัวอยู่เสมอ รู้จิตตัวเองว่ามันคิดอะไร ดีหรือไม่ดี มีสติติดกำกับจิต คอยบอกคอยเตือนตนอยู่เสมอ หากขาดสติจะลุ่มหลงเพลินไปทำทุจริตได้ เป็นการใช้ชีวิตอย่างประมาท

(3) **ฝึกอริยมรรคมีองค์ 8** เป็นการฝึกให้ความดีทั้งหมดมารวมกัน เพื่อที่จะละกิเลส ทำให้มีดวงตามีปัญญา ถ้ามีศีล เชื่อกรรมและมีสติสัมปชัญญะแล้ว การฝึกอริยมรรคก็จะทำได้อย่างสมบูรณ์ทั้ง 8 ข้อ เป็นทางเดินไปสู่การพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน

สรุปว่า ธรรมะนั้นต้องนำไปปฏิบัติด้วยตัวเอง รู้เอง เห็นเอง เป็นปัจเจกตน ใครก็ทำให้เราไม่ได้ การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน เป็นการบูชาที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ

วิจารณ์

ผู้วิจารณ์ได้อ่านหนังสือเรื่อง ข้อธรรมดีๆ ใน 4 สังเขปนียสถาน : ข้อธรรมกระตุ้นให้เร่งทำกิจ รู้สึกเกิดธรรมสังเวช หรือ สังเวคธรรม หมายถึง ธรรมที่กระตุ้นให้คิดได้ในสิ่งที่ไม่เคยคิด กระตุ้นให้เราคิดถึงสิ่งที่เบื่อกุศลที่เราเคยทำแต่ลืมไปแล้ว ดึงสติเรากลับคืนมาสู่การปฏิบัติธรรม ผู้บรรยายหรือผู้แต่งได้อธิบายหัวข้อธรรมซึ่งเป็นหลักใหญ่ของพระพุทธศาสนา เช่น ตถตา อวิตถตา อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุบาท อริยสัจ 4 มรรค 8 เป็นต้นได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง มีการยกตัวอย่างเปรียบเทียบให้เข้าใจง่าย แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่ได้นำรวมธรรมะไว้ทั้งหมด แต่หัวข้อธรรมที่ผู้บรรยายนำมาแสดงเพียงไม่กี่หัวข้อ นั้น ถือได้ว่าเป็นธรรมชั้นสูงของพระพุทธศาสนาเลยทีเดียว ผู้ศึกษาใหม่ก็สามารถเข้าใจแก่นของศาสนาได้ ส่วนผู้ที่เคยศึกษาและปฏิบัติธรรมมาแล้วจะยิ่งเข้าใจอย่างละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปอีก ที่สำคัญหนังสือเล่มนี้กระตุ้นให้เราหันกลับมาเจริญกุศลธรรม กระตุ้นให้เราไม่ประมาทและกระตุ้นให้เราตั้งมั่นในการปฏิบัติธรรม

ข้อดีของหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้มีข้อดีคือ มีหัวข้อธรรมไม่มาก มีเฉพาะข้อธรรมที่เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา มีการอธิบายเป็นลำดับด้วยภาษาง่ายๆ ละเอียด ลึกซึ้ง เข้าใจตลอด ทำให้จำได้ง่าย อ่านแล้วไม่ง่วง และขออนุโมทนาอย่างยิ่งกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสือและ CDmp3 แจกเป็นธรรมทาน

ข้อแนะนำ

เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้กล่าวเฉพาะยอธรรมหรือแก่นของพระพุทธศาสนาจึงไม่ขอวิจารณ์ใดๆ นอกจากจะแนะนำให้สาธุชนได้หามาไว้อ่านเพื่อให้เกิดสังเวคธรรม ขอแนะนำให้อ่านที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุกักร์ ทุมทอง สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน เว็บไซต์ : www.ajsupee.com เพื่อขอรับหนังสือ หรือ CDmp3 ผ่านระบบออนไลน์ได้ฟรี

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2557). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 188/144.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2566). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 44. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). 21.
- สุกักร์ ทุมทอง. (2562). ข้อธรรมดีๆ ใน 4 สังเวชนียสถาน. นนทบุรี : บริษัทภาพพิมพ์จำกัด.

MSJ



วารสาร

มจร สุรนารีสาร

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้แต่ง
TEMPLATE

1. แบบฟอร์มบทความวิจัย
2. แบบฟอร์มบทความวิชาการ
3. แบบฟอร์มบทวิจารณ์หนังสือ

MCU SURANAREE
JOURNAL

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครราชสีมา

ISSN: 2985-1106
(ONLINE)

FB-Page :
สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร
064 8060 444



(ตั้งค่านำกระดาษหัว/ท้าย/ซ้าย/ขวา 2.54 cm. หน้าแรกนี้ห่างจากหัวกระดาษ 1 Enter)

การศึกษา.....(ชื่อเรื่องไทยตัวอักษร TH SarabunPSK 20 หน้า กึ่งกลาง)

A STUDY OF(ชื่อเรื่อง English ตัวอักษรใหญ่ TH SarabunPSK 18 ไม่หนา กึ่งกลาง)

บทความวิจัย
Research Article

(ชื่อผู้แต่งตัว 16 ไม่หนา ชิดขวา ห่างจากชื่อเรื่อง 2 Enter)

สมชาย ใจดี¹, สมศรี ใจงาม², และสมพาน ใจเชื้อ³

Somchai Laidee¹, Somsri Jaingam², and Somphan JainSue³

บทคัดย่อ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย ห่างจากชื่อผู้แต่ง 2 Enter)

บทความวิจัยนี้(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อ.....
..... (2) เพื่อ..... (3) เพื่อ
..... รูปแบบการวิจัยเป็น.....(การวิจัยเชิงคุณภาพ/การวิจัยเชิงปริมาณ/การวิจัยแบบผสมผสานวิธี)
โดยใช้แนวคิด (หรือทฤษฎี)เป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัยคือ.....
..... กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ) คือ.....จำนวน.....คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบ
..... เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี.....ชนิด คือ 1).....2).....3)..... วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้.....
.....(กรณีวิจัยเชิงปริมาณ-สถิติพื้นฐาน/สถิติอ้างอิง)(ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ-ใช้วิเคราะห์เนื้อหาแล้ว
เขียนบรรยายเชิงพรรณนา).....ผลการวิจัยพบว่า
(1) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1.....(สรุปสั้นๆ).....
(2) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2.....(สรุปสั้นๆ).....
(3) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3.....(สรุปสั้นๆ).....
องค์ความรู้ (หรือข้อค้นพบ) ที่ได้จากงานวิจัยนี้ คือ(สรุปสั้นๆ)
.....มีประโยชน์อย่างไร 1-3 บรรทัด.....ทั้งหมดไม่เกิน 350 คำ).....
คำสำคัญ : (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย) การพัฒนาทักษะ(ตัว 16 ไม่หนา 3-5 คำ).....

Abstract (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

This research article aimed to study(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....(1) to study.....
(2) to study.....(3) to study, The research design is
(qualitative research/quantitative research/mixed-methods research), using the concept (or
theory) as the research framework. The sample group (target group/key
informants) consists of amount individuals, selected through

(ฟุตโน้ตตัว 14 ไม่หนา ใส่สังกัดภาษาไทย/ภาษาEnglish บรรทัดล่างใส่อีเมล/เบอร์โทรของผู้เขียนหลัก)

¹⁻³ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย..... / Faculty of University, Thailand
Corresponding author, e-mail: Tel. 0xx xxx xxxx

The research instruments include types: 1), 2), and 3) Data were analyzed using (for quantitative research: basic statistics/inferential statistics) (for qualitative research: content analysis with descriptive writing). The research findings revealed that

- (1) (brief summary of the key findings)
- (2) (brief summary of the key findings)
- (3) (brief summary of the key findings)

The body of knowledge (or findings) from this research is that This knowledge is beneficial as it helps to (It can be applied tono more than 350 words)

Keywords: (ตัว 16 หนา ชิดซ้าย) เช่น Learning, Study (ตัว 16 ไม่หนา 3-5 คำใส่คอมม่า , หัว 1 เคาะ)

บทนำ (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย)

ย่อหน้าแรก.....(ตัว 16 ไม่หนา)(อธิบายประเด็นวิจัย ความสำคัญ ความน่าสนใจ โดยอ้างอิงงานวิจัยที่เคยตีพิมพ์แล้ว (อ้างบทความ/หนังสือ/เจ้าของทฤษฎี-ตีพิมพ์ไม่เกิน 5 ปี) ว่าค้นพบอะไรบ้าง ยังมีอะไรที่ยังไม่ได้ศึกษาเพื่อให้เห็นว่ายังมีช่องว่าง (gap) ของการวิจัย)

ย่อหน้าที่สอง.....(กล่าวถึงพื้นที่วิจัย/ปัญหา/กลุ่มเป้าหมาย การมีส่วนร่วมในพื้นที่หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นั้นๆ อย่างไร)

ย่อหน้าที่สาม.....(แนะนำวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของงานวิจัยซึ่งเป็นเสมือนเข็มทิศบอกแนวทางการทำวิจัย (How/where/When) ชี้ให้เห็นระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การวิจัย).....

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษา.....(โครงเรื่องหรือเนื้อหาของบทความที่จะนำเสนอโดยอ้างวัตถุประสงค์ หรือประเด็นหัวข้อต่างๆ และประโยชน์ที่จะเกิดแก่วงวิชาการหรือสังคม).....

วัตถุประสงค์การวิจัย (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย)

1. เพื่อ..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)..
2. เพื่อ.....
3. เพื่อ.....

การทบทวนวรรณกรรม (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย)

.....(อธิบายถึงผลการสืบค้นเอกสาร/หนังสือ/บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสดงให้เห็นถึงช่องว่างของความรู้ที่ยังไม่ถูกศึกษาวิจัย พร้อมใส่วงเล็บอ้างอิงและปีที่พิมพ์ เช่น (สุชิน ใจดี, 2565 : 65) ควรวิเคราะห์และจัดลำดับความสัมพันธ์ของวรรณกรรมเหล่านั้นด้วย)..... เช่น

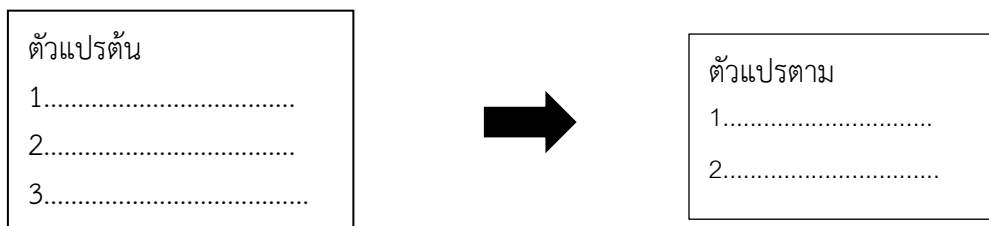
วรรณวุฒิ วรรณารุณ (2563 : 24) ได้ศึกษาเรื่อง..... พบว่า..... (เอกสารที่เกี่ยวข้อง 5-10 ราย ตีพิมพ์ไม่เกิน 5 ปี)

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมพบว่า.....

กรอบแนวคิดการวิจัย (ทฤษฎี) (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิง..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....(การวิจัยเชิงคุณภาพ/การวิจัยเชิงปริมาณ/การวิจัยแบบผสมวิธี) โดยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย)



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

ระเบียบวิธีวิจัย (วิธีดำเนินงานวิจัย) (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

(กรณีงานวิจัยเชิงปริมาณ)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ..... ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าโดยมีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร คือจำนวน.....คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือซึ่งได้มาโดย.....จำนวน.....คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 2.2
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล 3.1..... 3.2..... 3.3.....
4. การวิเคราะห์ข้อมูล 4.1..... 4.2..... 4.3.....
5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย 5.1..... 5.2..... 5.3.....

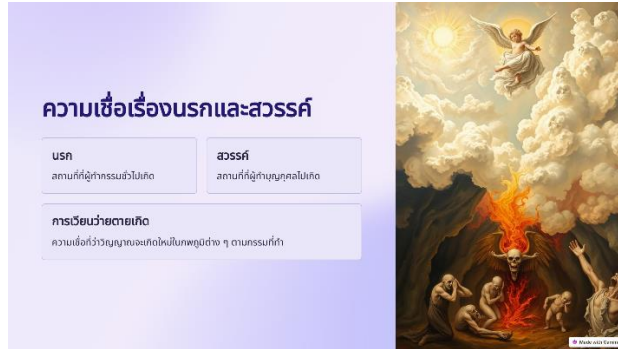
(กรณีงานวิจัยเชิงคุณภาพ)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ..... ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ บทความ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่ายและเอกสารที่เกี่ยวข้องโดยมีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

1. ค้นคว้า/สืบค้น.....
2. สรุป/รวบรวมข้อมูล.....
3. วิเคราะห์ข้อมูล.....

ผลการวิจัย (การวิเคราะห์ข้อมูล)

วัตถุประสงคข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า..... ดังภาพที่ 1/หรือตารางที่ 1 (ถ้ามี)



ภาพที่ 1 (อธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงคข้อที่ 1)

จากรูปภาพที่ 1 (หรือตารางที่ 1) พบว่า

วัตถุประสงคข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า.....ดังภาพที่ 2/หรือตารางที่ 2 (ถ้ามี)

จากรูปภาพที่ 2 (หรือตารางที่ 2) พบว่า

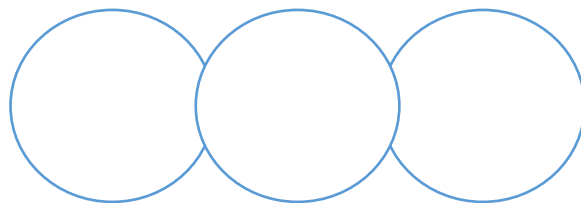
วัตถุประสงคข้อที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า.....ดังภาพที่ 3/หรือตารางที่ 3 (ถ้ามี)

จากรูปภาพที่ 3 (หรือตารางที่ 3) พบว่า

สรุปผลการวิจัย (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

องค์ความรู้ใหม่ (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)

จากการศึกษา..... พบองค์ความรู้ที่สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้ (แผนภาพที่ 2)



แผนภาพที่ 2(อธิบายองค์ความรู้).....

จากแผนภาพที่ 2 แสดงให้เห็นถึงองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับเรื่อง..... จะเห็นได้ว่า.....

อภิปรายผล (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเรื่อง..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)ผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลตามลำดับของวัตถุประสงคการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงคข้อที่ 1(อภิปรายสิ่งที่พบตามวัตถุประสงค).....
.....สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมชาย ใจดี (2563) ได้ศึกษาเรื่องพบว่า.....

วัตถุประสงคข้อที่ 2(อภิปรายสิ่งที่พบตามวัตถุประสงค).....
.....สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศรี ใจงาม (2564) ได้ศึกษาเรื่องพบว่า.....

วัตถุประสงคข้อที่ 3(อภิปรายสิ่งที่พบตามวัตถุประสงค).....
.....สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพาน ใจชื่อ (2565) ได้ศึกษาเรื่องพบว่า.....

ข้อเสนอแนะ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้องดังนี้

1. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า.....สามารถนำไปใช้เป็น.....แก่.....
เพื่อ.....
2. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า.....สามารถนำไปใช้เป็น.....แก่.....
เพื่อ.....
3. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า.....สามารถนำไปใช้เป็น.....แก่.....
เพื่อ.....

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษา.....
2. ควรมีการพัฒนา.....

เอกสารอ้างอิง (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย) ชื่ออ้างอิง (ตัว 16 ไม่หนา ชิดซ้าย) รูปแบบตามตัวอย่าง

Miller, J (2005). Most of ESL students have trouble with the articles. International Education Journal. 5(5), 80–88.

ณัชชา โสคติยานุรักษ์. (2543). ทฤษฎีดนตรี. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.

ธีรนนท์ ศรีวิทัศน์, กัญญภัทร นิธิศวรรภากุล, ปิยลักษณ์ อัครรัตน์ (2563). การจัดการเรียนรู้โดยการประยุกต์ใช้
วิธีโอบนุญ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย. 11(2), 221-233

ทองอินทร์ วงศ์โสธร. (2561). เชื้อแบบสุโขทัย : มุ่งหน้าสู่สวรรค หันหลังให้นรก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลานธรรมจักร. (2566). ต้นไม้ในพุทธประวัติ : ปาริชาติ ต้นไม้สวรรค์ขึ้นดาวดึงส์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.dhammajak.net/forums/viewtopic.php?f=17&t=19564>. {20 ตุลาคม 2566}

(ตัวอย่างการอ้างอิงจากเว็บไซต์)

(ชื่อผู้เขียน. (2566). “.....เรื่อง.....”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.....> {20 ตุลาคม 2566}

(ถ้ามี พ.ศ.)

[วงเล็บใหญ่]

{วงเล็บปีกกา วันที่สืบค้น}

ท่านผู้แต่งบทความ สามารถก๊อปปี้บทความของท่าน มาวางใน Template นี้ได้ ทีละหัวข้อ
ผลงานจะออกมาสมบูรณ์ ตามนี้ก่อนส่งบทความมายังวารสาร มจร สุรนารีนาร
ผ่านระบบ TCI-Thaijo



(ตั้งค่านักกระดาษหัว/ท้าย/ซ้าย/ขวา 2.54 cm. หน้าแรกนี้ห่างจากหัวกระดาษ 1 Enter)

การใช้.....(ชื่อเรื่องไทยตัวอักษร TH SarabunPSK 20 หนา กึ่งกลาง)

Using.....(ชื่อเรื่อง English ตัวอักษรใหญ่ TH SarabunPSK 18 ไม่หนา กึ่งกลาง)

บทความวิชาการ
Academic Article

(ชื่อผู้แต่งตัว 16 ไม่หนา ชิดขวา ห่างจากชื่อเรื่อง 2 Enter)

สมชาย ใจดี², สมศรี ใจงาม², และสมพาน ใจชื่อ³

Somchai Laidee¹, Somsri Jaingam², and Somphan JainSue³

บทคัดย่อ (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย ห่างจากชื่อผู้แต่ง 2 Enter)

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....
จากการศึกษาพบว่า.....
.....(ความยาวไม่เกิน 350 คำ).....

คำสำคัญ : (ตัว 16 หนา ชิดซ้าย) เช่น จริยธรรม, ศีลธรรม (ตัว 16 ไม่หนา 3-5 คำ ใส่คอมม่า, ห่าง 1 เคาะ)

Abstract (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย ห่างจากคำสำคัญ 1 Enter)

This academic article aims to study(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....
From studying founds that.....
.....(สรุปประเด็นสำคัญ ความยาวไม่เกิน 350 คำ)

Keywords: (ตัว 16 หนา ชิดซ้าย) เช่น Learning, Study (ตัว 16 ไม่หนา 3-5 คำใส่คอมม่า, ห่าง 1 เคาะ)

บทนำ (ตัว 18 หนา ชิดซ้าย)

.....(กล่าวถึงความสำคัญหรือเค้าโครงของบทความตามวัตถุประสงค์)..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า)

(ฟุตโน้ตตัว 14 ไม่หนา ใส่สังกัดไทย/English บรรทัดล่างใส่อีเมล/เบอร์โทรของผู้เขียนหลัก)



²⁻³ คณะ..... มหาวิทยาลัย..... / Faculty of University, Thailand

Corresponding author, e-mail: Tel. 0xx xxx xxxx

(เนื้อเรื่อง) (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

ตอนที่ 1. (ตัว 16 หน้า ชิดซ้าย)

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (ข้อมูลพื้นฐานหรือสาระที่เกี่ยวข้องกับบทความ)

ตอนที่ 2.

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (วิเคราะห์ข้อมูล ได้แย้งข้อเท็จจริง ใช้เหตุผล หลักฐาน)

ตอนที่ 3.

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (เสนอความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ)

สรุปผล

..... (ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).. (สรุปประเด็นสำคัญ หรือผลลัพธ์ ที่สามารถนำไปใช้อะไรได้บ้าง หรือจะทำให้เกิดอะไรต่อไป หรือตั้งประเด็นคำถามทิ้งท้ายไว้ให้อ่านค้นหาต่อไป)

เอกสารอ้างอิง (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย) ชื่ออ้างอิง (ตัว 16 ไม่หนา ชิดซ้าย) รูปแบบตามตัวอย่าง

William Winn (1990). Some Implications of Cognitive Theory for Instructional Design. Instructional Science. An International Journal of the Learning Sciences. 9(1), 53-69

ณัชชา โสคติยานุรักษ์ (2543). ทฤษฎีดนตรี. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.

ธีรนนท์ ศรีวิทัศน์, กัญญณัฏฐ์ นิธิศวรรภากุล, ปิยลักษณ์ อัครรัตน์ (2563). การจัดการเรียนรู้โดยการประยุกต์ใช้
วิธีโอบนุญ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัย. 11(2), 221-233

ลานธรรมจักร. (2566). ต้นไม้ในพุทธประวัติ : ปาริชาติ ต้นไม้สวรรค์ขึ้นดาวดึงส์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=17&t=19564>. {20 ตุลาคม 2566}

(ตัวอย่างการอ้างอิงจากเว็บไซต์)

(ชื่อเว็บไซต์. (2566). “.....เรื่อง.....”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.....> {20 ตุลาคม 2566}

(ถ้ามี พ.ศ.)

[วงเล็บใหญ่]

{วงเล็บปีกกา วันที่สืบค้น}

ท่านผู้แต่งบทความ สามารถก๊อปปี้บทความของท่าน มาวางใน Template นี้ได้ ทีละหัวข้อ ผลงานจะออกมา
สมบูรณ์ ตามนี้ก่อนส่งบทความมายังวารสาร มจร สุรนารีสาร ผ่านระบบ TCI-Thaijo



(ตั้งค่าน้ำกระดาษหัว/ท้าย/ซ้าย/ขวา 2.54 cm. หน้าแรกนี้ห่างจากหัวกระดาษ 1 Enter)

บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review (ตัวTH SarabunPSK 20 หน้า กึ่งกลาง)

กรรมที่ปนี.....(ชื่อหนังสือ ตัว 18 หน้า กึ่งกลาง)....

(ชื่อผู้วิจารณ์ตัว 16 ไม่หนา ชิดซ้าย ห่างจากชื่อหนังสือ 1 Enter)

สมชาย ใจดี³, สมศรี ใจงาม⁴

Somchai Jaiidee¹, Somsri Jaingam²



ชื่อหนังสือ:ตัว 16 ไม่หนา

ผู้แต่ง :

ปีที่พิมพ์:

พิมพ์ที่:

จำนวนหน้า: หน้า

บทนำ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า) กล่าวถึงความเป็นมาของหนังสือ เช่น ประวัติผู้แต่ง ที่มาของเนื้อหาในหนังสือ คำนิยมหรือประวัติการพิมพ์เป็นต้น

เนื้อหา (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....มีเนื้อหาดังนี้

บทที่ 1 หรือ หัวข้อที่ 1 เกี่ยวกับ.....

บทที่ 2 หรือ หัวข้อที่ 2 เกี่ยวกับ.....

บทที่ 3 หรือ หัวข้อที่ 3 เกี่ยวกับ.....

(ฟุตโน้ตตัว 14 ไม่หนา ใส่สังกัดไทย/English บรรทัดล่างใส่อีเมล/เบอร์โทรของผู้เขียนหลัก)



³ ชื่อสังกัดภาษาไทย/ชื่อสังกัดภาษาอังกฤษ

Corresponding author, E-mail : อีเมลผู้แต่งหลัก / Tel. (เบอร์โทร)

วิจารณ์ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเล่มนี้(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่า.....

ประเด็นที่ 1.....

ประเด็นที่ 2.....

ประเด็นที่ 3.....

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....มีจุดเด่นคือ.....

สรุป (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเรื่อง(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....

ข้อเสนอแนะ (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย)

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับ.....(ตัว 16 ไม่หนา ย่อหน้า).....

เอกสารอ้างอิง (ตัว 18 หน้า ชิดซ้าย) รายชื่ออ้างอิง....(ตัว 16 ไม่หนา ชิดซ้าย ตามตัวอย่าง)

ทองอินทร์ วงศ์โสธร. (2561). เชื้อแบบสุโขทัย : มุ่งหน้าสู่สวรรค์ หันหลังให้นรก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลานธรรมจักร. (2566). ต้นไม้ในพุทธประวัติ : ปาริชาติ ต้นไม้สวรรค์ขึ้นดาวดึงส์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.dhammajak.net/forums/viewtopic.php?f=17&t=19564>. {20 ตุลาคม 2566}

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “เปรต”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/เปรต> {20 ตุลาคม
2566}

ข้อแตกต่างระหว่าง การเขียนอ้างอิงจากหนังสือ กับจากออนไลน์

ชื่อผู้แต่ง. (พ.ศ.ที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์.....จำกัด.

ชื่อเว็บไซต์. (พ.ศ.ถ้ามี). ชื่อเรื่อง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://.....> {วันสืบค้น}