

**การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธ
เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่**
**Strengthening the Family according to Buddhist Principles
to Achieve a Good Quality of Life in the New Normal Era**

พระมหาวีระชาติ โพธา*, มานพ นักการเรียน**, บานชื่น นักการเรียน***
Phramaha Weerachat Potha*, Manop Nakkannian**, Banchuen Nakkannian***

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย
Mahamakut Buddhist University, Sirindhornrajavidyalaya Campus

Received: July 2, 2025 Revised: August 15, 2025 Accepted: September 10, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ 1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ของครอบครัวไทยในยุควิถีชีวิตใหม่ 2. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่ และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามหลักพุทธ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่ การวิจัยเป็นแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นที่กำหนด พร้อมเรียบเรียงเป็นหมวดหมู่และลำดับขั้นตอน จัดทำเป็นรูปเล่มวิจัย และนำเสนอผลด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัย พบว่า

1. สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวไทยในยุควิถีชีวิตใหม่ มี 5 ประการ ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากร 2) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ 3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม 4) อิทธิพลของสื่อ เทคโนโลยี และสารสนเทศ และ 5) การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มการแพร่ระบาดของโรครุนแรง

2. การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่ ได้แก่ การแสดงความชื่นชม เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การทำหน้าที่ตามบทบาทของตนอย่างเหมาะสม พร้อมยึดหลักคุณธรรมสำคัญในการดำเนินชีวิต การหารายได้เลี้ยงดูครอบครัว การทำบุญชียารับ-รายจ่าย การออมในรูปแบบต่าง ๆ การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และการได้รับสิทธิประกันสุขภาพ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน มีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน การเตรียมความพร้อมและร่วมมือกันแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะภัยพิบัติและโรคติดต่ออุบัติใหม่

3. การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่ ประกอบด้วยหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักอูปการะมาก 2 หลักพรหมวิหาร 4 หลักฆราวาสธรรม 4 หลักหัวใจเศรษฐกิจ 4 หลักโภควิภาค 4 หลักภavana 4 หลักสังคหวัตถุ 4 หลักปธาน 4 หลักสาราณียธรรม 6 และหลักทศ 6 จากการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่ คือ FA-BUDHI Model

คำสำคัญ : ความเข้มแข็ง, ครอบครัว, หลักพุทธธรรม, คุณภาพชีวิต, ยุควิถีชีวิตใหม่

Abstract

This research article aims to: 1. study the situation of Thai families in the new normal era; 2. explore concepts regarding family strengthening in the new normal era and 3. propose guidelines for strengthening families based on Buddhist principles to achieve a good quality of life in the new normal era. Qualitative research was conducted, collecting data from documents and interviews. Content analysis was conducted based on identified issues, categorizing and sequencing the research into a research book and presenting the results using descriptive analysis.

The research findings revealed :

1. Five factors impacting Thai families in the new normal era include : 1) changing population structure; 2) economic change; 3) social and cultural change; 4) the influence of media, technology and information and 5) environmental change and the trend of severe disease outbreaks.

2. Strengthening families in the new normal era involves expressing appreciation, valuing each other and encouraging one another; fulfilling their roles appropriately and adhering to moral principles in life; earning income to support the family; keeping records of income and expenses; engaging in various forms of savings; owning one's own home and receiving health insurance; maintaining good relationships with neighbors and participating in community quality of life development activities, preparedness and cooperation in solving problems, especially disasters and emerging infectious diseases.

3. Strengthening families according to Buddhist principles to ensure a good quality of life the new normal era. This includes relevant principles, including the two principles of having the most support, the four divine states of mind, the four principles of laymanship, the four principles of the heart of the millionaire, the four principles of Bhogavibhāga, the four principles of training, the four principles of social welfare, the four principles of effort, the six principles of *Sāraṇīyadhamma* and the six principles of directions. The study yielded new knowledge, namely the FA-BUDHI Model.

Keywords : Strength, Family, Buddhist Principles, Quality of Life, the New Normal Era

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานและหน่วยย่อยที่สุดของสังคม มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมคุณค่าชีวิตและคุณลักษณะของความเป็นมนุษย์ องค์การสหประชาชาติกำหนดให้ปี พ.ศ. 2537 เป็น “ปีครอบครัวสากล” และกำหนดให้วันที่ 15 พฤษภาคมของทุกปีเป็น “วันครอบครัวสากล” เพื่อกระตุ้นให้ทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2559 : 1) ประเทศไทยกำหนดให้วันที่ 14 เมษายนเป็นวันครอบครัว ตรงกับเทศกาลสงกรานต์ เพื่อให้สมาชิกได้กลับบ้าน พบปะทำกิจกรรมร่วมกัน และรดน้ำขอพรผู้ใหญ่ได้สะดวก

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา ทำให้ครอบครัวต้องปรับตัววิถีชีวิตใหม่ การสำรวจของกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวปี พ.ศ. 2563 (2565) พบว่า ครอบครัวไทยมีความเข้มแข็งร้อยละ 85.60 สูงกว่าเกณฑ์ โดยพึ่งพาตนเองสูงสุด รองลงมาคือ ทูทางสังคมและการทำหน้าที่ครอบครัว แต่สัมพันธภาพในครอบครัวลดลงจากการใช้มือถือมาก ทำให้สื่อสารและใช้เวลาร่วมกันน้อยลง

สวนดุสิตโพล (2565) สำรวจความคิดเห็นประชาชน จำนวน 1,184 คน ในปี พ.ศ. 2564 พบว่า ช่วงโควิด-19 ปัญหาครอบครัวหลักคือ หนี้สิน (ร้อยละ 75.41) คนในครอบครัวตกงาน (69.96) ความเครียดและซึมเศร้า (67.19) และการทะเลาะกัน (36.02) ด้านบวกคือ คนระมัดระวังชีวิตมากขึ้น (70.28) และดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น (75.17) ส่วนการท่องเที่ยวลดลง (63.77) ปัญหาหลักของครอบครัวไทยยังคงเป็นเรื่องเศรษฐกิจ รายได้ และหนี้สิน ซึ่งต้องการการแก้ไขทั้งระดับประเทศและครัวเรือน

การเสวนา “ความรุนแรงทางเพศกับการเข้าถึงความยุติธรรมในช่วงโควิด” จัดโดยมูลนิธิส่งเสริมความเสมอภาคทางสังคม ร่วมกับ มูลนิธิฟรีดริค เอแบร์ท (FES) และกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ในปี พ.ศ. 2564 (2565) พบว่า การระบาดทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันนานขึ้น ภายใต้ความตึงเครียดทางเศรษฐกิจ จึงเกิดความรุนแรงทางร่างกายและเพศ ทั้งในบ้าน พื้นที่สาธารณะ และออนไลน์ อีกทั้งผู้ถูกกระทำเข้าถึงกระบวนการยุติธรรมได้ยากขึ้น

รายงานสุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2565 : ครอบครัวไทยในวิกฤตโควิด-19 จัดทำโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2565 : 6-35) ชี้ว่า โควิด-19 ส่งผลกระทบหลายด้าน ได้แก่ สุขภาพ : กิจกรรมทางกายลดลง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ลดลง สุขภาพจิตได้รับผลกระทบ โดย 1 ใน 3 ของวัยทำงานมีความเครียดสูง การศึกษา : 3 ใน 5 ครัวเรือนเผชิญการเรียนรู้ติดออย เด็กยากจนได้รับผลกระทบมากที่สุด การทำงานและรายได้ : ว่างานเพิ่มจาก 2.1 แสนเป็น 4.8 แสนคน รายได้ต่อหัวลด 7.4% หนี้ครัวเรือนเฉลี่ย 2.1 แสนบาท ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม : ขยะติดเชื้อและพลาสติกเพิ่มเกือบเท่าตัว แต่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลงจากเศรษฐกิจชะลอ ครอบครัวและชุมชน : ความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มขึ้น 42.2% แต่ชุมชนมีบทบาทช่วยเหลือผู้ป่วยโควิดผ่านศูนย์แยกกัก คมนาคมและการสื่อสาร : อุบัติเหตุทางถนนลดลง การใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มถึง 77.8% และสื่อออนไลน์เป็นช่องทางหลักในการสื่อสารและมีส่วนร่วมทางสังคม

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา ครอบครัวไทยเผชิญปัญหาสัมพันธภาพลดลง หย่าร้าง หนี้สิน ตกงาน ความเครียด การเรียนรู้ติดออย ความรุนแรง และพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและคุณภาพชีวิต สามารถประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และ ขรวาธธรรม 4 (สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ) เพื่อสร้างครอบครัวอบอุ่น เกื้อกูล และสงบสุข

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า “การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธในยุควิถีชีวิตใหม่” ควรศึกษาเพื่อให้ครอบครัวมีคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์มาตรฐานด้านสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ การศึกษา และวัฒนธรรมไทย สามารถปรับตัวอยู่ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ของครอบครัวไทยในยุควิถีชีวิตใหม่

2. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่
3. เพื่อนำเสนอการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในประเด็นดังกล่าว โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ข้อมูลจากหนังสือ ตำรา วารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แหล่งข้อมูล ได้แก่ หอสมุดแห่งชาติ หอสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย และเว็บไซต์ต่าง ๆ

2. การตรวจสอบและคัดกรองข้อมูล

ตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า

3. การเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธ จำนวน 5 คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

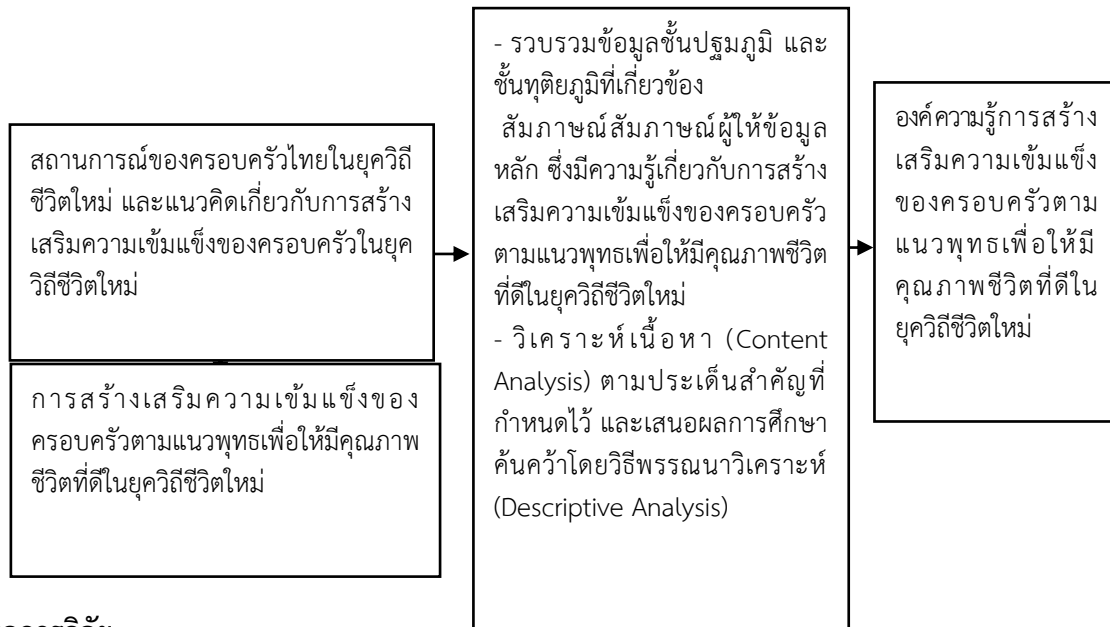
นำข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นที่กำหนด แล้วจัดเรียงเป็นหมวดหมู่และลำดับขั้นตอน พร้อมนำเสนอผลการศึกษาด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

5. การปรับปรุงและเผยแพร่ผลการวิจัย

ปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาตามคำแนะนำของคณะกรรมการ จากนั้น ตีพิมพ์บทความวิจัยในวารสารวิชาการที่อยู่ในฐานข้อมูล และนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่ จากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำสาระสำคัญมาวิเคราะห์และสังเคราะห์จนได้กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้



ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ของครอบครัวไทยในยุควิถีชีวิตใหม่ การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่ และการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่ การดำเนินการวิจัยใช้ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเสนอผลการศึกษาด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ผลการวิจัยมีดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 : สถานการณ์ครอบครัวไทยในยุควิถีชีวิตใหม่

จากการวิเคราะห์เอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ครอบครัวไทยเผชิญสถานการณ์สำคัญ 5 ประการ ได้แก่

1. โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง – การเกิดลดลง ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ทำให้วัยแรงงานต้องดูแลทั้งเด็กและผู้สูงอายุ
2. เศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง – การทำงานเน้นทักษะเฉพาะ มีการย้ายถิ่นมากขึ้น ทำให้สมาชิกครอบครัวแยกกันอยู่ เสี่ยงต่อความสัมพันธ์เปราะบางและการหย่าร้าง
3. สังคมและวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลง – การติดต่อผ่านสื่อออนไลน์ทำให้เกิดความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างรุ่น
4. อิทธิพลสื่อและเทคโนโลยี – สมาชิกบางรุ่นหมกมุ่นโลกออนไลน์ เกิดช่องว่างระหว่างรุ่นในการปรับตัว
5. สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง – ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความเสี่ยงโรคอุบัติใหม่ ทำให้ครอบครัวเผชิญความยากลำบากมากขึ้น

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 : การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่

จากการวิเคราะห์เอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า การสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง มี 5 ด้านหลัก ได้แก่

1. สัมพันธภาพ – สมาชิกครอบครัวเรียนรู้และห่วงใยกัน แสดงความคิดเห็นและสนับสนุนซึ่งกันและกัน สร้างความรักและความสามัคคี
2. บทบาทหน้าที่ของครอบครัว – สมาชิกทำหน้าที่ตามบทบาทของตนอย่างเหมาะสม ปรับสลับได้ตามโอกาส ใช้คุณธรรมเป็นแนวทางดำเนินชีวิต และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อกัน
3. การพึ่งตนเอง – มีรายได้และการออม ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว พร้อมรับมือโรคภัย และสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลกับชุมชน
4. ทูทางสังคม – ครอบครัวสร้างความสัมพันธ์ดีในชุมชน มีความร่วมมือกับเครือข่ายและกลุ่มสังคม มีส่วนร่วมกิจกรรมชุมชนอย่างรับผิดชอบ
5. การหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและปรับตัว – เตรียมพร้อมรับวิกฤติ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงปรับตัวและฟื้นตัวจากปัญหา พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมป้องกันภัยและโรคติดต่อ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 : การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธ

จากการวิเคราะห์เอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ครอบครัวสามารถสร้างความเข้มแข็งและคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธได้ 5 ด้านหลัก ได้แก่

1. สัมพันธภาพ – ใช้หลักสาราณียธรรม 6, พรหมวิหาร 4 และฆราวาสธรรม 4 เพื่อสร้างความรัก เอื้ออาทร และความเข้าใจซึ่งกันและกันในครอบครัว
2. บทบาทหน้าที่ – สมาชิกครอบครัวปฏิบัติตามบทบาทของตนอย่างรับผิดชอบ เช่น สามี ภรรยา พ่อแม่และลูก ตามหลักทศ 6 เพื่อความมั่นคงและเข้มแข็งของครอบครัว
3. การพึ่งตนเอง – ส่งเสริมความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ดูแลสุขภาพและวางแผนใช้ทรัพยากรอย่างพอเพียง ตามหลักหัวใจเศรษฐกิจพอเพียง 4, โภควิภาค 4 และภวนา 4
4. ทูทางสังคม – สร้างความสัมพันธ์ดีในชุมชน เกื้อหนุนกัน และร่วมกิจกรรมสังคมตามหลักสังคหัตถ์ 4
5. การหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและปรับตัว – เตรียมพร้อมและรับมือภาวะเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ภัยพิบัติ โรคอุบัติใหม่ ด้วยหลักมีอุปการะมาก 2 และปธาน 4 เพื่อผ่านวิกฤติอย่างมั่นคง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สถานการณ์ของครอบครัวไทยในยุควิถีชีวิตใหม่ พบว่า แนวโน้มการแพร่ระบาดของโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่รุนแรงขึ้น ทำให้ครอบครัวตกอยู่ในภาวะเสี่ยงและใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ทั้งนี้ อภิปรายผลได้ว่า โรคเหล่านี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ ทั้งสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และสาธารณสุข ส่งผลให้ครอบครัวต้องปรับตัวให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รอบตัว และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน การช่วยเหลือจากรัฐยังไม่ทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับบทความวิชาการเรื่อง “NEW NORMAL: การปรับตัวเพื่อการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา” ของ พระ

อนุสรณ์ กิตติวณโณ พระมหาสิทธิชัย ชยสิทธิ และอภิชา สุขจีน (2563 : 56-70) สรุปว่า ปลายปี พ.ศ. 2562 ประเทศไทยประสบกับวิกฤตการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนทั่วโลก ทำให้ต้องปรับตัวสู่สังคมวิถีใหม่ หรือ New Normal ซึ่งแตกต่างจากอดีต โรคระบาดนี้ส่งผลต่อโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และการศึกษา โดยเฉพาะโครงสร้างการศึกษาที่ต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว กระทรวงศึกษาธิการจึงวางแนวทางเรียนการสอนออนไลน์และนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ขณะเดียวกัน สังคมตั้งคำถามถึงความพร้อมของครูและนักเรียน ประสิทธิภาพของการเรียนการสอน และการค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง เช่น ค่าอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ ซึ่งหากใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมจะเกิดประโยชน์ แต่อาจก่อปัญหา หากกลายเป็นการพึ่งพาเทคโนโลยีโดยไม่จำเป็น

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวในยุควิถีชีวิตใหม่ พบว่า คนในครอบครัวควรห้วงใย สอบถามสารทุกข์สุกดิบ ให้กำลังใจ แสดงความคิดเห็น และให้คำแนะนำต่อกัน ทั้งในรูปแบบออนไซต์และออนไลน์ผ่านสื่อสังคมต่าง ๆ ทั้งนี้ อภิปรายผลได้ว่า การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งจึงควรเริ่มจากความร่วมมือกันของสมาชิก ครอบครัวที่เรียนรู้ที่จะฟัง ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้อภัยกัน จะสามารถเผชิญและผ่านวิกฤติได้ พร้อมถอดบทเรียนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ัญญมาศ สังข์นาค และสุภาภรณ์ คำเรืองฤทธิ์ (2564 : 49-60) เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพและการเลี้ยงดูของครอบครัวกับการติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6” พบว่า การป้องกันและแก้ไขปัญหการติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาควรมุ่งสนับสนุนให้ผู้ปกครองสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ส่งเสริมการเลี้ยงดูแบบให้อิสระมีขอบเขต และเข้ามามีส่วนร่วมในการจำกัดเวลาใช้สมาร์ตโฟนอย่างเหมาะสม

3. การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่ พบว่า ครอบครัวที่พึ่งตนเองได้ต้องมีฐานทางเศรษฐกิจที่มั่นคง ทั้งอาชีพและที่อยู่อาศัย มีการจัดการรายได้ไม่ให้รายจ่ายเกินรายรับ พร้อมดูแลสุขภาพเบื้องต้นของสมาชิกในครอบครัว หลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ ได้แก่ หลักหัวใจเศรษฐกิจ 4 และหลักโภชนาการ 4 ทั้งนี้ อภิปรายผลได้ว่า การดำเนินชีวิตในยุควิถีชีวิตใหม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น แต่รายได้เท่าเดิม สมาชิกครอบครัวจึงต้องขวนขวายทำงานสุจริต ทั้งอาชีพหลัก อาชีพรอง และอาชีพเสริม ไม่สร้างภาระต่อสังคม พร้อมเป็นแบบอย่างด้านการออม การใช้จ่ายอย่างพอประมาณ วางแผนแบ่งทรัพย์อย่างรอบคอบ และหลีกเลี่ยงอบายมุข การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยให้ครอบครัวสามารถเลี้ยงตนเองและสมาชิกอื่นได้อย่างมั่นคง มีความสุขพอดี และนำไปสู่ชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระยงยุทธ ภัททาจาโร (2562 : 36-42) เรื่อง “พุทธวิถีการบริหารจัดการทรัพย์สินในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ที่ระบุว่า การแสวงหาทรัพย์สินและใช้จ่ายอย่างมีหลักการ พร้อมคบมิตรที่ดี จะช่วยสนับสนุนการประกอบกิจการที่เหมาะสมและชีวิตครอบครัวที่มั่นคง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวตามแนวพุทธเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่” ผู้วิจัยได้พัฒนา FA-BUDHI Model ซึ่งอธิบายการสร้างครอบครัวเข้มแข็งในบริบทสังคมปัจจุบัน โดยมีโครงสร้างเป็นไดอะแกรม 3 วงซ้อน ดังนี้

1. วงนอกสุด – ผลกระทบจากบริบทใหม่ (F = Family Impacts)

ประกอบด้วยปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว ได้แก่ โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง (สังคมสูงวัย) ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงค่านิยมและวัฒนธรรม อิทธิพลของสื่อ เทคโนโลยี และโลกดิจิทัล ภัยพิบัติ สิ่งแวดล้อม และโรคอุบัติใหม่

2. วงกลาง – ยุทธศาสตร์เสริมสร้างครอบครัวเข้มแข็ง (A = Active Strategies)

แนวทางการพัฒนาครอบครัวให้มีความทนทานและยืดหยุ่น ได้แก่

สัมพันธภาพเชิงบวก : การชื่นชม การให้กำลังใจ และการยอมรับซึ่งกันและกัน

บทบาทที่ชัดเจน : การรับผิดชอบหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน

เศรษฐกิจครอบครัวเข้มแข็ง : การบริหารรายรับ-รายจ่าย การออม-ลงทุน การมีที่อยู่อาศัยและหลักประกันสุขภาพ

การมีส่วนร่วมในสังคม : การสร้างเครือข่ายกับเพื่อนบ้าน ชุมชน และกิจกรรมสาธารณะ

การเตรียมรับมือวิกฤต : การวางแผนรับมือภัยธรรมชาติ โรคระบาด และเหตุฉุกเฉิน

3. วงในสุด – แก่นธรรมะบูรณาการ (BUDHI = พุทธธรรม)

หลักธรรมที่เป็นรากฐานและแรงขับเคลื่อน ได้แก่

B : Brahmanivāra 4 – เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

U : Uṭṭhāna Sampadā – หัวใจเศรษฐกิจ 4 (ขยัน ซื่อสัตย์ วางแผนดี ใช้จ่ายเป็น)

D : Dhamma for Household Life – ฆราวาสธรรม 4 (สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ)

H : Harmonious Living – สังคหัตถ์ 4, โภควิภาค 4, หลักทศ 6

I : Inner Development – หลักธรรมมีอุปการะมาก 2, ภาวนา 4, ปธาน 4, สาราณียธรรม 6

เป้าหมายสูงสุด : “ครอบครัวไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่”



เป้าหมายสูงสุด: “ครอบครัวไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีในยุควิถีชีวิตใหม่”

แผนภาพที่ 1 แสดง FA-BUDHI Model

ข้อเสนอแนะ

จากข้อค้นพบ (Fact Findings) ที่ได้จากการวิจัยและการอภิปรายผล สามารถสรุปข้อเสนอแนะได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัย พบว่า ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของสังคม จึงควรส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก แม้วิถีชีวิตใหม่จะมีการเปลี่ยนแปลงและพึ่งพาสื่อออนไลน์มากขึ้น แต่ก็ยังเป็นโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจกันมากขึ้น รัฐจึงควรกำหนดนโยบายเสริมสร้างความเข้มแข็งของ

ครอบครัว โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความรัก ความสามัคคี และความพร้อมในการเผชิญปัญหาหรือวิกฤติที่อาจเกิดขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

การใช้ชีวิตในวิถีใหม่ทำให้สมาชิกครอบครัวต้องปรับตัวจากสิ่งที่ไม่คุ้นเคยให้กลายเป็นกิจวัตรปกติ จึงควรเรียนรู้และเปิดรับสิ่งใหม่รอบตัว เพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การปรับตัวนี้ช่วยให้บุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ใช้ดิจิทัลได้อย่างรวดเร็ว เกิดบริการรูปแบบใหม่ เช่น การเรียนและทำงานออนไลน์ การซื้อขายและประชุมผ่านระบบดิจิทัล การใช้เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ ตลอดจนการปรับบริการของภาครัฐให้ทันสมัย สะดวก และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการวิจัย มีข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาต่อไป ดังนี้

- 1) ศึกษาการวางแผนและการปรับตัวของครอบครัวให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ เพื่อสร้างความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน
- 2) ศึกษาการเสริมสร้างสัมพันธภาพครอบครัวตามแนวพุทธ เพื่อนำไปสู่ความพร้อมในการเผชิญวิกฤติในยุควิถีชีวิตใหม่
- 3) ศึกษาการเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจตามหลักพุทธ เพื่อดำรงชีวิตอย่างสมดุลในวิถีชีวิตใหม่
- 4) ศึกษาการคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันภายในครอบครัว
- 5) ศึกษาการทำหน้าที่ของครอบครัวตามบทบาทที่เหมาะสม เพื่อลดอัตราการหย่าร้างในยุควิถีชีวิตใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2559). **นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2560 – 2564**. กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว.
- กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2563). **แผนปฏิบัติการด้านครอบครัว พ.ศ. 2563 – 2565**. กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว.
- ฉัญญมาศ สังข์นาค และสุภาภรณ์ คำเรืองฤทธิ์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพและการเลี้ยงดูของครอบครัวกับการติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1–6. **วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**, 13 (25), 49-60.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- ยงยุทธ ภาททจาโร, พระ. (2562). พุทธวิธีการบริหารจัดการทรัพย์สินในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์**, 4 (1), 36-42.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). **รายงานสุขภาพคนไทย ประจำปี 2565: ครอบครัวไทยในวิกฤตโควิด-19**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564)**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี.

อนุสรณ์ กิตติวณโณ, พระ, สิทธิชัย ชยสิทธิ, พระมหา และอภิชา สุขจีน. (2563). NEW NORMAL : การปรับตัวเพื่อการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา. **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, 7 (9), 56-70.

<<https://www.hfocus.org/content/2021/10/23447>> (29 กันยายน 2565).

<<https://www.ryt9.com/s/iq03/3207985>> (29 กันยายน 2565).

<https://www.matichon.co.th/lifestyle/social-women/news_2671747> (29 ตุลาคม 2565).