



Model of Human Relations Life Skills Development Based on Buddhism in the Context of Vocational Education

Jueping Limsongprot^{1*}

¹ *Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand*

* *Corresponding author: E-mail: Juepinglp@gmail.com*

Abstract

This article aimed to propose a model for developing human relations life skills based on Buddhism for vocational students. This research aimed to collect and analyze documents, theories, research, and related policies both domestically and internationally. The results showed that: Meanwhile, Buddhism, particularly the Threefold Training (Morality, Concentration, Wisdom), the Four Sanghavatthu (Dana, Piyavacā, Atthacariya, Samānatta), mindfulness, and loving-kindness meditation, were aligned with the components of human relations life skills, including self-control, understanding others, positive communication, and peaceful coexistence. From the synthesis, a development model is proposed that consists of four main steps: (1) building a foundation of Buddhism and a supportive attitude towards human relations; (2) training human relations skills through experiential learning processes; (3) integrating Buddhist principles into real situations through group activities, reflection, and mindfulness training; and (4) monitoring and continuous development in learning and internship contexts. This model is expected to enable vocational education institutions to design student development activities or curricula that promote vocational skills, human relations, life skills, and solid ethics, in line with the 20-year national strategy, the national education plan, and the Sustainable Development Goals in education.

Keywords: Development, Life Skills, Human Relations, Buddhism, Vocational Education



รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรมในบริบท อาชีวศึกษา

จื่อผิง ลิมทรงพรต^{1*}

1 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

* Corresponding author. E-mail: Juepinglp@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรมสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยรวบรวมและวิเคราะห์เอกสาร ทฤษฎี งานวิจัย และนโยบายที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ สรุปว่า พุทธธรรมโดยเฉพาะหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิย วาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) การฝึกสติ และเมตตาภาวนา มีเนื้อหาสอดคล้องกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ ทั้งด้านการรู้จักควบคุมตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การสื่อสารเชิงบวก และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ จากการสังเคราะห์เสนอรูปแบบการพัฒนาที่ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ (1) การสร้างพื้นฐานพุทธธรรมและทัศนคติที่เกื้อกูลต่อมนุษยสัมพันธ์ (2) การฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (3) การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับสถานการณ์จริงผ่านกิจกรรมกลุ่ม การสะท้อนคิด และการฝึกสติ และ (4) การติดตามผลและพัฒนาต่อเนื่องในบริบทการเรียนและการฝึกงาน รูปแบบดังกล่าวคาดว่าจะช่วยให้สถานศึกษาอาชีวศึกษาสามารถออกแบบกิจกรรมหรือหลักสูตรพัฒนาผู้เรียนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทั้งทักษะวิชาชีพ ทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ และคุณธรรมจริยธรรมที่มั่นคง อันสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนการศึกษาแห่งชาติ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนด้านการศึกษา

คำสำคัญ: การพัฒนา ทักษะชีวิต ด้านมนุษยสัมพันธ์ พุทธธรรม อาชีวศึกษา

บทนำ

การพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นสมรรถนะหลักของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ควบคู่ไปกับความรู้เชิงวิชาการและทักษะวิชาชีพ องค์การอนามัยโลกนิยามทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น การจัดการอารมณ์ การสื่อสารระหว่างบุคคล การแก้ปัญหา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (WHO, 1996 อ้างใน Xiaohong, 2024) สำหรับบริบทการศึกษาไทย รัฐได้กำหนดให้การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของระบบการศึกษา เพื่อให้เยาวชนสามารถดำรงชีวิตและประกอบอาชีพในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรม

ในมิติของ “อาชีวศึกษา” ผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นเยาวชนวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังก้าวสู่โลกการทำงาน มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเข้มข้นทั้งในสถานศึกษา สถานประกอบการ และชุมชน ทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ เช่น การสื่อสารเชิงบวก การทำงานเป็นทีม การเข้าใจและเคารพความแตกต่าง ตลอดจนการจัดการความขัดแย้ง จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการเรียน การฝึกงาน และการประกอบอาชีพในอนาคต งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า แม้นักศึกษาอาชีวศึกษาจะมีทักษะด้านวิชาชีพในระดับที่น่าพอใจ แต่ทักษะชีวิต



โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและอารมณ์ยังอยู่ในระดับปานกลาง และต้องการการพัฒนาอย่างจริงจัง (ปริญา เรื่องทิพย์ และคณะ, 2561) ทั้งนี้การศึกษาของไทยเกี่ยวกับเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษา พบว่า ทักษะชีวิตของผู้เรียนประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยหลายด้าน ทั้งการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล การเข้าใจผู้อื่น การจัดการอารมณ์ และการจัดการความเครียด ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ในสถานศึกษาและสถานประกอบการอย่างมีนัยสำคัญ (วิระญา กิจรัตน์, 2560) ขณะเดียวกันงานวิจัยเชิง ทดลองด้านโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมฝึกทักษะชีวิตสามารถส่งผล ให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมความร่วมมือกับผู้เรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (สุพรรณิ วิช กุล, 2566) สะท้อนให้เห็นว่าการออกแบบโปรแกรมหรือรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีโครงสร้างชัดเจนและ สอดคล้องกับบริบทผู้เรียนมีความจำเป็นและมีประสิทธิผล

อย่างไรก็ตาม แม้งานวิจัยด้านทักษะชีวิตในผู้เรียนอาชีวศึกษาจะมีเพิ่มมากขึ้นในช่วงหลัง แต่ส่วนใหญ่ เน้นกรอบแนวคิดเชิงจิตวิทยาทั่วไปหรือกรอบสมรรถนะเชิงโลกาภิวัตน์ ในขณะที่บริบทของอาชีวศึกษาไทยมี รากฐานวัฒนธรรมและศาสนาที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตที่บูรณาการ “พุทธธรรม” ให้เป็นฐานคิดในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ จึงยังเป็นช่องว่างสำคัญทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิง ปฏิบัติ ดังนั้น รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรมในบริบทอาชีวศึกษา จึงมี ความสำคัญในเชิงวิชาการ เพราะช่วยเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ด้านการบูรณาการพุทธธรรมกับแนวคิด ทักษะชีวิต และมีความสำคัญในเชิงปฏิบัติ เพราะสามารถเป็นกรอบแนวทางให้สถานศึกษาอาชีวศึกษานำไป ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมหรือหลักสูตรพัฒนาผู้เรียน เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาอาชีวศึกษาเป็นผู้ที่มีทั้ง ทักษะวิชาชีพ ทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ และคุณธรรมจริยธรรมที่มั่นคง อันจะนำไปสู่การพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ของประเทศอย่างรอบด้านและยั่งยืนต่อไป

ความสำคัญของทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ในบริบทอาชีวศึกษา

มนุษยสัมพันธ์ (Human Relations) เป็นหนึ่งในทักษะชีวิตที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษา เนื่องจากผู้เรียนต้องปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น ครูผู้สอน ผู้ใช้บริการ และบุคลากรในสถาน ประกอบการ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์เชิงบวก การทำงานร่วมกับผู้อื่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการยอมรับความแตกต่าง เป็นทักษะที่ช่วยส่งเสริมความสำเร็จทางอาชีพโดยตรง งานวิจัยเชิงทดลองพบว่า การพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตสามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ (สุพรรณิ วิชกุล, 2566) ซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าการจัดกิจกรรมหรือ โปรแกรมที่มีโครงสร้างชัดเจนสามารถยกระดับทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ในอาชีวศึกษายังเผชิญความท้าทาย โดยเฉพาะปัญหาพฤติกรรม เช่น การใช้ความรุนแรง การสื่อสารเชิงลบ การกลั่นแกล้ง และความเครียดจากการเรียนหรือการฝึกงาน สิ่ง เหล่านี้สะท้อนว่าผู้เรียนยังขาดแนวคิดและคุณค่าภายในที่ช่วยให้เกิดพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติอย่าง ลึกซึ้ง จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการพัฒนาทักษะด้านนี้บนรากฐานที่แข็งแรงและเหมาะสมกับบริบทไทย ซึ่งมี วัฒนธรรมพุทธเป็นส่วนสำคัญของชีวิตและสังคม

พุทธธรรมเป็นหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาคนทั้งด้านจิต พฤติกรรม และจิตใจ หลักธรรมหลายหมวด มีความเกี่ยวข้องกับมนุษยสัมพันธ์ เช่น สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) ซึ่งเป็น หลักธรรมว่าด้วยการชนะใจคนและการอยู่ร่วมในสังคมอย่างสันติ การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้ากับทักษะ ชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ ย่อมทำให้ผู้เรียนมีรากฐานทางเจตคติและพฤติกรรมที่มั่นคงยิ่งขึ้น ไม่ใช่เพียงการรู้วิธี ปฏิบัติ แต่รวมถึงการเข้าใจความหมายของการเคารพผู้อื่น ความเมตตา การมีน้ำใจ และการวางตนอย่าง



เหมาะสม โครงการอาชีวศึกษาวิถีพุทธของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) ยืนยันถึงความสำคัญของการนำพุทธธรรมมาพัฒนาผู้เรียน โดยกำหนดให้สถานศึกษาเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และทักษะชีวิตผ่านกิจกรรม เช่น ค่ายคุณธรรม จิตอาสา การปฏิบัติธรรม และการบูรณาการหลักพุทธธรรมในหลักสูตร (สอศ., 2563) แสดงให้เห็นว่าระบบอาชีวศึกษาไทยเห็นคุณค่าของพุทธธรรมในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านอารมณ์และสังคม นอกจากนี้ งานวิจัยด้านการบริหารการศึกษาพบว่า การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในสถานศึกษา ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศความร่วมมือ ความไว้วางใจ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากร (วรวิมล พลเพชร, 2564) จึงสามารถสันนิษฐานได้ว่า พุทธธรรมย่อมมีศักยภาพในการช่วยพัฒนาทักษะมนุษย์สัมพันธ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

แม้จะมีงานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักศึกษาอาชีวศึกษาและโครงการอาชีวศึกษาวิถีพุทธอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่เป็นการประเมินสถานการณ์หรือพัฒนาโปรแกรมระยะสั้น ยังไม่ปรากฏ “รูปแบบ” (Model) การพัฒนาทักษะชีวิตที่บูรณาการพุทธธรรมอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับลักษณะผู้เรียนอาชีวศึกษา รูปแบบที่ดีควรประกอบด้วย องค์ประกอบทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ชัดเจน หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องและสามารถปรับใช้ได้ กระบวนการจัดกิจกรรม ฝึกประสบการณ์ หรือเรียนรู้แบบลงมือทำที่ตอบโจทย์ผู้เรียนสายอาชีพ การขาดรูปแบบที่ชัดเจนทำให้สถานศึกษาไม่สามารถนำแนวคิดไปใช้ได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน ครูผู้สอนและครูที่ปรึกษาขาดแนวทางปฏิบัติที่สามารถปรับใช้ได้จริงในสถานศึกษาอาชีวะหลายรูปแบบ ด้วยเหตุนี้ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนฐานพุทธธรรมจึงมีความจำเป็นทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ

นอกจากนี้ ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีและแผนการศึกษาแห่งชาติ มุ่งเน้นการสร้างกำลังคนที่มีความรู้ ควบคู่คุณธรรม มีวินัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาอาชีวะจึงสอดคล้องโดยตรงกับนโยบายดังกล่าว รวมถึงเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ด้านการศึกษาและสังคม การพัฒนารูปแบบที่มีพุทธธรรมเป็นฐาน ยังช่วยสนับสนุนการอนุรักษ์คุณค่าทางวัฒนธรรมไทย อันเป็นเอกลักษณ์สำคัญของประเทศ

ทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์พื้นฐานพุทธธรรม

ทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations Life Skills) เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ มีประสิทธิภาพ และเกิดผลดีต่อทั้งตนเองและสังคม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) จัดทักษะมนุษยสัมพันธ์เป็นหนึ่งในทักษะชีวิตหลักที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาความสามารถในการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก และการแก้ไขความขัดแย้งอย่างเหมาะสม (WHO, 1996) ทักษะด้านนี้จึงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคคลให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ในบริบทของประเทศไทย การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์สามารถเชื่อมโยงกับรากฐานทางวัฒนธรรมและศาสนาที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาคนทั้งด้านพฤติกรรม เจตคติ และจิตใจ พุทธธรรมมีหลักคำสอนจำนวนมากที่ส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น เช่น เมตตา กรุณา ไตรสิกขา และโดยเฉพาะสังคหวัตถุ 4 ซึ่งถือเป็นหลักธรรมว่าด้วยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ ประกอบด้วย 1) ทาน การให้ การเกื้อกูล เป็นวิธีเปิดใจและสร้างมิตรภาพ 2) ปิยวาจา การใช้วาจาไพเราะ จริงใจ และสุภาพ 3) อัตถจริยา การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยความตั้งใจ 4) สมานัตตตา การวางตนเสมอภาค ไม่ถือตัวและไม่แบ่งชนชั้น (พระปลัดณรงค์ศักดิ์ วิสุทธิเมธี, 2562) หลักสังคหวัตถุ 4 นี้สอดคล้องโดยตรงกับองค์ประกอบของทักษะมนุษยสัมพันธ์ในศาสตร์สมัยใหม่ เช่น การสื่อสาร การสร้างความไว้วางใจ



การเยียวยาความขัดแย้ง และการสร้างความร่วมมือ (Kaewthong, 2022) จึงสามารถนำมาเป็นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในระดับบุคคลและระดับการศึกษา

งานวิจัยด้านจิตวิทยาและการพัฒนามนุษย์พบว่า การนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนสามารถเสริมสร้างทักษะด้านอารมณ์และสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญ เช่น การฝึกสติ (mindfulness) ช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสื่อสารได้ดีขึ้น (ภัสรา คุ่มปรู, 2568) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะมนุษยสัมพันธ์ การใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ยังพบว่าสามารถสร้างบรรยากาศความร่วมมือและความไว้วางใจในองค์กรทางการศึกษาได้อย่างชัดเจน (บุญธิดา แก้วทอง, 2565) แสดงให้เห็นว่า พุทธธรรมไม่ได้เป็นเพียงหลักปรัชญาเชิงนามธรรม แต่มีพลังในการพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ที่จับต้องได้และประเมินได้จริง

ในระดับการศึกษา โดยเฉพาะในอาชีวศึกษา ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้เรียนที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นในสถานประกอบการ ต้องปฏิบัติงานเป็นทีม และต้องพบปะลูกค้าและผู้ให้บริการ การขาดทักษะดังกล่าวอาจนำไปสู่ความขัดแย้ง การสื่อสารที่ผิดพลาด และผลต่อประสิทธิภาพงานโดยตรง งานวิจัยในกลุ่มนักศึกษาอาชีวศึกษาในไทยสะท้อนว่า ทักษะมนุษยสัมพันธ์ของผู้เรียนยังอยู่ในระดับปานกลาง และต้องการการพัฒนาเชิงระบบ (ศิริ ถิอาสนา, 2565) จึงยิ่งเน้นความจำเป็นของการออกแบบรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีพุทธธรรมเป็นพื้นฐาน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทั้งทักษะการปฏิสัมพันธ์และเจตคติภายในไปพร้อมกัน

ดังนั้น “ทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรม” จึงหมายถึง การพัฒนาความสามารถในการสื่อสาร การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการทำงานร่วมกัน โดยใช้หลักธรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีทั้งความสามารถทางพฤติกรรม (Behavioral Skills) และความมั่นคงทางจิตใจ (Affective–Spiritual Foundation) การบูรณาการพุทธธรรมกับทักษะมนุษยสัมพันธ์จึงเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาเยาวชนไทยให้เติบโตอย่างสมดุล มีคุณธรรม มีวินัย และมีประสิทธิภาพในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมปัจจุบัน

พุทธธรรมในฐานะกรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

พุทธธรรมเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีปัญญา และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การนำพุทธธรรมมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมพุทธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการจัดการปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมหลายประการที่ให้ความสำคัญกับการรู้เท่าทันตัวเอง การพัฒนาจิตใจ และการปรับพฤติกรรมสู่ความสมดุล (พระธรรมปิฎก, 2545) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) กำหนดทักษะชีวิต 10 ด้าน เช่น การคิดวิเคราะห์ การจัดการอารมณ์ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการมีสัมพันธภาพที่ดี (WHO, 1996) หลักพุทธธรรมจำนวนมากมีเนื้อหาที่สนับสนุนทักษะเหล่านี้โดยตรง เช่น หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคนอย่างเป็นระบบ ทั้งด้านพฤติกรรม การควบคุมจิตใจ และการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา (เสถียรพงษ์ วรรณปก, 2550) กระบวนการนี้ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทั้ง “ทักษะภายใน” (inner life skills) และ “ทักษะภายนอก” ในการปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้อย่างสมดุล

นอกจากนี้ หลัก สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา ถือเป็นหลักธรรมสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ ซึ่งสอดคล้องกับทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations Skills) อย่างชัดเจน งานวิจัยด้านการบริหารการศึกษาและจิตวิทยาพบว่า การ



ประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 มีส่วนช่วยสร้างความไว้วางใจ ความร่วมมือ และทักษะการสื่อสารในองค์กรทางการศึกษา (บุญธิดา แก้วทอง, 2565) ซึ่งสามารถประยุกต์ได้โดยตรงกับการพัฒนาผู้เรียนในสถาบันการศึกษา

อีกทั้งงานศึกษาด้านพุทธจิตวิทยาระบุว่า การฝึกสติ (Mindfulness) ซึ่งมีรากจากพุทธธรรม ช่วยเสริมทักษะชีวิตสำคัญ เช่น การจัดการอารมณ์ การรู้เท่าทันตนเอง และการคิดอย่างมีเหตุผล โดยงานวิจัยของ ชนาธิป กุลจิรากุล (2565) พบว่า การนำการฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมทักษะชีวิตช่วยเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และพฤติกรรมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของพุทธธรรมในการเป็นกรอบแนวคิดที่มีประสิทธิผล ความโดดเด่นของพุทธธรรมคือการผสมผสาน “ปัญญา-จริยธรรม-การฝึกจิต” เข้าด้วยกัน ทำให้ไม่เพียงมุ่งพัฒนาทักษะภายนอก แต่ยังมุ่งสร้างความมั่นคงทางด้านคุณธรรม ความรับผิดชอบ ความเมตตา และความมีวินัยในตนเอง ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นฐานสำคัญของทักษะชีวิตอย่างยั่งยืน กล่าวได้ว่า พุทธธรรมช่วยยกระดับการพัฒนาทักษะชีวิตให้มีมิติทางปัญญา และคุณธรรมควบคู่กัน เพิ่มความเข้มแข็งทั้งระดับเหตุผล การคิดแก้ปัญหา และระดับจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในระยะยาว

ดังนั้น พุทธธรรมจึงมีศักยภาพสูงในการใช้เป็นกรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยเฉพาะในบริบทอาชีวศึกษา ที่ผู้เรียนต้องใช้ทั้งทักษะการทำงาน ทักษะทางสังคม และทักษะการบริหารตนเอง การบูรณาการหลักธรรม เช่น ไตรสิกขา สังคหวัตถุ 4 เมตตากรุณา และการฝึกสติ สามารถช่วยให้การพัฒนาทักษะชีวิตมีความหมายลึกซึ้ง สร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมที่ยั่งยืน และเสริมสร้างคุณธรรมควบคู่ความสามารถในการเผชิญความท้าทายของชีวิตอย่างเหมาะสม

รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรมในบริบทอาชีวศึกษา

การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ในผู้เรียนสายอาชีวศึกษาถือเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจัง เนื่องจากผู้เรียนกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมการเรียนรู้และการทำงานที่ต้องการการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเข้มข้น ทั้งในห้องเรียน การทำงานกลุ่ม การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ซึ่งล้วนต้องอาศัยทักษะการสื่อสาร การร่วมมือ และความสามารถในการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงานและองค์กรโดยรวม พื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์คือการสร้างความสามารถในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมความร่วมมือ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงได้อย่างลึกซึ้งกับหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางการฝึกฝนแบบองค์รวมที่ช่วยควบคุมพฤติกรรม ฝึกจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง (พระธรรมปิฎก, 2545) หลักธรรมดังกล่าวสอดคล้องกับทักษะชีวิตยุคใหม่ที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ เช่น การจัดการอารมณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจ และทักษะการสื่อสาร (WHO, 1996) ทำให้พุทธธรรมสามารถเป็นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตได้อย่างมีความหมายและเหมาะสมในบริบทไทย

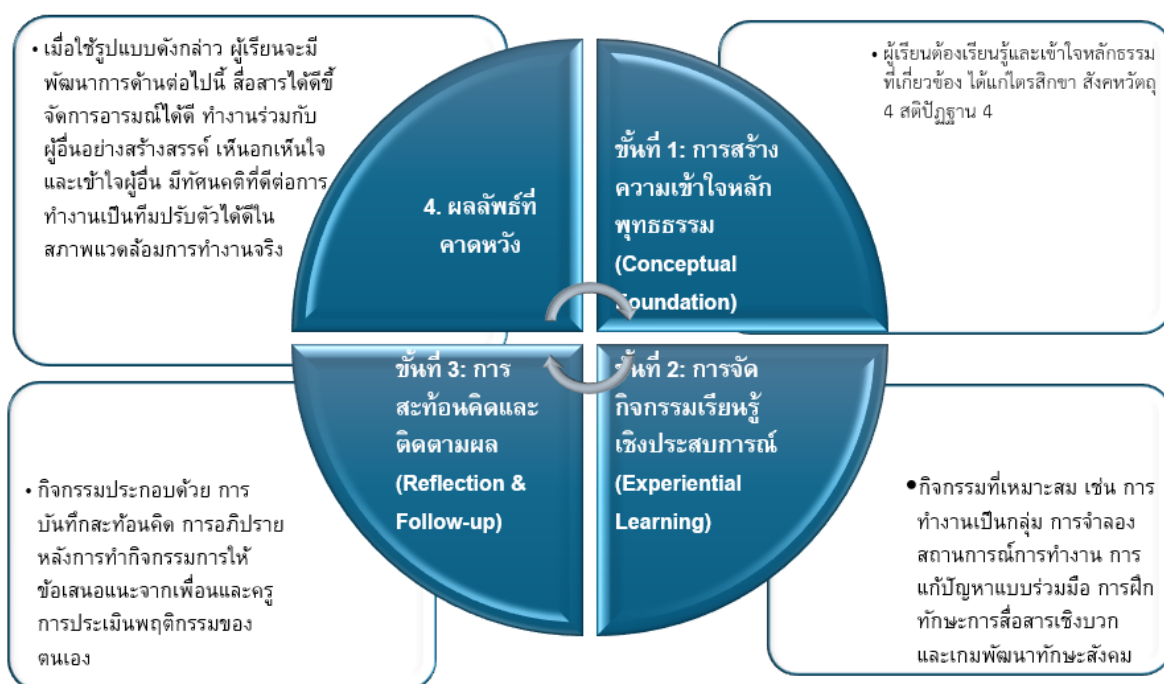
หนึ่งในหลักพุทธธรรมที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับมนุษยสัมพันธ์คือ “สังคหวัตถุ 4” ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา ซึ่งถือเป็นหลักแห่งการผูกใจคนและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม หลักธรรมทั้งสี่นี้ช่วยเสริมทักษะด้านการให้ การพูดจาไพเราะ การช่วยเหลือผู้อื่น และการวางตนอย่างเสมอภาค ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของทักษะมนุษยสัมพันธ์ บุญธิดา แก้วทอง (2565) ชี้ให้เห็นว่าเมื่อผู้บริหารและบุคลากรในสถานศึกษาใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการบริหาร จะช่วยเสริมบรรยากาศที่ดีภายในองค์กร สร้างความไว้วางใจ และพัฒนาความร่วมมือระหว่างบุคคลอย่างเห็นได้ชัด สิ่งนี้สะท้อนว่าหลักธรรมดังกล่าวสามารถนำไปปรับใช้กับการพัฒนาผู้เรียนอาชีวศึกษาได้อย่างเหมาะสมเช่นเดียวกัน



นอกจากนี้การฝึกสติ (Mindfulness) ซึ่งมีรากฐานจากพุทธธรรม ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมทักษะชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะด้านการควบคุมอารมณ์ การลดความกังวล และการเพิ่มความสามารถในการรับรู้และสื่อสารอย่างมีสติ การบูรณาการการฝึกสติเข้ากับโปรแกรมทักษะชีวิตช่วยเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นของผู้เรียนอาชีวศึกษาอย่างมีนัยสำคัญซึ่งยืนยันถึงศักยภาพของพุทธธรรมในการเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถพัฒนาทักษะมนุษย์สัมพันธ์ได้จริงทั้งในระดับความคิดและพฤติกรรม

จากหลักฐานเชิงประจักษ์ดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า “รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรม” ควรเป็นรูปแบบที่ผสมผสานความรู้ด้านพุทธธรรม ทักษะมนุษย์สัมพันธ์ และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเข้าไว้ด้วยกัน โดยเริ่มต้นจากการสร้างความเข้าใจในหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น สังคหวัตถุ 4 ไตรสิกขา และสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นฐานความคิดในการปรับทัศนคติและเจตคติของผู้เรียน ต่อจากนั้นจึงจัดกิจกรรมฝึกทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เช่น การทำงานกลุ่ม การจำลองสถานการณ์การทำงาน และกิจกรรมเสริมสร้างความร่วมมือ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงและนำหลักธรรมไปใช้ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เช่น การสื่อสารกับเพื่อน การจัดการความขัดแย้ง หรือการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความเคารพและเมตตา ท้ายที่สุด การติดตามผลและการสะท้อนคิด (Reflection) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง นำประสบการณ์ไปพัฒนาต่อ และสร้างการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมอย่างยั่งยืน การใช้พุทธธรรมเป็นฐานในการสะท้อนคิด เช่น การพิจารณาตนเองตามหลักปัญญา การเห็นคุณค่าของการทำความดี และการรับรู้ผลแห่งการกระทำ ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักรู้และปรับปรุงตนเองได้ต่อเนื่อง

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรมในบริบทอาชีวศึกษาเป็นการพัฒนาที่เชื่อมโยงทั้งพฤติกรรม เจตคติ และจิตใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก ผู้เรียนสามารถสื่อสารได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และปรับตัวได้ดีในสภาพแวดล้อมการทำงาน ถือเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยและตอบโจทย์การพัฒนากำลังแรงงานยุคใหม่อย่างแท้จริง



ภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรมในบริบทอาชีวศึกษา



บทสรุป

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนพื้นฐานพุทธธรรมในบริบทอาชีวศึกษาชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า นักศึกษาอาชีวศึกษาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบทั้งด้านพฤติกรรม การปฏิบัติสัมพันธ์ เจตคติทางสังคม และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ผลที่ได้ยังชี้ว่าวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตแบบทั่วไปที่เน้นเพียงทักษะพฤติกรรมด้านสังคมอาจไม่เพียงพอ หากไม่มีรากฐานด้านคุณธรรม จิตใจ และทัศนคติภายในรองรับ ความจำเป็นดังกล่าวสอดคล้องกับข้อค้นพบของสุพรรณิ วิชกุล (2566) ที่ยืนยันว่าการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตที่ผสมองค์ประกอบทางอารมณ์ และการฝึกสติ สามารถช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้เรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งชี้ว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกต้องเริ่มจากการเสริมสร้างภายในเป็นสำคัญ ในส่วนของแนวคิดพุทธธรรม ผลการวิเคราะห์พบว่า “สังคหวัตถุ 4” และ “ไตรสิกขา” เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ได้อย่างสอดคล้องและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะด้านทาน ปิยวาจา และสมานัตตตา ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบทักษะมนุษยสัมพันธ์ในศาสตร์สมัยใหม่ เช่น การสร้างความไว้วางใจ การสื่อสารเชิงบวก และการสร้างความร่วมมือ ผลนี้สอดคล้องกับงานของ แก้วทอง (2565) ที่พบว่าการใช้สังคหวัตถุ 4 ในการบริหารสามารถเสริมสร้างบรรยากาศความร่วมมือและลดความขัดแย้งในสถานศึกษาได้จริง แสดงให้เห็นว่ากลไกทางพุทธธรรมมีความสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาสังคมในระดับปฏิบัติ

การนำพุทธธรรมมาเป็นฐานการพัฒนาไม่เพียงช่วยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ยังช่วยเสริมมิติการควบคุมตนเองผ่านการฝึกสติ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญของทักษะชีวิตยุคใหม่ งานวิจัยของชนาธิป กุลจิรากุล (2565) สนับสนุนว่าโปรแกรมฝึกสติช่วยพัฒนาทักษะควบคุมอารมณ์และทักษะการสื่อสารของผู้เรียนได้อย่างเด่นชัด เมื่อเทียบกับการสอนแบบบรรยายทั่วไป ผลการวิเคราะห์ของงานนี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดว่าการพัฒนาทักษะชีวิตที่ยั่งยืนต้องเชื่อมโยงมิติจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมเข้าด้วยกัน และพุทธธรรมสามารถเป็นฐานความคิดที่ตอบโจทย์ดังกล่าวได้ดี ในเชิงบริบทอาชีวศึกษา การวิเคราะห์ยังสะท้อนว่า นักศึกษาสายอาชีพต้องเผชิญสถานการณ์จริงที่ต้องใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์สูง ทั้งการฝึกงาน การทำงานทีม และการพบปะลูกค้า ดังนั้นการขาดทักษะด้านนี้ส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ ความสำเร็จทางอาชีพ และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยตรง ผลดังกล่าวสัมพันธ์กับงานของ ศิริ ถิสาสนา (2565) ที่พบว่าทักษะมนุษยสัมพันธ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นของนักศึกษาอาชีววะ และเป็นทักษะที่สถานประกอบการต้องการอย่างมากในยุคปัจจุบัน

ประเด็นสำคัญอีกด้านหนึ่งที่ได้จากการวิเคราะห์คือ การขาด “รูปแบบ” (Model) การพัฒนาทักษะชีวิตที่บูรณาการพุทธธรรมอย่างเป็นระบบ โดยงานส่วนใหญ่ที่ผ่านมาเป็นเพียงโครงการระยะสั้น เช่น ค่ายคุณธรรมหรือกิจกรรมบูรณาการรายวิชา ซึ่งให้ผลดีเฉพาะช่วงเวลาแต่ยังไม่สร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับข้อเสนอของนักการศึกษาหลายคนที่ชี้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิตต้องมีการออกแบบรูปแบบที่มีโครงสร้าง ประเมินผลได้ และสามารถใช้ตามบริบทของสถานศึกษาได้อย่างยืดหยุ่น มิใช่กิจกรรมที่ทำเฉพาะช่วงเวลาหนึ่งแล้วจบไป ดังนั้น การเชื่อมโยงผลการวิเคราะห์กับนโยบายระดับชาติ เช่น ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และแผนการศึกษาแห่งชาติ พบว่า การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์บนฐานคุณธรรมสอดคล้องกับเป้าหมายการสร้างกำลังแรงงานที่มีคุณภาพพร้อมทั้งคุณธรรมและสมรรถนะสำคัญสำหรับศตวรรษที่ 21 และยังสอดคล้องกับเป้าหมาย SDGs ด้านการศึกษา (SDG 4) ที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะสังคมของผู้เรียนอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ นโยบายอาชีวศึกษาวิถีสู่อาชีพของสอศ. ก็เป็นกรอบสนับสนุนที่ชัดเจนว่า พุทธธรรมสามารถมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนสายอาชีพในระดับประเทศ



กล่าวโดยสรุป การอภิปรายผลชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้เรียนอาชีวศึกษาเป็นแนวทางที่สอดคล้องทั้งทฤษฎี หลักฐานเชิงประจักษ์ และบริบทนโยบายระดับชาติ พุทธธรรมมีศักยภาพในการสร้างความเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก ทำให้ผู้เรียนมีความสามารถทางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์ และคุณธรรมที่เอื้อต่อการทำงานจริง การพัฒนารูปแบบที่ชัดเจนและมีขั้นตอนจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อยกระดับคุณภาพผู้เรียนอาชีวศึกษาอย่างยั่งยืนในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ชานาธิป กุลจิรากุล. (2564). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา*
อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก. หลักสูตรสาธิตสาธิตมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยนเรศวร
<https://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/5558/3/ChanatipKulirakul.pdf>
- ภัสรา คัมปรุ. (2568). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม
ของนักเรียน. *วารสารนวัตกรรมสังคมศาสตร์*, 2(5), 1–15. <https://doi.org/10.10.10.10>.
- ปริญญญา เรื่องทิพย์, และคณะ. (2561). การพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษา
ระดับอาชีวศึกษา. *วารสารมหาจุฬานาครธรรมสาร*, 5(3), 706–729. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/download/154188/119058/456431>
- บุญธิดา แก้วทอง. (2565). แนวทางการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรตามหลักสังคหวัตถุ 4 ของ
ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารวิจัยวิชาการ*,
5(3), 131–146. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jra/article/view/252826>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2545). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระปลัดณรงค์ศักดิ์ วิสุทธิเมธี. (2562). สังคหวัตถุองค์ธรรมแห่งการสังคมสงเคราะห์. *วารสารพุทธมคค์*
ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักงานเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม, 4(2), 10–19. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/bdm/article/view/233568>
- วิระญา กิจรัตน์. (2560). การพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา: การวิเคราะห์
โมเดลพระดับแบบผานวิธี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
<https://buuir.buu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/1234567890/6215/Fulltext.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm>
- วรวิมล พลเพชร. (2564). สังคหวัตถุ 4: ภาวะผู้นำทางการศึกษากับทีมงานทางการศึกษาไทย. *วารสารนิตยสาร*
เสียงธรรมจากมหาาน, 7(2), 50–62. <https://so09.tci-thaijo.org/index.php/nsc/article/view/1197/485>
- ศิริ ถิอาสนา. (2565). ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของผู้เรียนตามนโยบายแห่งรัฐด้านการจัดการอาชีวศึกษา. *วารสาร*
การอาชีวศึกษภาคกลาง, 1–9. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IVECJournal/article/download/256844/173185/950445>
- สุพรรณิ วิชกุล. (2566). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน จังหวัดชลบุรี. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 17(3), 868–
881. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/262664>
- เสถียรพงษ์ วรณปก. (2550). *หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาเชิงพุทธ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนา
แห่งชาติ.