



Research Article

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4
กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

The Guidelines Promoting to Well-being of Student in the Digital Age Based on Bhavana 4 Principles of Meditation, Wachiraprakarn School Group, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

อินทิตา ภิรัชกาญจน์^{1*}

Inthita Phiratkar^{1*}

ARTICLE INFO

**Name of Author &
Corresponding Author: ***

1. อินทิตา ภิรัชกาญจน์*

Inthita Phiratkar*

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhist Educational Administration,

Graduate School,

Mahachulalongkornrajavidyalaya

University, Thailand.

Email: areeya.khayan1994@gmail.com

คำสำคัญ:

การส่งเสริมสุขภาวนักเรียน, ยุคดิจิทัล, หลักภาวนา 4

Keywords:

Student Well-being Promotion, Digital
Age, Four Principles of Meditation

Article history:

Received: 06/02/2025

Revised: 25/03/2025

Accepted: 31/03/2025

Available online: 17/11/2025

How to cite:

Phiratkar, I. (2025). The Guidelines Promoting to Well-being of Student in the Digital Age Based on Bhavana 4 Principles of Meditation, Wachiraprakarn School Group, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. *Journal of Philosophical Vision*, 30 (2), 69-84.

ABSTRACT

This research article aimed to study the conditions and methods of promoting students' health in the digital age, including proposing guidelines for promoting health according to the four principles of meditation in the Wachiraprakarn School Group, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, by using mixed-method research. The quantitative data were collected from a sample group consisting of 108 administrators and teachers through an opinion questionnaire, and qualitative data from interviews with 9 experts. The content analysis was performed by proposing appropriate promotion guidelines. The quantitative data analysis was used by frequencies, percentages, and standard deviation.

The research findings indicated that 1) the overall and all aspects of student health promotion in the digital age were at a high level because there were continuous health promotion and progress in all aspects. 2) Promoting the health of students in the digital age according to the four principles of meditation consisted of 4 main areas: physical health, mental health, intellectual health, and social health. 3) The guidelines for promoting health in each area according to the four principles of meditation consisted of physical meditation, moral meditation, mental meditation, and wisdom meditation which were emphasized by comprehensive development to enhance health in the body, mind, intellect, and society to suit the digital age and current challenges. The results of this research could be used as a guideline for developing and promoting the

health of students in schools and other educational institutions in the digital age effectively and sustainably.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและวิธีการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล รวมทั้งเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะตามหลักภาวนาในกลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยวิจัยแบบผสมวิธี ใช้การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้บริหารและครู จำนวน 108 คน ผ่านแบบสอบถามความคิดเห็น และข้อมูลเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน โดยใช้การ วิเคราะห์เนื้อหาเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมที่เหมาะสม การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล โดยรวมและในทุกด้านอยู่ในระดับมาก เนื่องจากมีการส่งเสริมสุขภาวนะอย่างต่อเนื่องและมีความก้าวหน้าในทุกด้าน 2) การส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย 4 ด้านหลัก คือ สุขภาวนะทางกาย สุขภาวนะทางจิต สุขภาวนะทางปัญญา และสุขภาวนะทางสังคม 3) แนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะในแต่ละด้านตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ ภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยเน้นการพัฒนาอย่างครบวงจรเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมให้เหมาะสมกับยุคดิจิทัล และความท้าทายในปัจจุบัน ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในโรงเรียนและสถานศึกษาอื่น ๆ ในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

1. บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาในด้านอื่น ๆ เช่น การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งปัจจัยสำคัญในการพัฒนาดังกล่าวประกอบไปด้วยปริมาณ และคุณภาพของประชาชน ปริมาณทรัพยากรธรรมชาติ การสะสมทุนในการพัฒนา และความเจริญด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะในการพัฒนาคุณภาพประชาชนนั้น นอกจากการพัฒนาทางการศึกษาแล้วยังรวมถึงการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ของประชาชนและเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติ ในการพัฒนาต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เครื่องมือสำคัญในการพัฒนา คือ การศึกษา ในขณะที่เกี่ยวกับการส่งเสริมด้านสุขภาพเด็กก็ต้องพัฒนาและให้ความสำคัญควบคู่กันไปด้วย โดยเป้าหมายหลัก คือ การสร้างคนให้มีความรู้ ความสามารถและศักยภาพในการดำรงชีวิตทั้งส่วนตัวและการทำงาน เป็นคนเก่งในวิชาชีพ เป็นคนที่มีความประพฤติดีมีคุณธรรมเป็นคนดีของสังคม มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์เหมาะสมตามวัย มีพฤติกรรมสุขภาพดี พร้อมทั้งมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีเกียรติ มีความภูมิใจในตนเอง และความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การมีสุขภาพดีจะเป็นส่วนเสริมสร้างให้ร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเรียนรู้เพิ่มพูนสติปัญญามากขึ้น รู้จักปฏิบัติต่อตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ก็จะย้อนกลับทำให้สุขภาพดีขึ้นด้วยเป็นวงจรเช่นนี้ ครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน และสถาบันการศึกษาทุก

ระดับล้วนมีส่วนพัฒนาคนในมิติดังกล่าว (พงษ์นรินทร์ เหล็กกล้า และคณะ, 2565: 32-38) เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุตามเป้าหมายดังกล่าว พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2552 มุ่งให้สถานศึกษาจัดทำมาตรฐานการศึกษาให้สอดคล้องกับมาตรฐาน การประเมินขององค์กรภายนอกและเชื่อมโยงกับหน่วยงานอื่น เพื่อให้เป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และสอดคล้องกับเป้าหมายหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทย โดยมีมาตรฐานเป็นตัวกำกับในการพัฒนาผู้เรียนไปสู่เป้าหมายดังกล่าว (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551: 23-24)

โรงเรียนประถมศึกษาในกลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนที่อยู่ในชนบท ซึ่งปัญหาสุขภาพที่สำคัญของเด็กวัยเรียนที่พบในชนบท ได้แก่ โรคฟันผุ ปัญหาภาวะโภชนาการ และปัญหาโรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพส่วนบุคคลอีกหลายปัญหา ได้แก่ เหา กลาก เกื้อื้อ ซึ่งพบมากในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งปัญหาสุขภาพและความสะอาดของเด็กมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูของมารดา ส่วนการพัฒนาทางร่างกายและภาวะสุขภาพของเด็กอายุ 6-12 ปี มีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัว ซึ่งสภาพปัจจุบันของสังคมในชนบท พ่อแม่ต้องออกไปทำงานแต่เช้า กลับบ้านมาช่วงเย็นหรือค่ำ ทำให้ไม่มีเวลาดูแลบุตรด้วยตัวเอง รายได้ที่ได้รับไม่สูงพอ เนื่องจากระดับการศึกษาไม่สูงจึงทำให้งานที่ทำเป็นชิ้นแรงงานเป็นส่วนใหญ่ การดูแลเด็กจึงเป็นหน้าที่ของปู่ ย่า ตา ยาย ที่สูงอายุที่มีข้อจำกัด อาจขาดความเข้มงวดในการดูแลเอาใจใส่เรื่องความสะอาดและสุขภาพของเด็ก หรือยิ่งกว่านั้นไม่มีปู่ ย่า ตา ยาย คอยดูแล และเด็กที่พ่อช่วยเหลือตัวเองได้ก็จะถูกปล่อยให้ดูแลตนเอง จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของเด็กนักเรียนในเขตชนบท

หลักภาวนา 4 คำว่า ภาวนา ปรากฏในพระไตรปิฎก ในหมวดภาวนา 4 ประการ คือ กายภาวนา สิลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง 4 ในด้านการสัมพันธ์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22, 2539: 144-146) นอกจากนี้ ยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ภาวนา 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา โดยมีรายละเอียด ดังนี้ 1) กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอก ทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่มีคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ 2) สิลภาวนา การเจริญศีล พัฒนาศีล การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเปียบวินัย ไม่เปียดเปียน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกันและกัน 3) จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย 4) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก่ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา ในบาลีที่ว่ามาท่านแสดงภาวนา 4 ในรูปที่เป็นลักษณะของบุคคลจึงเป็นภาวิต 4 คือ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา ผู้ที่ได้เจริญศีล จิต และปัญญาแล้วบุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2555: 70-71)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การนำหลักภาวนา 4 คือ การฝึกอบรมการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา ที่เจริญแล้ว ทำให้ชีวิตมีการพัฒนากาย ใจ และสังคม มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จิตใจเข้มแข็ง สงบสุขและมีความรู้ความเข้าใจตามความ

จริง รู้เท่าทันชีวิต ทำจิตให้อิสระพ้นจากกิเลสในจิตใจ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียน ยุคดิจิทัลในกลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลกลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

1. **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามความคิดเห็นจากผู้บริหารและครู กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 108 คน และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียน จำนวน 9 คน ด้วยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

2. ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

- 1) ประชากร ได้แก่ ผู้บริหารและครู ในกลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 108 คน จำนวน 11 โรงเรียน ใช้เป็นประชากรในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหาร ครู หรือผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียน เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 9 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ก. การวิจัยเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี วารสาร ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของครูกลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สายงาน ตำแหน่ง และประสบการณ์การทำงานตามหลักภาวนา 4 ตอนที่ 2 แบบสอบถาม เป็นการเก็บข้อมูลแบบสอบถามความคิดเห็นจากผู้บริหารและครูตามหลักภาวนา 4 ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับ

วิธีการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 ตอนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ครูให้คำตอบเป็นข้อเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการพัฒนา ให้กับผู้วิจัยได้นำผลจากข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาต่อไป

ข. การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4
2. การนำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหา ความชัดเจนของภาษาของแบบสัมภาษณ์ในเบื้องต้น
3. การนำความคิดเห็นมาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ ตามคำแนะนำอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้งก่อนนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
4. แบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. การนำแบบสอบถามปรับปรุงแก้ไขตามคำชี้แนะจากกรรมการที่ปรึกษาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และมีความสมบูรณ์ถูกต้อง และตรงวัตถุประสงค์ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาความเหมาะสมของภาษาและเนื้อหารายข้อ จากนั้นนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการวิจัย (Item-Objective Congruence; IOC) และเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป
2. การนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา และเนื้อหารายข้อของเครื่องมือวิจัย ก่อนนำไปทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่เป้าหมาย
3. การนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่เป้าหมาย (Try out) จำนวน 30 ชุด กับผู้บริหารและครู โรงเรียนวัดโคกช้าง (ราษฎร์บำรุง) และโรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง เพื่อหาค่า Cronbach's Alpha ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการวิจัย และได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.981

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก. การวิจัยเชิงปริมาณ

- 1) การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล ในประเด็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. สุขภาวะทางกาย 2. สุขภาวะทางจิต 3. สุขภาวะทางปัญญา และ 4. สุขภาวะทางสังคม จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ ตำรา วารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การยื่นคำร้องแบบคำร้องทั่วไปต่อหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การยื่นหนังสืออนุญาตเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย หนังสืออนุญาตทดสอบเครื่องมือวิจัย (Try out) หนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างผู้บริหารและครูกลุ่มโรงเรียนนชิพรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 108 คน

3) ผู้วิจัยส่งหนังสือขออนุญาต เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย พร้อมกับแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงผู้บริหารสถานศึกษาด้วยตนเอง และหลังจากนั้นผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนมาด้วยตนเอง

4) ผู้วิจัยไปรับข้อมูลแบบสอบถามที่นำไปเก็บรวบรวมจากสถานศึกษาต่าง ๆ กลับมา และนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วดำเนินการวิเคราะห์สรุปผลตามขั้นตอนของการวิจัย

ข. การวิจัยเชิงคุณภาพ

1) การยื่นคำร้องแบบคำร้องทั่วไปต่อหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสืออนุญาตเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย หนังสืออนุญาตทดสอบเครื่องมือวิจัย (Try out) หนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลสัมภาษณ์ผู้บริหาร ครู หรือผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียน จำนวน 9 รูป/คน

2) ผู้วิจัยประสานงานโดยการนัดหมายการสัมภาษณ์ สถานที่สัมภาษณ์

3) การดำเนินการสัมภาษณ์ ตาม วัน เวลา ที่นัดหมาย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ก. การวิจัยเชิงปริมาณ

1) วิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ ระดับการศึกษา ตำแหน่ง ประสิทธิภาพการสอนวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2) วิเคราะห์แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนนชิพรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จากข้อมูลแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและครูกลุ่มโรงเรียนนชิพรปราการ หาค่า ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3) วิเคราะห์หาค่า IOC เพื่อหาค่าความสอดคล้องกับของแบบสอบถามที่ได้มาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน เพื่อประเมินคุณภาพของแบบสอบถามให้ได้ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาเชิงโครงสร้างและความเที่ยงตรงของเนื้อหา และนำคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC และคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.06 ขึ้นไป

4) การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่เป้าหมาย จำนวน 30 ชุด กับผู้บริหารและครู โรงเรียนวัดโคกช้าง และโรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง เพื่อค่า Cronbach's Alpha ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.981

5) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้บริหาร และครูประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สายงาน ตำแหน่ง และประสิทธิภาพการทำงานโดยใช้สถิติค่าร้อยละ (Analysis Frequencies)

6) วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม เกี่ยวกับการศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล โดยใช้สถิติวิเคราะห์ Factor Analysis Descriptive วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ตามเกณฑ์การแปลผลของคะแนนค่าเฉลี่ยระดับคะแนนวัดระดับค่า 5 ระดับ

ข. การวิจัยเชิงคุณภาพ

- 1) การนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ
- 2) การนำข้อความจากการสัมภาษณ์ และจดบันทึกมาจำแนกประเด็น และเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
- 3) วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา
- 4) วิเคราะห์ข้อเสนอแนะ แนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภวนา 4
- 5) การนำข้อมูลจากแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ มาสังเคราะห์ผลให้สอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำเสนอโดยวิธีการพรรณนา การอ้างอิงคำพูดบุคคลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่อไป

4. ผลการวิจัย

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปผู้บริหารและครูกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของบุคลากรของกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยเพศ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งและประสบการณ์การทำงาน ดังตารางต่อไปนี้ 1) ด้านเพศพบว่า ผู้บริหารและครูของกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 108 คน เป็นหญิงจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 78.7 เป็นชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 2) ด้านอายุ พบว่า ผู้บริหารและครูของกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 108 คน มีอายุ 20-29 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 มี 30-39 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 มีอายุ 40-49 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 3) ด้านระดับการศึกษา พบว่า ผู้บริหารและครูของกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 108 คน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 ปริญญาโท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 ปริญญาเอก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 4) ด้านตำแหน่ง พบว่า ผู้บริหารและครูของกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 108 คน ประกอบด้วยผู้บริหาร จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2 ครู จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 89.8 5) ด้านประสบการณ์ในการทำงานพบว่า จำนวน 108 คน มีประสบการณ์การสอนต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 มีประสบการณ์การสอน 5-11 ปี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 และมีประสบการณ์การสอน 11-15 ปี ขึ้นไป จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัลของกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย, จิต, ปัญญา และสังคม โดยมีการวัด

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมสุขภาวะในแต่ละมิติ ซึ่งแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในตารางที่ 1 เพื่อสะท้อนถึงระดับการรับรู้และความพึงพอใจของนักเรียนและผู้เกี่ยวข้องในบริบทดิจิทัล

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานตามความคิดเห็นต่อสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวม

สภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล		N = 108 คน		
มิติ	กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวม	ระดับความคิดเห็น		
		μ	σ	อันดับ
1.	สุขภาวะทางกาย	4.22	0.56	มาก
2.	สุขภาวะทางจิต	4.23	0.55	มาก
3.	สุขภาวะทางปัญญา	4.03	0.65	มาก
4.	สุขภาวะทางสังคม	4.18	0.57	มาก
ภาพรวม		4.16	0.55	มาก

จากตารางที่ 1 ความคิดเห็นต่อสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55

4.3 การเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวะ 4 กลุ่มโรงเรียน วชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

1. สุขภาพทางกาย คือ ร่างกายสามารถทำงาน และดำรงอยู่ได้ตามควรแก่อัตภาพ เช่น เด็กเล็กที่ควรจะนั่ง และคลานได้ก็ควรจะนั่งและคลานได้ แต่ไม่ควรจะเดินหรือวิ่ง คนชราที่เดินไม่ไหวก็ไม่ควรเดิน จะทำให้หกล้ม และเกิดการบาดเจ็บได้ สุขภาพทางกายจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำงาน และดำรงอยู่ได้เหมือนกันหมด

2. สุขภาพทางใจ คือ อารมณ์ และความรู้สึกที่รื่นรมย์ ยินดีและเป็นสุข ไม่เครียดกังวล ไม่เจ็บใจเสียใจ ไม่โกรธเคือง คลั่งแค้นจนเกินไป มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ แก่อัตภาพและสภาพแวดล้อม คนที่รู้สึกหวั่นไหวง่าย หงุดหงิดง่ายมักจะเป็นโรคประสาทซึ่งถ้ากำเริบรุนแรงจนขาดสติสัมปชัญญะหรือความคิดอ่านสับสนเลอะเลือนไม่อยู่ในความเป็นจริงก็จะเกิดเป็นโรคจิตได้

3. สุขภาพทางจิตหรือบางที่ใช้คำว่าจิตวิญญาณ คือ ความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริงแห่งชีวิต และสรรพสิ่ง จนเกิดความรู้เห็นเห็นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลอันสมควรแก่เหตุไม่ยินดีในร้ายไม่เป็นฝักเป็นฝ่ายกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และเกิดความรักความปรารถนาให้สรรพสิ่งมีความสุข โรคทางจิตวิญญาณหรือโรคทางจิต หมายถึง ความโลภ โกรธ หลง ที่เกินขอบเขตจนสามารถทำลายล้างผู้อื่น และธรรมชาติได้อย่างโหดเหี้ยม

ปราศจากหิริโอตตัปปะ และมโนธรรมใด ๆ ทั้งที่มีสติสัมปชัญญะเหมือนคนทั่วไปไม่ได้สับสนเลอะเลือนหรือวิกลจริต

4. สุขภาพทางสังคม คือ ความสามารถในการอยู่ร่วมกับคนอื่น และสิ่งแวดล้อมในสังคมของตนได้อย่างมีความสุข โดยสมาชิกในสังคมต่างมีน้ำใจ ไม่เบียดเบียนกัน และกัน ความรักความเข้าใจกัน และกัน ความพร้อมที่จะปฏิบัติตามกติกาที่ได้ร่วมกันวางไว้ ความเอาใจใส่ความมีน้ำใจการให้อภัย การเอื้ออาทร การอดทน และอื่น ๆ การมีสุขภาพจึงไม่ใช่การปราศจากโรค แต่เป็นการมีความสุข ความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อรักษาสสมดุลระหว่างกายกับจิต และใจของตนไว้ และรักษาสสมดุลระหว่างกาย และจิตใจของตนเองกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิต

5. อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีดังนี้

สภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพอยู่ในระดับมาก เพราะว่าในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนจึงเป็นเรื่องที่ท้าทายยิ่งขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคนี้จึงต้องเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีและกิจกรรมอื่น ๆ รวมถึงการปลูกฝังทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เด็ก ๆ เติบโตขึ้นอย่างมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านสุขภาวะทางจิต ด้านสุขภาวะทางกายด้านสุขภาวะทางสังคม และด้านสุขภาวะทางปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของไพฑูรย์ พวงยอด (2565: 634-635) พบว่า 1) สภาพการพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะ มีการพัฒนาโดยรวมอยู่ในระดับมาก และด้านการพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะอยู่ในระดับมาก โดยผู้วิจัยได้เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านโรงเรียนเป็นสุข ด้านผู้เรียนเป็นสุข ด้านชุมชนเป็นสุข ด้านสภาพแวดล้อมเป็นสุข และด้านครอบครัวเป็นสุข และ 2) แนวทางพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะโรงเรียนสุขภาวะกรณีศึกษา โรงเรียนบ้านโนนสังข์ศรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา มุกดาหาร คุณลักษณะของผู้เรียนดี มีสุขภาวะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก้าวทันเทคโนโลยีดิจิทัลมีสุขภาพจิตที่ดี มีสุขภาพกายที่แข็งแรง กล้าคิดกล้าทำ สำนึกรักบ้านเกิด ปลอดภัยเสพติด คุณลักษณะของโรงเรียนดีควรมีระบบบริหารเสมอภาค คุณลักษณะของชุมชนที่ดีควรมีการพัฒนาความสัมพันธ์กับชุมชนมีส่วนร่วม สร้างเครือข่ายชุมชนปราศจากสิ่งเสพติดทุกชนิด

1) ด้านสุขภาวะทางกาย พบว่า ผู้บริหารและครูมีความคิดเห็นต่อสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวมทุกข้ออยู่ในระดับมาก เพราะว่าให้ความสำคัญกับการนอนหลับให้เพียงพอ เน้นการออกกำลังกายสม่ำเสมอส่งเสริมให้มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริมาศ ดิยะบุตร (2560) พบว่า 1) ระดับสุขภาวะของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 2) ภาวะโภชนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ ความรับผิดชอบ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปหาน้อย

ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ พฤติกรรม การบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการ ตามลำดับ ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยเหล่านี้กับสุขภาวะของนักเรียน เท่ากับ 0.534 และ ปัจจัยเหล่านี้ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะ ได้ร้อยละ 28.6 ซึ่งสามารถสร้างสมการ ถอดถอย ในรูปคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐาน

2) ด้านสุขภาวะทางจิต พบว่า ผู้บริหารและครูมีความคิดเห็นต่อสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวมทุกข้ออยู่ในระดับมาก เพราะว่า เน้นย้ำให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ และครูทุกคน จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ได้รับประสบการณ์ตรงในด้านการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับงานวิจัยของวไลลักษณ์ พุ่มพวง และคณะ (2565: 138) พบว่า มุมมองที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางใจ และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนครูและผู้บริหารเป็นไปในทิศทางสอดคล้องกันโดยมีมุมมองสำคัญดังนี้ 1) ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและไม่ดี โดยผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีมีการแสดงออกทางความคิด อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมของผู้มีความสุข ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีมีลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์ 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางใจ ได้แก่ความสัมพันธ์กับผู้อื่นการเรียนการทากิจกรรมที่ชอบการถูกทาโทษการรังแกกันการใช้เทคโนโลยี เป็นต้น 3) วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียน มีทั้งแบบมุ่งจัดการอารมณ์และจัดการปัญหา ซึ่งครูและผู้บริหารมีส่วนช่วยนักเรียนโดยสร้างความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจให้การสอนและยกตัวอย่าง เป็นต้น

3) ด้านสุขภาวะทางปัญญา พบว่า ผู้บริหารและครูมีความคิดเห็นต่อสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวมทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เพราะว่า มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมให้กับนักเรียนในด้านทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และคิดริเริ่มใหม่ ๆ ฝึกให้คิดเชิงบวกและเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูสุนทรวิรัตน์ (2566: 295) พบว่า 1. สุขภาวะทางปัญญาที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดบุรีรัมย์ คือการหาวิธีการเรียนให้มีความสุข โดยใช้หลักศาสนาเข้ามาปรับใช้ในการเรียน เพื่อนร่วมชั้นเป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดความสุข ด้านภายในคือสมาธิ ถ้ามีสมาธิ มีสติก็จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จ ให้มีความละเอียดถี่ถ้วน มีความเชื่อมั่นในตนเอง 2. การพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดบุรีรัมย์พบว่ามีองค์ประกอบตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดบุรีรัมย์เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

4) ด้านสุขภาวะทางสังคม พบว่า ผู้บริหารและครูมีความคิดเห็นต่อสภาพการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนวชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวมทุกข้ออยู่ในระดับมาก เพราะว่า มีการส่งเสริมในการทำกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ ให้สามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดี ฝึกให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้อย่างมั่นใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของเทวีพันธ์ เยาวไสย (2563) พบว่า สภาพปัจจุบันของการส่งเสริมสุขภาวะภายในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก สำหรับสภาพที่พึงประสงค์ ของการส่งเสริมสุขภาวะภายในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดกาฬสินธุ์โดยรวม และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด และลำดับความต้องการ

จำเป็น พบว่า ด้านการส่งเสริมสุขภาวะในโรงเรียนมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านคนมีสุขภาวะ ส่วนด้านที่มีความจำเป็นน้อยที่สุด คือ ด้านการส่งเสริมสุขภาวะในชุมชนและสังคม

2. ผลการศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวนา 4 กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล ในประเด็น ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1. สุขภาวะทางกาย 2. สุขภาวะทางจิต 3. สุขภาวะทางปัญญา 4. สุขภาวะทางสังคม กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวิธีการส่งเสริม

1) **ด้านสุขภาวะทางกาย** นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ แสดงถึงการดูแลสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ซึ่งร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในนักเรียน โดยมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย

2) **ด้านสุขภาวะทางจิต** สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพจิต การปลูกฝังทักษะชีวิตที่จำเป็น เช่น การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และการคิดเชิงบวก รวมถึงการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านจิตใจที่สมบูรณ์แบบ โดยมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ การฝึกสมาธิ การให้คำปรึกษา และการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต

3) **ด้านสุขภาวะทางปัญญา** นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เนื่องจากมีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่ดี โดยมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและน่าสนใจ เพื่อกระตุ้นให้เด็กอยากเรียนรู้ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

4) **ด้านสุขภาวะทางสังคม** นักเรียนมีความสามารถในการเข้าสังคมสูง และได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันเพื่อเติบโตเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม พัฒนาทักษะส่วนบุคคลและทักษะทางสังคมควบคู่กันไป โดยมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่ม โครงการ และการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อฝึกให้นักเรียนทำงานร่วมกัน ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการชุมชนและการฝึกปฏิบัติธรรม

วิธีการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยภาพรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของวริพรรณ หังสสูตร (2552) พบว่า 1. นักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ส่วนมากศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้รับค่าอาหารวันละ 51-100 บาท มีบิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า และมีมารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า บิดาและมารดาประกอบอาชีพรับจ้าง รูปร่างของบิดาและมารดามีลักษณะ สมส่วน/พอส 2. พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะ โภชนาการของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง 3. นักเรียนมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง 4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของนักเรียน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร 5. ภาวะสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. การเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล ตามหลักภาวะ 4 กลุ่มโรงเรียนวรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล ในประเด็น ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1. สุขภาวะทางกาย 2. สุขภาวะทางจิต 3. สุขภาวะทางปัญญา 4. สุขภาวะทางสังคม ตามหลักภาวะ 4 กลุ่มโรงเรียนวรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยเสนอแนวทางการส่งเสริมตามหลักภาวะ 4 ต่อไปนี้

1) **กายภาวะ** ผู้บริหารและครู ควรจัดกิจกรรมให้เข้ากับรายวิชาต่าง ๆ มีกิจกรรมที่เน้นการออกกำลังกายหลากหลายตามความสนใจของผู้เรียน รับประทานอาหารที่มีส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

2) **ศีลภาวะ** ผู้บริหารและครู ควรส่งเสริมในการเรียนการสอน โดยสอดแทรกหลักธรรมทางศาสนา ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย มีกิจกรรมนั่งสมาธิก่อนเริ่มเรียน กิจกรรมบริการชุมชน

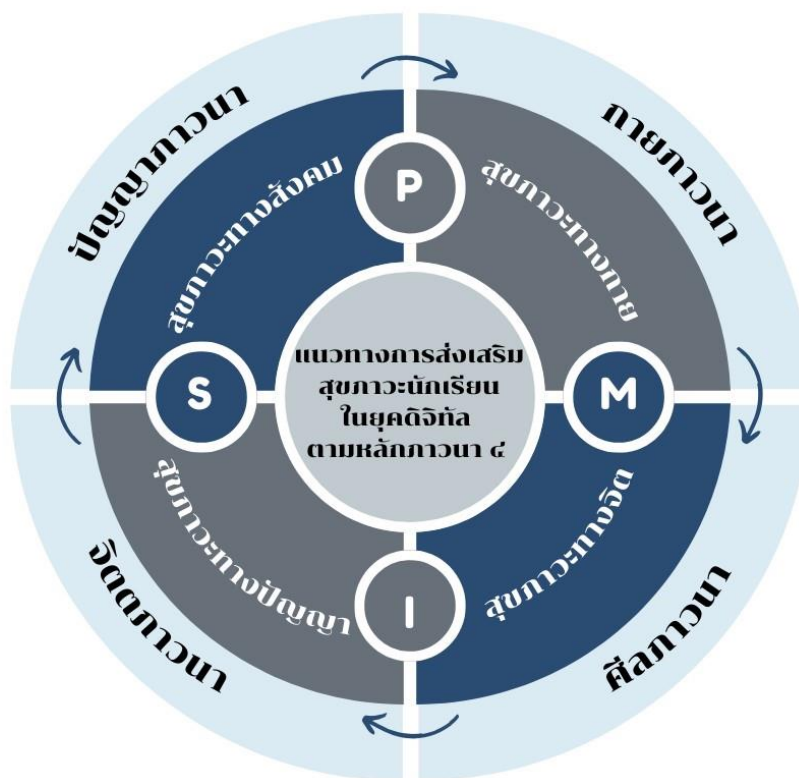
3) **จิตภาวะ** ผู้บริหารและครู ส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง และส่งเสริมจัดหาหนังสือเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง การทำสมาธิ

4) **ปัญญาภาวะ** ผู้บริหารและครู ส่งเสริมการสร้างสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเนื้อหาให้กับนักเรียน จัดกิจกรรมการคิดวิเคราะห์ สร้างสถานการณ์จำลองให้ ส่งเสริมการจัดมุมหนังสือ ส่งเสริมการอ่าน และแนะนำหนังสือที่เหมาะสม มีมุมผ่อนคลายให้กับนักเรียนส่งเสริมการเรียนรู้กิจกรรมนอกห้องเรียน

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัล ตามหลักภาวะ 4 กลุ่มโรงเรียนวรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สอดคล้องกับงานวิจัยของริญญรัตน์ วรจินตนาลักษณ์ (2562) พบว่า 1. ผลการศึกษาสภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ด้านสุขภาวะทางกาย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาวะทางจิต มีจิตใจที่เป็นสุข สุขภาวะทางสังคม มีการอยู่ร่วมกันได้ดี สุขภาวะทางปัญญา มีความสุขที่เกิดจากมีจิตใจสูงทั้ง 4 ด้าน เป็นเชิงบวก นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในระดับที่ดีมากในการดูแลสภาพตามยุคไทยแลนด์ 4.0 2. ผลการศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาพรวม นิสิตมีความคิดเห็นต่อสภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะ 4 คือคือ ด้านกายภาวะ ด้านปัญญาภาวะ ด้านจิตภาวะ ศีลภาวะ ตามลำดับ 3. เสนอสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ด้านกายภาวะ การดำเนินชีวิตให้มีความสุข ด้านศีลภาวะ พัฒนาศีล ด้านจิตภาวะ การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ด้านปัญญาภาวะ แก้ปัญหา มีความเห็นถูกต้อง ตามความเป็นจริง

6. องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลจากการศึกษาแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวะ 4 กลุ่มโรงเรียนวรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวะ 4

จากภาพสามารถอธิบายได้ว่า

1. P: สุขภาวะทางกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่เจ็บป่วยง่าย และมีพลังงานเพียงพอในการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. M: สุขภาวะทางจิต (Mental Health) หมายถึง สภาวะทางใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหาสร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้
3. I: สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) หมายถึง สภาพที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในตนเอง ชีวิต และโลกรอบข้าง สามารถนำความรู้เหล่านั้นมาใช้ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังหมายถึงความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดชีวิต และมีความคิดสร้างสรรค์
4. S: สุขภาวะทางสังคม (Social Health) หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เราสร้างและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน สังคมการทำงาน หรือสังคมที่ใหญ่ขึ้นไปอีก

หลักภาวะ 4 หมายถึง หลักการสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงและหลุดพ้นจากทุกข์ โดยหลักภาวะ 4 ประกอบด้วย 1) กายภาวะ 2) ศีลภาวะ 3) จิตตภาวะ 4) ปัญญาภาวะ

7. สรุป

การวิจัยนี้ได้ค้นพบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวะ 4 การเจริญ การฝึกอบรมการพัฒนา มีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับการพัฒนาทักษะด้านดิจิทัล โดยพบว่าองค์ประกอบสำคัญที่สุด คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ เรียกว่า กายภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย เรียกว่า สีลภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกาม เรียกว่า จิตภาวนา และการเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา

แนวทางการพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลตามหลักภาวะ 4 คือ ด้านสุขภาวะทางกาย คือ การส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนมุ่งเน้นไปที่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ด้านสุขภาวะทางจิต คือ การส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียน มุ่งเน้นไปที่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพจิต การปลูกฝังทักษะชีวิตที่จำเป็น ด้านสุขภาวะทางปัญญา คือ การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนในปัจจุบันมุ่งเน้นไปที่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้แบบองค์รวม ด้านสุขภาวะทางสังคม คือ การส่งเสริมวัฒนธรรมการเรียนรู้ร่วมกันในโรงเรียนมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และทักษะทางสังคมควบคู่กันไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัลตามหลักภาวะ 4 กลุ่มโรงเรียนวรวิหาร เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะนักเรียนในยุคดิจิทัลให้เจริญก้าวหน้า เพียรพยายาม เอาใจใส่พิจารณาไตร่ตรองในการพัฒนาตนเองให้มีทักษะด้านดิจิทัลที่ดียิ่งขึ้น

8. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) ด้านสุขภาวะทางกาย ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายในโรงเรียนอย่างเป็นระบบ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามเด็กเล่น สนามกีฬา และการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขอนามัย แก่นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา นอกจากนี้ การบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอน ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดี 2) ด้านสุขภาวะทางจิต ควรส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมโรงเรียนที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการเปิดใจ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะชีวิตและการจัดการอารมณ์ รวมถึงการจัดเตรียมช่องทางให้เด็กและเยาวชนได้ปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเปิดเผย 3) ด้านสุขภาวะทางปัญญา ควรจัดการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผ่านการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายและมีคุณภาพ พัฒนาระบบการศึกษาให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ส่งเสริมด้านการคิดวิเคราะห์ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการสร้างสรรค์ 4) ด้านสุขภาวะทางสังคม ควรส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมโรงเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การส่งเสริมกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนและครู รวมถึงการจัดเตรียมช่องทางให้นักเรียนได้ปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ การให้ความรู้

เกี่ยวกับสุขภาพจิตและสังคมแก่ทั้งนักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขในการใช้ชีวิต

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ 1) สถานศึกษาควรนำผลวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล ตามหลักกาวนา 4 “สร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อสุขภาวนะ” กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ไปปรับใช้ในการส่งเสริมต่อไป 2) สถานศึกษาควรนำผลวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล ตามหลักกาวนา 4 “ส่งเสริมทักษะชีวิตและการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์” กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ไปปรับใช้ในการส่งเสริมต่อไป 3) สถานศึกษาควรนำผลวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนในยุคดิจิทัล ตามหลักกาวนา 4 “ร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชน” กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ไปปรับใช้ในการส่งเสริมต่อไป

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไปต่อกลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีดังนี้ 1) ควรวิจัยเรื่อง การพัฒนาแอปพลิเคชันหรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อส่งเสริมสุขภาวนะดิจิทัลสำหรับนักเรียน กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) ควรวิจัยเรื่อง ผลกระทบระยะยาวของการส่งเสริมสุขภาวนะนักเรียนตามหลักกาวนา 4 ต่อพัฒนาการของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 3) ควรวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวนะทางจิตของนักเรียนในยุคดิจิทัล: กรณีศึกษากลุ่มโรงเรียนนชิรปราการ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

9. เอกสารอ้างอิง

- เทวีพันธ์ เยาวไสย. (2563). *การพัฒนาแนวทางการบริหารส่งเสริมสุขภาวนะภายในโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานศึกษาธิการ จังหวัดกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พงษ์นรินทร์ เหล็กกล้า และคณะ. (2565). ผลของการดูแลแบบสหสาขาวิชาชีพต่อผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 คลินิกปฐมภูมิและองค์กรร่วมโรงพยาบาลบางกรวย. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*. 16 (2), 356-366.
- พระครูสุนทรวิโรฒบัณฑิต. (2566). สุขภาวนะทางปัญญาที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์*. 8 (3), 295-307.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ พวงยอด. (2565). การพัฒนาโรงเรียนสุขภาวนะกรณีศึกษาโรงเรียนบ้านโนนสังข์ศรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา มุกดาหาร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*. 7 (12), 634-651.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 22*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์. (2562). *ศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักท้าวนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรีพรรณ หังสสูตร. (2552). *ภาวะสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วไลลักษณ์ พุ่มพวง และคณะ. (2565). การส่งเสริมสุขภาวะทางใจและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนประถมศึกษา: มุมมองและความต้องการของนักเรียนครูและผู้บริหารโรงเรียน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 36 (2), 137-155.
- ศิริมาศ ตียะบุตร. (2560). *การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.