



พระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนในสังคมปัจจุบัน
BUDDHISM FOR THE PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF LEARNERS IN
CONTEMPORARY SOCIETY

เกษสุณีย์ สายแก้ว
Kesunee Saikhaew

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist
College, Thailand

Corresponding Author's Email: ketketsunee31@gmail.com

Received: 6 August 2026; Revised: 3 September 2026; Accepted: 29 September 2026

พระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนในสังคมปัจจุบัน

เกษสุณีย์ สายแก้ว

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัญหาทางจิตใจของผู้เรียนในสังคมปัจจุบัน ศึกษาหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน และสังเคราะห์แนวทางการบูรณาการพระพุทธศาสนาสู่กระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากบริบทการเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัล การแข่งขันทางการศึกษา ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ตลอดจนปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย เนื้อหาชี้ให้เห็นปัญหาสำคัญของผู้เรียน ได้แก่ การขาดสติและสมาธิ ความเครียดและความวิตกกังวล การควบคุมอารมณ์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การขาดความยืดหยุ่นต่อความล้มเหลว และการขาดเป้าหมายหรือความหมายของชีวิต หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนา ได้แก่ สติ-สัมปชัญญะ อปัมพพะ ขันติ พรหมวิหาร 4 โยนิโสมนสิการ และอริยสัจ 4 ซึ่งสามารถนำไปใช้ผ่านกิจกรรมการฝึกสติ การสะท้อนคิด การวิเคราะห์กรณีศึกษา การสนทนาเชิงจริยธรรม กิจกรรมจิตอาสา และการบันทึกการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง บทความเสนอองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ Buddhist Mind Development Model for Learners ประกอบด้วย 4 ขั้น ได้แก่ รู้ตน (Aware) กำกับจิต (Regulate) คิดด้วยปัญญา (Reflect) และพัฒนาชีวิต (Flourish) โมเดลดังกล่าวสะท้อนแนวคิดการเปลี่ยนการเรียนรู้พระพุทธศาสนาจากการจดจำหลักธรรมไปสู่การฝึกปฏิบัติและประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างผู้เรียนให้มีสติ กำกับตนเองได้ คิดอย่างมีปัญญา อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมปัจจุบัน

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; การพัฒนาจิตใจ; ผู้เรียน; การจัดการเรียนรู้; สติ

BUDDHISM FOR THE PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF LEARNERS IN CONTEMPORARY SOCIETY

Kesunee Saikhaew

Abstract

This academic article aims to analyze the psychological challenges faced by learners in contemporary society, examine Buddhist principles applicable to learners' mental development, and synthesize approaches for integrating Buddhism into the learning process. The discussion is situated within the contexts of digital transformation, educational competition, family and social expectations, and the mental health concerns of Thai children and adolescents. Major challenges identified include lack of mindfulness and concentration, stress and anxiety, difficulties in emotional regulation, weakened interpersonal relationships, social comparison, limited resilience toward failure and change, and a lack of purpose or meaning in life. Relevant Buddhist principles include mindfulness and clear comprehension, heedfulness, patience, the Four Brahmavihāras, wise reflection, and the Four Noble Truths. These principles can be translated into educational practices through mindfulness exercises, reflective learning, case-based ethical analysis, moral dialogue, volunteer activities, and self-reflective learning journals. The article further proposes a new conceptual framework entitled the Buddhist Mind Development Model for Learners, consisting of four interrelated stages: Aware, Regulate, Reflect, and Flourish. The model emphasizes a shift from teaching Buddhism as doctrinal content for memorization toward experiential and practice-based learning. Such an approach may help learners develop mindfulness, self-regulation, wisdom-based thinking, compassionate relationships, and the capacity to live meaningfully and adaptively in contemporary society.

Keywords: Buddhism; mental development; learners; learning management; mindfulness

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และวิถีการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการขยายตัวของเทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ที่เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ การสื่อสาร และการใช้ชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน ผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ และแหล่งเรียนรู้ได้อย่างสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ต้องเผชิญกับข้อมูลจำนวนมาก การสื่อสารที่เกิดขึ้นตลอดเวลา การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นในโลกออนไลน์ ตลอดจนแรงกดดันจากการเรียน ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และความคาดหวังต่อความสำเร็จในอนาคต ปัจจัยเหล่านี้ทำให้การพัฒนาผู้เรียนในปัจจุบันมิได้มีความท้าทายเฉพาะด้านความรู้หรือผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสามารถในการดูแลและกำกับจิตใจของตนเอง การจัดการอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม สถานการณ์สุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทยสะท้อนให้เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวอย่างชัดเจน ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยผ่านระบบ Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิตในช่วง พ.ศ. 2563–2564 ซึ่งมีเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปีเข้ารับการประเมินจำนวน 183,974 คน พบว่า ร้อยละ 28 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และร้อยละ 22 มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ ข้อมูลในปี พ.ศ. 2565 ยังพบวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายจำนวน 12,131 คน หรือประมาณ 266 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคน โดยปัจจัยกระตุ้นสำคัญเกี่ยวข้องกับความขัดแย้งภายในครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ ความเครียดจากการเรียน และปัญหาทางเศรษฐกิจ (โรงพยาบาลสุรินทร์, 2567) ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าปัญหาทางจิตใจของผู้เรียนไทยมีความสัมพันธ์กับทั้งบริบทของการศึกษา ครอบครัว และสภาพแวดล้อมทางสังคม มิใช่ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะในระดับบุคคลเท่านั้น

เมื่อพิจารณาในระดับประเทศ ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่นได้รับการยอมรับว่าเป็นประเด็นสำคัญที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเป็นระบบ UNICEF รายงานว่า เด็กและวัยรุ่นไทยอายุ 10–19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน มีภาวะผิดปกติทางสุขภาพจิต และข้อมูลการสำรวจสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2564 พบว่า วัยรุ่นอายุ 13–17 ปี ร้อยละ 17.6 เคยคิดฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ปัญหาสุขภาพจิตยังส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการเรียนรู้ เพราะผู้เรียนที่ประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะทางอารมณ์อาจมีปัญหาในการจดจ่อกับการเรียน การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน และการจัดการอารมณ์ของตนเอง (UNICEF Thailand, 2022) ปัญหาดังกล่าวยังสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษา ทั้งการแข่งขันทางการเรียน ความคาดหวังด้านผลสัมฤทธิ์ ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน การกลั่นแกล้ง และความรู้สึกลดถอยในโรงเรียน ผู้เรียนบางส่วนต้องเผชิญกับความกดดันหลายด้านพร้อมกัน ในขณะที่ยังอยู่ในช่วงวัยที่กำลังพัฒนาอัตลักษณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการตัดสินใจ ด้วยเหตุนี้ สถานศึกษาจึงมีบทบาทมากกว่าการเป็นพื้นที่สำหรับถ่ายทอดความรู้ แต่เป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างความมั่นคงทางจิตใจและทักษะชีวิตให้แก่ผู้เรียน ปัจจุบันประเทศไทยได้กำหนด แผนปฏิบัติการพัฒนาระบบและบริการสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนอย่างบูรณาการ พ.ศ.

2566–2570 ซึ่งให้ความสำคัญทั้งการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต การพัฒนาระบบบริการ การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ และการพัฒนานวัตกรรม เทคโนโลยี และระบบสนับสนุนสำหรับเด็กและเยาวชน สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาสุขภาพทางจิตของเด็กและเยาวชนได้กลายเป็นประเด็นสำคัญในระดับนโยบายของประเทศไทย (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2567)

นอกจากนี้ ระบบ Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิตยังได้พัฒนาแบบประเมินเฉพาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี และเปิดให้ผู้เรียน ครู และผู้ปกครองสามารถใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้นได้ โดยระบบดังกล่าวครอบคลุมการประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง และพลังใจ ซึ่งสะท้อนแนวโน้มของการดูแลผู้เรียนไทยที่มีได้มุ่งเฉพาะความเจ็บป่วยทางจิตเวช แต่ให้ความสำคัญกับการค้นหาความเสี่ยง การป้องกัน และการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนที่ปัญหาจะรุนแรงขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2569) ความสำคัญของการดูแลจิตใจผู้เรียนมีได้จำกัดเฉพาะผลทางสุขภาพเท่านั้น แต่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับคุณภาพการศึกษาและศักยภาพของประเทศ UNICEF Thailand (2024) ประเมินว่า หากประเทศไทยไม่สามารถจัดการกับความต้องการด้านสุขภาพจิตและการสนับสนุนทางจิตสังคมของเด็กและเยาวชนอายุ 5–19 ปีได้อย่างเหมาะสม อาจก่อให้เกิดการสูญเสียรายได้ที่บุคคลเหล่านี้จะสามารถสร้างได้ตลอดช่วงชีวิตรวมประมาณ 28,600 ล้านบาท เนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตมีผลต่อการเรียนรู้ การสำเร็จการศึกษา และศักยภาพในการดำเนินชีวิตในระยะยาว ข้อมูลดังกล่าวจึงชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานศึกษาไม่ควรถูกมองเป็นกิจกรรมเสริม แต่ควรเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาผู้เรียนและคุณภาพการศึกษาโดยตรง เมื่อพิจารณาจากสถานการณ์ดังกล่าว ปัญหาสำคัญของผู้เรียนไทยในปัจจุบันจึงมิได้มีเฉพาะความเครียดหรือความวิตกกังวลเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงการขาดสมาธิและการกำกับตนเอง การจัดการความโกรธและความผิดหวัง ความเปราะบางต่อคำวิพากษ์วิจารณ์และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การขาดทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ การเผชิญปัญหาอย่างไม่เหมาะสม ตลอดจนการขาดเป้าหมายและความหมายในการดำเนินชีวิต ความท้าทายเหล่านี้สะท้อนว่า การจัดการศึกษาที่เน้นเพียงความรู้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือความสามารถในการแข่งขันอาจยังไม่เพียงพอต่อการเตรียมผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคมปัจจุบัน

ดังนั้น การศึกษาไทยจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม โดยครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ คุณธรรม จิตใจ และปัญญา ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาให้สามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง มีสติและสมาธิ สามารถกำกับพฤติกรรมและอารมณ์ มีความอดทนต่อความผิดหวัง มีเมตตาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนสามารถพิจารณาปัญหาและตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผลและความรับผิดชอบ การพัฒนาในลักษณะดังกล่าวจึงมิใช่เพียงการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แต่เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและพัฒนาคุณภาพภายในของผู้เรียนตั้งแต่กระบวนการศึกษา ในบริบทนี้ พระพุทธศาสนา มีหลักการและกระบวนการฝึกฝนมนุษย์ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญาอย่างสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา การเจริญสติ การพัฒนาสมาธิ การรู้เท่าทันอารมณ์ การใช้โยนิโสมนสิการ และการพัฒนาปัญญาในการพิจารณาชีวิตตามเหตุและปัจจัย หลักการเหล่านี้จึงมีศักยภาพในการนำมาประยุกต์ใช้กับกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถดูแลจิตใจของ

ตนเอง เผชิญกับความเครียดและความเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง
เกื้อกูล และพัฒนาด้านตนเองไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมปัจจุบัน

ปัญหาทางจิตใจของผู้เรียนที่พระพุทธศาสนาสามารถเข้ามาสนับสนุน

ผู้เรียนในสังคมปัจจุบันต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งจากเทคโนโลยี
ดิจิทัล การแข่งขันทางการศึกษา ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลทั้งต่อสมาธิ อารมณ์ การรับรู้คุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถใน
การปรับตัว ดังนั้น การพัฒนาผู้เรียนจึงควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของจิตใจควบคู่กับความรู้และทักษะ โดย
สามารถจำแนกปัญหาสำคัญที่พระพุทธศาสนาสามารถเข้ามาสนับสนุนได้ ดังนี้

1. การขาดสติและสมาธิ ผู้เรียนในยุคดิจิทัลต้องรับข้อมูลและสิ่งเร้าจำนวนมากจาก
โทรศัพท์มือถือ สื่อสังคมออนไลน์ และแพลตฟอร์มดิจิทัล การเปลี่ยนความสนใจอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลต่อการ
จดจ่อ การกำกับตนเอง และคุณภาพการเรียนรู้ ในบริบทของนักศึกษาไทย งานของเกริก อาชาชัย (2024) ซึ่ง
ศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยอายุ 18–25 ปี จำนวน 289 คน พบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางลบ
กับลักษณะยึดติดความสมบูรณ์แบบ และความเมตตากรุณาต่อตนเองทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์
ดังกล่าว ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงบทบาทของสติในการช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และลดการตอบสนองต่อความ
กดดันภายในตนเองอย่างไม่เหมาะสม พระพุทธศาสนาจึงสามารถสนับสนุนผู้เรียนผ่านการฝึกสติและสมาธิ
เพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้ตัว กำกับความสนใจ และเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างมีเหตุผล

2. ความเครียดและความวิตกกังวลจากการเรียนและการดำเนินชีวิต ผู้เรียนไทยต้องเผชิญกับ
แรงกดดันจากการเรียน การสอบ การแข่งขัน และความคาดหวังต่ออนาคต งานวิจัยของภาณุมาศ อักโข และ
คณะ (2567) ศึกษาวัยรุ่นไทยอายุ 18–25 ปี จำนวน 420 คนจากหลายภูมิภาค พบว่า ความเครียด ความวิตก
กังวล และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงกับภาวะบีบคั้นทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
นอกจากนี้ คำแสนราชและสุทธศิลป์ (2566) ซึ่งศึกษานักเรียนอายุ 14–16 ปี พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล สังคม
และสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียน และเสนอว่าสถานศึกษาควรมีระบบส่งเสริมและ
ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ พระพุทธศาสนาสามารถเข้ามาสนับสนุนผ่านการฝึกให้ผู้เรียนรู้เท่า
ทันสภาวะจิต พิจารณาปัญหาตามเหตุและปัจจัย และลดการปรุงแต่งความคิดที่เพิ่มความวิตกกังวลแก่ตนเอง

3. ปัญหาการควบคุมและจัดการอารมณ์ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความวิตกกังวล และความ
ผิดหวังเป็นสภาวะที่ผู้เรียนต้องเผชิญอยู่เสมอ หากขาดทักษะในการรู้เท่าทันและกำกับอารมณ์ อาจส่งผลต่อ
พฤติกรรม ความสัมพันธ์ และการเรียนรู้ งานวิจัยของวีรสิทธิ์ ประกอบศรี และภาวิณี ศรีสุขวัฒนานนท์ (2564)
แม้ศึกษาในนักเรียนอหิสติกระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่ให้หลักฐานเชิงการศึกษาที่สำคัญว่า การสอนให้
นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตน ระบุสัญญาณทางร่างกาย และเลือกกลยุทธ์กำกับอารมณ์ สามารถช่วยลด
พฤติกรรมความขัดแย้งและเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเองได้ ในมิติทางพระพุทธศาสนา การฝึกสติและ

สัมปชัญญะช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ก่อนที่จะแสดงออก ขณะที่ขันติช่วยพัฒนาความสามารถในการอดทนต่อสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความต้องการ

4. การขาดความเห็นอกเห็นใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาจิตใจของผู้เรียนไม่ได้หมายถึงเพียงการทำให้ตนเองสงบ แต่ยังรวมถึงความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น งานวิจัยของพรพิมล วิญญา และคณะ (2568) ศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จำนวน 300 คน พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เพศ ความมุ่งมั่น และบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ร้อยละ 56.40 ขณะที่งานของลลิตา เลี่ยมประวัตติ และลำไย สีหามาตย์ (2567) พบว่า การจัดกิจกรรมร่วมกับสื่อหนังสือภาพสามารถเพิ่มคะแนนความเห็นอกเห็นใจของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้หลังเข้าร่วมกิจกรรม ผลดังกล่าวชี้ว่าความเห็นอกเห็นใจเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ พระพุทธศาสนาจึงสามารถสนับสนุนผ่านหลักเมตตา กรุณา และพรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลและลดความขัดแย้งในสถานศึกษา

5. การยึดติดกับความสำเร็จและการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ผู้เรียนสามารถเปรียบเทียบบุคลิก ฐานะ ความสามารถ ผลการเรียน และวิถีชีวิตของตนกับผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง งานวิจัยเกี่ยวกับคนหนุ่มสาวในประเทศไทยพบว่า การเปรียบเทียบตนเองบนสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะด้านมาตรฐานความงาม การเงิน ความสามารถ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และวิถีชีวิต มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง ความเครียด และภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ขณะเดียวกัน วรวิญญู กองชัยมงคล (2567) ศึกษา นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี 273 คน พบว่า ความกังวลเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบสัมพันธ์กับความเมตตากรุณาต่อตนเองที่ต่ำและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ลดลง ปัญหานี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการช่วยให้ผู้เรียนลดการผูกคุณค่าของตนไว้กับการยอมรับหรือมาตรฐานภายนอก พระพุทธศาสนาสามารถสนับสนุนผ่านการพิจารณาความไม่เที่ยง การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง และการไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จเพียงมิติเดียว

6. การขาดภูมิคุ้มกันต่อความล้มเหลวและความเปลี่ยนแปลง ความผิดหวังและความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของทั้งการเรียนและชีวิต ผู้เรียนที่ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจอาจมองความล้มเหลวเป็นการสูญเสียคุณค่าในตนเองและยากต่อการกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ งานของจิตตินันท์ บุญสถิรกุล และกาลอส บุญสุภา (2567) อธิบายว่า การพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค นอกจากนี้ การวิจัยกึ่งทดลองในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ประกอบด้วยการรู้จักตนเอง การควบคุมตนเอง การรับมือกับปัญหา และการปรับตัว สามารถนำมาใช้พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาได้ ในทางพระพุทธศาสนา การเข้าใจความเปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ ประกอบกับขันติและโยนิโสมนสิการ สามารถช่วยให้ผู้เรียนมองความล้มเหลวเป็นเหตุการณ์ที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาต่อไปได้

7. การขาดเป้าหมายและความหมายของการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต การศึกษาที่ให้ความสำคัญกับคะแนน การสอบ และการแข่งขันมากเกินไปอาจทำให้ผู้เรียนมองการเรียนเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อความสำเร็จภายนอก โดยไม่ได้เชื่อมโยงกับคำถามว่าเรียนเพื่ออะไรและจะดำเนินชีวิตอย่างไร งานวิจัย

ของอิศรา รุ่งทวิชัย และคณะ (2562) ที่ศึกษาประสบการณ์ด้านความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ พบว่า ความหมายในชีวิตเชื่อมโยงกับการตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นคุณค่าของประสบการณ์ การยอมรับข้อจำกัด และการกำหนดแนวทางดำเนินชีวิตของตน งานวิจัยต่อเนื่องยังพบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์สามารถทำให้คะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาสูงขึ้น และผู้เข้าร่วมมีความชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิต ในมุมมองพระพุทธศาสนา การศึกษาจึงควรมุ่งให้ผู้เรียนเข้าใจเป้าหมายของการพัฒนาตน เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ และใช้ความรู้เพื่อสร้างประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

จากปัญหาทั้ง 7 ประการจะเห็นว่า ความท้าทายทางจิตใจของผู้เรียนไทยมิได้จำกัดอยู่เพียงภาวะความเครียดหรือความเจ็บป่วยทางจิต แต่ยังครอบคลุมถึงคุณภาพของความสนใจ การกำกับอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจ การรับรู้คุณค่าในตนเอง ความสามารถในการเผชิญความล้มเหลว และการมีเป้าหมายในชีวิต ประเด็นเหล่านี้ล้วนเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการศึกษา พระพุทธศาสนาจึงสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบในการพัฒนาคุณภาพภายในของผู้เรียน โดยนำหลักสติ สมาธิ ขันติ เมตตา โยนิโสมนสิการ และปัญญามาบูรณาการกับกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรู้จักตนเอง กำกับตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่น และเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างเหมาะสม

หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์จากภายใน โดยมุ่งให้บุคคลสามารถรู้เท่าทันตนเอง ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และใช้ปัญญาพิจารณาปัญหาตามเหตุและปัจจัย เมื่อนำมาประยุกต์กับการศึกษา หลักพุทธธรรมจึงสามารถเป็นฐานในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้เรียน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับสิ่งเร้าจำนวนมาก ความเครียด การแข่งขัน ความผิดหวัง และความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน หลักธรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาของผู้เรียนในสังคมปัจจุบันสามารถสังเคราะห์ได้ 6 ประการ ดังนี้

1. สติ-สัมปชัญญะ การรู้เท่าทันตนเองและกำกับจิตใจ สติ หมายถึง ความระลึกและไม่ปล่อยไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ ส่วนสัมปชัญญะเป็นความรู้ตัวและเข้าใจว่าตนกำลังคิด พุด หรือกระทำสิ่งใด ตลอดจนรู้ถึงความเหมาะสมของการกระทำนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสำคัญของสติสัมปชัญญะไว้ใน สติสัมปชัญญะสูตร ว่า เมื่อสติสัมปชัญญะมี ย่อมเป็นปัจจัยให้หิริและโอตตปปะ อินทริยสังวร ศีล สัมมาสมาธิ และยถาภูตญาณทัสสนะเจริญต่อเนื่องตามลำดับ (อง.อภจก. (ไทย) 23/81/405-406) เมื่อนำมาประยุกต์กับผู้เรียน สติ-สัมปชัญญะช่วยให้ผู้เรียนรู้ตัวเมื่อกำลังวอกแวก เครียด โกรธ กังวล หรือถูกกระตุ้นจากสื่อและสิ่งแวดล้อม สามารถหยุดพิจารณาก่อนตอบสนอง ไม่ปล่อยให้อารมณ์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั้งหมด การฝึกสติจึงมิใช่เพียงการทำให้จิตสงบ แต่เป็นพื้นฐานของ การรู้จักตนเองและการกำกับตนเอง ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้เรียนในสังคมดิจิทัล

2. อปปมาท ความไม่ประมาทและความรับผิดชอบต่อตนเอง อปปมาท หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ใน อปปมาทวรรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย” และอธิบายในพระไตรปิฎกฉบับ มจร. ระบุว่า ความไม่ประมาทในที่นี้เป็นชื่อหนึ่งของสติ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/21/31) นอกจากนี้ยังตรัสถึงบุคคลผู้ขยัน มีสติ ใคร่ครวญก่อนทำ สำรวม และดำรงชีวิตโดยธรรมว่าเป็นผู้มีความเจริญ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/24/32) สำหรับผู้เรียน อปปมาทสามารถนำมาใช้พัฒนาความรับผิดชอบ การบริหารเวลา การเตรียมตัวเรียน การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีขอบเขต และการคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นก่อนตัดสินใจ ความไม่ประมาทจึงมิได้หมายถึงความวิตกกังวลหรือการระมัดระวังจนเกินไป แต่หมายถึงการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ รู้หน้าที่ และไม่ปล่อยเวลาและโอกาสในการพัฒนาตนเองให้ผ่านไปโดยปราศจากประโยชน์

3. ขันติ ความอดทนและความสามารถในการเผชิญความผิดหวัง ขันติ หมายถึง ความอดทน และอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบ ทั้งความยากลำบาก ความไม่พอใจ ความแตกต่าง และสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ใน มหาปทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ว่า “ความอดทนคือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง” (ที.ม. (ไทย) 10/90/50-51) ซึ่งแสดงให้เห็นฐานะสำคัญของขันติในกระบวนการฝึกตนในบริบทของผู้เรียน ขันติมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถในการเผชิญกับการสอบที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง การได้รับความวิจารณ์ ความขัดแย้งกับเพื่อน ความล้มเหลวในการทำงาน และความแตกต่างระหว่างบุคคล การมีขันติช่วยให้ผู้เรียนสามารถชะลอการตอบสนองทางอารมณ์ ไม่ตัดสินใจด้วยความโกรธหรือความท้อแท้ และสามารถกลับมาพิจารณาปัญหาอย่างมีเหตุผล ขันติจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของความเข้มแข็งและความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้เรียน

4. พรหมวิหาร 4 การพัฒนาความสัมพันธ์และความเห็นอกเห็นใจ พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และ อุเบกขา การวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ จำแนกอัปมัญญา 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และอธิบายคุณลักษณะของธรรมแต่ละประการไว้อย่างชัดเจน (อภิ.วิ. (ไทย) 35/683-690/433-437) พระพุทธองค์ยังทรงแสดงว่า การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาสามารถนำไปสู่ความสงบระงับภายในได้ เมื่อนำมาใช้ในการศึกษา พรหมวิหาร 4 ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับครูและเพื่อน เมตตาช่วยลดการมองผู้อื่นเป็นคู่แข่งกัน กรุณาส่งเสริมการช่วยเหลือผู้ที่กำลังประสบปัญหา มุทิตาช่วยให้ผู้เรียนสามารถยินดีกับความสำเร็จของเพื่อนโดยไม่เกิดความอิจฉาหรือเปรียบเทียบตนเอง ขณะที่อุเบกขาช่วยให้สามารถยอมรับความแตกต่างและจัดการความขัดแย้งโดยไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญต่อการสร้างวัฒนธรรมของห้องเรียนที่มีความปลอดภัยและเกื้อกูลกัน

5. โยนิโสมนสิการ การคิดอย่างแยบคายและพิจารณาปัญหาตามเหตุปัจจัย โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกวิธี มองถึงเหตุ ปัจจัย ความสัมพันธ์ และผลที่จะเกิดขึ้น มิใช่คิดตามความรู้สึกหรือความเคยชินเพียงอย่างเดียว ใน *สัพพาสวสูตร* พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อบุคคลมนสิการโดยไม่แยบคาย อาสวะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้นและที่เกิดแล้วเจริญขึ้น

ส่วนเมื่อมนสิการโดยแยบคาย อาสวะที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดและที่เกิดแล้วสามารถเสื่อมไปได้ (ม.ม. (ไทย) 12/15/18) และทรงอธิบายต่อว่า อริยสาวกรู้ว่าธรรมใดควรมนสิการและธรรมใดไม่ควรมนสิการ จึงเลือกพิจารณาสิ่งที่ควรพิจารณา (ม.ม. (ไทย) 12/17–21/19–21) สำหรับผู้เรียน โยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาเป็นกระบวนการคิดก่อนเชื่อ คิดก่อนตัดสินใจ และคิดก่อนตอบสนองต่อปัญหา เมื่อได้รับข้อมูลจากสื่อ ผู้เรียนสามารถตั้งคำถามถึงแหล่งที่มา เหตุผล และผลกระทบ เมื่อเกิดความขัดแย้งก็สามารถแยกข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์ และพิจารณาว่าเหตุของปัญหาคืออะไร มีทางเลือกใด และแต่ละทางเลือกจะนำไปสู่ผลอย่างไร หลักโยนิโสมนสิการจึงสามารถเชื่อมโยงกับการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในกระบวนการศึกษาได้โดยตรง

6. อริยสัจ 4 กระบวนการเข้าใจและจัดการปัญหาชีวิตอย่างเป็นระบบ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นหลักสำคัญที่แสดงกระบวนการเข้าใจปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล ใน อัมมจักกัปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกขอริยสัจ เหตุแห่งทุกข์คือสมุทัย ความดับทุกข์คือนิโรธ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือมรรค พร้อมทั้งทรงแสดงกิจที่ต้องกระทำต่ออริยสัจแต่ละประการ คือ ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง และมรรคควรทำให้เจริญ (วิ.ม. (ไทย) 4/14–16/21–23) เมื่อนำมาประยุกต์กับการพัฒนาผู้เรียน อริยสัจ 4 สามารถใช้เป็น กรอบการแก้ปัญหาชีวิต ได้โดยไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่เฉพาะบริบททางศาสนา กล่าวคือ ทุกข์ คือการรู้และยอมรับว่าปัญหาคืออะไร เช่น ความเครียด ความกังวล หรือความขัดแย้ง สมุทัย คือการค้นหาสาเหตุและเงื่อนไขของปัญหา นิโรธ คือการมองเห็นสภาวะหรือเป้าหมายที่ปัญหาสามารถคลี่คลายได้ และ มรรค คือการกำหนดวิธีการและลงมือแก้ไขอย่างเหมาะสม กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้เรียนไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ไม่กล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่นโดยปราศจากเหตุผล แต่ฝึกพิจารณาปัญหาอย่างเป็นระบบและลงมือจัดการที่เหตุปัจจัย

กล่าวโดยสรุป หลักธรรมทั้ง 6 ประการมิได้แยกขาดออกจากกัน หากสามารถทำงานร่วมกันเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน กล่าวคือ สติ-สัมปชัญญะ ทำให้รู้เท่าทันตนเอง อปปมาทะ ทำให้รับผิดชอบและกำกับตน ขันติ ทำให้สามารถอดทนต่อความยากลำบาก พรหมวิหาร 4 ทำให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับผู้อื่น โยนิโสมนสิการ ทำให้คิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล และ อริยสัจ 4 ทำให้สามารถเข้าใจและจัดการปัญหาอย่างเป็นระบบ เมื่อนำหลักธรรมเหล่านี้มาบูรณาการกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ จึงสามารถเปลี่ยนพระพุทธศาสนาจากเนื้อหาที่ผู้เรียนต้องจดจำไปสู่กระบวนการฝึกฝนตนเอง เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสติ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีปัญญา และสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม

การประยุกต์พระพุทธศาสนาสู่กระบวนการจัดการเรียนรู้

การนำพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนควรก้าวพ้นจากการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนจดจำชื่อหลักธรรม ความหมาย หรือองค์ประกอบของหลักธรรมเพียงอย่างเดียว ไปสู่การจัดการประสบการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนได้ ฝึกปฏิบัติ สังเกตตนเอง คิดพิจารณา ทดลองนำหลักธรรมไปใช้ และสะท้อนผลจากประสบการณ์ของตน แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วย

การศึกษาเรียนรู้ การลงมือปฏิบัติ และการเกิดผลจากการปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาของบุคคลอย่างสัมพันธ์กัน (สมเจตน์ ผีทองงาม, 2566) ดังนั้น การประยุกต์พระพุทธศาสนาสู่กระบวนการจัดการเรียนรู้สามารถดำเนินการได้ในลักษณะต่อไปนี้

1. การฝึกสติและสมาธิก่อนเริ่มการเรียนรู้ ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมสั้น ๆ ก่อนเริ่มบทเรียน ประมาณ 2-5 นาที เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การนั่งสงบ การสังเกตความรู้สึกทางกายและอารมณ์ หรือ การกำหนดรู้วาระขณะนั้นตนเองกำลังคิดและรู้สึกอย่างไร กิจกรรมดังกล่าวมิได้มีเป้าหมายเพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนา แต่เป็นการเตรียมความพร้อมของจิตให้ผู้เรียนสามารถกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่าน และพร้อมรับการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการประยุกต์ สติ-สัมปชัญญะและสมาธิ สู่กิจกรรมในชั้นเรียนอย่างเป็นรูปธรรม งานวิจัยของณัฐสันต์ แก้วโสมพะนิ และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2564) ได้พัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยพบปัญหาการใช้โทรศัพท์และการขาดความสนใจในการเรียน และพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ใช้หลักสติปัญญา 4 เป็นฐาน ประกอบด้วยกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์อย่างมีสติ การสร้างสมาธิ ความรับผิดชอบ การไม่กลั่นแกล้งผู้อื่น และการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธ ผลการนำไปใช้พบว่ากระบวนการดังกล่าวเหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนและสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อค้นพบนี้สะท้อนว่า การฝึกสติสามารถบูรณาการเข้าไปในกิจกรรมการเรียนรู้โดยไม่จำเป็นต้องแยกออกเป็นวิชาเฉพาะ

2. การสะท้อนคิดจากประสบการณ์ (Reflective Learning) หลังจากการเรียนรู้ ผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ย้อนพิจารณาประสบการณ์ของตนเอง เช่น “วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไร” “ขณะทำกิจกรรมฉันรู้สึกอย่างไร” “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกเช่นนั้น” “ถ้าเกิดเหตุการณ์เดียวกันอีกครั้ง ฉันจะปฏิบัติอย่างไร” หรือ “หลักที่เรียนในวันนี้สัมพันธ์กับชีวิตของฉันอย่างไร” กระบวนการดังกล่าวสามารถเชื่อมโยง สติ-สัมปชัญญะกับโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ เริ่มจากการรู้เท่าทันประสบการณ์ของตนแล้วพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุ ปัจจัย การกระทำ และผลที่เกิดขึ้น งานวิจัยของสรวรรยา นามพรหม (2567) ซึ่งใช้การจัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดในรายวิชาสังคมศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนร้อยละ 84.44 ผ่านเกณฑ์การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ และร้อยละ 75.56 ผ่านเกณฑ์ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยผู้วิจัยเสนอว่าการสะท้อนคิดร่วมกับการอภิปรายหรือกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบอื่นสามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายขึ้นได้ ดังนั้น การสะท้อนคิดจึงเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเปลี่ยนประสบการณ์ธรรมดาให้กลายเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและการใช้ปัญญาพิจารณาชีวิต

3. การใช้กรณีศึกษาและสถานการณ์ปัญหาทางจริยธรรม หลักธรรมไม่ควรถูกนำเสนอเฉพาะในรูปข้อความว่า “ควรทำอะไร” หรือ “ไม่ควรทำอะไร” แต่ควรให้ผู้เรียนเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องคิดและตัดสินใจ เช่น การกลั่นแกล้งเพื่อน การใช้ข้อมูลเท็จในสื่อสังคมออนไลน์ การลอกงาน การใช้ปัญญาประดิษฐ์ในการทำงานโดยไม่รับผิดชอบ ความขัดแย้งระหว่างเพื่อน หรือการพบเห็นความไม่เป็นธรรม แล้วให้ผู้เรียนวิเคราะห์ว่า ปัญหาคืออะไร เกิดจากเหตุใด มีบุคคลใดได้รับผลกระทบ มีทางเลือกใดบ้าง และควรตัดสินใจอย่างไร กิจกรรมลักษณะนี้สามารถใช้ อริยสัจ 4 เป็นกระบวนการแก้ปัญหา ได้แก่ การกำหนดรู้ปัญหา (ทุกข์)

วิเคราะห์สาเหตุ (สมุทัย) กำหนดสภาวะหรือผลที่พึงประสงค์ (นิโรธ) และกำหนดวิธีการแก้ไข (มรรค) ร่วมกับโยนิโสมนสิการ ในการพิจารณาเหตุและผล วิธีดังกล่าวทำให้ผู้เรียนไม่ได้เพียงจำว่าอริยสัจ 4 มีองค์ประกอบอะไร แต่สามารถนำโครงสร้างการคิดดังกล่าวไปใช้กับปัญหาจริงในชีวิตได้

4. การสนทนาและอภิปรายเชิงจริยธรรม ผู้สอนสามารถจัดวงสนทนาให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่ใกล้ตัว โดยกำหนดกติกาให้รับฟังอย่างตั้งใจ ไม่รีบตัดสิน เคารพความเห็นที่แตกต่าง และสามารถอธิบายเหตุผลของตนได้ กิจกรรมนี้เป็นพื้นที่ฝึก สติ ขันติ พรหมวิหาร 4 และโยนิโสมนสิการ ไปพร้อมกัน เพราะผู้เรียนต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของตน อดทนรับฟังความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับตน พยายามเข้าใจมุมมองของผู้อื่น และตรวจสอบเหตุผลก่อนสรุปตัดสิน ผู้สอนจึงควรทำหน้าที่เป็นผู้ตั้งคำถามมากกว่าผู้บอกคำตอบ เช่น เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ถ้าเราเป็นอีกฝ่ายหนึ่งจะรู้สึกอย่างไร การตัดสินใจนี้จะส่งผลต่อใครบ้าง และมีวิธีอื่นที่ทำให้ทุกฝ่ายได้รับผลกระทบน้อยลงหรือไม่ วิธีการดังกล่าวช่วยเปลี่ยนการเรียนรู้ศีลธรรมจากการรับคำตอบสำเร็จรูปไปสู่การสร้างความสามารถในการให้เหตุผลทางจริยธรรมและความเข้าใจผู้อื่น

5. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมจิตอาสาและการบริการสังคม การพัฒนาเมตตา กรุณา และความรับผิดชอบต่อส่วนรวมจะเกิดผลได้ชัดเจนเมื่อผู้เรียนมีโอกาสนำไปปฏิบัติจริง สถานศึกษาสามารถออกแบบกิจกรรม เช่น การช่วยเหลือผู้สูงอายุ การดูแลสิ่งแวดล้อม การช่วยเหลือเพื่อน การจัดกิจกรรมเพื่อชุมชน การแบ่งปันสิ่งของ หรือโครงการบริการสังคม โดยหลังจบกิจกรรมควรให้ผู้เรียนสะท้อนว่า ตนได้พบเห็นความทุกข์หรือความต้องการของผู้อื่นอย่างไร ตนรู้สึกอย่างไร และประสบการณ์นั้นเปลี่ยนความเข้าใจต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร พระครูวิลาสกาญจนธรรมและแม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย (2565) อธิบายว่า จิตอาสาไม่ใช่คุณลักษณะที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน แต่ต้องอาศัยการเรียนรู้ การตระหนักรู้ และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ขณะที่การศึกษาการทำงานจิตอาสาของชุมชนวัดสระเกษ จังหวัดสงขลา พบว่าการประยุกต์หลักพุทธธรรมช่วยปรับวิธีคิด ส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ ความเสียสละ และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองจนเกิดพฤติกรรมจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง

6. การบันทึกการเรียนรู้และการประเมินตนเอง ผู้เรียนควรมีพื้นที่สำหรับบันทึกการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเอง เช่น สมุดบันทึกสติ (Mindfulness Journal) สมุดสะท้อนการเรียนรู้ หรือแบบประเมินตนเองรายสัปดาห์ โดยอาจให้ตอบคำถามว่า “สัปดาห์นี้เหตุการณ์ใดทำให้ฉันโกรธหรือเครียด” “ฉันจัดการอารมณ์อย่างไร” “ฉันทำสิ่งใดที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น” “มีเรื่องใดที่ฉันควรปรับปรุง” และ “สัปดาห์หน้าฉันตั้งใจจะพัฒนาตนเองเรื่องใด” การบันทึกในลักษณะดังกล่าวเป็นการเชื่อม สติ-สัมปชัญญะ อปัมทะ และโยนิโสมนสิการ เข้ากับการประเมินเพื่อการเรียนรู้ เพราะทำให้ผู้เรียนเป็นผู้สังเกตและประเมินพัฒนาการของตนเอง งานวิจัยของพิชชานันท์ มหันตกาสี และณัฐภรณ์ หลาวทอง (2568) พบว่า การประเมินตนเองร่วมกับการเขียนสะท้อนคิดและข้อมูลย้อนกลับสามารถทำให้พัฒนาการด้านทักษะของนักเรียนมัธยมศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างช่วงเวลาการประเมิน แสดงให้เห็นคุณค่าของการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง

7. การเชื่อมหลักธรรมกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน การประยุกต์พระพุทธศาสนาจะมีความหมายต่อผู้เรียนเมื่อสามารถเชื่อมหลักธรรมกับประสบการณ์จริง ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้เรียนผิดหวังจากผลการเรียน สามารถนำ ขันติ มาใช้เพื่อรับมือกับความผิดหวัง และใช้ อริยสัจ 4 วิเคราะห์ว่าเกิดปัญหาจากอะไร และควรปรับปรุงอย่างไร เมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนสามารถใช้ สติ-สัมปชัญญะ เพื่อหยุดการตอบโต้ ใช้ พรหมวิหาร 4 ทำความเข้าใจอีกฝ่าย และใช้ โยนิโสมนสิการ เพื่อพิจารณาทางออก เมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้เรียนสามารถใช้ อัปมาทะ กำกับพฤติกรรมและพิจารณาผลที่จะเกิดจากการสื่อสารก่อนเผยแพร่ข้อความหรือข้อมูล แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวทางการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาที่มีได้สิ้นสุดอยู่ที่การรับรู้เนื้อหา แต่ดำเนินต่อไปสู่การลงมือปฏิบัติและการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวผู้เรียน โดยไตรสิกขาสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างสัมพันธ์กัน (สมเจตน์ ผิวทองงาม, 2566)

ดังนั้น การประยุกต์พระพุทธศาสนาสู่กระบวนการจัดการเรียนรู้จึงควรเปลี่ยนจุดเน้นจากการสอนให้รู้หลักธรรมไปสู่การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนฝึกใช้หลักธรรม โดยครูทำหน้าที่ออกแบบสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ มีสติ เจริญประสบการณ์ คิดพิจารณา ลงมือปฏิบัติ สะท้อนผล ปรับปรุงตนเอง กระบวนการดังกล่าวทำให้หลักธรรมไม่แยกออกจากชีวิตจริง แต่กลายเป็นเครื่องมือสำหรับการเรียนรู้ การกำกับอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ การแก้ปัญหา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการนำพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้เรียนในสังคมปัจจุบัน

บทสรุป

พระพุทธศาสนามีศักยภาพในการสนับสนุนการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะท่ามกลางบริบทที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมดิจิทัล การแข่งขันทางการศึกษา ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ตลอดจนปัญหาด้านความเครียด ความวิตกกังวล การควบคุมอารมณ์ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการขาดเป้าหมายหรือความหมายของชีวิต ปัญหาเหล่านี้สะท้อนว่า การจัดการศึกษาไม่ควรมุ่งพัฒนาผู้เรียนเฉพาะด้านความรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่านั้น แต่ควรครอบคลุมการพัฒนาจิตใจ คุณธรรม สติ ปัญญา และความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้สนับสนุนการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน ได้แก่ สติ-สัมปชัญญะ อัปมาทะ ขันติ พรหมวิหาร 4 โยนิโสมนสิการ และอริยสัจ 4 ซึ่งแต่ละหลักมีบทบาทแตกต่างกัน ตั้งแต่การช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันตนเอง กำกับอารมณ์และพฤติกรรม มีความอดทน เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนสามารถคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล อย่างไรก็ตาม การนำพระพุทธศาสนามาใช้ในทางการศึกษาไม่ควรจำกัดอยู่กับการสอนชื่อหรือความหมายของหลักธรรม แต่ควรเปลี่ยนหลักธรรมให้เป็นกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน ผ่านการฝึกสติ การสะท้อนคิด การอภิปรายกรณีศึกษา การสนทนาเชิงจริยธรรม กิจกรรมจิตอาสา และการประเมินตนเอง

จากการสังเคราะห์เนื้อหา บทความได้นำเสนอ Buddhist Mind Development Model for Learners ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้น ได้แก่ รู้ตน (Aware) กำกับจิต (Regulate) คิดด้วยปัญญา (Reflect) และ

พัฒนาชีวิต (Flourish) โมเดลดังกล่าวสะท้อนกระบวนการพัฒนาผู้เรียนจากภายใน เริ่มจากการมีสติรู้เท่าทันตนเอง ไปสู่การกำกับอารมณ์และพฤติกรรม การพิจารณาปัญหาด้วยปัญญา และการนำผลจากการเรียนรู้ไปพัฒนาชีวิตและความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีคุณค่า จึงอาจกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาสามารถทำหน้าที่เป็นฐานของการพัฒนาคุณภาพภายในของผู้เรียน และช่วยเชื่อมโยงการศึกษาเข้ากับการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการสังเคราะห์สถานการณ์ปัญหาทางจิตใจของผู้เรียนในสังคมปัจจุบัน หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง และแนวทางการประยุกต์สู่กระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้เขียนสามารถสังเคราะห์เป็น องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดลการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนตามแนวพระพุทธศาสนา เรียกว่า Buddhist Mind Development Model for Learners หรือ โมเดลการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนตามแนวพระพุทธศาสนา โมเดลดังกล่าวประกอบด้วย 4 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ Aware Regulate Reflect Flourish หรือในภาษาไทยคือ รู้ตน กำกับจิต คิดด้วยปัญญา พัฒนาชีวิต ทั้ง 4 ขั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นลำดับและเป็นวงจร โดยมีหลักพุทธธรรมรองรับแต่ละขั้น ดังนี้



ภาพที่ 1 โมเดลการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนตามแนวพระพุทธศาสนา

ที่มา: สังเคราะห์โดยผู้เขียน, ออกแบบภาพด้วย ChatGPT, 2026

1. รู้ตน (Aware) เป็นขั้นเริ่มต้นของการพัฒนาจิตใจ ผู้เรียนต้องรู้เท่าทันตนเอง ทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญความเครียด ความกังวล ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน หรือแรงกดดันจากการเรียนและสังคมดิจิทัล ขั้นนี้สอดคล้องกับหลัก สติ-สัมปชัญญะ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียน “รู้ตัว” และ “รู้ทัน” สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ไม่ปล่อยให้ชีวิตถูกขับเคลื่อนด้วยอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอกโดยไม่รู้ตัว กล่าวได้ว่า ขั้นรู้ตนเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาผู้เรียน เพราะหากผู้เรียนไม่รู้จักตนเอง ก็ยากที่จะพัฒนาตนเองในขั้นต่อไปได้อย่างแท้จริง หลักพุทธธรรมที่เชื่อมโยงได้แก่ สติและสัมปชัญญะ

2. กำกับจิต (Regulate) เมื่อผู้เรียนสามารถรู้เท่าทันตนเองแล้ว ขั้นต่อมาคือการควบคุมและกำกับจิตใจของตนให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ ความอยาก ความกลัว หรือแรงกดดันต่าง ๆ ขั้นนี้มุ่งพัฒนาสมาธิ ความไม่ประมาท และความอดทน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถหยุด คิด ทนต่อความไม่พอใจ และเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสม ขั้นกำกับจิตจึงช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียด ควบคุมอารมณ์ ลดความหุนหันพลันแล่น และสร้างวินัยภายในตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้เรียนในศตวรรษปัจจุบัน หลักพุทธธรรมที่เชื่อมโยง ได้แก่ สมาธิ อปัมาทะ และขันติ

3. คิดด้วยปัญญา (Reflect) ขั้นนี้เป็นการพัฒนาผู้เรียนจากการเพียงควบคุมตนไปสู่การเข้าใจปัญหาอย่างมีเหตุผล โดยอาศัยการคิดพิจารณาอย่างแยกแยะ วิเคราะห์เหตุและปัจจัยของปัญหา แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์ และมองเห็นแนวทางแก้ไขอย่างเหมาะสม ขั้นนี้สอดคล้องกับหลัก โยนิโสมนสิการ และ อริยสัจ 4 ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดรู้ปัญหา สืบค้นสาเหตุ มองเห็นเป้าหมายของการแก้ไข และกำหนดแนวปฏิบัติได้อย่างเป็นระบบ ขั้นคิดด้วยปัญญาจึงทำให้ผู้เรียนไม่เพียงเผชิญปัญหาอย่างอดทนเท่านั้น แต่สามารถเรียนรู้จากปัญหา และใช้ปัญญาเป็นเครื่องนำทางชีวิต หลักพุทธธรรมที่เชื่อมโยง ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ปัญญา และอริยสัจ 4

4. พัฒนาชีวิต (Flourish) ขั้นสุดท้ายคือการนำผลจากการรู้ตน กำกับจิต และคิดด้วยปัญญา ไปสู่การพัฒนาชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในด้านพฤติกรรม ความสัมพันธ์ การเรียนรู้ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้เรียนที่ผ่านกระบวนการนี้จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมุ่งพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ขั้นนี้สัมพันธ์กับแนวคิดเรื่อง ภาวนา หรือการพัฒนาให้เจริญงอกงาม ทั้งในด้านจิตใจ ปัญญา และการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อเชื่อมโยงกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลผ่านหลัก พรหมวิหาร 4 ผู้เรียนจึงไม่ได้พัฒนาเพียงภายในตน แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและสังคมรอบตัวด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2569). *Mental Health Check-in: ตรวจสุขภาพใจออนไลน์*. <https://checkin.dmh.go.th/>
- จิตตินันท์ บุญสธิกุล, และคาลอส บุญสุภา. (2567). การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญปัญหา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 12(3), 1230–1240. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/271761>
- ณัฐสันต์ แก้วโสดิณะ, และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2564). การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานศึกษากรณี: นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(3), 1015–1027. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/249564>
- พิชานันท์ มหันตภาสี, และณัฐภรณ์ หลาวทอง. (2568). การพัฒนาวิธีการประเมินตนเองเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิบัติเครื่องเป่าไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา: การประยุกต์ใช้แนวคิดการประเมินเป็นการเรียนรู้ด้วยการสะท้อนคิดจากการบันทึกวิดีโอเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับ. *วารสารการวัด ประเมินผลสถิติ และการวิจัยทางสังคมศาสตร์*, 6(1), 39–55. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/mesr/article/view/278880>
- พรพิมล วิญญา, มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, และกรกฏา นักคัม. (2568). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม. *วารสารสหศาสตร์การพัฒนาลังคม*, 3(4), 486–501. <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/article/view/3413>
- พระครูวิลาศกาญจนธรรม, และแม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย. (2565). การพัฒนาจิตอาสาตามแนวทางพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร กาญจนปริทรรศน์*, 2(2), 117–126. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Kanchana-editor/article/view/254655>
- ภาณุมาศ อักโข, ไพรินทร์ กีก้อง, พิมพ์กานต์ หารล่ายอง, พิรญาณ์ ดอกจันทร์รี, ภควดี ไสธรรมมงคล, ภัทรวรรณ ครองยุทธ, ภูมรินทร์ ฐานะ, และอัจฉรา คำมะทิตย์. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะบีบคั้นทางจิตใจของวัยรุ่นไทยในสถานการณ์โควิด 19 ในระยะเตรียมการปรับเป็นโรคประจำถิ่น. *วารสารวิจัยนวัตกรรมและหลักฐานเชิงประจักษ์ทางสุขภาพ*, 2(1), 35–45. <https://he03.tci-thaijo.org/index.php/PBRI/article/view/1519>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลลิตา เลี่ยมประวัตติ, และลำไย สีหามาศย์. (2567). การพัฒนาสื่อหนังสือภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจสำหรับเด็กประถมศึกษาในช่วงอายุ 10–12 ปี. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 9(1). <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/mcjou/article/view/272618>

- วีรสิทธิ์ ประกอบศรี, และภาวิณี ศรีสุขวัฒนานันท์. (2564). การพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียน
ออทิสติกโดยประยุกต์หลักสูตรโชน. *วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ*, 10(2), 53–68.
<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/rise/article/view/13734>
- วรัญญู กองชัยมงคล. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างความนิยมความสมบูรณ์แบบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยใน
นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน. *วารสารจิตวิทยา
คลินิกไทย (Online)*, 55(1), 14–26.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/273322>
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. (2567). *แผนปฏิบัติการพัฒนาระบบและบริการสุขภาพจิตเด็กและเยาวชน
อย่างบูรณาการ (พ.ศ. 2566–2570)*. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมเจตน์ ผิวทองงาม. (2566). การเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา: ทฤษฎีและการนำไปประยุกต์ใช้. *วารสารสมาคม
พัฒนาวิชาชีพการบริหารการศึกษาแห่งประเทศไทย (สพบท.)*, 5(4), 246–263. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JAPDEAT/article/view/267609>
- สวรรณ นามพรหม. (2567). การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้รูปแบบการ
จัดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด (Reflective Teaching) ในรายวิชาสังคมศึกษา. *Journal of
Applied Education*, 2(6), 1–12.
<https://so16.tci-thaijo.org/index.php/JAE/article/view/1206>
- อิสรา รุ่งทวีชัย, ดลดาว ปุณณานนท์, และชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2562). การศึกษาความหมายในชีวิตเชิง
ประสบการณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์. *มหาวิทยาลัยวิชาการ*, 6(ฉบับพิเศษ),
85–99. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JMA/article/view/148824>
- โรงพยาบาลสุรินทร์. (2567). ผลการดำเนินงาน Green Clinic โรงพยาบาลสุรินทร์: พัฒนาระบบดูแล
สุขภาพจิตแบบองค์รวมในสถานศึกษา. ใน *ผลงานวิชาการ Best Practice กระทรวงสาธารณสุข*.
กระทรวงสาธารณสุข.
- UNICEF Thailand. (2022). *Strengthening mental health and psychosocial support systems and
services for children and adolescents in East Asia and Pacific region: Thailand
country report*.
- UNICEF Thailand. (2024). *The costs and benefits of mental health and psychosocial support
for children and adolescents in education settings in Thailand*.
<https://www.unicef.org/thailand/reports/benefits-investing-school-based-mental-health-support>