



การบูรณาการหลักไตรสิกขาในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อเสริมสร้างทักษะ  
ชีวิตที่พึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

THE INTEGRATION OF THE THREEFOLD TRAINING INTO ACTIVE LEARNING  
MANAGEMENT TO ENHANCE DESIRABLE LIFE SKILLS ACCORDING TO THE BASIC  
EDUCATION CORE CURRICULUM

กัญญาพร สุทธิพันธ์<sup>1</sup>, วีรพงศ์ พิชัยเสนาณรงค์<sup>2</sup>, วันไชย กิ่งแก้ว<sup>3</sup>,  
พระสมุห์นพดล อตถยุตโต (สุทนต์)<sup>4</sup>, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์)<sup>5</sup>  
Kanyaporn Sutthiphan<sup>1</sup>, Weerapong Pichaisenanarong<sup>2</sup>,  
Wanchai Kingkaew<sup>3</sup>, Phrasamu Noppadol Atthayutto (Suthon)<sup>4</sup>,  
Phramaha Narongsak Sutanto (Suthon)<sup>5</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์, ประเทศไทย<sup>1</sup>  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Kanchanaburi Sangha College, Thailand<sup>1</sup>  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี, ประเทศไทย<sup>2-5</sup>  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Budhapanaya Sridhavaravati Buddhist College,  
Thailand <sup>2-5</sup>

Corresponding Author Email: kankos@gmail.com

Received 19 February 2026; Revised 18 March 2026; Accepted 31 March 2026

\*\*\*\*\*

# การบูรณาการหลักไตรสิกขาในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่พึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กัญญาพร สุทธิพันธ์, วีรพงศ์ พิชัยเสนาณรงค์, วันไชย กิ่งแก้ว,  
พระสมุห์นพดล อตฺถยุตฺโต (สุทนต์), พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์)

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่พึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในบริบทสังคมยุคดิจิทัลที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและปัจจัยคุกคามรอบด้าน ผลการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ประกอบด้วยมิติด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาอย่างมีนัยสำคัญ โดยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่เน้นการปฏิบัติและกระบวนการสะท้อนคิด (RCA) ทำหน้าที่เป็นพลวัตขับเคลื่อนให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตนเองตามกรอบพุทธธรรม กล่าวคือ การใช้ อธิศีลสิกขา เพื่อสร้างวินัยและสัมพันธภาพทางสังคม การใช้ อธิจิตตสิกขา เพื่อบ่มเพาะพลังสุขภาพจิต และวุฒิภาวะทางอารมณ์ และการใช้ อธิปัญญาสิกขา ผ่านโยนิโสมนสิการเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันเหตุปัจจัย และตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง การผสมผสานศาสตร์การสอนสมัยใหม่เข้ากับหลักพุทธธรรมนี้ถือเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และคุณธรรม สามารถดำรงชีวิตท่ามกลางวิกฤตการณ์โลกปัจจุบันได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

**คำสำคัญ:** ไตรสิกขา; การจัดการเรียนรู้เชิงรุก; ทักษะชีวิต; หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

# THE INTEGRATION OF THE THREEFOLD TRAINING INTO ACTIVE LEARNING MANAGEMENT TO ENHANCE DESIRABLE LIFE SKILLS ACCORDING TO THE BASIC EDUCATION CORE CURRICULUM

Kanyaporn Sutthiphan, Weerapong Pichaisenarong, Wanchai Kingkaew,  
Phrasamu Noppadol Atthayutto (Suthon), Phramaha Narongsak Sutanto (Suthon)

---

## Abstract

This academic article aims to present an integrated approach of the Threefold Training (Ti-Sikkhā) within Active Learning models to enhance desirable life skills according to the Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008) in the digital era. Amidst rapid social changes and complex threats, life skills comprising cognitive, affective, and psychomotor domains align significantly with the Threefold Training. The study reveals that Active Learning, emphasizing practice and the Reflect-Connect-Apply (RCA) process, serves as a dynamic force driving self-development. Specifically, Adhisīla-sikkhā (Higher Morality) fosters social discipline and relationships; Adhicitta-sikkhā (Higher Mentality) nurtures mental resilience and emotional maturity; and Adhipaññā-sikkhā (Higher Wisdom) promotes Analytical Reflection (Yonisomanasikāra) for rational problem-solving and digital literacy. Synthesizing modern pedagogy with Buddhist principles constitutes an educational innovation that elevates learners' quality of life, fostering a holistic balance of physical, emotional, and intellectual well-being. This integration empowers students to navigate contemporary global crises with stability, wisdom, and sustainable happiness.

**Keywords:** Threefold Training; Active Learning; Life Skills; Basic Education Core Curriculum

## บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่สังคมขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและความเร่งรีบ เด็กและเยาวชนต้องเผชิญกับสภาวะแวดล้อมที่ซับซ้อน ทั้งแรงกดดันจากการแข่งขันทางการศึกษาและสิ่งเร้าที่บั่นทอนสุขภาพทางจิตใจ หากขาดภูมิคุ้มกันและทักษะชีวิต ที่เข้มแข็ง เยาวชนย่อมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านพฤติกรรม สุขภาพ และอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในอนาคต บทบาทของครูในปัจจุบันจึงไม่ได้จำกัดเพียงการส่งต่อความรู้ แต่ต้องเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อสร้างสมดุลแห่งชีวิตให้พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ

ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีสารสนเทศและวิถีชีวิตยุคใหม่ เด็กและเยาวชนจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันในการเผชิญหน้ากับการก้าวรุกรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน การจัดการศึกษาจึงมีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีองค์ประกอบที่สมดุลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และคุณธรรม โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ในการนี้ สถานศึกษาต้องมุ่งเน้นการสร้างพื้นฐานความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) รวมถึงทักษะเพื่อการประกอบอาชีพ โดยยึดหลักการผู้เรียนเป็นสำคัญภายใต้ความเชื่อที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองและเรียนรู้ได้อย่างเต็มตามขีดความสามารถ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และเป็นการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาศักยภาพรายบุคคล อันจะส่งผลต่อความมั่นคงของสังคมและประเทศชาติในภาพรวม เป้าหมายสูงสุดของการจัดการศึกษาคือการบ่มเพาะคนไทยที่พึงประสงค์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และความรู้ ควบคู่ไปกับคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตอย่างสงบสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, 2542)

การศึกษานับเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างบุคลากร สร้างสังคม และสร้างชาติ โดยเป็นกลไกหลักในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลกในปัจจุบัน การทุ่มเทพัฒนาการศึกษาเพื่อยกระดับศักยภาพของมนุษย์ให้ก้าวหน้าวิวัฒนาการทางเศรษฐกิจและสังคม ทั้งในระดับประเทศ ภูมิภาค และระดับโลก จึงเป็นภารกิจที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งต้องดำเนินการควบคู่ไปกับการรักษาอัตลักษณ์ของความเป็นไทย สำหรับประเทศไทยนั้น ได้ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มพูนขีดความสามารถของคนไทยให้มีทักษะชีวิต ความรู้ และสมรรถนะที่สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาประเทศ ท่ามกลางแรงกดดันภายนอกจากกระแสโลกาภิวัตน์และวิกฤตการณ์ภายในประเทศ เพื่อเป้าหมายในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและหล่อหลอมสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งคุณธรรมจริยธรรม พร้อมรองรับความผันผวนของโลกทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อระบบการศึกษา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560)

หัวใจสำคัญของการจัดการศึกษาคือการสร้างเสริมให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยมุ่งปลูกฝังการพึ่งพาตนเอง การมีริเริ่มสร้างสรรค์ และนิสัยใฝ่เรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต กระบวนการนี้ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่าผู้เรียนทุกคนมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ การจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้จึงต้องสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน โดยเน้น

การฝึกทักษะกระบวนการคิด การบริหารจัดการ การเผชิญสถานการณ์วิกฤต และการประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมตามแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา ด้วยเหตุนี้ ทักษะชีวิต จึงถูกกำหนดให้เป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาอย่างเร่งด่วน โดยทักษะชีวิตหมายถึง ชุดความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม เพื่อจัดการกับความต้อองการและปัญหาต่าง ๆ ท่ามกลางบริบททางสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน สมรรถนะนี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดผลกระทบจากปัจจัยคุกคามรอบตัว แต่ยังส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทักษะชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กและเยาวชนในการเผชิญหน้าและรับมือกับความท้าทายในสังคม โดยเฉพาะในยุคที่การศึกษามุ่งเน้นการบูรณาการความรู้ควบคู่ไปกับทักษะ เพื่อการดำรงชีวิตจริง เมื่อพิจารณาการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมุ่งเน้นการฝึกทักษะการคิดที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง บูรณาการเข้ากับ การจัดการเรียนรู้เชิงพุทธ ซึ่งเน้นการฝึกฝนระบบไตรสิกขา คือการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถบริหารจัดการอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม การผสมผสานแนวคิดทั้งสองประการนี้เข้าด้วยกันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีทั้งทักษะทางปัญญาและวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เข้มแข็ง (EQ) อันเป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะชีวิตที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ดังนั้น ทักษะชีวิตที่ได้รับการหล่อหลอมผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการนี้จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเติบโตอย่างมีคุณภาพของเยาวชนในโลกยุคปัจจุบัน

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการปฏิรูปการศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยปรากฏหลักฐานชัดเจนในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 ที่กำหนดให้การจัดการศึกษาต้องยึดหลักการสำคัญว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ โดยถือว่าผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและมีความสำคัญที่สุด กระบวนการเรียนรู้จึงต้องมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ กฎหมายยังกำหนดขอบข่ายเนื้อหาสาระที่ผู้เรียนควรได้รับอย่างสมดุล ประกอบด้วยการสร้างเสริมทักษะชีวิต ความรู้และทักษะด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี รวมถึงการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ควบคู่ไปกับการเรียนรู้ด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทย และสมรรถนะทางด้านคณิตศาสตร์และภาษา โดยเน้นการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้อง ตลอดจนการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการดำรงตนอย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, 2542) ทั้งนี้ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสำคัญในการสร้างพลเมืองที่สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีความสามารถในการแสวงหาและเข้าถึงองค์ความรู้ได้

นอกจากกรอบแนวคิดทางการศึกษาในระดับสากลและระดับชาติแล้ว ในทางพระพุทธศาสนาได้ปรากฏหลักการจัดการศึกษาที่ชัดเจนในพระไตรปิฎกหลายแห่ง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะน้อมนำหลักพุทธธรรมเรื่อง ไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติสำหรับการศึกษาและพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบประกอบด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ ดังนี้ อธิศีลสิกขา (ศีล) การฝึกฝนพัฒนาในด้านความประพฤติและระเบียบวินัย มุ่งเน้นการสร้างความสุขจิตทางกาย วาจา และการประกอบสัมมาอาชีวะ เพื่อเป็นรากฐานในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างสงบสุข อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) การฝึกฝนพัฒนาทางจิตใจ เพื่อปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และสมรรถภาพทางจิตให้มีความตั้งมั่น

และเข้มแข็ง อันส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตที่ดีและพร้อมรับมือกับปัญหาที่เข้ามากระทบ อธิปัญญาศึกษา (ปัญญา) การฝึกฝนพัฒนาทางปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงของสรรพสิ่ง เข้าใจหลักความเป็นไปตามเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาด้วยโยนิโสมนสิการ รู้เท่าทันกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีจิตใจที่เบิกบาน (อง. ดิก. (ไทย) 20/87/312)

การบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกในยุคดิจิทัล ถือเป็นนวัตกรรมสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตให้แก่เยาวชน โดยกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกที่เน้นการปฏิบัติและการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง จะทำหน้าที่เป็นพลวัตขับเคลื่อนให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาดตนเองตามกรอบของพุทธธรรม กล่าวคือ การฝึกฝนวินัยและการมีปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ผ่านกิจกรรมกลุ่มสอดคล้องกับหลักอริสติกศึกษา (ศีล) เพื่อสร้างฐานการอยู่ร่วมกันในสังคม ขณะที่การเผชิญกับโจทย์ที่ท้าทายจะช่วยบ่มเพาะอริจิตตสิกขา (สมาธิ) ทำให้เกิดความมุ่งมั่นและความมั่นคงทางอารมณ์ และประการสำคัญคือการใช้กระบวนการตั้งคำถามเชิงวิเคราะห์จะส่งเสริมอธิปัญญาศึกษา (ปัญญา) ให้ผู้เรียนมีโยนิโสมนสิการ สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างมีวิจารณญาณ การผสมผสานศาสตร์การสอนสมัยใหม่เข้ากับรากฐานพุทธปรัชญานี้ จึงไม่เพียงแต่ตอบสนองต่อเป้าหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมที่สมบูรณ์พร้อม ทั้งในมิติกาย วาจา และจิตใจ เพื่อให้คนไทยเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตท่ามกลางวิกฤตการณ์โลกปัจจุบันได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ถือเป็นขีดความสามารถที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้อการและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นท่ามกลางบริบททางสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน อีกทั้งเป็นกลไกสำคัญในการลดทอนปัจจัยคุกคามชีวิต เสริมสร้างสมรรถนะในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1. ความหมายของทักษะชีวิต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่านักวิชาการและองค์กรระดับสากลรวมถึงหน่วยงานในประเทศ ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับความหมายของทักษะชีวิตไว้อย่างหลากหลาย สรุปใจความสำคัญได้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization WHO) นิยามว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ขีดความสามารถเชิงพฤติกรรมและการตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้ประสบความสำเร็จ ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้อการและความกดดันที่เข้ามาเร้าในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหในสถานการณ์วิกฤตที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อันเป็นการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่บุคคลและชุมชน [1]

ขณะที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ให้ความหมายที่สอดคล้องกันว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ชีตความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อความต้องการและปัญหาต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีลักษณะซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สมรรถนะดังกล่าวจะช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถรับมือกับปัจจัยคุกคามรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างความพร้อมในการเผชิญหน้ากับความท้าทายในปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ [2]

## 2. องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามทฤษฎีขององค์การอนามัยโลก (WHO)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization WHO) ได้จำแนกองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็น 3 ด้านหลัก ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาความเป็นมนุษย์อย่างรอบด้าน ทั้งในมิติทางความคิด จิตใจ และการแสดงออกทางสังคม ดังนี้ (World Health Organization (WHO), 1997)

1) **องค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด)** หมายถึง การพัฒนาทักษะทางปัญญาและการใช้เหตุผลเพื่อให้รู้เท่าทันเหตุและผลของการกระทำ มุ่งเน้นการตัดสินใจที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ประกอบด้วย ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการคิดค้นทางเลือกที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำประสบการณ์มาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตได้อย่างเหมาะสม ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความสามารถในการวิเคราะห์และประเมินข้อมูลสถานการณ์ หรือปัจจัยรอบตัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

2) **องค์ประกอบด้านจิตพิสัย (ทักษะด้านจิตใจ)** หมายถึง การฝึกฝนและบริหารจัดการสภาวะจิตใจให้มีความมั่นคง ปลูกฝังคุณธรรมและเจตคติที่ดีงาม เช่น ความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ และความเพียรพยายาม ประกอบด้วย ทักษะการตระหนักรู้ในตน การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน และความต้องการ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทักษะอื่น ๆ และการรับมือกับความเครียด ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ความสามารถในการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งในด้านวัย ศาสนา ความเชื่อ และวัฒนธรรม นำไปสู่การยอมรับและพร้อมให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่เดือดร้อน

3) **องค์ประกอบด้านทักษะพิสัย (ทักษะด้านสังคม)** หมายถึง การฝึกฝนวินัยและการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสามารถดำรงตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม ประกอบด้วย 6 ทักษะสำคัญ ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ การเลือกแนวทางปฏิบัติในชีวิตอย่างมีระบบ โดยประเมินผลกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยอย่างรอบคอบ ทักษะการแก้ปัญหา การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ เพื่อป้องกันภาวะตึงเครียดและการขยายตัวของปัญหา ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ภาษาและท่าทางแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดได้เหมาะสมกับกาลเทศะและวัฒนธรรม ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นให้มีความยั่งยืน ทักษะการจัดการกับอารมณ์ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น พร้อมหาวิธีจัดการกับอารมณ์เชิงลบอย่างเหมาะสม ทักษะการจัดการกับความเครียด การรับรู้สาเหตุและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

สรุป แนวคิดเรื่องทักษะชีวิตตามทฤษฎีขององค์การอนามัยโลกและหน่วยงานทางการศึกษาของไทย มีความสอดคล้องกันในมิติของการสร้างเสริม สมรรถนะภายใน เพื่อรับมือกับ ปัจจัยภายนอก โดยเน้นการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งด้าน พุทธิพิสัย (ปัญญา/ความคิด) จิตพิสัย (จิตใจ/เจตคติ) และ ทักษะพิสัย (การกระทำ/สังคม) กระบวนการพัฒนาเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้อาวุชนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีระบบ แต่ยังเป็นการวางรากฐานของคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่สำคัญ องค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้านนี้ มีความสอดคล้องอย่างมีนัยสำคัญกับหลัก ไตรสิกขา ในทางพระพุทธศาสนา โดยที่ ทักษะด้านความคิดเปรียบได้กับอภิปญญาสิกขา ทักษะด้านจิตใจเปรียบได้กับอภิจิตตสิกขา และทักษะด้านสังคมเปรียบได้กับอภิสีลสิกขา การบูรณาการแนวคิดสากลเข้ากับหลักพุทธธรรมจึงเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่ช่วยให้การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับผู้เรียนมีความลึกซึ้งและยั่งยืน พร้อมสำหรับการดำรงชีวิตในโลกยุคดิจิทัล

### แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้และนวัตกรรมการเรียนรู้เชิงรุก

การจัดการเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ผู้สอนจัดตั้งสถานการณ์อย่างมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ในบริบทการศึกษาปัจจุบัน บทบาทของผู้สอนได้ทวีความสำคัญยิ่งขึ้นในฐานะผู้ออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนค้นพบความหมายและคุณค่าของสิ่งที่ศึกษา โดยที่กระบวนการเรียนรู้ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่เพียงภายในห้องเรียนเท่านั้น การจัดการเรียนรู้จึงไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาเพื่อให้จดจำสำหรับความต้องการด้านวิชาการหรือการสอบเพียงอย่างเดียว แต่เป็นศาสตร์และศิลป์ในการนำวิธีการที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างรอบด้าน จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีนักการศึกษาและหน่วยงานทางการศึกษาได้ให้ทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของการจัดการเรียนรู้ไว้ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) นิยามว่า การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดในหลักสูตร โดยยึดหลักการสำคัญว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด (Student-Centered) และมีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ การจัดการเรียนรู้จึงต้องสอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง โดยมุ่งเน้นทั้งมิติด้านความรู้ คุณธรรม และทักษะชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551)

สุมน อมรวิวัฒน์ ได้ให้มุมมองในเชิงความสัมพันธ์ว่า การจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยสถานการณ์สำคัญ 3 ประการ คือ 1) การมีปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ระหว่างผู้สอน ผู้เรียน และสิ่งแวดล้อม 2) ปฏิสัมพันธ์นั้นต้องนำไปสู่การเกิดประสบการณ์ใหม่หรือการเรียนรู้ และ 3) ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ประสบการณ์ใหม่นั้นในวิถีชีวิตจริงได้ (สุมน อมรวิวัฒน์, 2535)

ขณะที่ วิชัย ประสิทธิ์วิฑูริ์ ได้ให้ทฤษฎีว่า การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่มีระบบระเบียบ (Systematic Process) ซึ่งครอบคลุมการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ขั้นตอนการวางแผนการจัดการเรียนรู้ไปจนถึงการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (วิชัย ประสิทธิ์วิฑูริ์, 2542)

ในด้านวิชาการระดับสากล ฮัท และ ดันแคน (Hough & Duncan) ได้ให้คำนิยามของการจัดการเรียนรู้ที่น่าสนใจว่า เป็นกิจกรรมที่ตั้งอยู่บนหลักการและเหตุผล โดยผู้สอนจะต้องใช้ความรู้และความเชี่ยวชาญของตนอย่างสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความสุขในการศึกษา (Well-being) ทั้งนี้ ฮัท และ ดันแคน ได้จำแนกกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ออกเป็น 4 ด้านสำคัญ ได้แก่

**ด้านที่ 1 หลักสูตร** การวิเคราะห์จุดมุ่งหมายและจุดประสงค์รายวิชาอย่างลึกซึ้ง เพื่อกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจนและคัดเลือกเนื้อหาที่สอดคล้องกับบริบทของท้องถิ่น

**ด้านที่ 2 การจัดการเรียนรู้** การเลือกสรรกระบวนการและเทคนิควิธีสอนที่เหมาะสมเพื่อนำพาผู้เรียนไปสู่จุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

**ด้านที่ 3 การวัดผล** การกำหนดวิธีการวัดผลที่มีประสิทธิภาพและสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ได้อย่างแม่นยำ

**ด้านที่ 4 การประเมินผล** ความสามารถในการตัดสินคุณค่าและประเมินภาพรวมของกระบวนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมดเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (John B. Hough & James K. Duncan, 1970) นอกจากนี้ กู๊ด (Good) ยังได้ขยายความหมายของการจัดการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการสร้างสถานการณ์ สภาพแวดล้อม หรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงประสบการณ์ได้โดยง่าย ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเจริญงอกงามและมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ครอบคลุมทุกมิติ ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (Good, Carter V., 1973)

จากการศึกษานิยามและทฤษฎีของนักการศึกษาข้างต้น สามารถสรุปและวิเคราะห์ได้ว่า การจัดการเรียนรู้ ในบริบทสมัยใหม่มิใช่เพียงการส่งผ่านองค์ความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียนในเชิงตั้ง แต่เป็นกระบวนการเชิงระบบ ที่มีความซับซ้อนและเป็นพลวัต โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความงอกงามแห่งปัญญาอย่างเป็นองค์รวม เมื่อวิเคราะห์ผ่านกรอบแนวคิดของทั้งในและต่างประเทศ จะพบจุดร่วมที่สำคัญ 3 ประการ ประการแรกคือ การยึดถือผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ภายใต้ความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้ไม่สิ้นสุด สอดรับกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางฯ ที่มุ่งเน้นทั้งสมรรถนะและทักษะชีวิต ประการที่สองคือ ความสุขและการประยุกต์ใช้ โดยการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพต้องควบคู่ไปกับความผาสุก และผลลัพธ์ของการเรียนรู้นั้นต้องสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาหรือสร้างประโยชน์ในชีวิตจริงได้ มิใช่เพียงเพื่อการทดสอบทางวิชาการ และประการสุดท้ายคือ บทบาทเชิงรุกของผู้สอน ที่ต้องเปลี่ยนจากการเป็นผู้บรรยาย มาเป็นผู้ออกแบบประสบการณ์ ที่มีความเชี่ยวชาญทั้งในการวิเคราะห์หลักสูตร การคัดเลือกนวัตกรรมการเรียนการสอนที่ท้าทาย ไปจนถึงการวัดและประเมินผลที่สะท้อนสภาพจริง ในเชิงบูรณาการ การจัดการเรียนรู้ลักษณะนี้มีความสอดคล้องกับวิถีทางพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในแง่การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ใหม่ที่นำไปสู่ความเจริญงอกงามครอบคลุมทั้งกาย จิต อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในยุคปัจจุบัน ดังนั้น การจัดการเรียนรู้จึงเปรียบเสมือนนวัตกรรมทางสังคมที่ทำหน้าที่หล่อหลอมให้ผู้เรียนเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคดิจิทัลได้อย่างรู้เท่าทัน และมั่นคงบนฐานของความรู้ควบคู่คุณธรรม

## การเสริมสร้างทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การเสริมสร้างทักษะชีวิตตามกรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ถือเป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งในมิติด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และเจตคติ (Attitude) โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนสามารถบริหารจัดการอารมณ์และความเครียด และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถนะเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและสร้างภูมิคุ้มกันในการป้องกันตนเองท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตและกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างมั่นคง ภายใต้เป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางฯ ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญ สถานศึกษาจึงมีบทบาทหน้าที่ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ควบคู่กับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยสามารถจำแนกทักษะชีวิตออกเป็น 2 ระดับ ประการดังนี้

**ทักษะที่ 1 ชีวิตทั่วไป (General Life Skills)** หมายถึง ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต และเผชิญกับสถานการณ์ปกติในชีวิตประจำวัน อาทิ การจัดการความขัดแย้งทางความคิด การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การวิเคราะห์และจำแนกข้อมูลข่าวสารอย่างมีวิจารณญาณ รวมถึงการวางแผนและการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตประจำวัน

**ทักษะที่ 2 ชีวิตเฉพาะ (Specific Life Skills)** หมายถึง ทักษะที่จำเป็นในการเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อนหรือเฉพาะเจาะจงที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิต อาทิ การป้องกันตนเองจากปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาทางเพศ การตั้งครมภ์ที่ไม่พร้อม และการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤตต่าง ๆ ผู้เรียนที่มีทักษะชีวิตเฉพาะอย่างเข้มแข็งจะมี พลังสุขภาพจิต ที่สูง ส่งผลให้มีความอดทนและสามารถก้าวข้ามอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของชีวิตได้อย่างยั่งยืน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2554)

ผู้ที่ได้รับการเสริมสร้าง ทักษะชีวิตทั่วไป จะเป็นผู้ที่มีสมรรถนะในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ หรือที่เรียกว่า ความสามารถในการคิดและสื่อความหมาย ซึ่งถือเป็นทักษะแกนกลาง ที่เป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในองค์ประกอบอื่น ๆ ตลอดจนการประยุกต์ใช้ความรู้ในเนื้อหาสาระต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง ในขณะที่ ทักษะชีวิตเฉพาะ ถือเป็นทักษะระดับสูง ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการบริหารจัดการชีวิตตนเองของผู้เรียน ครอบคลุมถึงการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อาทิ การตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีที่เท่าเทียมระหว่างเพศ การมีทักษะจัดการกับอารมณ์และความเครียดผ่านกระบวนการคิดเชิงบวก และการมีทักษะสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสม เช่น ทักษะการปฏิเสธต่อพฤติกรรมเสี่ยง และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อสร้างมิตรภาพ ทักษะเฉพาะเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาวิกฤต เช่น ปัญหาสุขภาพจิต หรือปัญหาทางเพศ ได้อย่างเข้มแข็ง ผู้เรียนที่มีทักษะชีวิตเฉพาะอย่างสมบูรณ์จะมี พลังสุขภาพจิต ที่ช่วยให้สามารถปรับตัวและฟื้นตัว จากสถานการณ์วิกฤตได้โดยปราศจากผลกระทบเชิงลบระยะยาว และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตปกติได้อย่างรวดเร็ว

สำหรับการสร้างเสริมทักษะชีวิตในสถานศึกษานั้น ครูผู้สอนสามารถบูรณาการผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Student-Centered) โดยใช้การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential

Learning) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และเทคนิคเกมการศึกษา เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการอภิปรายและแสดงออกทางความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ หัวใจสำคัญอยู่ที่การใช้กระบวนการสะท้อนคิดหลังจบกิจกรรมผ่านประเด็นคำถาม 3 ระดับ คือ การสะท้อนความรู้สึก (Reflect) การเชื่อมโยงประสบการณ์ (Connect) และ การปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง (Apply) อันเป็นการบูรณาการทักษะชีวิตเข้ากับทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามมาตรฐานและตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

จากการศึกษาแนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิตตามกรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ทักษะชีวิตมิใช่เพียงเนื้อหาทางวิชาการที่เน้นการจดจำ แต่เป็นสมรรถนะเชิงพฤติกรรม ที่เกิดจากการหล่อหลอมผ่านประสบการณ์ โดยมีความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างทักษะพื้นฐานและทักษะขั้นสูงอย่างเป็นระบบ การจำแนกออกเป็น ทักษะชีวิตทั่วไป และ ทักษะชีวิตเฉพาะ สะท้อนให้เห็นถึงกลยุทธ์การสร้างภูมิคุ้มกันที่ครอบคลุม ตั้งแต่การใช้ชีวิตตามปกติสุขไปจนถึงการเผชิญวิกฤตการณ์ที่ซับซ้อน ประเด็นสำคัญที่น่าสนใจคือ การมุ่งเน้นสร้าง พลังสุขภาพจิต ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการฟื้นตัวจากสภาวะวิกฤต ในยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วและเต็มไปด้วยปัจจัยคุกคาม ความเข้มแข็งทางใจนี้เองที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เยาวชนก้าวข้ามปัญหาเฉพาะด้าน เช่น ยาเสพติด หรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้อย่างสง่างาม ในด้านกระบวนการ ครูผู้สอนจึงเปรียบเสมือน ผู้ออกแบบประสบการณ์ (Experience Designer) ที่ต้องก้าวข้ามการสอนแบบบรรยาย สู่การใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่เทคนิค RCA (Reflect, Connect, Apply) กระบวนการนี้สอดคล้องกับวิถีแห่งปัญญาในทางพระพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักตรวจสอบความรู้สึก (สะท้อน) เชื่อมโยงเหตุปัจจัย (เชื่อมโยง) และนำความรู้ไปแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (ปรับใช้) อันเป็นการเปลี่ยนความรู้เชิงทฤษฎีให้กลายเป็น ปัญญาที่ใช้งานได้จริง โดยสรุป การเสริมสร้างทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางฯ จึงมิใช่ภารกิจของกลุ่มสาระใดกลุ่มสาระหนึ่ง แต่เป็นการบูรณาการที่ต้องสอดแทรกอยู่ในทุกมิติของการเรียนรู้ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ มีความสมดุลทั้งทางสติปัญญาและอารมณ์ พร้อมทั้งจะเติบโตและดำรงตนอย่างมั่นคงท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน

## หลักพุทธบูรณาการในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต

คำว่า บูรณาการ (Integration) เป็นศัพท์บัญญัติทางการศึกษาที่มีพัฒนาการมาจากแนวคิดการรวมหน่วยเรียน (Integrated Unit) ซึ่งหมายถึงกระบวนการผสมผสานหรือการเชื่อมโยงองค์ความรู้ตั้งแต่ 2 องค์ความรู้ขึ้นไปเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้องเป็นระบบ เพื่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ในมิติของพุทธศาสตร์และการจัดการความรู้สมัยใหม่นั้น มีนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ทรรศนะเชิงวิชาการที่น่าสนใจ ดังนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้คำนิยามของ บูรณาการ ในเชิงลึกกว่า หมายถึงการนำสิ่งที่แยกส่วนกันมารวมเข้าเป็นหน่วยเดียวกันจนเกิดเป็น องค์กรวม (The Whole) โดยท่านได้ยกตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธาในทางพระพุทธศาสนากับปัญญาในทางวิทยาศาสตร์ว่า หากทั้งสองส่วนสามารถส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ ย่อมก่อให้เกิดองค์กรวมที่สมบูรณ์ ทั้งนี้ วิทยาศาสตร์ในทรรศนะของท่าน

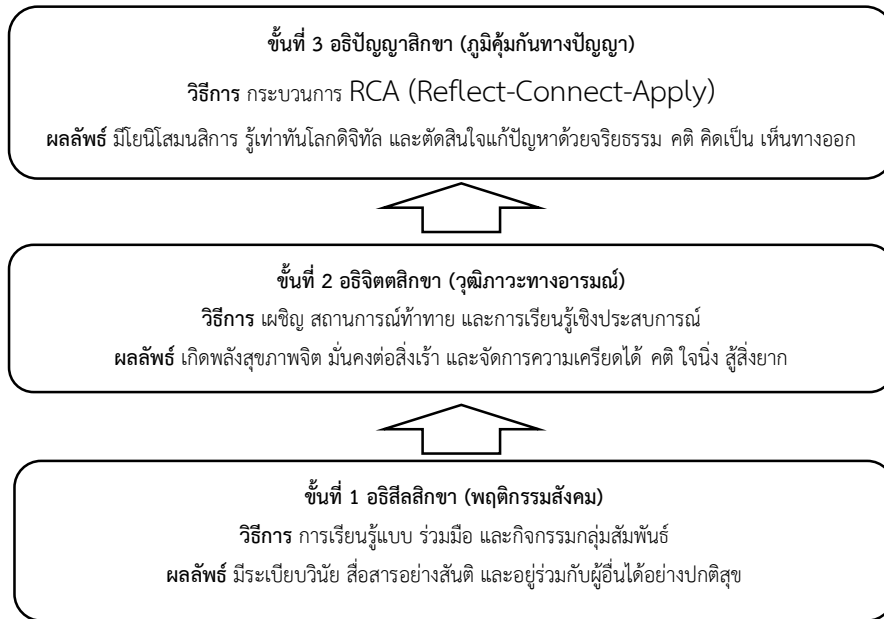
ครอบคลุมไปถึงศาสตร์สมัยใหม่ทุกแขนงที่ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการสร้างระบบความรู้ขึ้นมา (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2553)

สอดคล้องกับแนวคิดของ ชนาธิป พรกุล ที่ระบุว่า การบูรณาการคือกระบวนการเชื่อมโยงความรู้ และประสบการณ์ที่หลากหลายเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น (ชนาธิป พรกุล, 2561) ขณะที่ วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา ได้ขยายความว่า การบูรณาการคือการผสมผสานองค์ความรู้ตั้งแต่ 2 องค์ความรู้ขึ้นไปอย่างลงตัวและเป็นระบบ ซึ่งกระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในลักษณะเชื่อมโยง (Connected Learning) ที่สามารถตอบสนองต่อธรรมชาติ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียนได้จริง (วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา, 2562)

จากการศึกษานิยามและทฤษฎีของผู้ทรงคุณวุฒิข้างต้น สามารถวิเคราะห์ได้ว่า หลักพุทธบูรณาการ มิใช่เพียงการนำหลักธรรมมาวางควบคู่ไปกับวิชาการ แต่เป็นกระบวนการเชิงระบบที่มุ่งสร้าง องค์กรวมของความเป็นมนุษย์ โดยการดึงจุดเด่นของศาสตร์สมัยใหม่อย่างการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่เน้นทักษะกระบวนการและการลงมือปฏิบัติ มาประสานเข้ากับหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์ตามแนวพุทธศาสตร์ เมื่อวิเคราะห์เชิงลึกจะพบว่า พุทธบูรณาการในบริบทนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 3 ประการ ประการแรกคือ การสร้างดุลยภาพระหว่างศรัทธาและปัญญา ตามทฤษฎีของพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ซึ่งเป็นการทำให้หลักธรรมทางศาสนามีความเป็นวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เรียน สอดคล้องกับหัวใจของ Active Learning ที่ปฏิเสธการท่องจำแต่เน้นการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ประการที่สองคือ การเชื่อมโยงประสบการณ์ (Connected Learning) ดังที่วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา ได้ให้ความสำคัญ ซึ่งพุทธบูรณาการจะเข้ามาเติมเต็มช่องว่างระหว่าง ความรู้ในตำรา กับ การดำเนินชีวิตจริง ทำให้ทักษะชีวิตที่ผู้เรียนได้รับมิใช่เพียงเทคนิคการเอาตัวรอด แต่เป็นทักษะที่ตั้งอยู่บนฐานของคุณธรรมและจริยธรรม ประการสุดท้ายคือ การสร้างนวัตกรรมทางการศึกษาที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของผู้เรียน การบูรณาการในลักษณะนี้ช่วยให้กระบวนการเรียนรู้มีความยืดหยุ่นและเป็นพลวัต (Dynamic) โดยใช้หลักไตรสิกขาเป็นแกนกลางในการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา ควบคู่ไปกับทักษะศตวรรษที่ 21

โดยสรุป หลักพุทธบูรณาการในรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุกจึงเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์ของผลลัพธ์ (Output) นั่นคือผู้เรียนที่มี ทักษะชีวิต อย่างเป็นองค์รวม เป็นการหลอมรวมความทันสมัยของนวัตกรรมทางการศึกษาเข้ากับความรู้ภูมิปัญญาของพุทธธรรม เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของสังคมยุคดิจิทัลที่มีได้ต้องการเพียงคนเก่งที่มีทักษะทางเทคนิค แต่ต้องการคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญาที่รู้เท่าทันโลก สามารถนำพาชีวิตตนเองและสังคมให้พ้นจากวิกฤตการณ์ต่าง ๆ

## สรุปองค์ความรู้



### ภาพที่ 1 บันไดแห่งการเรียนรู้พุทธบูรณาการ

การบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่เปลี่ยนนิยามของการพัฒนาผู้เรียนจากการ สอนให้จำ เป็นการ ฝึกให้รอด ผ่านนวัตกรรมทางปัญญาที่ประสานความ ลุ่มลึกของพุทธศาสตร์เข้ากับ ความทันสมัยของศาสตร์การสอนยุคใหม่ โดยมีองค์ประกอบหลักที่เป็นพลวัต ขับเคลื่อนซึ่งกันและกัน ดังนี้

1. การสร้างรากฐานพฤติกรรมสังคมด้วย อธิศีลศึกษา ผ่านการเรียนรู้แบบร่วมมือ การจัดการ กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกที่เน้นกิจกรรมกลุ่มและการปฏิสัมพันธ์ (Interpersonal Relationship) คือการนำ หลักศีลมาสู่ภาคปฏิบัติ ผู้เรียนจะได้ฝึกฝนการรักษากติกา การสื่อสารอย่างสันติ และความรับผิดชอบต่อ ส่วนรวม ซึ่งเป็นการสร้าง ทักษะชีวิตทั่วไป ในด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

2. การยกระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้วย อธิจิตตศึกษา ผ่านสถานการณ์ท้าทาย ในขณะที่ผู้เรียน เฝชิญกับโจทย์ที่ซับซ้อนและมีแรงกดดันจากการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ความมั่นคงทางจิตใจหรือ พลัง สุขภาพจิต (Resilience) จะถูกบ่มเพาะขึ้นตามแนวทางของสมาธิ ช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและมี ความเครียดที่สร้างสรรค์ (Eustress) นำไปสู่ ทักษะชีวิตเฉพาะ ในการจัดการกับภาวะวิกฤตและสิ่งเร้าอย่างมี สติ

3. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาด้วย อธิปัญญาศึกษา ผ่านกระบวนการ RCA หัวใจสำคัญของโมเดลนี้คือการใช้เทคนิค Reflect (สะท้อน)-Connect (เชื่อมโยง)-Apply (ปรับใช้) ซึ่งเป็นรูปแบบการคิด แบบ โยนิโสมนสิการ ในมิติดิจิทัล ช่วยให้ผู้เรียนไม่เพียงแต่เข้าถึงข้อมูล แต่สามารถวิเคราะห์เหตุปัจจัย รู้เท่า ทันกระแสสังคม และตัดสินใจแก้ไขปัญหามาตรฐานของความถูกต้องทางจริยธรรม อันเป็นยอดปรารถนาของ ทักษะการคิดขั้นสูงในศตวรรษที่ 21 ทักษะชีวิตที่พึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางฯ จะเกิดขึ้นอย่างยั่งยืนได้ ก็ต่อเมื่อ ความรู้ ถูกหล่อหลอมด้วย กระบวนการเชิงรุก และกำกับด้วย วิธีแห่งไตรสิกขา ส่งผลให้ผู้เรียนเติบโต

เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่มีทั้งกาย จิต และปัญญา พร้อมเป็นพลเมืองที่ทรงคุณภาพของประเทศชาติท่ามกลางความผันผวนของโลกยุคปัจจุบันได้อย่างมั่นคง

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ชนาธิป พรกุล. (2561). *กระบวนการสร้างความรู้ของครู : กรณีการสอนบูรณาการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2553). *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. (2542, 14 สิงหาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 116 ตอนที่ 74 ก.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วิชัย ประสิทธิ์วุฒิเวชช์. (2542). *การพัฒนาหลักสูตรสานต่อที่ท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ: เซ็นเตอร์ ดิสคัฟ เวอร์รี่.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา. (2562). *การบูรณาการเชิงสร้างสรรค์*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- สุมน อมรวิวัฒน์. (2535). *สมบัติพิพจน์ของการศึกษาไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of education*. New York: McGraw-Hill Book.
- Hough, J. B., & Duncan, J. K. (1970). *Teaching: Description & Analysis*. Boston: Addison-Wesley Longman.
- World Health Organization (WHO). (1997). *Life skill education for children and adolescents in Schools*. Geneva: World Health Organization.