

# โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา

## A Potential Development Program for Caregivers of Children with Redundant Disabilities on Buddhist Psychology

อัญชลี เพ็งมาก

Anchalee Peangmak<sup>\*</sup>

Received: March 02, 2022

Revised: April 13, 2022

Accepted: April 30, 2024

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อน จำนวน ๒๖ คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีผลการศึกษาวิจัยพบว่าโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยาดูแลการจากทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาจิตตามแนวพุทธเพื่อเป็นผู้ดูแลที่มีการพัฒนาตนให้สมบูรณ์ขึ้นทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญา โดยใช้ พรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางจิตใจ เกื้อกูลต่อการด้านการดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนให้มีฐานใจที่มีคุณธรรม และภavana ๔ เป็นหลักธรรมที่พัฒนามนุษย์ให้เจริญขึ้นด้วยการพัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาวิจัยคือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา ๔ ด้าน คือ ด้านจิตใจเป็นพรหม ด้านจิตกุศล ด้านสติ และด้านคิดบวก มีจิตใจที่เปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตาไม่มีประมาณ มีความภาคภูมิใจในอาชีพและตนเอง มีสติรู้เท่าทัน เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต ให้การดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ดูแลแนวพุทธที่มีคุณภาพใจสมบูรณ์พร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่ที่มีประสิทธิภาพและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแล, เด็กพิการซ้ำซ้อน, พุทธจิตวิทยา

---

<sup>\*</sup> คินเซ็น อินเตอร์ กรุ๊ป จำกัด 454/243 ซอยวัชรพล 3 แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร 10220 Kinzen Inter Group Co., Ltd. 454/243 Soi Watcharapol 3, Khlong Thanon, Sai Mai, Bangkok, 10220, Thailand. Email: peangmak.ap@gmail.com



## Abstract

From this research article, objectives of the study was to present an effect of the potential development program of caregivers of children with redundant disabilities based on Buddhist Psychology. There are sample group is 26 caregivers of children with redundant disabilities with a purposive sampling selection criteria. There are research methods including is a quasi experimental research. The research found that the potential development program of caregivers of children with redundant disabilities based on Buddhist Psychology was that integrated theory of positive psychology with the Buddhist doctrines as the development of the mind according to the Buddhist way to become a caretaker who has developed himself more completely in all 4 areas, including physical, social, emotional and intellectual aspects, using the 4 Brahma Viharas as the Dharma of the administrators, promoting mental value, supporting the work of caring for children with disabilities to have a moral base, and Bhavana found as a principle that developed human beings through physical, moral, mental and intellectual developments. The new body of knowledge obtained from the study is the good characteristics of caregivers of children with redundant disabilities in accordance with the four aspects of Buddhist psychology, including the Brahma mental, charity aspect, mindfulness and positive thinking aspects, possessing a heart full of love and mercy, possessing a professional pride and self-esteem, consciously understanding the reality of the world and life, providing care for children with disabilities with a human heart as an important attribute of a Buddhist caretaker who has a perfect mind, being ready to work hard, and being productive and happy in life.

**Keywords :** A Potential Development Program for Caregivers, Children with Redundant Disabilities, Buddhist Psychology

## ๑. บทนำ

ในสังคมยุคปัจจุบันเป็นสังคมเทคโนโลยี ความก้าวหน้าของทุนนิยมและวัตถุนิยมได้สร้างค่านิยมใหม่ๆ การวัดค่าและให้ความสำคัญนับถือกันในเรื่องวัตถุสิ่งของที่มี ทำให้จิตใจคนนั้นเปลี่ยนแปลงไป การให้ความสำคัญ ความนับถือ การช่วยเหลือ การสงเคราะห์ดูแลแบบเอื้ออาทรกันดูยิ่งเห็นห่างออกไปทุกที ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปตามกระแสวัตถุ ความใส่ใจสนใจที่จะดูแลกันผ่านเครื่องมือสื่อสารเช่น โทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันในครอบครัวเป็นอย่างมาก การดูแลห่วงใยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ลดน้อยถอยลง การเอาใจเขามาใส่ใจเราลดลง ดังนั้นในสังคมที่ต้องการผู้ดูแลมาทำหน้าที่ดูแลบุคคลอันเป็นที่รักนั้นไม่ว่าจะเป็นเด็กปกติ เด็กพิการ ผู้สูงอายุ หรือแม้แต่ผู้ป่วย จึงมีความต้องการสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้การดูแลเด็กที่มีความต้องการเป็นพิเศษ<sup>๒</sup> เช่น เด็กพิการซ้ำซ้อน ยังต้องการความใส่ใจอย่างยิ่ง ครอบครัวส่วนใหญ่ที่ไม่มีเวลา ไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กเหล่านี้ได้จึงส่งต่อการดูแลไปยังผู้ดูแลเด็กตามสถานอนุบาลที่ต่างๆ

งานดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนที่จัดอยู่ในกลุ่มเด็กที่มีความต้องการเป็นพิเศษเป็นงานละเอียดอ่อนและเป็นงานที่ต้องสละวันกับการดูแลชีวิตประจำวันของเด็กพิการซ้ำซ้อนที่มีความพิการหลากหลายแตกต่างกันไปรวมถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อให้เด็กกลับมาเป็นปกติและใช้ชีวิตเจริญเติบโตได้เหมือนเด็กๆทั่วไป ด้วยลักษณะของงานที่ต้องใส่ใจรายละเอียดในการดูแลตลอดทั้งวันหรือในบางครั้งเมื่อเด็กมีอาการเจ็บป่วยก็อาจทำให้ผู้ดูแลแทบไม่มีเวลาได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ด้วยภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบสูง เวลาส่วนตัวมีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัวลดลง โอกาสที่จะได้รับการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองหรือแม้แต่การขวนขวายหาความรู้ใหม่ๆเพิ่มเติมทั้งในด้านวิชาชีพหรือวิชาการเพื่อเพิ่มพูนทักษะความรู้ความสามารถส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพในตัวเองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นจึงเป็นไปได้ยาก เนื่องจากเวลาหมดไปกับการปฏิบัติงานที่ต้องดูแลรับผิดชอบประจำวัน ส่งผลทำให้ผู้ดูแลไม่เห็นความสำคัญในตัวเอง มองไม่เห็นคุณค่าในตน เกิดการด้อยค่าในตนเองจากการไม่มีผู้คนมองเห็น เข้าใจ และให้ความสำคัญ อีกทั้งค่าตอบแทนจากการทำงานไม่สูงนัก มองไม่เห็นความก้าวหน้าในอาชีพ ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้ดูแลอาจเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ในบางเวลา สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางใจหรือความสุขภายในซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพจิตมนุษย์นำไปสู่ความไม่มั่นคงทางจิตใจ เมื่อผู้ดูแลมีความเครียดภายในโดยไม่รู้ตัวทำให้

---

<sup>๒</sup> ณัฏพร ศุภสมุทร์ และคณะ, “การจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ”, เอกสารประกอบการสอนสถาบันราชานุกูล, (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๓). หน้า ๑๒-๑๓



การดูแลเด็กพิการเข้าเรียนเป็นไปได้ไม่เต็มที่ที่ไม่เต็มประสิทธิภาพ บัณฑิตศึกษภาพในการทำงานและส่งผลต่อความสุขภายใน

หนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)<sup>๓</sup> คือการพัฒนาองค์ความรู้เพื่อเป็นรากฐานในการขับเคลื่อนงาน โดยต่อยอดสู่การกำหนดเป้าหมายและการวางแผนเชิงยุทธศาสตร์อื่นจะนำไปสู่การทำงานอย่างเป็นรูปธรรมและสัมฤทธิ์ผล “สุขภาพหรือสุขภาวะในมิติของการสร้างเสริมสุขภาพในบริบทของสังคมไทย” ประกอบด้วยสุขภาวะ 4 มิติหลัก ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และ สุขภาวะทางปัญญา โดยให้ความสำคัญไปที่ตัวแปรที่สำคัญคือ เรื่องของใจ โดยให้ค่านิยมเรื่องของใจใน 2 มิติ คือ ในด้านของสุขภาวะทางปัญญา และในด้านความผาสุกทางจิตใจ

จากเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยมีความตระหนักดีว่าการทำหน้าที่ดูแลเด็กพิการเข้าเรียนนั้นเป็นเรื่องที่ต้องใช้พลังใจเป็นอย่างมากในการทำหน้าที่ให้ดีที่สุดให้สำเร็จลุล่วง ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำจิตวิทยาเชิงบวกมาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา ทางพระพุทธศาสนาการพัฒนามนุษย์ให้เกิดศักยภาพในการทำงานที่ดีมีประสิทธิภาพในการทำงานที่มากขึ้นจะเป็นการพัฒนาที่ระดับจิตใจของบุคคล เป็นการพัฒนาตน ๔ ด้าน ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และปัญญา มีสติปัญญาในการคิดพิจารณาและปลดปล่อยพลังความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลออกมาให้ปรากฏอย่างเต็มกำลังและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เป็นการพัฒนาบุคคลที่ใจให้มีความพร้อมในการปฏิบัติงาน สร้างสรรค์ผลงาน และมีความรับผิดชอบในงานอย่างเต็มที่และทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีความสุข

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้คือ เพื่อนำเสนอผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา

## ๓. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าเรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยเชื่อมโยงระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ พร้อมกับการลงภาคสนามในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่เป็นฐานในการสร้างแบบสอบถาม และพัฒนาแบบวัดวัดศักยภาพ

<sup>๓</sup> Nitayaporn/thongpet/kanchana/Maneewan, “สุขภาวะทางปัญญาและใจ” คือต้นทางมีสุขภาพกายดียิ่งขึ้น, กรมสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30117> [๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒].

ผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อทดลองใช้โปรแกรม มีขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๓ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๔ นำเสนอผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา

๑. ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ระยะที่ ๑ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีรูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนว

พุทธจิตวิทยา

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ทางด้านการพยาบาลและการดูแลเด็กพิการ รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๗ รูป/ท่าน ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

ระยะที่ ๒ พัฒนาแบบวัดศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพื่อการทดลองใช้แบบวัด (Try out) ได้แก่ ผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนปฏิบัติงานที่สถานคุ้มครองและพัฒนาคนพิการบ้านเฟื่องฟ้า อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ซึ่งเป็นศูนย์ดูแลเด็กพิการที่มีลักษณะประชากรคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน ๓๐ ท่าน

ระยะที่ ๓ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ประชากรที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอนตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ ผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอน ผู้ปฏิบัติงานที่สมาคมศูนย์การเรียนรู้คนพิการบ้านแม่ก เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๔๐ ท่าน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ดูแลเด็กพิการเข้าสอน จำนวน ๒๖ ท่าน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน จัดเป็นกลุ่มทดลอง ๑๓ ท่าน และกลุ่มควบคุม ๑๓ ท่าน

๒. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษารูปแบบจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี โดยนำหลักพุทธธรรม พรหมวิหาร ๔ และ ภาวนา ๔ ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก PERMA ตามแนวทางของ



Positive psychology ของ มาร์ติน เซลลิเกแมน (Martin Seligman) นำมาบูรณาการเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา

### ๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured interview)

๓.๒ แบบวัดระดับการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา กำหนดออกมาเป็นกิจกรรมการพัฒนาดนเป็นผู้ดูแลตามแนวพุทธและสร้างเสริมความคิดเชิงบวก ด้วยสติสร้างสุข ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับที่ระดับ ๐.๙๐๙

### ๕. การวิเคราะห์ข้อมูล

๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีหลักธรรมและหลักจิตวิทยา และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิค ๖'c (Qualitative Data Analysis Technic) QDAT Knowledge : ๖'c Technic Analysis “และการยืนยัน ๓ เสา (Triangulation Technic)

๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลปริมาณ ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์สถิติอ้างอิง การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อน และหลังการทดลองโดยใช้ค่าสถิติที่ทดสอบ (t-test for Dependent Samples) การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยประชากร ๒ กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample t-test)

### ๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

#### ๑. แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยจากการศึกษาหลักธรรม พรหมวิหาร ๔ และภavana ๔ ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก PERMA ตามแนวทางของ Positive Psychology ของ มาร์ติน เซลลิเกแมน (Martin Seligman) และสังเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกได้มาซึ่งองค์ประกอบสำคัญของผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา ๕ ประการ คือ ๑) ผู้ดูแลเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาให้การดูแลเสมือนลูกหลาน (Compassion) ยึดหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นคุณธรรมหลักของผู้ปกครองคนด้วยจิตแห่งผู้ปกครองผู้เป็นใหญ่ มีความใส่ใจ มีความอ่อนโยน นุ่มนวล สามารถอดทนต่อการไม่ให้ความร่วมมือหรือต่อต้านจากเด็กพิการด้วยความใจเย็น ไม่

---

“ นอ.นภัทร แก้วนาค ดร., “เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis Technic) (QDAT Knowledge)”,เอกสารประกอบการสอนหลักสูตรดุขุภีบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๕), หน้า ๔-๑๕

ได้ตอบเด็กด้วยการใช้อารมณ์ ให้อภัยเด็กได้หากเค้าอาจทำร้ายเราด้วยความบังเอิญ ความไม่ตั้งใจ ความไม่รู้ สื่อสารกับเด็กด้วยหัวใจ เห็นอกเห็นใจ เข้าใจบริบทเด็กพิการซ้ำซ้อนที่มีความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา ที่แตกต่างกัน **๒) มีความเข้าใจสิ่งรอบด้านอย่างตรงตามความเป็นจริง** เป็นการประยุกต์ใช้ ปัญญา ในหลักภวามานา ๔ เชื่อมโยงกับหลักจิตวิทยาการคิดบวกเพื่อเป็นเครื่องพิจารณาให้บุคคลได้มองอย่างรอบด้านว่าไม่มีสิ่งใดในโลกที่มีเพียงด้านดีด้านเดียวหรือด้านร้ายเพียงด้านเดียว เป็นการพัฒนาจิตเพื่อการพิจารณาให้เห็นตามจริงตามธรรมชาติ สามารถยอมรับได้ในความต่างกันเป็นการได้ฝึกฝนตนให้เกิดการฝึกสติเจริญปัญญาเพื่อการพิจารณาแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง **๓) การมีสติในการทำงาน (Mindfulness)** สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก คือทำให้เราตื่นตัวอยู่เสมอ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำงาน สมาธิ คือ การตั้งใจใช้สติดูจิตใจไม่ว่าความคิดอะไรเกิดขึ้น สติเป็นตัวระลึกรู้การเคลื่อนไหวให้ผ่อนคลายตามธรรมชาติ การสังเกตใจและอารมณ์ของเราเป็นการฝึกให้มีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ช่วยให้เกิดการรับรู้ความรู้สึกภายในใจ สามารถช่วยให้จิตใจของเราหลุดพ้นจากความเครียดได้ จิตใจสงบ ปลอดภัย และมีทัศนคติในด้านบวก ทำให้มีความสุขมากขึ้น ส่งผลให้สามารถทำกิจกรรมทางกายได้อย่างมีความสุขและเกิดพลังชีวิตมากขึ้น **๔) การคิดบวกและการมีทัศนคติด้านบวกช่วยให้เกิดกำลังในการทำงาน (Positive Thinking)** มองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น พยายามหามุมมองที่เป็นประโยชน์กับตัวเองและผู้อื่น การคิดดีคิดบวกทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีกำลังใจดี มุมมองบวกช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น ความทุกข์ลดน้อยลง มีแรงจูงใจในการทำงานในการต่อสู้กับปัญหาที่เข้ามากระทบใจ กล้าที่จะเผชิญชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข **๕) การดูแลด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ มองเด็กพิการซ้ำซ้อนเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered)** ผู้ดูแลมีความเข้าใจในสภาวะความพิการ การเจ็บป่วยของเด็ก ให้การยอมรับความแตกต่างในความพิการหนักเบาของเด็กแต่ละคน ดูแลเด็กทุกคนอย่างเท่าเทียมด้วยความจริงใจ อดทนอดกลั้นโดยไม่เลือกปฏิบัติตามความรักความชอบหรือชิงในเด็กแต่ละคน ให้เด็กเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ หมั่นสังเกตและฟังความต้องการของเด็กอย่างตั้งใจด้วยการใช้ใจฟัง มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในใจต่อการดูแลเด็กตระหนักรู้ถึงคุณธรรมจริยธรรม และกฎระเบียบเป็นความรู้สึกว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ และมีความรับผิดชอบในการกระทำของตน

จิตวิทยาเชิงบวกกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์เป็นอย่างมากในการนำมาพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยความเจริญในยุคอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีในปัจจุบันนี้ทำให้คนมีวัตถุปรนเปรอสมบูรณ์พร้อม ความเจริญทางด้านวัตถุมากขึ้นแต่กลับไม่ช่วยให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตตามการเจริญในด้านวัตถุและเทคโนโลยี ผู้คนกลับมีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจเป็นเงาติดตามมา จิตวิทยาทางตะวันตกเน้นเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาทางจิต โดยเฉพาะคนที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจแบบต่างๆ ตั้งแต่ความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความว่าเหว่เดียวดาย ไปจนกระทั่งถึงคนบ้าคนเสียสติ เป็นต้น การพยายามแก้ปัญหาคนป่วยทางจิตใจจึงเกิดการพัฒนาทฤษฎีจิตวิทยาขึ้นมา

เพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตใจจนพัฒนามาเป็นจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นการพัฒนาแรงจูงใจภายในให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) จึงเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาที่ให้นุษย์มองโลกในแง่ดี ควบคู่ไปกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการเข้าใจในศักยภาพที่แท้จริงของแต่ละบุคคลที่จะทำงานให้บรรลุตามเป้าหมาย จิตวิทยาเป็นศาสตร์สมัยใหม่ของทางตะวันตกเมื่อเอามาสัมพันธ์กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงไม่ได้เน้นเรื่องการแก้ไขความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ แต่เน้นเรื่องการปฏิบัติทางด้านจิตใจเพื่อให้คนไร้ทุกข์ เป็นเรื่องสำคัญ พระพุทธศาสนานั้นสอนให้มนุษย์คิดพิจารณาการมองโลกในแง่ดีเชิงปัญญาแบบเข้าใจตามความเป็นจริงของธรรมชาติของโลกและการใช้ชีวิต พุทธศาสนาจึงมองในด้านของการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจและกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่เชื่อมโยงสู่พฤติกรรมออกมาเป็นรูปธรรมภายนอกและพฤติกรรมก็ส่งผลต่อทางด้านจิตใจแบบอิงอาศัยกัน การมองโลกแบบพิจารณาตามจริงนั้นให้พิจารณาความเป็นไปของสิ่งที่เกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีทั้งดี มีทั้งไม่ดี มีทั้งมุมมองด้านบวก ด้านลบ มีทั้งด้านมืด และด้านสว่าง เป็นการมองตามจริงที่ควบคู่ไปกับการได้กลับเข้ามามองในตน กลับมาสำรวจตนเองอย่างเข้าใจศักยภาพในตนเองตามจริงว่าแท้จริงแล้วมนุษย์ยังสามารถเพิ่มการพัฒนาตนได้เสมอ หากเพียงใจของเราตั้งมั่น ไม่ด้อยค่าความสามารถของตนเอง กลับมามองเห็นคุณค่าในตนเอง การคิดบวกอย่างเข้าใจความจริงนี้ช่วยให้มนุษย์เกิดภาวะอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) มีพลังใจที่ดี มีจิตใจที่หนักแน่นเข้มแข็ง เกิดแรงบันดาลใจที่มาจากภายในที่เป็นแรงกระตุ้นจากทัศนคติบวก ความคิดด้านบวกช่วยให้มองอุปสรรคหรือปัญหาที่เข้ามาเป็นการได้ฝึกพัฒนาตนเองให้เก่งมากขึ้น ได้พัฒนาสร้างสรรค์งานให้ออกมามีประสิทธิภาพ การมองบวกช่วยให้สนุกสนานกับการได้เรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกัน เกิดมิตรไมตรีที่ดีระหว่างกันในการมีส่วนร่วมในสิ่งที่ทำ (Engagement) เป็นการสร้างแรงจูงใจภายในผ่านความสัมพันธ์ (relatedness) ที่ดี ช่วยให้การงานเกิดประสิทธิภาพจากบุคคลสู่หมู่คณะภายใต้ความร่วมมือร่วมใจ มีความตื่นตัวสนใจในงาน เกิดความเพลิดเพลิน สนุกกับงานที่รับผิดชอบ เกิดสังคมของความคิดบวก เกิดการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันโดยปราศจากคติส่งผลให้บรรยากาศที่ทำงานน่ารื่นรมย์ บุคลากรก็มีความสุขในการทำงานและการดำเนินชีวิต การรับรู้ในความรู้ความสามารถ (Competence) ของกันและกัน ช่วยให้ได้สำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองตามจริงโดยไม่ลดคุณค่าในตัวเองลง รวมถึงเกิดการเข้าใจและยอมรับผู้อื่น รับรู้ถึงสิ่งที่ทำหรือ ความหมายของชีวิต (Meaning) เมื่อเกิดการพัฒนาความคิดบวกอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ กลายเป็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน (Positive Relationship) นำไปสู่การบรรลุถึงเป้าหมายเดียวกัน (Accomplishment) มุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จบนจุดมุ่งหมายเดียวกัน เมื่อบ่มเพาะพลังบวกให้เกิดขึ้นภายในอย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน เมื่องานออกมาก็มีความสุข เมื่อเกิดสุข งานจึงมีคุณภาพ ส่งเสริมกันอย่างนี้วนซ้ำไปมาพัฒนา กลายเป็นความยั่งยืนของที่ดีขององค์กร

**๒. พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา**

จากการสังเคราะห์ได้มาซึ่งองค์ประกอบผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้นำทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ร่วมกับหลักธรรมเพื่อพัฒนาระดับจิตใจของผู้ดูแลเป็นสำคัญ โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงนำธรรมะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมการพัฒนาผู้ดูแล การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนาจะมุ่งที่การพัฒนาจิตใจให้มีฐานใจที่มีคุณธรรม ได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เป็นกระบวนการกลุ่ม ๑๔ กิจกรรม นำหลักจิตวิทยาเชิงบวกมาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมพรหมวิหาร ๔ และภาวนา ๔ คือ เมตตาพรหมวิหารภาวนา เป็นการฝึกอบรมการพัฒนาตน ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย 2) ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต 4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา จากการทบทวนวรรณกรรมจึงได้นำมาปรับใช้ในกระบวนการกลุ่มและสอดแทรกเนื้อหาในแต่ละกิจกรรม กำหนดออกมาเป็นโปรแกรมของการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับตัวเองและผู้อื่น และสร้างเสริมความคิดเชิงบวกด้วยสติสร้างสุข ซึ่งจำแนกเป็นกิจกรรมย่อยได้ ๑๔ กิจกรรม ได้แก่ ๑) การสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยหัวใจเมตตา ๒) ธรรมรับอรุณ ๓) ระฆังแห่งสติ ๔) ฉันอยู่ตรงนี้ (I' am here) ๕) พรอทความสุขภายใน ๕ ด้าน ๖) คุณค่าเธอ ๗) การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๘) มหัศจรรย์สัมผัสแห่งรัก ๙) สวดมนต์ แผ่เมตตา ๑๐) ต้นกล้าแห่งความดี ๑๑) ตัดก่อนตาย ๑๒) กล่องบุญสติ ๑๓) อยู่กับปัจจุบันขณะ (Here and Now) ๑๔) ธนาкарความสุข

### ๓. ผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานหลักธรรม ๒ ประการ คือ ธรรมแห่งการพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ ภาวนา ๔ ซึ่งเป็นธรรมเพื่อการพัฒนาตนมาประยุกต์ใช้ ในบุคคลให้มีการพัฒนาความพร้อมทั้งด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา และหมวดธรรมของผู้ที่จะให้การดูแลและปกครองผู้อื่น คือพรหมวิหาร ๔ ซึ่งต้องมีความเมตตาเป็นที่ตั้งที่จะให้การดูแลเด็กพิการทุกคนแบบเมตตาโดยปราศจากอคติไม่จำกัดขอบเขตว่ารัก ว่าชอบ หรือชัง จึงเป็นธรรมสองประการที่มีคุณูปการต่อการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธ เมื่อนำหลักธรรมทั้งสองเชื่อมโยงร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลดังกล่าวข้างต้นจึงได้มาซึ่งคุณลักษณะของผู้ดูแลที่แตกต่างจากผู้ดูแลโดยทั่วไปที่มีศักยภาพในการทำงาน มีความภาคภูมิใจในอาชีพ มีความสุขในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต คุณลักษณะที่ดีของผู้ดูแลแนวพุทธจิตวิทยา ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านจิตใจที่เป็นพรหม ๒) ด้านจิตกุศล ๓) ด้านสติ ๔) ด้านการคิดเชิงบวก

ผลของกิจกรรมในโปรแกรมการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนเกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้ ๑) ด้านกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภาวนา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลในกลุ่มทดลองตั้งใจปฏิบัติตามศีล ๕ มีการสำรวม กาย วาจามาก



ขึ้น ๒) **ด้านสังคม** การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตกับศีลภาวนา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลเด็กพิการ เข้าช้อนกลุ่มทดลองได้นำการเจริญสติเคลื่อนไหว การปฏิบัติตามศีล ๕ ไปเป็นแนวทางในการ ปฏิบัติงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ๓) **ด้านจิตใจ** การพัฒนาคุณภาพจิตกับจิตภาวนา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลเด็กพิการเข้าช้อนกลุ่มทดลองที่ได้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้การอบรมมีสติที่ มั่นคงขึ้น จิตใจจดจ่อเป็นสมาธิมากขึ้น มีสติตามรู้เท่าทันความคิด รู้สึกควบคุมอารมณ์ได้ดี ๔) **ด้านปัญญา** ผลการวิจัยพบว่า จากการจัดกิจกรรมสมาชิกกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ได้กล่าวว่าช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น จัดลำดับการทำงานตาม ความสำคัญก่อนหลังและเร่งด่วนได้ รู้ว่าสิ่งไหนควรทำก่อนสิ่งไหนควรทำหลัง มีสติในการควบคุม ตน มีการวางแผนในการทำงาน สามารถวิเคราะห์แยกแยะได้ว่าสิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดี สามารถ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้เกิดสติในการคิดและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นลดความ ผิดพลาดจากการทำงานช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์พัฒนางานที่ได้รับมอบอย่างมี ประสิทธิภาพ การพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าช้อนจึงมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ ได้แก่ ด้านจิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ อารมณ์ และความรู้สึกด้านร่างกายคือ ความมีสุขภาพกายที่ดีสภาพความ จึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุล

นอกจากนี้ยังพบว่า สมาชิกกลุ่มตัวอย่างได้ความรู้เพิ่มเติม ได้ข้อคิด ได้เรียนรู้การ ฝึกสติ ช่วยให้จิตใจสงบอ่อนโยนลง ควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น มีสติในการทำงานแบบละเอียด รอบคอบระมัดระวังมากขึ้น การเจริญสตินั้นเข้าใจง่าย วิธีปฏิบัติง่ายไม่มีขั้นตอนยุ่งยาก เพียงมี สมาธิจดจ่อกับการเคลื่อนไหวในขณะนั้นๆ สมาชิกให้ความความคิดเห็นว่าได้หันกลับมามอง ตัวเอง ได้สำรวจทบทวนความรู้สึกนึกคิดภายในใจ รู้สึกเห็นตัวเองมีคุณค่าในตัวเองและมีความ สำคัญในสายตาของผู้อื่น ภูมิใจในงานที่ทำ ใจเย็นขึ้นกว่าก่อน ไม่มีความคิดหรือพูดโดยไม่ ไตร่ตรอง ตามอารมณ์ความรู้สึกทัน รู้สึกเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะจับอยู่ กับความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ช่วยให้ใจสงบนิ่ง มองสิ่งรอบด้านตามความเป็นจริง ฝึกติดป้าย ความคิดลบให้มองเป็นเชิงบวกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมี ๒ ด้านเสมอ อยู่ที่เราเลือกมอง โดยเฉพาะการเลือกให้คุณค่ากับตนเองไม่มองข้ามศักยภาพความสามารถที่ตนเองมีว่าพัฒนาได้ อีก จากการมีสติคิดบวกในการตั้งเป้าหมายให้แก่ตนเองและทีมเพื่อการทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การนำวิธีฝึกเจริญสติเคลื่อนไหวมาใช้ในทุกกิจกรรมช่วยดึงใจกลับมาอยู่กับ กาย ได้สำรวจความคิด ความรู้สึก กลับมาสะท้อนคิดถึงความสุขภายในตน ในทางพุทธศาสนา เมื่อใจอยู่กับกาย จิตใจสงบ จิตเป็นสมาธิช่วยทำให้เกิดความเมตตาอัตโนมัติ รู้สึกเป็นมิตรต่อ ตนเองและผู้อื่น เห็นใครเขามีความสุขก็ดีใจกับเขา เกิดความรู้สึกรู้สึกมีความสุขภายใน จิตใจมีความ อิ่มเอม จึงส่งผลให้มีความสุขกับชีวิตและการทำงานมากขึ้น

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า สมาชิกกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการพัฒนา ศักยภาพผู้ดูแลตามแนวพุทธจิตวิทยาหลังการฝึกและระยะติดตามผล ๓๐ วัน เปรียบเทียบความ แตกต่างของระดับการพัฒนาจิต ๔ ด้าน คือ ด้านจิตใจพรหม ด้านจิตกุศล ด้านสติ ด้านคิดบวก โดยให้สถิติ paired-t-test หลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้ดูแลซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนา

พินิจจิตใจพรหมและจิตกุศลที่เกิดขึ้นในการทำงานต่างเพิ่มขึ้น ( $p < 0.01$ ) ผู้ดูแลได้ประโยชน์ในระดับมากที่สุด คือมีความใจเย็นเพิ่มขึ้น น้ำเสียงนุ่มนวลอ่อนโยน สามารถระงับอารมณ์โกรธได้เร็ว ไม่หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ให้ความรักความเมตตาเด็กทุกคนโดยไม่เลือกปฏิบัติจากความชอบหรือซังก้าวตัว การฝึกสติและคิดบวกในการทำงานต่างเพิ่มขึ้น ( $p < 0.01$ ) ทำให้ผู้ดูแลมีจิตสงบ ผ่อนคลายจากความเครียด มีการปล่อยวางอารมณ์ได้ดีขึ้น การหมั่นคิดบวกอย่างสม่ำเสมอช่วยให้หาทางออกของปัญหาได้รวดเร็ว มีอารมณ์แจ่มใส ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้นและรู้สึกมีความสุขมากขึ้น เป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของกมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ พบว่า วิทยุใหญ่ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม โดยมีกิจกรรมฝึกสมาธิ ฝึกการกำหนดลมหายใจ เดินจงกรม มีคะแนนความสุขในการดำเนินชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการ โดยมีการพัฒนากาย พัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางจิต และพัฒนาการทางปัญญาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 <sup>๔</sup>

ดังนั้นการนำธรรมะมาพัฒนายกระดับจิตใจให้เกิดคุณธรรมด้านดี การเข้าใจความจริงของโลกและชีวิต การฝึกสติให้จิตมีคุณภาพดีสม่ำเสมอ ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี คิดดี อารมณ์ดี จิตใจอ่อนโยน มีเมตตา กรุณา เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของความคิด ก่อนจะทำอะไร พูดอะไร คิดอะไร ตั้งสติตบทวนให้รอบคอบก่อนเสมอ มีสติให้มากขึ้น คิดให้มากขึ้น ไม่วุ่นวาย ให้มุขิตากับผู้อื่นอย่างจริงจัง ทำให้การทำงานเป็นทีมมีประสิทธิภาพ ทำงานราบรื่น สนุกกับการทำงาน และทำให้เกิดความสุขในการทำงานมากขึ้น มีแรงบันดาลใจในการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองและทีม ทำให้ได้งานออกมาดี ไม่เฉื่อยเมยกับสิ่งต่างๆ ที่เราสามารถช่วยเหลือได้และสามารถที่หัวใจปล่อยวางเป็นอุเบกขาได้หากสิ่งๆ นั้นเราไม่สามารถช่วยเหลือหรือเกินความสามารถที่จะช่วย การได้ฝึกฝนการคิดบวกช่วยลดความเป็นตัวตนของตัวเองลงและลดอคติกับผู้อื่น ช่วยให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น เมื่อจิตมีคุณภาพดี ใจมีพลังบวก เป็นการเปลี่ยนมุมมองโลกใหม่ช่วยทำผู้ดูแลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ชีวิตมีเป้าหมาย พอใจกับงานที่ทำ ทำงานอย่างสุดกำลังความสามารถที่มี ทำงานเป็นทีมงานที่ดี และให้กำลังใจกันและกันในการทำงาน เป็นการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลให้เกิดการเสริมสร้างสุขสดีคิดบวก ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นและมีความสุขในการทำงานยิ่งขึ้น

## ๕. องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทำให้ได้ “KMPH Model” คือ “พลังแห่งความเมตตาและสติคิดบวกของผู้ดูแลใจพรหม” เป็นการนำหลักธรรมมาพัฒนาตนในระดับจิตแก่ผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนให้เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาประดุจรักของพ่อแม่ที่เป็นดังพรหมของลูก เป็นผู้มีความสุขจิตที่ดี มีสติมั่นคง มีความคิดบวกอยู่เสมอ มองปัญหาให้เป็นโอกาส และใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาคือ

<sup>๔</sup> กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ, สุขชีวิตวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน, วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๖๓). หน้า ๔๑๐



เกิดประสิทธิภาพในงานมากขึ้นและทำให้มีความสุขในการทำงานและการดำเนินชีวิตมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ นพ.สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์<sup>๖</sup> ทางการศึกษาการฝึกสติและคิดบวก ที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน พบว่าการที่ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ฝึกกิจกรรมคิดบวกอย่างต่อเนื่อง ๘ สัปดาห์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทางความคิด ทำให้สามารถคิดบวกได้เร็วขึ้น มีความคิดทางบวกเพิ่มขึ้น เกิดความสุขมากขึ้น

**KMPH = Power of Kindness and Mindfulness with Positive Thinking on Humanized Care Giver**

หมายถึง พลังแห่งความเมตตาและสติคิดบวกของผู้ดูแลด้วยหัวใจพรหม



**ให้** สุขจากการเป็นผู้ให้ความรักความเมตตาไม่มีประมาณ (Power of Kindness)  
**เข้าใจ** มีสติ รู้เท่าทัน เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต (Mindfulness)  
**เห็นค่า** มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนมี ภาวภูมิใจในอาชีพ/ตนเอง (Positive Thinking)  
**การดูแล** ดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized Care Giver)

พลังแห่งความเมตตาและสติคิดบวกของผู้ให้ด้วยหัวใจพรหม เป็นคุณลักษณะพิเศษของผู้ดูแลเด็กพิการซ้ำซ้อนแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๑) **ให้** คือ การให้ความรักความเมตตาที่ไม่มีประมาณ เป็นผู้ดูแลที่มีจิตใจเปรียบประดุจพรหม มีจิตที่คิดเมตตาอย่างไม่มีประมาณ ต้องการช่วยเหลือดูแลสนับสนุนให้เด็กพิการซ้ำซ้อนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

<sup>๖</sup> นพ.สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, ผลของการฝึกสติและคิดบวก ที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรใน โรงพยาบาลชุมชน, วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (ธันวาคม ๒๕๖๒). หน้า ๑๔-๑๕

ด้วยบริบทของเด็กพิการซ้ำซ้อนมีสภาวะร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สมองและสติปัญญาที่ไม่สมบูรณ์ สภาวะร่างกายที่ไม่น่ารื่นรมย์ของเด็ก ทำให้ผู้ดูแลต้องให้ความใส่ใจใกล้ชิดดูแลมากกว่าเด็กปกติ เกือบตลอดเวลา สภาวะใจของผู้ดูแลนั้นจึงต้องเติมเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาต่อเด็กอย่างไม่มีประมาณเปรียบเหมือนกับพ่อแม่ที่เป็นพรหมของลูก สุขจากการเป็นผู้ให้ ปรารถนาให้ลูกซึ่งเป็นดั่งแก้วเป็นแก้วตาดวงใจ คลายจากความทุกข์โศกทั้งทางกายและทางใจ ปรารถนาให้ลูกมีความสุข มีความยินดีเมื่อลูกได้มีความสุขอยู่ดีมีสุขจึงเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ผู้ดูแลแนวพุทธต้องมีหัวใจแห่งพรหมเป็นฐานใจของการทำงาน สอดคล้องกับคำกล่าวของ ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) “กล่าวว่า คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตากรุณาขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนาในการทำมาดีและในการบำเพ็ญประโยชน์ก็มีความสุขจากการให้ ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้การให้กลายเป็นความสุข “มีความสุขจากการให้” ๒) **เข้าใจ คือ เป็นผู้เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต มีสติรู้เท่าทัน** เป็นผู้ที่มีสติมั่นคงระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ มีความสำรวมระมัดระวัง ความคิด การกระทำ และคำพูด ช่วยให้กายสงบเมื่อกายสงบจิตย่อมเกิดสุขเมื่อเกิดสุขจิตย่อมตั้งมั่นจดจ่อกับงานที่ทำอย่างต่อเนื่องส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพงานมากขึ้น ๓) **คุณค่า คือ เป็นผู้มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่มี** เป็นผู้มีความคิดบวก มองโลกในแง่ดี ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี พิจารณาสังรอบด้านด้วยปัญญา มองหาสิ่งดีจากปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งคนที่คิดบวกอยู่เสมอจะเกิดความรู้สึกดีๆต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตและการทำงาน พึงพอใจในตนเอง จึงเป็นผู้ที่มีความสุขได้ง่าย ๔) **ดูแล คือ เป็นผู้ดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์** เป็นผู้ที่มีจิตกุศล ให้การดูแลด้วยความเอาใจใส่ประดุจญาติมิตรโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ให้การดูแลด้วยความเข้าใจชีวิตจริงของเด็กพิการซ้ำซ้อนและความแตกต่างในความพิการของแต่ละคนจึงเป็นการดูแลที่ให้แก่เด็กพิการซ้ำซ้อนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง สอดคล้องกับ จิริยา อินทนา ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก และคณะ ๘ กล่าวว่าการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ พื้นฐานอยู่ที่เข้าใจชีวิตคน เข้าใจความทุกข์ ความรู้สึกเข้าใจเงื่อนไขข้อจำกัดต่างๆในชีวิต เมื่อความเข้าใจอย่างแท้จริงสิ่งที่เกิดขึ้นตาม มาคือความเห็นอกเห็นใจ ยอมรับในความเป็นตัวตนของผู้รับบริการ พุทธิกรรมบริการด้วยความ เอื้ออาทร ความยืดหยุ่น

---

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **มองธรรมให้ถูกทาง มีสุขทุกที**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด. ๒๕๕๘. หน้า ๙-๑๐

<sup>๘</sup> จิริยา อินทนา, ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก และคณะ, “**บริการสุขภาพแบบไหน เข้าใจความเป็นมนุษย์**”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ราชบุรี: สำนักพิมพ์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีย์. ๒๕๕๗): ๑๙

อะลุ่มอล่วยในการให้บริการ หัวใจสำคัญคือ การให้บริการสุขภาพที่เข้าใจชีวิตคน เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง

การพัฒนายกระดับจิตใจจึงเป็นเรื่องลึกซึ้งละเอียดอ่อน โปรแกรมการพัฒนาผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยาได้ผสมผสานหลักธรรมควบคู่กับจิตวิทยาเพื่อการฝึกเจริญสติ สติช่วยควบคุมความคิด จิตใจ และการกระทำ พูดอีกนัยหนึ่งคือ สติเหมือนเชือกสำหรับดึงจิต ช่วยให้ผู้ดูแลมีสติระลึกอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความสามารถในการรับผิดชอบ ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มีความภาคภูมิใจในตัวเอง และเห็นคุณค่าของตน มองโลกในแง่ดีตามแนวพุทธนั้นคือการคิดวิเคราะห์ตามความเป็นจริง ใช้ใจฟังมุมมองของเขอย่างที่เขาเป็น ให้การยอมรับเพื่อนร่วมงานด้วยความจริงใจ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่ารื่นรมย์ เมื่อคุณภาพจิตดีส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี ช่วยให้เกิดความสุขทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง เป็นคุณลักษณะที่สำคัญของการเป็นผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ “เป็นคนเก่ง จิตดี และมีความสุข” เป็นผู้ดูแลแนวพุทธที่มีคุณภาพใจสมบูรณ์พร้อมที่จะทำงานอย่างเต็มที่มีประสิทธิภาพและเปี่ยมด้วยความสุขในการดำเนินชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “งานได้ผล คนเป็นสุข” ซึ่งมีพระบรมราโชวาทดังคำสอนของ “พ่อ” ในหลวงรัชการที่ ๙<sup>๙</sup> กล่าวไว้เกี่ยวกับ แรงบันดาลใจ เรื่องการดำเนินชีวิตและการทำงาน และสอดคล้องกับคำกล่าวของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)<sup>๑๐</sup> กล่าวว่า จิตใจใหญ่กว้าง มีปัญญานำทาง อยู่อย่างมีสติ จิตจึงเป็นแก่นสำคัญที่ต้องได้รับการฝึกฝนอบรมและซุ่มใซ้อยู่เสมอ พัฒนาความคิดบนฐานใจคุณธรรม ใช้สติคิดบวกนำช่วยแก้ไขปัญหาคิดสร้างประโยชน์ ก็จะทำให้มีหลักการพัฒนา โดยมี พรหมวิหาร ๔ และภาวนา ๔ เป็นอุปการะธรรม เป็นกำลังขับเคลื่อนใจให้เกิดเป็นพลังแห่งความเมตตาและสติคิดบวกของผู้ดูแลด้วยหัวใจพรหม

## ๖. ข้อเสนอแนะ

### ๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑.๑ สามารถนำโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซ้อนตามแนวพุทธจิตวิทยา จัดเป็นกิจกรรมฝึกอบรมแก่ผู้ดูแลกลุ่มเปราะบางประเภทอื่น เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง เป็นเวลาอย่างน้อย 2 วัน เพื่อให้เสริมสร้างการคิดบวกในกลุ่มผู้ดูแลและเกิดพลัง

---

<sup>๙</sup> บล็อกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์, (๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒) พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, พิธีพระราชทานพระพุทธรูปนวราชพิตร, จังหวัดน่าน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.snamcn.lib.su.ac.th/snclibblog/?p=57522> (วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๖). ๑

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “หนังสือพุทธธรรม (ฉบับเดิม)”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์. ๒๕๕๓): ๗๑-๘๐

ใจภายในที่เข้มแข็งในโปรแกรมผู้ดูแลจิตใจพรหม และนำมาใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันได้

๑.๒ ฝ่ายบุคคลและผู้บริหารงานด้านการจัดหาบุคลากรผู้ดูแลกลุ่มเปราะบางสามารถนำโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเด็กพิการเข้าซื้อตามแนวพุทธจิตวิทยามาจัดกิจกรรมให้กับบุคลากรกลุ่มผู้ดูแลเหล่านี้ เพื่อให้ได้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นการกระตุ้นอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

## **๒. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย**

๒.๑ ศึกษาการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแล โดยวิธีการทดลองที่สามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพได้ดี

๒.๒ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาระยะสั้น จึงควรมีการวิจัยในอนาคต ด้านการประเมินผลในชีวิตจริงเกี่ยวกับผลดีของการอบรมจิตให้มีพรหมวิหารฝึกเจริญสติคิดบวกในระยะยาวในผู้ดูแลต่อไป

๒.๓ เนื่องจากงานวิจัยนี้ ไม่ได้ทำการศึกษาถึงตัวแปรด้านความเหนื่อยล้าและความสุขของผู้ดูแล ในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรมีการศึกษาเชิงลึกด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อทำความเข้าใจเชิงลึกในมิติของความสุขของกลุ่มผู้ดูแลได้มากยิ่งขึ้น

๒.๔ ควรศึกษาการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลเพื่อส่งเสริมสมรรถนะในการทำงานและเสริมสร้างกำลังใจในอาชีพด้วยการอบรมทักษะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน



## บรรณานุกรม

- กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และอำนาจ บัวศิริ, สุขชีวีวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค ๔.๐: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน วารสารสังคมศาสตร์ และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๖๓).
- จิรียา อินทนา, ดร.เยาวลักษณ์ มีบุญมาก และคณะ, “บริการสุขภาพแบบไหน เข้าใจความเป็นมนุษย์”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ราชบุรี: สำนักพิมพ์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. ๒๕๕๓).
- ณัชร ศุภสมุทร์ และคณะ, “การจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ”, เอกสารประกอบการสอนสถาบันราชานุกูล, (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๓).
- นพ.สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. “ผลของการฝึกสติและคิดบวก ที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรใน โรงพยาบาลชุมชน” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๖๑.
- บล็อกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์, (๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒) พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, พิธีพระราชทานพระพุทธรูปพระราชบพิตร, จังหวัดน่าน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.snamcn.lib.su.ac.th/snclibblog/?p=57522> (วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๖).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “หนังสือพุทธธรรม (ฉบับเดิม)”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์. ๒๕๕๓).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) “มองธรรมให้ถูกทาง มีสุขทุกที”, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด. ๒๕๕๘).
- Nitayaporn/thongpet/kanchana/Maneewan, “สุขภาวะทางปัญญาและใจ” คือต้นทางมีสุขภาพกายดียั่งยืน, กรมสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30117> [๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒].

