



การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคม
ชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก

THE ENHANCING HOLISTIC WELL-BEING BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY
FOR FAMILIES AND COMMUNITIES IN MAE USU SUBDISTRICT,
THA SONG YANG DISTRICT, TAK PROVINCE

พระปลัดพงษ์นราธร ธมฺมาวุโร (ไกรนรา)¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง², สุวัฒน์ รักขันโท³
Phrapalad Phongnarathorn Dhammavudho (Krainara)¹,
Siriwat Srikhruedong², Suwatsan Ragkhanto³

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย¹
Master of Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Thailand¹

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย^{2,3}
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand^{2,3}

Corresponding author E-mail: praongnaraton025@gmail.com

Received 24 May 2026; Revised 2 June 2026; Accepted 27 June 2026

การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคม ชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก

พระปลัดพงษ์นราธร ธมมาวุธ (ไกรนรา), สิริวัฒน์ ศรีเครือตง,
สุวัฒน์ รักขันโท

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา 2) เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิ (พระไตรปิฎกและอรรถกถา) และทุติยภูมิ ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 รูป/คน จาก 6 กลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค Content Analysis 6 Cs, Matrix Analysis และ Triangulation

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมต้องอาศัยการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมที่มุ่งเน้นคน ครอบครัว ชุมชน ควบคู่กันใน 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีสาเหตุสำคัญจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน ความเสี่ยงต่อการสูญเสียอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และความต้องการความมั่นคงของชุมชน 2) ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นการผสมผสานความเชื่อดั้งเดิมของชาวปกากะญอ (ความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ ความเคารพผู้สูงอายุ ความสามัคคีในชุมชน) กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา 3) แนวทางการพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้ข้อเสนอ 6 แนวทางปฏิบัติ และสังเคราะห์เป็น โมเดล FMW2H ซึ่งบูรณาการหลักพุทธธรรม (ภavana 4) พุทธจิตวิทยา (เชื่อมโยงกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์) และภูมิปัญญาท้องถิ่นปกากะญอเข้าด้วยกัน โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วม ความเคารพธรรมชาติ และการใช้สติปัญญาจัดการปัญหาในระดับครอบครัวและสังคม ส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและสุขภาวะที่ยั่งยืน

คำสำคัญ: สุขภาวะองค์กรรวม; พุทธจิตวิทยา; สังคมชาวเขาปกากะญอ; ภavana 4

THE ENHANCING HOLISTIC WELL-BEING BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR
FAMILIES AND COMMUNITIES IN MAE USU SUBDISTRICT,
THA SONG YANG DISTRICT, TAK PROVINCE

Phrapalad Phongnarathorn Dhammavudho (Krainara),
Siriwat Srikhruedong, Suwatsan Ragkhanto

Abstract

This research aimed to: 1) study the problems of enhancing holistic well-being based on Buddhist psychology among hill-tribe families and society; 2) study the supportive factors contributing to the enhancement of holistic well-being based on Buddhist psychology among hill-tribe families and society; and 3) propose guidelines for developing Buddhist psychology together with local wisdom to enhance the holistic well-being of hill-tribe families and society in Mae Usu Subdistrict, Tha Song Yang District, Tak Province. This is a qualitative research study, conducted through documentary research of primary sources (the Tipitaka and commentaries) and secondary sources, together with in-depth interviews with 20 key informants from 6 sample groups. Data were analyzed using the 6 Cs Content Analysis technique, Matrix Analysis, and Triangulation.

The findings revealed that:

1) Enhancing holistic well-being requires a participatory development approach focusing on "individuals, families, and communities" simultaneously across four dimensions—physical, mental, social, and spiritual. Key underlying causes include socio-economic change, health problems and risk behaviors among youth, the risk of losing cultural identity, and the community's need for stability. 2) The supportive factors for enhancing holistic well-being comprise three categories: family factors, social factors, and Buddhist psychological factors, reflecting a blending of traditional Pgaz K'Nyau (Karen) beliefs—such as beliefs in ancestral spirits, respect for elders, and community solidarity—with Buddhist principles. 3) Guidelines for developing Buddhist psychology in conjunction with local wisdom yielded six practical approaches, synthesized into the FMW2H Model, which integrates Buddhist principles (the Four Bhāvanā), Buddhist psychology (linked to Maslow's Hierarchy of Needs), and Pgaz K'Nyau local wisdom. The model emphasizes participatory processes, respect for nature, and the application of wisdom in managing problems at the family and community levels, thereby fostering community resilience and sustainable well-being.

Keywords: Holistic Well-being; Buddhist Psychology; Pgaz K'Nyau (Karen) Hill-Tribe Society; The Four Bhavana

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีและการแพทย์ตะวันตกมีทัศนะที่สอดคล้องอย่างมีนัยสำคัญกับแนวคิดทางการแพทย์ตะวันออกที่มีมานานนับศตวรรษ โดยต่างยอมรับว่าปัญหาสุขภาพและภาวะพยาธิสภาพของมนุษย์ไม่ได้อุบัติ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อภาวะสุขภาพโดยรวมสอดคล้องกับแนวคิดด้าน "สุขภาพองค์รวม" (Holistic Health) ที่มองว่า มิติกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล เนื่องด้วยปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกายล้วนมีอิทธิพลต่อการอุบัติของความทุกข์หรือโรคร้ายไข้เจ็บในทางตรงกันข้าม หากสถาบันทางการแพทย์หรือผู้รับบริการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกายเพียงมิติเดียว ย่อมถือเป็นเพียงส่วนเดียวของการเสริมสร้างสุขภาพเท่านั้น (พระไพศาล วิสาโล, 2550) สุขภาพองค์รวมจึงเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลและชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของกลุ่มชาติพันธุ์ภาคภูเขา (ชาวเขา) ในพื้นที่ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก (เพ็ญภา ทวีทรัพย์เจริญ และคณะ, 2563) ซึ่งมีวิถีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ วัฒนธรรม และระบบเครือญาติอย่างใกล้ชิด อย่างไรก็ตาม กระแสการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันได้ก่อให้เกิดความท้าทายและแรงกดดันต่อสุขภาพกายและจิตใจของประชากรในพื้นที่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาพ องค์รวมในระดับชุมชน (World Health Organization, 2021)

เพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมดังกล่าว รัฐบาลไทยได้ประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) เพื่อเป็นกรอบทิศทางการพัฒนาประเทศ โดยมุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผ่านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม การลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ การพัฒนาระบบบริการสาธารณสุข และการบูรณาการการแพทย์ทางเลือกควบคู่กัน นอกจากนี้ ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ผ่านการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และการผสานความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และสังคมในการเป็นแหล่งเรียนรู้ เพื่อพัฒนาประชากรให้เป็นผู้มีปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม และมีความสามารถในการปรับตัวเท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 อันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างผาสุกและยั่งยืน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566)

จากกรอบนโยบายข้างต้น เมื่อพิจารณาถึงสภาพปัญหาและการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขาในพื้นที่ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก พบว่ามีแนวทางการพัฒนาชุมชนแบบมีส่วนร่วมที่ต้องมุ่งพัฒนา “คน ครอบครัว และชุมชน” ควบคู่กันไป 4 มิติหลัก (กาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ) โดยมีปัจจัยเกื้อกูลสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนสุขภาพองค์รวมของชาวภาคภูเขา คือการผสมผสานระหว่างความเชื่อดั้งเดิมกับการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา (พระครูสิริรัตนาวุฒิ์ และประยูร สุขะใจ, 2561) ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงพุทธ โดยเฉพาะความเชื่อเรื่องผีและบรรพบุรุษที่สั่งสอนให้เกรงกลัวต่อบาป ความเคารพต่อผู้สูงอายุ ความสามัคคีในชุมชน และวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติอย่างสมดุล

กลไกสำคัญในการขับเคลื่อนคือการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักอภิปรัชญา 4 ร่วมกับ ภูมิปัญญาท้องถิ่นปกาสัย เพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาที่สมดุลและเป็นรูปธรรม ดังนี้ ภายภานา คือ การส่งเสริมสุขภาพทางกายผ่านการดำรงชีวิตที่เรียบง่ายและการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอย่าง เกื้อกูล ศีลภานา คือ การใช้กฎเกณฑ์ชุมชนและความเชื่อในกิจกรรมส่วนรวมในการสร้างความสงบเรียบร้อย และระเบียบวินัยในครอบครัวและสังคม จิตภานา คือ การใช้หลักสติและกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อลด ความเครียด แสวงหาความสงบ และเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง ปัญญา ภานา คือ การสร้างความรู้แจ้งและความเข้าใจในโลกตามความเป็นจริง ช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีเหตุผลและ พร้อมปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

การประยุกต์ใช้หลักธรรมร่วมกับภูมิปัญญาดังเดิมนี้ (P. A. Payutto, 2016) ยังสอดคล้องกับ แนวคิดทางพุทธจิตวิทยาที่มุ่งพัฒนาจิตใจให้เกิดความสมดุลและหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งสามารถนำมาบูรณา การเข้ากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ได้เป็นอย่างดี โดย ทฤษฎีอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการขั้นพื้นฐานตั้งแต่ระดับกายภาพ ความมั่นคงปลอดภัย ความรัก และการ ยอมรับ ไปจนถึงการประจักษ์ในตนเอง (Self-Actualization) ซึ่งในมุมมองพุทธจิตวิทยา ความต้องการเหล่านี้ สามารถพัฒนาไปสู่ความสมดุลทางจิตใจและปัญญาขั้นสูงได้ (Maslow, 1943) โดยอาศัยการขับเคลื่อนผ่าน กิจกรรมเชิงประจักษ์ในชุมชน อาทิ การส่งเสริมวิถีเศรษฐกิจพอเพียง การเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีใน สถาบันครอบครัว และการผสมผสานความร่วมมือในระบบเครือญาติ แนวทางเหล่านี้ย่อมส่งผลให้สมาชิกในชุมชน เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความรัก ความสามัคคี และมีภูมิคุ้มกันในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตได้ อย่างมีประสิทธิภาพ (สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากร, 2563)

จากความสำคัญและสภาพการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความจำเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัย เรื่อง "การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมในหมู่บ้านชาวเขา ตำบล แม่สุ อำเภอสองยาง จังหวัดตาก" เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของครอบครัวและสังคมในการดำรงชีวิต ด้วยศักยภาพที่มั่นคง โดยอาศัยหลักพุทธปัญญาและการตระหนักรู้ตามหลักพุทธธรรมในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว อันเป็นการพัฒนามิติกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณแบบองค์ รวม ซึ่งจะช่วยบรรเทาความทุกข์โศก ยกระดับคุณภาพชีวิต และเพิ่มพูนความสุขความเจริญให้แก่ครอบครัว และสังคมชาวเขาอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคม ชาวเขา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัว และสังคมชาวเขา

3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอสองยางจังหวัดตาก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยวิจัยเชิงคุณภาพ ((Qualitative research) โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา 2) ปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา 3) แนวทางการพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอสองยางจังหวัดตาก

1. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) วิธีสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) มีแบบสัมภาษณ์ เป็นเครื่องมือในการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านสาธารณสุข ด้านผู้นำชุมชน ด้านปราชญ์ชาวบ้าน และผู้ให้ข้อมูลตัวแทนชาวเขา จำนวน 20 รูป/คน และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำไปพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขาดำบลแม่อุสุ อำเภอสองยาง จังหวัดตาก

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวและสังคม หลักพุทธจิตวิทยา และหลักพุทธธรรมภาวนา 4 แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นคำถามหลักเกี่ยวกับ (1) ปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา (2) เกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา (3) แนวทางการพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอสองยาง จังหวัดตาก ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ความสอดคล้องของเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน IOC = 0.98

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยผู้วิจัยเป็นหลัก ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละราย โดยกำหนดนัดหมายล่วงหน้าและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจน การสัมภาษณ์ดำเนินการในลักษณะที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ภายใต้กรอบคำถามที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งบันทึกเสียงและจดบันทึกภาคสนามอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับจริยธรรมการวิจัย โดยขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ และรักษาความลับของข้อมูลส่วนบุคคลตลอด

กระบวนการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้การศึกษาข้อมูลเอกสารควบคู่กัน เพื่อเสริมความสมบูรณ์ของข้อมูลเชิงบริบทและเชิงทฤษฎี

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ 2 วิธี ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์เนื้อหา แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ การจัดระเบียบข้อมูล ผู้วิจัยได้เรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการศึกษา เอกสาร บทสรุปที่ได้วิเคราะห์จากการบันทึกเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 รูปหรือคน ทำการจัดข้อมูลให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่ ลดข้อมูลให้มีขนาดเล็กลงเฉพาะส่วนที่นำมาวิเคราะห์ การแสดงข้อมูลสังเคราะห์ข้อมูลที่มีการตัดทอนและจัดระเบียบ ข้อมูลเข้าด้วยกันแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบการพรรณนาความหรือบรรยาย การหาข้อสรุปและการตีความ 2) เทคนิค Triangulation การยืนยัน 3 เส้า

5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การวิจัยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (รหัสอนุมัติ:ว.339/2568) โครงการวิจัยจึงให้ผู้ปกครองเซ็นชื่อยินยอมในแบบฟอร์มการเข้าร่วมการวิจัยและการนำเสนอผลใช้ข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตนตามหลัก PDPA

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา

ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยที่ 1 ความเข้าใจบริบทชาติพันธุ์และวัฒนธรรม การดำเนินกระบวนการพัฒนาจะต้องเริ่มจากการเข้าใจอัตลักษณ์ วิถีชีวิต ความเชื่อ ระบบเครือญาติและประเพณีของชาวเขาแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น ระบบผู้อาวุโส ความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ พิธีกรรมตามฤดูกาล เป็นต้น ปัจจัยที่ 2 การมีส่วนร่วมของครอบครัวและผู้นำชุมชน ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคมชาวเขา การพัฒนาสุขภาวะจึงต้องอาศัยความร่วมมือจาก ผู้นำชุมชน ผู้อาวุโสผู้นำทางศาสนา กลุ่มสตรีและเยาวชนและปัจจัยที่ 3 การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่น ผลที่ตามมาคือ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของชาวเขาตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงเป็นกระบวนการแบบมีส่วนร่วม ที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจบริบทชาติพันธุ์ ใช้ครอบครัวและชุมชนเป็นฐาน และบูรณาการหลักธรรมกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลทั้ง 4 มิติ อันนำไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจ ความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน

สาเหตุของปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า สาเหตุสำคัญที่นำไปสู่

การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมเกิดจาก 1.การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ชุมชนชาวเขาเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพ รายได้และการเข้าถึงทรัพยากร ทำให้ครอบครัวต้องปรับตัว เพื่อความอยู่รอด 2. ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง มีความกังวลเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง สารเสพติด และสุขภาพจิตของเยาวชน จึงเกิดความพยายามสร้างระบบดูแลภายในชุมชน 3.ความเสี่ยงต่อการสูญเสียอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ผู้นำและปราชญ์ชาวบ้านสะท้อนว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอาจทำให้เยาวชนห่างไกลจากรากเหง้า จึงจำเป็นต้องสร้างกระบวนการฟื้นฟูคุณค่าทางวัฒนธรรมและ 4.ความต้องการความมั่นคงและความสงบสุขของชุมชน ทุกกลุ่มให้ความเห็นตรงกันว่าความสามัคคีเป็นฐานของสุขภาวะองค์กรรวม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมมีลักษณะเป็นระบบสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย หลักพุทธธรรมช่วยพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมบุคคล เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เพิ่มทุนทางสังคมของชุมชน นำไปสู่สุขภาวะองค์กรรวม (กาย ใจ สังคม ปัญญา) เพื่อให้เกิดความสมดุลของชีวิตชาวเขากระเหรี่ยง (ปกากะญอ) ปัจจัยเกื้อกูลต่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์กร รวม สาเหตุปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสังคมชาวเขา มีทั้งปัจจัยเชิงโครงสร้างและปัจจัยภายในชุมชน ได้แก่ ความยากลำบากในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจและรายได้ ข้อจำกัดด้านสิทธิและสถานะบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและค่านิยมของคนรุ่นใหม่และการขาดโอกาสทางการศึกษา ส่วนลักษณะของสุขภาวะองค์กรรวมในบริบทชาวเขา มีความเฉพาะและแตกต่างจากบริบทเมือง โดยมีลักษณะการพึ่งพาเครือญาติและชุมชนเป็นหลัก ความสัมพันธ์แนบแน่นกับธรรมชาติและทรัพยากร การผสมผสานความเชื่อดั้งเดิมกับความรู้สมัยใหม่ การให้คุณค่ากับวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ มีผลกระทบทั้งเชิงบวกคือ ความสามัคคีในชุมชนยังคงเข้มแข็ง ระบบเครือญาติช่วยลดความเปราะบาง การตื่นตัวเรื่องสุขภาพมากขึ้นและด้านแนวทางการแก้ไข ส่วนผลกระทบเชิงลบคือความเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจ การย้ายถิ่นของเยาวชน การสูญเสียภูมิปัญญาท้องถิ่นบางส่วน ความเหลื่อมล้ำด้านบริการพื้นฐาน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอสองยางจังหวัดตาก

ผลการวิจัยพบว่า การนำเสนอการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคม ได้ผลลัพธ์และ FMW2H MODEL ที่เป็นนวัตกรรมการบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนากับความเข้าใจทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมครอบครัวและสังคมชาวเขา การพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมนี้ใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค Content Analysis 6Cs และ Metric Analysis เพื่อให้ได้แนวทางที่มีความน่าเชื่อถือสูงและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง มี 6 แนวทาง ได้แก่

1. การพัฒนาสติและสมาธิในระดับบุคคล เสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ลดความเครียด
แนวทางปฏิบัติจิตกิจกรรมฝึกสติ (Mindfulness)
2. การเสริมสร้างความอบอุ่นในครอบครัว ลดช่องว่างระหว่างวัย สร้างสายสัมพันธ์พ่อแม่-ลูก
3. การปลูกฝังคุณธรรมตามหลักศีล 5 สร้างวินัย คุณธรรม และภูมิคุ้มกันทางสังคม
4. การสร้างเครือข่ายความสามัคคีในชุมชน เสริมพลังชุมชนให้พึ่งพาตนเองได้
5. การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและ 6. การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างมีสติ
เตรียมชุมชนให้รับมือโลกยุคดิจิทัลและเศรษฐกิจสมัยใหม่

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่าการบูรณาการหลักจิตวิทยาพุทธเข้ากับเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมสามารถสรุปเป็น FMW2H MODEL ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ หลักที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โมเดลนี้เกิดจากการสังเคราะห์ความรู้ทางทฤษฎีและข้อมูลเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการนำเสนอการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมของเขา

1. ภาพรวม 4 การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาในพื้นที่ แม่-ลูก
กระบวนการพัฒนาแบบองค์รวมดังนี้ ภาพรวม คือสุขภาพมั่นคง ศีลภาพรวมคือความสัมพันธ์มั่นคง จิตภาพรวม คือจิตใจมั่นคง ปัญญาภาพรวม คือชีวิตมั่นคงเมื่อทั้ง 4 มิติเชื่อมโยงกัน จะก่อให้เกิดครอบครัวเข้มแข็ง ชุมชนมั่นคงและสุขภาวะองค์รวม

2. พุทธจิตจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า Maslow's Hierarchy of Needs Theory ความต้องการพื้นฐานสู่การพัฒนาศักยภาพสูงสุด (Self-actualization) โดยเชื่อมกับ 4 แนวทางปฏิบัติได้แก่ 1) การสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและเข้าใจ 2) การฝึกฝนสติ 3) การพัฒนาความกรุณาและเมตตาต่อตนเอง 4) การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่มีความหมาย

3. ภูมิปัญญา ประกอบด้วย 2 ประการ ได้แก่ 1. ภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ (การแพทย์ดั้งเดิม) และ 2. ภูมิปัญญาอำนาจท้องถิ่นในกระแสความทันสมัย

4. สุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมของเขา คือ การพัฒนาทางเศรษฐกิจหรือสุขภาพกาย แต่เป็นการพัฒนาทั้งชีวิต ความสัมพันธ์ และจิตวิญญาณ เมื่อกายมั่นคง คือ จิตมั่นคงเมื่อจิตมั่นคงส่งผลต่อความสัมพันธ์มั่นคงเมื่อปัญญาเกิดการพัฒนาเกิดความยั่งยืนจึงนำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็ง ชุมชนสมดุลและคุณภาพชีวิตที่ดี

5. สุขภาวะของครอบครัวและสังคมเขาจะมีลักษณะเฉพาะที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตธรรมชาติ เครือญาติ วัฒนธรรม และความเชื่อทางศาสนา

อภิปรายผลการวิจัย

1. ปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวและสังคมชาวเขา

ผลการวิจัยที่พบว่าการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรต้องเริ่มจากความเข้าใจบริบทอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ การมีส่วนร่วมของครอบครัวและผู้นำชุมชน และการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Mahatthanadull and Mahatthanadull (2020) ที่ระบุว่าสุขภาวะองค์กรเกิดจากองค์ประกอบสี่ด้านที่เชื่อมโยงกัน คือ ร่างกายที่มั่นคง ศีลธรรมทางสังคม จิตใจที่สงบ และปัญญาที่ตื่นรู้ การที่ผลวิจัยฉบับนี้ชี้ว่าการพัฒนาต้องดำเนินคู่กันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จึงเป็นการยืนยันแนวคิดเรื่ององค์ประกอบพหุมิติของสุขภาวะในกรอบพุทธจิตวิทยาที่ปรากฏในวรรณกรรมสากล

นอกจากนี้ ประเด็นเรื่องสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม และความเสี่ยงต่อการสูญเสียอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของเยาวชน ยังสอดคล้องกับงานศึกษาชาติพันธุ์วรรณาเกี่ยวกับชุมชนปกากะญอในภาคเหนือของไทย ซึ่งชี้ว่าวิถีชีวิตของชาวปกากะญอผูกพันแน่นแฟ้นกับธรรมชาติ เครือญาติ และความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ โดยความเชื่อเรื่องผีหรือเจ้าของวิญญาณธรรมชาตินี้เป็นกรอบความสัมพันธ์เชิงถ้อยทีถ้อยอาศัยที่เชื่อมโยงมนุษย์ พืชสัตว์ และสิ่งเหนือธรรมชาติเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ (Phatthanaphraiwan et al., 2025) เมื่อกระแสความทันสมัยและการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจเข้ามาระทบ จึงเกิดความเสี่ยงต่อการคลายตัวของระบบความสัมพันธ์ดังกล่าว ดังที่ผลวิจัยฉบับนี้สะท้อนผ่านความกังวลของผู้นำและปราชญ์ชาวบ้านเรื่องเยาวชนห่างไกลจากรากเหง้าทางวัฒนธรรม

2. ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กร

ผลการวิจัยที่พบว่าปัจจัยเกื้อกูลประกอบด้วยปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งผสมผสานความเชื่อดั้งเดิม ความเคารพผู้สูงอายุ และความสามัคคีในชุมชนนั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดทุนทางสังคม (Social Capital) ที่เครือญาติและความไว้วางใจในชุมชนทำหน้าที่เป็นกลไกลดความเปราะบางและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานศึกษาของ Santasombat (2003) ในพื้นที่ปกากะญอภาคเหนือชี้ว่าความรู้และจารีตของชุมชนถูกส่งสมในรูปของ "ทุนทางวัฒนธรรม" ซึ่งสะสมผ่านประเพณีปากเปล่าและการปฏิบัติพิธีกรรมที่ควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งนี้ช่วยอธิบายว่าเหตุใดปัจจัยด้านความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษและความเคารพผู้อาวุโสจึงยังคงเป็นพลังเกื้อกูลสำคัญที่ทำให้ครอบครัวและชุมชนชาวเขาสามารถธำรงสุขภาวะองค์กรไว้ได้ แม้จะเผชิญกับปัจจัยเชิงโครงสร้าง เช่น ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ข้อจำกัดด้านสิทธิสถานะบุคคล และการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่จำกัด ในส่วนของปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงพุทธนั้น มีความสัมพันธ์กับแนวคิดเรื่องภาวนาในฐานะเครื่องมือบำบัดและพัฒนาจิตใจ ดังที่ Mahatthanadull (2006) ระบุว่า การคัดเลือกวิธีจิตบำบัดแนวพุทธที่เหมาะสมมีผลต่อการบรรเทาและขจัดความผิดปกติทางจิตของบุคคล โดยภาวนาเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการบรรลุสุขภาวะทั้งทาง

กายและทางใจ ซึ่งสนับสนุนข้อค้นพบของงานวิจัยฉบับนี้ที่ว่าหลักพุทธธรรมช่วยพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมบุคคล อันนำไปสู่การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและทุนทางสังคมของชุมชนในที่สุด

3. แนวทางการพัฒนาหลักพุทธจิตวิทยากับภูมิปัญญาท้องถิ่น และโมเดล FMW2H

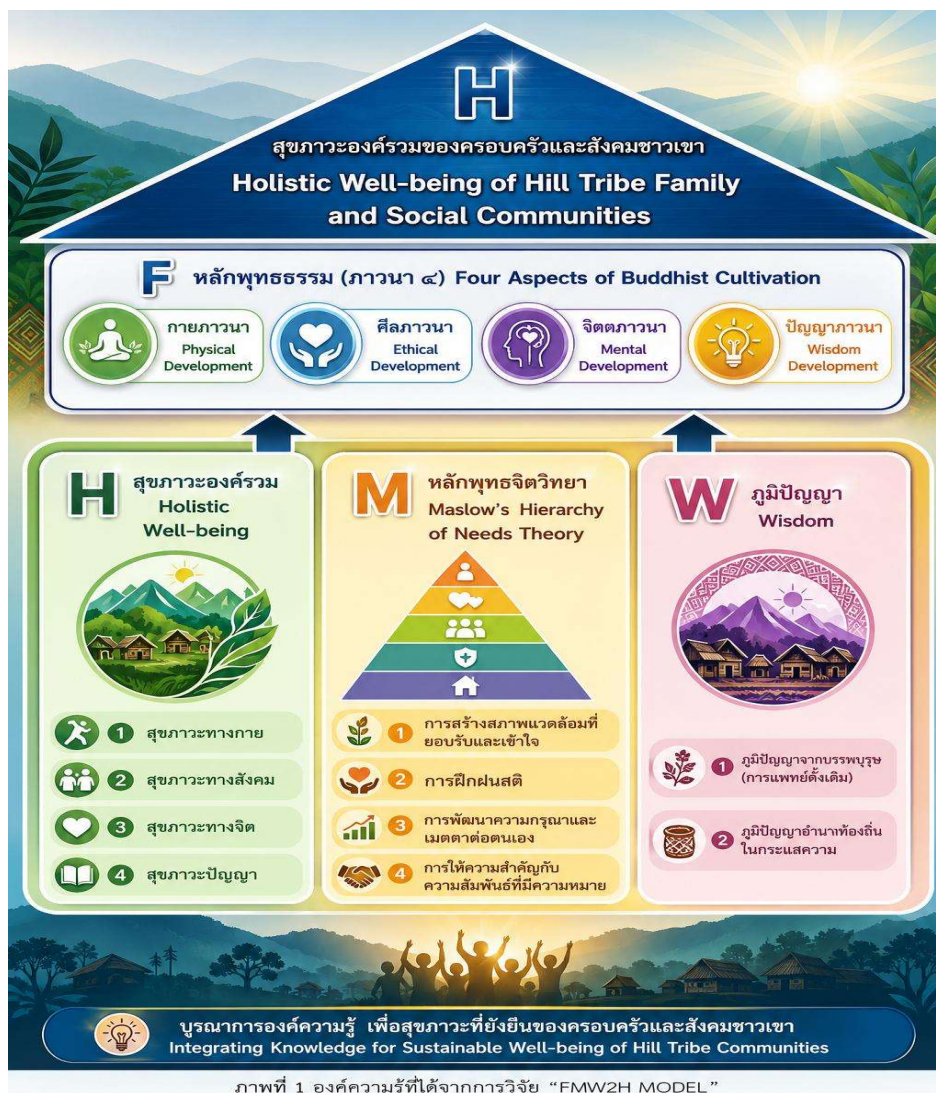
ผลการวิจัยที่นำเสนอภาพ 4 เป็นกรอบหลักของการพัฒนาแบบองค์รวม (กายภาพ 4 คือ กาย จิตตภาพ 4 คือ ปัญญาภาพ 4 คือ สอดคล้องกับกรอบแนวคิดพุทธปัญญาที่ปรากฏในวรรณกรรมร่วมสมัย ซึ่ง ปรัชญาสวนสุนันทา (2025) อธิบายว่าแหล่งข้อมูลไทยและบาลีมีแก่นำเสนอภาพ 4 เป็นโครงสร้างสี่ด้าน ได้แก่ กายภาพ 4 (ร่างกาย) คือ กายภาพ 4 (ศีลธรรมและพฤติกรรมทางสังคม) จิตตภาพ 4 (จิตใจ) และปัญญาภาพ 4 (ปัญญาและการรู้แจ้ง) ซึ่งยืนยันความเป็นสากลของกรอบภาพ 4 ในฐานะแนวคิดพื้นฐานของพุทธจิตวิทยาที่นำไปประยุกต์ใช้ได้กับบริบทที่หลากหลาย ไม่จำกัดเฉพาะสังคมเมืองเท่านั้น แต่ยังสามารถบูรณาการเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์ได้ดังที่ปรากฏในโมเดล FMW2H ของงานวิจัยฉบับนี้

ส่วนผลการวิจัยที่เชื่อมโยงพุทธจิตวิทยาเข้ากับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ผ่านแนวปฏิบัติสี่ประการ ได้แก่ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การฝึกสติ การพัฒนาเมตตา กรุณา ต่อตนเอง และการให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่มีความหมายนั้น มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nature – Humanities and Social Sciences Communications (2025) ที่ชี้ว่าภาพ 4 ทำหน้าที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับอารมณ์ และสุขภาวะแบบบูรณาการผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าเหตุใดการฝึกสติและการพัฒนาเมตตาต่อตนเองจึงเป็นกลไกเชื่อมต่อระหว่างความต้องการพื้นฐานตามแนวคิดของมาสโลว์กับการบรรลุศักยภาพสูงสุดของชีวิตในมุมมองแบบพุทธ

ผลการวิจัยฉบับนี้ขยายองค์ความรู้เดิมในสองมิติสำคัญ คือ (1) การยืนยันความเป็นสากลของกรอบภาพ 4 และพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยกระแสหลักด้านพุทธจิตวิทยา (Mahatthanadull & Mahatthanadull, 2020; Mahatthanadull, 2006) และ (2) การเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการในประเด็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์ภาคเหนือ โดยเฉพาะ (Santasombat, 2003; Phatthanaphraiwai et al., 2025) ซึ่งยังมีงานวิจัยเชิงประจักษ์ในมุมนี้น้อยชิ้น จำกั ผลการวิจัยจึงมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนชาวเขาในพื้นที่อื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยทั้ง 3 ข้อ ผู้วิจัยขอสรุปเป็นโมเดลแสดงถึงองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ตามภาพดังต่อไปนี้



จากภาพองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย FMW2H MODEL นำเสนอองค์ความรู้ที่สังเคราะห์ขึ้นจากผลการวิจัยทั้ง 3 วัตถุประสงค์ โดยจัดวางในรูปแบบบ้าน (House Model) ซึ่งสื่อความหมายเชิงสัญลักษณ์ว่า สุขภาวะองค์รวมคือ "ที่พักพิงอันมั่นคง" ของครอบครัวและสังคมชาวเขา มีโครงสร้างจากบนลงล่าง ดังนี้

H หลังคา/ยอดบ้าน เป้าหมายสูงสุด Holistic Well-being of Hill Tribe Family and Social Communities สุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมชาวเขาเป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่โมเดลทั้งหมดมุ่งไปสู่ เปรียบเสมือนหลังคาบ้านที่ปกป้องคุ้มครองสมาชิกในครัวเรือนและชุมชน

F คาน/ฐานรองรับหลังคา รากฐานทางธรรม หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) Four Aspects of Buddhist Cultivation ทำหน้าที่เป็นคานรับน้ำหนัก ที่เชื่อมโยงเสาทั้ง 3 ต้นเข้ากับหลังคา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบที่ต้องพัฒนาไปพร้อมกัน

กายภาวนา (Physical Development) การพัฒนาทางร่างกาย

ศีลภาวนา (Ethical Development) การพัฒนาทางศีลธรรม/ความสัมพันธ์ทางสังคม

จิตตภาวนา (Mental Development) การพัฒนาทางจิตใจ

ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) การพัฒนาทางปัญญา

เสาหลักทั้ง 3 ต้น (ฐานบ้าน) M-W-H

เสาองค์ประกอบเนื้อหา H (สีเขียว) Holistic Well-being สุขภาวะองค์รวม 4 มิติ สุขภาวะทางกาย ทางสังคม ทางจิต ทางปัญญา

M (สีส้ม) Maslow's Hierarchy of Needs หลักพุทธจิตวิทยาเชื่อมทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์กับ 4 แนวปฏิบัติ 1) สร้างสภาพแวดล้อมที่ยอมรับและเข้าใจ 2) ฝึกฝนสติ 3) พัฒนาเมตตากรุณาต่อตนเอง 4) ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่มีความหมาย

W (สีม่วง/ชมพู) Wisdom ภูมิปัญญา 2 แหล่ง 1) ภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ (การแพทย์ดั้งเดิม) 2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นในกระแสความทันสมัย

ฐานล่างสุด แดบคำขวัญรวม บูรณาการองค์ความรู้ เพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืนของครอบครัวและสังคมชาวเขา สื่อถึงหลักการสำคัญของโมเดลทั้งหมด คือการ หลอมรวม องค์ความรู้ทางพุทธศาสนา (F) จิตวิทยาสากล (M) และภูมิปัญญาท้องถิ่นปกากะญอ (W) เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวม (H) ที่ยั่งยืน — ไม่ใช่การใช้แนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเพียงลำพัง

ความหมายเชิงโครงสร้างของชื่อโมเดล "FMW2H"

โมเดลนี้แสดงให้เห็นตรรกะเชิงเหตุ-ผล (causal logic) จากล่างขึ้นบน

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (W) + จิตวิทยาสากล (M) ถูกหลอมรวมและยกระดับขึ้นด้วย หลักพุทธธรรม/ภาวนา 4 (F) ก่อให้เกิด สุขภาวะองค์รวม (H) ที่สมบูรณ์ทั้ง 2 ครั้ง (2H) คือ ทั้งในระดับสุขภาวะองค์รวม (เสา H) และสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมชาวเขา (ยอดบ้าน H)

ภาพนี้จึงเป็นการสรุปแก่นสำคัญของงานวิจัยทั้ง 3 วัตถุประสงค์ให้อยู่ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เห็นความเชื่อมโยงระหว่างแนวคิดทางพุทธศาสนา จิตวิทยาตะวันตก และภูมิปัญญาชาติพันธุ์ปกากะญอ ได้ในภาพเดียว เหมาะสำหรับนำไปใช้สื่อสารกับชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะของชาวเขาในเชิงนโยบายต่อไป

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับครอบครัวและสังคม ชาวเขา ตำบลแม่อุสุ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก มีผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ สรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม พบว่าการพัฒนาต้องมุ่งเน้น คน ครอบครัว ชุมชน ควบคู่กัน ใน 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีสาเหตุของปัญหา 4 ประการ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน ความเสี่ยงต่อการสูญเสียอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และความต้องการความมั่นคง/ความสงบสุขของชุมชน

2. ปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม พบปัจจัยเกื้อกูล 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นการผสมผสานความเชื่อดั้งเดิม (ผีบรรพบุรุษ ความเคารพผู้สูงอายุ ความสามัคคี) กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ขณะเดียวกันก็มีปัจจัยเชิงโครงสร้างที่เป็นอุปสรรค เช่น ความยากลำบากในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ และข้อจำกัดด้านสิทธิสถานะบุคคล

3. แนวทางการพัฒนาและโมเดล FMW2H ได้ข้อเสนอแนวทางปฏิบัติ 6 แนวทาง (เช่น การฝึกสติ การเสริมสร้างความอบอุ่นในครอบครัว การปลูกฝังศีล 5 การสร้างเครือข่ายชุมชน) และสังเคราะห์เป็น โมเดล FMW2H ซึ่งบูรณาการ 3 องค์ความรู้เข้าด้วยกัน คือ หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) พุทธจิตวิทยา (เชื่อมกับทฤษฎีของมาสโลว์) ภูมิปัญญาท้องถิ่นปกากะญอ นำไปสู่สุขภาวะองค์กรรวมที่ยั่งยืนของครอบครัวและสังคมชาวเขา

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานด้านการศึกษา ควรบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาและภาวนา ๔ เข้าในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยเฉพาะโรงเรียนในพื้นที่จังหวัดตาก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะกาย-ใจ-สังคมของเด็กและเยาวชนอย่างเป็นระบบ

1.2 หน่วยงานด้านสาธารณสุข ควรสนับสนุนการจัดตั้ง “ศูนย์สุขภาวะองค์กรรวมชุมชน” ที่ใช้หลักกายภาวนา จิตภาวนา และกิจกรรมตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเครื่องมือดูแลสุขภาพจิตของครอบครัวและชุมชน

1.3 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรกำหนดนโยบายสนับสนุนกิจกรรมฝึกสติ สมาธิ และการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็งและป้องกันปัญหาสังคม เช่น ความรุนแรงในครอบครัว หรือปัญหาเยาวชน

1.4 กระทรวงวัฒนธรรมและหน่วยงานท้องถิ่น ควรส่งเสริมการอนุรักษ์และประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น พิธีกรรม วัฒนธรรมชาติพันธุ์ และวิถีชีวิตชุมชน ให้สอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยา

1.5 ภาควิชาเครือข่ายพหุหน่วยงาน ควรจัดทำ “แผนพัฒนาสุขภาวะองค์กรร่วมจังหวัดตาก” ที่เชื่อมโยงโรงเรียน-วัด-ชุมชน-ครอบครัว เพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะเป็นไปอย่างยั่งยืนและต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 ครูและบุคลากรการศึกษา สามารถนำกระบวนการภาวนา ๔ ไปใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อเสริมสร้างสมาธิ สติ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 พ่อแม่ผู้ปกครอง สามารถนำหลักกายภาวนา ศีลภาวนา และการสื่อสารอย่างมีสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความอบอุ่น ความเข้าใจ และลดความขัดแย้งในครอบครัว

2.3 ผู้นำชุมชน สามารถใช้ผลการวิจัยเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมชุมชน เช่น การทำสมาธิร่วม การเดินจงกรม การจัดกิจกรรมวัฒนธรรมแบบมีสติ เพื่อสร้างความสามัคคีและความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์

2.4 บุคลากรสาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้จากงานวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันความเครียด ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

2.5 นักพัฒนาชุมชน สามารถนำโมเดลสุขภาวะองค์กรร่วมไปต่อยอดสู่โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพื้นที่ต่าง ๆ

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาต่อยอดผลลัพธ์ของภาวนา 4 ในระยะยาว (6 เดือน-1 ปี) เพื่อประเมินความยั่งยืนของ สุขภาวะองค์กรร่วม

3.2 ควรทำการวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ในจังหวัดตาก เพื่อให้เห็นความแตกต่างด้านการรับรู้ การปฏิบัติ และผลลัพธ์ของการฝึกภาวนา 4

3.3 ควรใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคมของผู้เข้าร่วม

3.4 ควรทดลองใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาในบริบทอื่น ๆ เช่น โรงเรียนในเมือง ชุมชนอื่น หรือกลุ่มวัยรุนแรง เพื่อดูความเหมาะสมของโมเดล

3.5 ควรศึกษาองค์ประกอบภูมิปัญญาท้องถิ่นเพิ่มเติม เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมแต่ละพื้นที่มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- พระครูสิริรัตนานันทนวัต และ ประยูร สุขะใจ. (2561). *พุทธศาสตร์ การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ* (รายงานวิจัย), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ และคณะ.(2566). *บทบาทสถานภาพและทิศทางการพัฒนาองค์ความรู้และพื้นที่บ้านชาวไทยภูเขา*, นนทบุรี: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐากร. (2563). *กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด* [ดุสิตบัณฑิตพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Mahatthanadull, S. (2006). *Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology*. Mahidol University.
- Mahatthanadull, S., & Mahatthanadull, S. (2020). Holistic well-beings promotion for balanced way of life according to Buddhist psychology. *Journal of MCU Buddhasocial Review*, 5(2), 1–15.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Nature Portfolio. (2025). Defining bhāvanā through the PAL framework: Grounded theory insights from long-term IAM@-35 practitioners. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 1234. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05783-y>
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2016). *Buddhist economics: A middle way for the marketplace*. Buddhaddhamma Foundation.
- Phatthanaphraiwan, S., et al. (2025). Reciprocal relations in the Karen highlands of northern Thailand. *People and Nature*, 7(2), 1–18. <https://doi.org/10.1002/pan3.70011>
- Santasombat, Y. (2003). *Space of resistance and place of local knowledge in Karen ecological movement of northern Thailand: The case of Pgaz K'Nyau villages in Mae Lan Kham River Basin*. Chiang Mai University.
- Suansunandha Philosophy Center. (2025). *Linking the Inner Development Goals (IDG) to Bhāvanā 4 (ภาวนา 4) in Buddhism: A conceptual integration*. Suan Sunandha Rajabhat University.

- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701.
- World Health Organization. (2021). *Constitution of the World Health Organization: Basic documents* (49th ed.). WHO Press.