



## รายงานการวิจัย

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียด  
ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

MODEL OF MENTAL HEALTH ENHANCEMENT BASED ON  
STIPATTHANA 4 (4 FOUNDATIONS OF MINDFULNESS) TO REDUCE  
STRESS IN LIVING LIFE OF PEOPLE IN NAKHONPATHOM PROVINCE

สุดใจ ภูงลี

วิญญู กิณะเสน

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)  
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## รายงานการวิจัย

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียด  
ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

MODEL OF MENTAL HEALTH ENHANCEMENT BASED ON  
STIPATTHANA 4 (4 FOUNDATIONS OF MINDFULNESS) TO REDUCE  
STRESS IN LIVING LIFE OF PEOPLE IN NAKHONPATHOM PROVINCE

สุดใจ ภูงลี

วิญญู กิณะเสน

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก  
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)  
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม และ 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในจังหวัดนครปฐม 400 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลพื้นฐาน ผู้เชี่ยวชาญ 6 ท่าน เป็นผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนารูปแบบ กลุ่มตัวอย่าง 30 คน เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบประเมินความเครียด แบบประเมินสุขภาพจิตอาร์คิว ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ สถิติวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) อันดับที่สอง (Second order) โดยใช้โปรแกรม LISREL8.72 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired Sample t-test

ผลการวิจัย พบว่า

1. ระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 41.00 อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 29.25 และอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 6.75 และผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองแสดงพบว่า มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ Relative  $X^2$  มีค่าน้อยกว่า 2 มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P = 0.101$  คือมีค่าตามเกณฑ์ คือ  $> 0.05$  ดัชนี SRSEA, RMR และ SRMR มีค่าน้อยกว่า 0.05 และดัชนี GFI, AGFI, NFI และ NNFI มีค่ามากกว่า 0.95

2. รูปแบบที่ได้พัฒนามี 3 องค์ประกอบ องค์ประกอบที่ 1 พลังฮึด (Emotional Stability) เป็นการเสริมสร้าง 1) ความเข้มแข็งภายในใจ 2) ความสงบในใจ 3) ความสามารถในการควบคุมตนเอง 4) ความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา องค์ประกอบที่ 2 พลังฮึด (Willpower) เป็นการสร้างกำลังใจจาก 1) การมีมุมมองชีวิตทางบวก และ 2) คนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม องค์ประกอบที่ 3 พลังสู้ (Coping) เป็นการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคด้วย 1) การฝึกสติเพื่อลดความเครียด 2) การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา 3) การค้นหาทางใหม่ 4) การตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิต และ 5) การประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งรูปแบบนี้เป็นวิธีการใหม่โดยบูรณาการพลังสุขภาพจิตกับการฝึกสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการเสริมสร้างสุขภาพจิต

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบนี้ช่วยลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญหลังการฝึก 1 สัปดาห์ ระดับความเครียดเท่าลดลงจาก 34.23 เป็น 31.97 ( $t = 3.77, P < 0.01$ ) พลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นจาก 55.37 เป็น 63.60 ( $t = 10.40, P < 0.01$ )

**คำสำคัญ:** 1. สุขภาพจิต 2. การลดความเครียด 3. การฝึกสติ

## ABSTRACT

This study aimed to: 1) examine baseline stress levels and mental health components based on the Four Foundations of Mindfulness for stress reduction among Nakhon Pathom residents; 2) develop a mindfulness-based mental health enhancement model for stress reduction; and 3) test the model's effectiveness. Data were collected from 400 residents for baseline analysis and six experts for model development. The experimental group included 30 participants. Instruments included questionnaires, in-depth interviews, stress assessments, and the RQ Mental Health Assessment Tool. Data analysis utilized second-order Confirmatory Factor Analysis (CFA), descriptive statistics, frequency, percentage, standard deviation, and paired sample t-tests.

### Research findings:

1. Most participants had normal stress levels (41.00%), while 29.25% showed slightly above-normal stress, and 6.75% had significantly above-normal stress. CFA results confirmed the model's fit with the empirical data, with Relative  $X^2 < 2$ ,  $P = 0.101$ , and indices meeting specified thresholds (e.g., SRSEA, RMR, SRMR  $< 0.05$ ; GFI, AGFI, NFI, NNFI  $> 0.95$ ).

2. The developed model consists of three components. The first component, **Emotional Stability**, focuses on building: 1) inner strength, 2) inner peace, 3) self-control, and 4) confidence in overcoming challenges. The second component, **Willpower**, emphasizes motivation through: 1) positive life perspectives and 2) support from others or the environment. The third component, **Coping**, involves overcoming obstacles by: 1) practicing mindfulness for stress reduction, 2) reframing perspectives on problems, 3) discovering new solutions, 4) setting life goals and outcomes, and 5) evaluating success based on the set goals and outcomes. This model integrates mental health resilience with the Four

Foundations of Mindfulness, offering a novel approach to enhancing mental health and reducing stress.

3. Testing showed significant stress reduction and improved mental health power after one week of training. Stress levels decreased from 34.23 to 31.97 ( $t = 3.77, p < 0.01$ ), and mental health scores increased from 55.37 to 63.60 ( $t = 10.40, p < 0.01$ ).

**Keywords:** 1. mental health 2. stress reduction 3. mindfulness

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” เป็นการผลิตผลงานทางวิชาการของอาจารย์ตามพันธกิจของมหาวิทยาลัย โดยได้รับงบประมาณจาก กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) งบประมาณประจำปี 2566

กราบขอบพระคุณ พระมหาวิรัชศักดิ์ สุระเมธี, ผศ.ดร. และ ศ.ดร.ชัยยุทธ์ ชินณะราศรี ได้เมตตาอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญอ่านและตรวจรายงานการวิจัยให้มีความถูกต้องสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณ พระศรีรัชชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร. พระครูสัญญาชัย ญาณวิโร, ผศ.ดร. นางศิริขวัญ มุลกล้า ได้เมตตาอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ รศ.ดร.มานพ นักการเรียน ที่ปรึกษางานวิจัย และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ข้อมูลสำคัญในการพัฒนารูปแบบ ตลอดถึงผู้ตอบแบบสอบถามและกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดรูปแบบทุกท่านที่เมตตาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) และสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยที่สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ผลิตผลงานทางวิชาการที่ดี มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าทางวิชาการต่อไป

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำองค์ความรู้ใหม่ (Body of Knowledge) ที่ได้จากการวิจัยไปฝึกเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยหลักสติปัญญา 4 ตามหลักปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา มีพลังสุขภาพจิตที่ดี คือมีพลังฮิต พลังฮีต และพลังสุ ในการเผชิญกับทุกสถานการณ์ในชีวิตโดยไม่หวั่นไหว มีความยืดหยุ่น ปรับตัว และแก้ปัญหาได้ไวทันต่อเหตุการณ์

ผศ.สุดใจ ภูงงลี  
หัวหน้าโครงการวิจัย  
30 ตุลาคม 2567

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่	
<b>1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาวิจัย	5
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	5
1.4 สมมติฐานงานวิจัย	6
1.5 นิยามศัพท์	6
1.6 ขอบเขตของการวิจัย	8
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	10
1.8 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้	10
<b>2 แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>11</b>
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพจิต	11
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสติปัญญา 4 ในพระไตรปิฎก	19
2.3 สภาพพื้นที่ที่ทำวิจัย	22
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
2.5 สรุปกรอบแนวความคิด	34
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>35</b>
ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของ การเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต ในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	35

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	39
ระยะที่ 3 การถ่ายทอดรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	42
<b>4 การวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>49</b>
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	50
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	50
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	52
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	53
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์สัมพัทธ์ระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	66
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมกับข้อมูลเชิงประจักษ์	68
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	72
ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	74

ตอนที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	74
<b>5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	<b>110</b>
5.1 สรุปผลการวิจัย	110
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	111
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	114
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	115
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	116
5.2.1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	116
5.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	118
5.2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	122
5.3 ข้อเสนอแนะ	126
5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	126
5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ	126
5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป	127
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>128</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>134</b>

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	135
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์เชิงลึก	136
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย	137
ภาคผนวก ง เครื่องมือวิจัย	140
ภาคผนวก จ แบบประเมินค่า IOC เครื่องมือวิจัย	169
ภาคผนวก ฉ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค	175
ภาคผนวก ช ค่า KMO AND BARTLETT'S TEST	181
ภาคผนวก ซ ใบบรรองจริยธรรมในมนุษย์	184
ประวัติผู้วิจัย	185

## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	การแปลผลการประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว	44
ตารางที่ 2	โครงสร้างและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลด ความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	46
ตารางที่ 3	ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	50
ตารางที่ 4	ระดับความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	52
ตารางที่ 5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง ลำดับที่ และระดับ ความคิดเห็นของตัวแปรองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยรวมและรายด้าน	53
ตารางที่ 6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ลำดับที่ และระดับความคิดเห็นของตัวแปร องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้านการเสริมสร้าง สุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังฮึด) โดยรวมและรายด้าน	55
ตารางที่ 7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ลำดับที่ และระดับความคิดเห็นของตัวแปร องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้านการเสริมสร้าง สุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) โดยรวมและรายด้าน	57
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ลำดับที่ และระดับความคิดเห็นของตัวแปร องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้านการเสริมสร้าง สุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) โดยรวมและรายด้าน	59
ตารางที่ 9	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิต ตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยรวมและรายด้าน	66
ตารางที่ 10	ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิต ตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม ก่อนปรับแก้	68

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม หลังปรับแก้	69
ตารางที่ 12 ผลการทดสอบค่า TESTS OF NORMALITY ตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบ PAIRED SAMPLE T-TEST	75
ตารางที่ 13 ระดับคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการถ่ายทอดรูปแบบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	76
ตารางที่ 14 ระดับคะแนนประเมินพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการถ่ายทอดรูปแบบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม	76
ตารางที่ 15 การให้ข้อมูลการเลือกเป้าหมาย (GOAL) ในการฝึกจากรายการที่กำหนดให้/เขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ	78
ตารางที่ 16 การให้ข้อมูลการวัดผลและการสะท้อนผลลัพธ์ (OKR) จากรายการหรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ	103

## สารบัญรูปร่างภาพ

ภาพที่ 1	สรุปกรอบแนวความคิด	34
ภาพที่ 2	ค่า STANDARDIZED RESOLUTION ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง	71
ภาพที่ 3	โมเดลแสดงโครงสร้างและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม (MMSR MODEL)	74

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ทุนนิกคหสส ลหุโน ยตถ กามนิปาติโน จิตตสส ทมโถ สาธู จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ” “การฝึกจิตอันข่มได้ยาก เป็นธรรมดาเร็ว มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่ เป็นการดี (เพราะว่า) จิตที่ฝึกแล้ว ย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้” (ขุ.ธ.40/25/403) พระองค์ทรงให้ความสำคัญกับการฝึกจิตเป็นอย่างมากดังกล่าวแล้ว เพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การบรรเทาหรือจนกระทั่งดับทุกข์ได้ ไม่ว่าจะความทุกข์นั้นจะเกิดทางกายหรือทางใจ โดยปกติทุกคนล้วนต้องเผชิญกับทุกข์ประจำธาตุขันธ์ คือความหิวกระหายและเผชิญกับความเครียดมากมายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเครียดในการดำเนินชีวิต ในการดูแลรักษาชีวิตและทรัพย์สินทั้งของตนเองและของครอบครัวให้อยู่รอดและปลอดภัย เริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ทุกชีวิตที่เกิดมาล้วนมีภาระหลักคือเรื่องปากและท้อง กล่าวคือ ต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอเพื่อบำรุงรักษาร่างกายของตนให้มีชีวิตอยู่รอดและปลอดภัย มีสุขภาพที่ดี มีการเจริญเติบโตตามวัย มีพละนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เมื่อไม่ได้รับประทานอาหารและน้ำในขณะที่ร่างกายต้องการ หรือตามเวลาที่เคยรับประทานทุกวัน จะก่อให้เกิดความทุกข์จากความหิวกระหายนั้น เพราะความหิวถือว่าเป็นโรคประจำตัวของสรรพสัตว์ ที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดเหมือนโรคชนิดอื่น ๆ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ซิมจฉา ปรมา โรคา สงขารา ปรมา ทุกขา” “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง, สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์อย่างยิ่ง” (ขุ.ธ.42/162/375) นอกจากเรื่องปากและท้องแล้ว พระองค์ยังตรัสอีกว่า “รูป โรคนิทธํ” “ร่างกายนี้เป็นรังของโรค” (ขุ.ธ.25/148/78) กล่าวคือเป็นที่อยู่อาศัยของโรคหรือที่เกิดโรคต่าง ๆ หากไม่บำรุงรักษาให้ดีจะเกิดโรคทันที เช่น ไม่อาบน้ำเพียงไม่กี่วัน จะเกิดโรคเชื้อรา ยืน เดิน นั่ง หรือนอนในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน ๆ จะเกิดโรคเหน็บชาหรือโรคกระดูกทับเส้นประสาท การใช้ย้วยะบางส่วนมากไป จะเกิดปัญหากับอวัยวะนั้น ๆ เช่น ใช้ตาจ้องคอมพิวเตอร์หรือมือถือนานเกินไป ทำให้ปวดตา ตาอักเสบ ฯลฯ นอกจากนั้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ยานพาหนะ เครื่องประดับ ของใช้จำเป็นอีกมากมาย นอกจากการบำรุงรักษาร่างกายแล้ว ยังต้องบำรุงรักษาจิตใจด้วยสิ่งต่าง ๆ เช่น การแสวงหาความสุขในรูปแบบต่าง ๆ จากรูปที่ถูกรู้จัก จากการได้ยินได้ฟังเสียงอันไพเราะเสนาะหู คำพูดคำชมหวาน ๆ การได้รับประทานอาหารอร่อย ๆ การได้สูดกลิ่นหอม ๆ ชวนชื่นใจ การได้สัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มละมุนละไม และการสัมผัสอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ (อิฏฐารมณ์) เมื่อได้ตามที่ปรารถนา จิตใจจะเกิดแช่มชื่น เบิกบาน พึงพอใจ เพลิดเพลินไปตามสิ่งนั้น ๆ แต่เมื่อไม่ได้ตามที่ปรารถนา จะส่งผลด้านลบต่อจิตใจทันที เกิดความหงุดหงิด พุ่งชาน

รำคาญ โกรธ เป็นต้น จากที่กล่าวมานี้ ล้วนเป็นภาวะที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการเกิดทั้งสิ้น ยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต เช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 การเมืองที่ขัดแย้ง เศรษฐกิจตกต่ำ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม การคมนาคมที่ยากลำบาก ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ไม่สัมพันธ์กับรายได้และรายจ่าย ภาระหนี้สิน ความเจ็บป่วย ความยากจน ฯลฯ เมื่อสถานการณ์หลายอย่างเหล่านี้รวมเข้ากัน จะก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างมาก ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างยากลำบาก อันเนื่องมาจากภาวะที่ต้องรับผิดชอบคือการเลี้ยงชีพของตนเองและครอบครัว หรือเรียกอีกอย่างว่าภาระเรื่องปากและท้องหรือทุกข์ประจำธาตุขันธ์ดังกล่าวมานั่นเอง โดยจะเกิดความวิตกกังวลว่าจะสามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้อย่างไร ดัง รวีโรจน์ ศรีคำภา (2563) กล่าวว่า ภาระหนี้สินทำให้บางคนเครียดหนัก แก้ปัญหาไม่ได้ บริหารจัดการไม่ได้ จนต้องตัดสินใจก่ออาชญากรรมหรือปลิดชีพตัวเองเพื่อหนีหนี้สินมีบ่อยครั้ง สอดคล้องกับ กฤษภา สุขพัฒน์ (2564) ที่กล่าวว่า การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้เศรษฐกิจตกต่ำ ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำในสังคมเพิ่มขึ้น ข้ำเติมครัวเรือนยากจน และกลุ่มเปราะบางให้เผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

ความเครียดที่เกิดจากปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจะส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว และโรคสมาธิสั้น เป็นต้น โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้รายงานผู้เข้ารับบริการด้านจิตเวชทั่วประเทศ ในระยะเวลา 6 ปีย้อนหลังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558-2563 พบว่า มีจำนวนมากถึง 1,618,086 คน ไม่นับรวมถึงผู้ที่ไม่ได้เข้ารับบริการด้านจิตเวชอย่างเป็นทางการ โดยโรคที่มีผู้เข้ารับบริการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ (1) โรคทางจิตเวชอื่น ๆ จำนวน 398,852 คน (2) โรควิตกกังวล จำนวน 356,988 คน และ (3) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวน 355,537 คน เมื่อเกิดโรคเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและคนอื่นที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสังคมและประเทศชาติโดยรวมอีกด้วย ปัญหาสุขภาพจิตอาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลมาจากความเครียดต่าง ๆ เช่น ค่าครองชีพที่สูงขึ้นไม่สัมพันธ์กับรายได้และรายจ่าย ภาระหนี้สิน ความเจ็บป่วย และความยากจน การปรับตัว ฯลฯ สอดคล้องกับ จตุพร อาญาเมือง และคณะ (2556) ที่กล่าวว่า ปัจจัยต่าง ๆ เช่น อาชีพของผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย สถานภาพครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว และกิจกรรมทางสังคม (Social Activities) หรือความสัมพันธ์กับเพื่อน ล้วนมีส่วนสัมพันธ์กับอาการที่เป็นสภาวะสุขภาพจิตในหลายด้าน อาทิเช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร หากมีการจัดการที่ดีพอ จะไม่ส่งผลให้เกิดความเครียด อันก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพจิตดังกล่าว แต่ถ้าใช้การจัดการที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหว โดดเดี่ยว เหงา หากไม่มีวิธีหาทางออกให้ตนเองอย่างถูกต้อง นานวันอาจก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ขึ้นต่อร่างกายและต่อมามีแนวโน้มของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด

สำนักงานจังหวัดนครปฐม (2564) ระบุว่า ด้านสาธารณสุขของจังหวัดนครปฐม มีคะแนนสุขภาพจิต อยู่ที่ร้อยละ 65.71 คิดเป็นอันดับที่ 73 ของประเทศ อันเป็นผลมาจากปัญหาสังคมเมืองที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขันสูง ทั้งด้านเศรษฐกิจ รายได้ การศึกษา และสิ่งแวดล้อมโดยรวมของจังหวัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้รายงานผู้เข้ารับบริการด้านจิตเวชในจังหวัดนครปฐม ในระยะเวลา 6 ปีย้อนหลังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558-2563 พบว่า มีจำนวน 17,638 คน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ (1) โรคจิตเภท จำนวน 5,989 คน (2) โรคทางจิตเวชอื่น ๆ 4,503 คน (3) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวน 4,001 คน (4) ผู้ป่วยโรควิตกกังวล จำนวน 2,593 คน (5) ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้น จำนวน 395 คน (6) ผู้ป่วยโรคอารมณ์สองขั้ว จำนวน 129 คน และ (7) โรคจิตอื่น ๆ จำนวน 28 คน โดยจำนวนผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ได้นับรวมถึงผู้ที่ไม่ได้เข้ารับบริการด้านจิตเวชอย่างเป็นทางการ สาเหตุที่ไม่ยอมเข้ารับการรักษา อาจเนื่องมาจากความอายหรือความกลัวที่จะโดนสังคมมองว่าเป็นปัญหาและเป็นภัยของสังคมได้เมื่อต้องเปิดเผยตัวตนเข้ารับการรักษา สอดคล้องกับ ชัยพร อุโฆษจันทร์ (2562) ที่กล่าวว่า ในอดีตการจัดบริการสุขภาพจิต มุมมองที่สังคมมีต่อผู้ป่วยทางจิตตกอยู่ในชุดคำอธิบายที่เรียกว่าชีวเวชการแพทย์ ผู้ป่วยถูกมองอย่างเป็นวัตถุวิสัย การที่ผู้ป่วยจะหายจากโรคทางจิตจะต้องผ่านกระบวนการรักษาต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบทางสังคมอย่างเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งแนวคิดนี้ยังปรากฏอยู่ในสังคมปัจจุบัน ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงในแนวทางที่ดีขึ้นมากแล้วก็ตาม โดยเป็นการมองผู้ป่วยเชิงอัตวิสัย คือเน้นการฟื้นคืนสภาพเสียใหม่ มุ่งเน้นไปที่การอยู่ร่วมกับความเจ็บป่วยมากกว่าการพยายามรักษาจนกระทั่งผู้ป่วยหายเป็นปกติ ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาพจิตให้คนในชาติมีสุขภาพจิตที่ดี จึงเป็นเรื่องเร่งด่วน เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม ไม่ให้ปัญหาลุกลามใหญ่โต จนแก้ไขได้ยาก กล่าวคือ ต้องป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดหรือลดความเครียดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก่อนจะส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด ซึ่งยากต่อการรักษาหรือเกินเยียวยา สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อ 4.5 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ครอบคลุมทั้งด้าน กาย ใจ สติปัญญา และสังคม มุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาพะดีในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพะดีได้ด้วยตนเองพร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาพะดี และมีทักษะด้านสุขภาพะดีที่เหมาะสม สอดรับกับกรอบวิจัยของกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่เน้น “สร้างคน สร้างองค์ความรู้ และสร้างนวัตกรรม” ตอบสนองแผนพัฒนาจังหวัดนครปฐม (พ.ศ. 2561-2565) ฉบับทบทวน ประเด็นการพัฒนาของจังหวัดที่ 1 พัฒนานครปฐมให้เป็นเมืองอัจฉริยะ (Smart City) โดยเน้นด้านการขนส่ง (Transport), เมืองหลวงแห่งอาหารและการท่องเที่ยว (Food Metropolis) และเมืองแห่งสุขภาพ (Healthy City) รองรับสังคมผู้สูงอายุ (Aging) และบริบทโลก

(Global Content) แผนงาน เมืองแห่งสุขภาพ (Healthy City ตอบสนองแผนพัฒนามหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย (พ.ศ. 2564 – 2568) ด้านประยุกต์ วิธีที่ 2 ผสาน สร้างสรรค์ อย่างลึกซึ้ง และสนองแผนงานวิจัยพื้นฐานของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (Basic Research) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 ภายใต้ยุทธศาสตร์หน่วยงาน (พระพุทธศาสนาได้ยกระดับและเคียงคู่ไปกับสรรพวิทยาของมวลมนุษย์ เพื่อให้องค์ภูมิแห่งพุทธปรัชญา ปรากฏอยู่ท่ามกลางความเป็นเลิศของสรรพวิชา) หัวข้อ ประเด็น และขอบเขตของแผนงาน (งานวิจัยด้านมนุษยศาสตร์) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเมื่อสิ้นสุดการดำเนินงานของแผนงาน คือ มหาวิทยาลัยมีงานวิจัยที่นำภูมิรู้จากพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ในการแก้ปัญหาของสังคมมากขึ้น ทั้งนี้ โครงการวิจัยนี้มีการบูรณาการระหว่างศาสตร์ของนักวิจัย และบูรณาการการทำงานเชิงพื้นที่แบบพหุภาคีจากหน่วยงานของรัฐ เอกชน ประชาคม และวัดในจังหวัดนครปฐม

พลังสุขภาพจิต หรือ ภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านอึด (Emotional Stability) คือ ความทนต่อแรงกดดัน ประกอบด้วย การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี สามารถยิ้มสู้กับทุกสถานการณ์ 2) ด้านอึด (Will Power) คือ กำลังใจ ประกอบด้วย มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ 3) ด้านสู้ (Coping) คือ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (จัดการกับปัญหา) ประกอบด้วย สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม, 2563); (พัชรี ฤงแก้ว และคณะ, 2563); (นนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565)

ส่วนหลักสติปัญญา 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) 2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) 3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551); (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) ซึ่งการเจริญสติ สามารถควบคุมความคิดและหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลได้ เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบความเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง การนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันได้ (พระมหาสุพร รกขิตธมโม และเบญจมาศ สุวรรณวงศ์, 2562) และการเจริญสติยังสามารถกำจัดความเครียดได้ สอดคล้องกับ สุขชาติ หล้าอภัยและคณะ (2559) ที่พบว่าสามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า หลักสถิติพื้นฐาน 4 และการเสริมสร้างสุขภาพจิตนั้น สามารถแก้ปัญหาและลดผลกระทบที่รบกวนด้านจิตใจลงได้ ทำให้กลับมามีความอึด อึด สู้ได้ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก แต่ยังไม่พบว่า มีการนำหลักสถิติพื้นฐาน 4 ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้แก่ประชาชนโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวัดนครปฐม ซึ่งหลักสถิติพื้นฐาน 4 พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางอันเอก คือ เป็นหนทางเพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวหา เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน กล่าวคือเป็นทางแก้ปัญหาให้มนุษย์ได้ ทางนี้คือสถิติพื้นฐาน ด้วยเหตุผลดังกล่าวมา คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการทำวิจัย เรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ซึ่งจะเกิดผลผลิตที่เป็นองค์ความรู้ นวัตกรรม และจะเกิดผลกระทบเชิงวิชาการ และประโยชน์เชิงชุมชนและสังคม ทั้งในทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ ข้อมูลและแนวทางที่ได้จากโครงการวิจัยนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำมาใช้กำหนดเป็นนโยบายในการพัฒนาบุคลากรและชุมชนได้ต่อไป

## 1.2 ปัญหาวิจัย

1.2.1 ภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐมเป็นอย่างไรและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันมีอะไรบ้าง

1.2.2 รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมเป็นอย่างไร

1.2.3 รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 สามารถลดความเครียดในการดำเนินชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครปฐมได้หรือไม่ อย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

1.3.2 เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

1.3.3 เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

## 1.4 สมมติฐานงานวิจัย

1.4.1 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมการทดลองใช้รูปแบบ

1.4.2 ระดับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมการทดลองใช้รูปแบบ

## 1.5 นิยามศัพท์

1.5.1 พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเอาชนะปัญหา อุปสรรค ความยุ่งยาก เหตุการณ์เลวร้าย หรือวิกฤติในชีวิต ด้วยการปรับตัว ยืดหยุ่น พยายามและจิตใจ ใต้ไว และความสามารถในการลดความเครียดของตน จนกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง หรือเรียกอีกอย่างว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต มีองค์ประกอบ 3 ด้านดังนี้

1) ด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังฮึด) คือ ระดับการมีอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ มีวิธีการจัดการอารมณ์ของตนให้สงบ และกลับมามั่นคงดังเดิมได้

2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) คือ ระดับการมีความมุ่งมั่น มีความเพียรพยายามต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ย่อท้อ แม้มีอุปสรรคหรือความเครียด มีขวัญและกำลังใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี และมีความอดทนที่จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น

3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) คือ ระดับการมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา กล้าเผชิญปัญหา รู้จักศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล หรือหาที่ปรึกษาเพื่อประกอบในการตัดสินใจแก้ปัญหา และมีแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้

1.5.2 รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน หมายถึง โครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของกระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตหรือภูมิคุ้มกันทางจิต “ฮึด ฮึด สู้” (Resilience Quotient) ด้วยการใช้หลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชน โดยการจัดกิจกรรมอบรมทดลองใช้รูปแบบ จำนวน 1 วัน รวม 6 ชั่วโมง ทำการประเมินระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตก่อนกิจกรรมถ่ายทอดรูปแบบ และมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับการอบรมในกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยให้กำหนดผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ในการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตของตนเองในช่วงเวลาที่สะดวกและเหมาะสมกับตนเองในการฝึกแต่ละวัน ทำการฝึกอย่างน้อย 1 – 5 นาทีต่อครั้ง หรือตามสะดวกตามรายการที่ให้เลือก สามารถฝึกได้มากเท่าที่ต้องการหรือตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ หลังการฝึกสติตามรูปแบบครบ 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำการรายงานผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้หลังฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบในแอปพลิเคชัน

ชั้นที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อติดตามผลการฝึกสติตามรูปแบบดังกล่าว โดยมีรายการ (OKR Checklist) ให้เลือกและมีช่องให้บันทึกผลแบบปลายเปิด จากนั้นจะทำการประเมินระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำผลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการถ่ายทอดรูปแบบประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตและหลักสติปัญญา 4 ดังนี้

1) ด้านหลักธรรม: กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด จำนวน 3 ชั่วโมง

2) ด้านสุขภาพจิต: กิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต “อึด ฮึด สู้” (Resilience Quotient) จำนวน 3 ชั่วโมง

**1.5.3** การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา 4 หมายถึง การฝึกสติใน 4 ฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยฝึกเจริญสติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือผสมผสานตามความถนัด ตามความสะดวก หรือตามจริต โดยมีจุดมุ่งหมายหรือมุ่งผลลัพธ์คือ การลดความเครียดตามเป้าหมายที่กำหนดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นไปที่การเจริญสติในฐานกายและเวทนาเป็นหลัก เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ใหม่ในการฝึกสติตามหลักสติปัญญา 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา แต่หากกลุ่มตัวอย่างท่านใดมีพื้นฐานความรู้ที่อยู่แล้ว อาจเลือกฝึกเพิ่มเติมในฐานจิตและธรรมได้

**1.5.4** ระดับความเครียด หมายถึง คะแนนประเมินระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อน-หลังทดลองใช้รูปแบบ (หลังทดลองฝึก 1 สัปดาห์) โดยใช้เครื่องมือมาตรฐานในการประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2566) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ พฤติกรรม อาการ และความรู้สึก โดยระดับความเครียดแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ 1) ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก 2) ระดับเกณฑ์ปกติ 3) ระดับเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย 4) ระดับเกณฑ์สูงกว่าปกติปานกลาง 5) ระดับเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก

**1.5.5** ระดับพลังสุขภาพจิต หมายถึง ผลการประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อน-หลังทดลองใช้รูปแบบ (หลังทดลองฝึก 1 สัปดาห์) โดยใช้เครื่องมือมาตรฐานในการประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม, 2563) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังอึด) 2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) และ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) โดยระดับพลังสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 2) ระดับเกณฑ์ปกติ 3) ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

## 1.6 ขอบเขตของการวิจัย

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยศึกษาสภาพจริงของข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐมและศึกษาองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ระยะที่ 1 นี้ มุ่งศึกษาสภาพจริง โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐมและศึกษาองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม จำนวน 920,030 คน (สำนักงานทะเบียนกลาง, 2562)

**กลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม ได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) สุ่มเลือกอำเภอจากทั้งหมด 7 อำเภอ ในจังหวัดนครปฐม ได้อำเภอสามพราน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน จำนวน 400 คน

### ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา คือ ระดับความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐมและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยเบื้องต้นมีองค์ประกอบที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเพื่อยกร่างและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

### ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน และด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 ท่าน รวม 6 ท่าน เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการ

พัฒนารูปแบบโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เลือกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) ดังนี้

คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย

(1) เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา

(2) มีประสบการณ์ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตหรือการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต มากกว่า 10 ปี

คุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกหรือเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป ในสาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง

2) มีประสบการณ์การสอนหรือทำงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับด้านพระพุทธศาสนา มากกว่า 10 ปี

#### **ขอบเขตด้านตัวแปร**

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

1. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ระยะที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

#### **ขอบเขตด้านเนื้อหา**

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง ศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

#### **ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง ตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) จำนวน 30 คน มีคุณสมบัติดังนี้

(1) มีอายุระหว่าง 25-60 ปี

(2) มีคะแนนรวมของระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย (18-25 คะแนน) สูงกว่าปกติปานกลาง (26-29 คะแนน) หรือสูงกว่าปกติมาก (30-60 คะแนน) ระดับใดระดับหนึ่ง

(3) สมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองตลอดระยะเวลาการวิจัย

#### **ขอบเขตด้านตัวแปร**

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย

1.1 ด้านกิจกรรม: กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด

1.2 ด้านสุขภาพจิต: กิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต (Resilience Quotient)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ระดับพลังสุขภาพจิต และระดับความเครียดขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ครอบคลุมระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้า ใช้เวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2566–30 กันยายน 2567

## 1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.7.1 ประชาชน สามารถจัดการและลดความเครียดของตนในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันได้ มีสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือ มีพลังฮึด ฮึดสู้ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามสมควรแก่ฐานะของตนในภายภาคหน้า

1.7.2 เกิดองค์ความรู้ใหม่ และสามารถนำไปศึกษาและเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในพื้นที่อื่น ๆ

1.7.3 ได้รูปแบบที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีประสิทธิภาพ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม

1.7.4 ชุมชนมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจและหลักปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา จนสามารถพัฒนาปัญญาของตนเพื่อนำไปแก้ไขปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากในชีวิตได้

## 1.8 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้

1.8.1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1.8.2 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

1.8.3 สถานศึกษาของภาครัฐและเอกชน

1.8.4 กระทรวงสาธารณสุข

1.8.5 หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และชุมชนทั่วไป

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพจิต
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสติปัญญา 4 ในพระไตรปิฎก
- 2.3 สภาพพื้นที่ที่ทำวิจัย
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.5 สรุปกรอบแนวความคิด

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพจิต

สุขภาพจิต หมายถึง ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัว แก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีคุณภาพทางอารมณ์อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิด การควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล (สุพัตรา ศรีวณิชชากร, 2021) และสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต อาทิ ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า โดยสามารถลดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้าของตนได้ จนกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง (นงนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565) รู้จักกันในชื่อภาษาอังกฤษว่า Mental Health ซึ่งสุขภาพจิต สามารถวัดได้จากระดับความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิต

ความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักกันในชื่อภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient หรือ Emotional intelligence เรียกว่า EQ คือ ความสามารถในการรับรู้ตนเองและเข้าใจคนอื่น สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ ช่วยให้ดำเนินชีวิตไปในทางสร้างสรรค์อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ (Kubala, 2021); (ศักดิ์ดา ขำคม, 2561) ประกอบด้วย 3 ด้านคือ

- 1) ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
- 2) ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 3) ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

หรือแบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้

- 1) ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ รู้จักและมั่นใจตนเอง
- 2) การควบคุมตนเอง (Self-regulation) คือ ความรับผิดชอบ ปรับตัว ยืดหยุ่น
- 3) แรงจูงใจ (Motivation) คือ มุ่งมั่น มีทัศนคติเชิงบวก
- 4) เอาใจใส่ (Empathy) คือ เข้าใจผู้อื่น
- 5) ทักษะทางสังคม (Social skills) คือ การสื่อสาร เป็นผู้นำ การปรับตัว

### ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและพัฒนาความสัมพันธ์แบบร่วมมือกันได้มาก ยิ่งทำได้มากเท่าไร ชีวิตจะมีความสุขสมบูรณ์มากขึ้นเท่านั้น เพราะคนเป็นสัตว์สังคม นั่นเอง งานวิจัยแสดงให้เห็นแหล่งที่เชื่อถือได้ว่า EQ ที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับความสุข คือ ส่งผลให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

คนที่พัฒนา EQ ของตนได้ในระดับสูงจะทำให้องค์กรบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้และจะมีความพึงพอใจในการทำงาน เพราะมีความสัมพันธ์เชิงบวก ช่วยส่งเสริมในที่ทำงาน

ในสภาพแวดล้อมทางวิชาการ นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการควบคุมอารมณ์และความเห็นอกเห็นใจ มีโอกาสน้อยที่จะโดนกลั่นแกล้งตามข้อมูลการวิจัยจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และจากการศึกษาเดียวกันนั้น คนที่มี EQ ที่สูงสามารถช่วยให้คนอื่น ๆ รอบตัวประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโครงการกลุ่ม เพราะเมื่อสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ จะส่งผลต่อคนรอบข้างให้ทำเช่นเดียวกัน ทุกคนจะชนะไปพร้อมกัน

### วิธีการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ EQ

ฝึกตนเองให้รู้จักสิ่งต่อไปนี้ (ศักดา ขำคม, 2561) ดังนี้

- 1) รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น ด้วยกิจกรรมง่าย ๆ เช่น เขียนบันทึกเกี่ยวกับความรู้สึกตนเอง นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา เป็นต้น
- 2) รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- 3) ตระหนักรู้เท่าทัน ยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้วยการฝึกสติบ่อย ๆ
- 4) ปรับอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ด้วยการคิดก่อนทำ
- 5) จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น ปรับตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ
- 6) พัฒนาทักษะการสื่อสาร การคบเพื่อนเพศเดียวกันหรือคบเพื่อนต่างเพศ ปฏิบัติตนเหมาะสมกับชุมชนและสิ่งแวดล้อม วางแผนใช้เวลาให้เหมาะสม วางแผนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น

7) มองให้เห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการค้นหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตน และประโยชน์ที่ตนพึงมี พึงเป็นและพึงทำได้แก่คนอื่น

8) เรียนรู้และมีแบบอย่างในการต่อสู้และเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต ด้วยการมองว่าล้มแล้วลุกได้

9) มีแนวทางในแก้ไขปัญหาว่างหลากหลายและสร้างสรรค์ ด้วยการมองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้

10) มีแนวทางในการสร้างกำลังใจให้กับตนเองเมื่อมีปัญหาหรือเผชิญวิกฤตในชีวิต ด้วยการมองในแง่บวก

**พลังสุขภาพจิต** คือความสามารถในการยืดหยุ่น ปรับตัว แก้ปัญหาเป็น หรือเรียกอีกอย่างว่า **ภูมิคุ้มกันทางจิต** หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว หรือหมายถึง พลังสุขภาพจิตที่สามารถฝ่าวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และในบางคนที่ภูมิคุ้มกันทางจิตดีจะสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีก ด้วยการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม (ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2560); (อรพินทร์ ชูชม สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนากา ทองภักดี, 2554) ภาษาอังกฤษเรียกว่า Resilience Quotient (RQ) ผู้ที่มีอาร์คิวจะมียอดประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้ (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิต สังคม., 2563); (พัชรี ฤกษ์แก้ว และคณะ, 2563); (นงนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565) กล่าวคือ

1) ด้านอึด (emotional stability) คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์

2) ด้านฮึด (will power) คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

3) ด้านสู้ (coping) คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

หรือมี 5 องค์ประกอบดังนี้

1) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลมีความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2) การพึ่งพาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของตนเอง

3) ความหวัง หมายถึง การที่บุคคลรู้ว่าชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้

4) การเผชิญปัญหา หมายถึง วิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

5) ความยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

### ความสำคัญของคัมภีร์ทางจิตใจหรือพลังสุขภาพจิต (RQ)

คนที่มี RQ สูงจะช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ จะเป็นคนที่มีความมั่นใจเป็นตัวของตัวเอง รับความท้าทาย จัดการกับปัญหาอุปสรรคได้ดี เรียกว่า เอาตัวรอดในสังคมยุคนี้ได้ RQ ไม่ใช่ทักษะที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

วิธีการเสริมภูมิคุ้มกันทางจิต (Seph Fontane Pennock and Hugo Alberts, 2014) มี 3 วิธีคือ

- 1) การพัฒนาจุดแข็งของตนด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
  - 2) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 3) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจตนเอง
- ซึ่งแต่ละวิธีการมีรายละเอียดดังนี้

1) การพัฒนาจุดแข็งของตนด้วยจิตวิทยาเชิงบวก มี 3 วิธี คือ (1) ค้นหาจุดแข็งของตัวเองให้เจอ ผ่านการทำแบบทดสอบ ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรือ ผ่านการฝึกฝนความสามารถต่าง ๆ (2) หาโอกาสแสดงจุดแข็งที่มีในตนเองบ่อย ๆ จะเกิดทักษะหรือความชำนาญ สิ่งนี้จะเป็นการเสริมศักยภาพจุดแข็งด้วยการฝึกฝน หากความรู้และฝึกอบรมเพิ่มเติม จะทำให้เกิดความเชี่ยวชาญและชำนาญในสิ่งที่เป็จุดแข็งของตนเอง (3) ทำลายข้อจำกัดของจุดแข็งที่ไม่สามารถแสดงออกมาให้สังคมรับรู้ เพราะไม่กล้าแสดงออก โดยใช้จุดแข็งนั้นให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม ดังนั้น ถ้ารู้ว่าจุดแข็งของตนเองมีข้อจำกัด ต้องรีบฝึกฝนจุดแข็งจนมั่นใจและสามารถแสดงศักยภาพนั้นออกมาได้ไม่จำกัด

2) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 3 วิธี คือ (1) เสริมความมั่นคงทางจิตด้วยการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง จะเป็นการพัฒนาต่อยอดจากข้อที่ 1 การพัฒนาจุดแข็งของตนด้วยจิตวิทยาเชิงบวก นั่นเอง กล่าวคือ เมื่อรู้จุดแข็งของตนแล้ว จะเกิดความมั่นใจขึ้นมาว่า ตนเก่งอะไร ถนัดอะไร และทำประโยชน์ให้คนอื่นได้อย่างไร จิตใจจะเกิดความมั่นคง เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวกับการเปลี่ยนแปลงใด ๆ (2) ถ้ายทอดจุดแข็งให้ผู้อื่น ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เราทำจะสะท้อนให้เราทราบว่าเรามีจุดแข็งอะไร ยิ่งทำมากและทำบ่อยจะยิ่งสะท้อนกลับมาหาตัวเองมากเท่านั้น ทำให้เราได้ตระหนักในตัวเองว่าเรามีคุณค่ากับคนอื่น มีคุณค่ากับสังคมและโลก วิธีการถ้ายทอดจุดแข็งสามารถทำได้ง่าย ๆ

เช่น ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ ทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี สอนสิ่งที่ตัวเองถนัดและชำนาญให้แก่คนอื่น เป็นต้น (3) ทำตามเป้าหมายของชีวิต หรือทำตามความฝันของตน การประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น จะทำให้ชีวิตมีความสุขและมีสีสัน

3) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจตนเอง มี 3 วิธี คือ (1) มองความผิดพลาดในมุมของคนนอก กล่าวคือไม่กล่าวโทษตนเอง แต่เป็นการใช้ความผิดพลาดให้เกิดประโยชน์ โดยการลองมองเหตุการณ์นั้นใหม่ในฐานะที่เราเป็นคนอื่น จะทำให้เกิดมุมมองต่อสถานการณ์หรือความผิดพลาดของตนในอีกมิติ ซึ่งเทคนิคนี้จะทำให้เห็นวิธีแก้ปัญหามากกว่าการกล่าวโทษตัวเอง (2) มองไปข้างหน้า กล่าวคือปรับเปลี่ยนความผิดพลาดเป็นบทเรียน หาทางป้องกันไม่ให้อันเกิดขึ้นอีก ปล่อยวาง เพราะไม่มีใครสามารถแก้ไขอดีตได้ การเฝ้าโทษตัวเองไม่ก่อประโยชน์ใด ๆ นอกจากความเจ็บปวด (3) อย่าด่วนตัดสินตัวเอง กล่าวคือ ไม่ด่วนตัดสินว่าตนเองไม่ดี ไม่มีความสามารถ ไม่มีค่าพอ เพียงเพราะความผิดพลาดหรือไม่ได้ตั้งใจ ให้ออกาสตัวเองในการพัฒนา แก้ไข หรือป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดนั้นอีกจะเกิดประโยชน์มากกว่า

#### วิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี (2552) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิตสามารถพัฒนาขึ้นมาได้ดังนี้

1. พลังจิต สามารถพัฒนาหรือเสริมสร้างโดยการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบ เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือความผิดหวังในชีวิต ให้เริ่มควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ หรือฝึกสมองส่วนดี ๆ ที่มีอยู่ เนื่องจากอารมณ์จะมีผลต่อความคิด โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตกกังวล ความโกรธ ความโศกเศร้าเสียใจ จะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของความคิดในขณะนั้นลดลง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ความจำ การคิดด้วยเหตุผล หรือการตัดสินใจ และยังมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หงุดหงิด พุ้งซ่าน แยกตัวอยู่คนเดียว ดังนั้น หากจัดการอารมณ์และจิตใจที่ไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตเรื้อรังและรุนแรงตามมาได้ ในทางกลับกัน หากจัดการได้เหมาะสม จะเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้และยังสามารถทนทานต่อความกดดันได้ โดยไม่เสียสุขภาพจิต โดยแนวทางในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

- 1) รู้เท่าทันอารมณ์ของตน ว่าขณะนั้นเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร
- 2) ยอมรับอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง โดยไม่ตัดสินผิดถูก ไม่โทษว่าเป็นเพราะสิ่งอื่นทำให้มีอารมณ์เช่นนี้ เช่น กลัว โกรธ เศร้า โศก เสียใจ
- 3) หากควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ในช่วงแรก ให้ทำกิจกรรมประจำวันที่คุ้นเคย เพราะจะทำให้รู้สึกว่ายังสามารถควบคุมตนเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้

4) ควบคุมอารมณ์ตนเองโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกการหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายลง

5) ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความตึงเครียด เช่น เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก เป็นต้น

6) ปรับมุมมองและความคิดในเชิงบวก ฝึกมองบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกที่แตกต่างออกไปจากเดิม ฝึกให้มีอารมณ์ขัน มองทุกอย่างเป็นเรื่องเล็กน้อย

7) ยืดเวลาออกไปก่อนตัดสินใจทำอะไรลงไปด้วยอารมณ์ เช่น นับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจ เพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงได้ผ่อนคลายลง หรืออาจเดินออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงก่อน ค่อยกลับมาเผชิญกับเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง จะทำให้มีสติมากขึ้นในการตัดสินใจลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

8) หาทางระบายความรู้สึกออกไปบ้าง เช่น พูดคุยกับคนรู้ใจหรือปรึกษากับผู้ที่ไว้วางใจ ร้องไห้ออกมา เป็นต้น

9. ให้กำลังใจตนเอง ไม่ซ้ำเติมตัวเอง โดยมองตนเองในด้านดี นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

2. พลังฮึด สามารถพัฒนาหรือเสริมสร้างขึ้นมาโดยการคิดบวก คิดถึงสิ่งดีดีที่มีอยู่ เช่น มีครอบครัวที่อบอุ่น มีพ่อแม่ มีพี่น้อง มีแฟนที่ดี มีลูกที่น่ารัก มีคนห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากมาก่อน ยังผ่านมาได้ หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ยากกว่านี้ยังผ่านมากได้ จะเผชิญอีกสักครั้งจะเป็นไรไป ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าทีรออยู่ หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้ การมีกำลังใจที่ดีหรือมีพลังฮึด จะช่วยฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้อย่างมุ่งมั่น เข้มแข็ง ไม่ท้อถอย แผลงจากความท้อแท้สิ้นหวังเป็นความฮึด ลุกขึ้นสู้ได้ โดยสามารถทำได้ดังนี้

1) เติมศรัทธาให้ตนเอง โดยมีความเชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้ คิดอยู่เสมอว่าเราสามารถทำได้ เราจะทำและจะลงมือทำ หมั่นฝึกฝนมองโลกตามความเป็นจริงและมองในแง่บวก โดยคิดถึงแต่เรื่องดี ๆ มีความหวัง คิดเสมอว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่านี้ ความสำเร็จรอเราอยู่ข้างหน้า ถ้าอดทนฟันฝ่าไปได้ จะเป็นผู้ชนะ คิดถึงตัวอย่างดี ๆ ของตนเองและคนอื่น ให้ความมั่นใจกับตนเองว่า เรามีความสามารถทำสำเร็จได้ เคยประสบผลสำเร็จมาแล้ว เช่น เรียนจบ มีงานทำ มีเงินใช้ มีแฟน มีครอบครัว ซึ่งกว่าจะสำเร็จได้ต้องทบทวนฟันฝ่ามาก่อนทั้งนั้น ลองศึกษาชีวประวัติของผู้ประสบผลสำเร็จในปัจจุบันว่า ในอดีตเขาเหล่านั้นต้องฟันฝ่าอุปสรรคอะไรมาบ้าง เพื่อเป็นตัวอย่างให้เรา ได้มีความหวังและกำลังใจต่อสู้ชีวิตให้ได้อย่างพวกเขาเหล่านั้น พูดกับตนเอง (Self-talk) ในแง่บวก เช่น พูดคำว่า “โชคดี” บ่อย ๆ ถึงแม้จะเจอเหตุการณ์ไม่ดีมาบ้างในชีวิต แต่ให้พยายามคิดในแง่ดีเสมอ พูดคำว่า “ขอบคุณ” บ่อย ๆ ในเรื่องดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ยอมรับทุกสิ่ง ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายที่สุดกับความเจ็บปวดของชีวิต สร้างความสุขสงบภายในจิตใจ หมั่นฝึกสมาธิบ่อย ๆ เพื่อให้จิตใจสงบ เย็น ผ่องใส เพราะใจที่มีความโลภ โกรธ หลง อยู่ นับเป็นใจที่หมดสภาพ อ่อนแอ หรือไม่

มีพลังอำนาจในการคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ถูกต้องและให้ดีขึ้นได้ โดยการกำจัดความโลภ คือการเปลี่ยนแนวความคิดที่จะมี จะเป็น จะได้ เป็นความคิดที่จะเสียสละ ปล่อยวาง จะให้ โดยคิดว่าตายไปแล้วไม่สามารถนำอะไรติดตัวไปได้ หมั่นทำคุณงามความดี รักษาศีล 5 เพื่อช่วยควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นปกติ กำจัดความโกรธ คือการเปลี่ยนแนวความคิดในแง่ชิงชัง โกรธ แค้น พยาบาท อาฆาต อิจฉา ริษยา มาเป็นความเมตตา ความรัก กรุณา ความสงสาร มุทิตา ยินดีเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี อุเบกขา วางใจเป็นกลาง ไม่ติดสินใครผิดใครถูก ผิกสติ สมาธิ มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังคิด พูด หรือทำที่เป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ จะช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่ขุ่นมัว กำจัดความหลง คือการเปลี่ยนแนวความคิดจากความลุ่มหลง หลงผิด ขาดสติ ไม่รู้ตามความเป็นจริง ให้มีสติปัญหา รู้จักพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล ยอมรับตามความเป็นจริง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้สามารถควบคุมความคิดให้ถูกต้องไม่หลงผิด

2) เติมมิตร คือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น อาจเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู อาจารย์ นักบวช ที่เราเคารพรัก แหล่งสนับสนุนทางสังคมต่าง ๆ เพราะจะทำให้รู้ตระหนักรู้ว่า ตนเองเป็นคนมีคุณค่าและมีความหมาย รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รวมทั้ง สามารถขอความช่วยเหลือหรือเพิ่มกำลังใจจากมิตรเหล่านั้นได้อีกด้วย

3) เติมจิตใจ โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองในการคิด หาจุดดีจากเรื่องที่ไม่น่าพอใจ แม้จะไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ มองปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทายความสามารถในการที่จะได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค ความยากลำบากให้เจอ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ตามมา เช่น เรายังมีกำลัง ยังมีความรู้ ความสามารถ แม้ตอนนี้ไม่มีงานทำ ก็ยังมีครอบครัว มีบ้าน การตกงานเป็นโอกาสที่ดีในการเปลี่ยนงาน อาจได้งานที่ดีกว่าเดิม ได้โอกาสในการหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้ชีวิตลดความสมบูรณ์แบบ ฝึกทำใจยอมรับให้ได้ว่า ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบเสมอไป ต้องมีข้อบกพร่องบ้าง จะช่วยทำให้ไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากเกินไป

4) เติมการนับถือตนเอง (Self-esteem) หมายถึงความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความหมาย และมีประสิทธิภาพเพียงใด จะช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ กำลังใจ ฯลฯ โดยให้มองตนเองใน 2 แบบ คือ ตระหนักถึงคุณค่าของตน (Self-respect) และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-efficacy) โดยความตระหนักถึงคุณค่าของตนนั่นหมายถึง เชื่อมั่นว่า ตนเป็นคนดี มีคุณค่าและมีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับคนอื่น มีสิทธิ์และโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จ มีความสุขเช่นเดียวกับคนอื่น ส่วนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนนั่น หมายถึงความตระหนักว่า ตนมีความสามารถในการเรียนรู้ คิด เข้าใจ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับอุปสรรค ความยากลำบาก สิ่งท้าทายในชีวิตได้ เป็นความไว้วางใจในตนเองว่ามีความสามารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้และพึ่งตนเองเป็น

3. พลังสู้ สามารถพัฒนาหรือเสริมสร้างขึ้นมาโดยฝึกคิดหาทางออก หาแนวทางแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ให้ได้ เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้ได้มากที่สุด ระบุข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี หาวิธีการแก้ปัญหาสำรองไว้เผื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล เมื่อแก้ปัญหาได้สำเร็จ จะช่วยทำให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหามิใช่เรื่องยาก และมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดี คนที่มีพลังสู้ จะสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิตได้ มีความมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดีได้ โดยมองว่าทุกปัญหามีทางออก มองเป็นเรื่องเล็กน้อย มีประโยชน์ที่จะได้แก้ปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ทำให้มีประสบการณ์มากขึ้น แกร่ง และเติบโตขึ้น การแก้ไขปัญหาก็ได้ด้วยตนเอง ช่วยทำให้จิตใจสดชื่น ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกชีวิตมีคุณค่า โดยสามารถทำได้ดังนี้

1) เตรียมใจไว้สู้ โดยต้องมีสติ ต้องฝึกสติ รู้ตัวเอง ไม่ด่วนแก้ปัญหาด้วยความบุ่มบ่ามหรือตัดสินใจด้วยอารมณ์ พยายามแก้อย่างมีเหตุผล รอบคอบและเป็นระบบ โดยหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดอะไรขึ้น เกิดจากอะไร เกี่ยวข้องกับใครบ้าง ทางออกของปัญหามีกี่ทาง ทางออกแบบใดดีที่สุดที่เป็นไปได้มากที่สุด สังเกต ค้นหา และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาของคนใกล้ชิดหรือคนอื่น รู้จักประเมินความสามารถของตนเอง หากปัญหาใหญ่เกินตัว ต้องมองหาที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ ใช้คำถามเพื่อทบทวนความคิดความเข้าใจ ทำให้มองเห็นแง่มุมต่าง ๆ เพื่อนำไปปรับความคิดและการกระทำของตนเอง จะเป็นการสร้างพลังสุขภาพจิตได้

2) เรียนรู้เทคนิคในการแก้ปัญหายังเป็นระบบ เพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมตามขั้นตอน คือ (1) ระบุปัญหา เริ่มจากตั้งสติก่อน เพื่อชะลอเวลาปรับอารมณ์และความคิด และบอกตัวเองว่าทุกปัญหาแก้ได้ เริ่มจากคิดและระบุว่าปัญหาคืออะไร สร้างรายการของปัญหาขึ้นมา ว่ามีปัญหาอะไรบ้าง จัดลำดับความสำคัญ และเลือกปัญหาเร่งด่วนมาแก้ไขก่อน (2) ค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยตั้งคำถามว่า ปัญหามีสาเหตุหลักมาจากอะไร มีรายละเอียดหรือประเด็นย่อยอะไรบ้าง เพื่อให้ง่ายต่อการค้นหาสาเหตุหรือต้นตอของปัญหา รวมถึงง่ายต่อการแก้ไข (3) พิจารณาทางเลือกว่ามีหนทางแก้ไขอย่างไรบ้าง และเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี โดยพิจารณาข้อดีข้อเสียแล้วชั่งน้ำหนัก คัดเลือกวิธีที่ดีที่สุดที่จะได้ผลและสำเร็จแน่นอน โดยยึดหลัก 3 ประการคือ สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของตน ทำได้จริง และสร้างสุขแบบพอเพียงให้ชีวิตได้ (4) ลงมือปฏิบัติ โดยเริ่มจากวางแผนแก้ไขปัญหานั้น ๆ ตามทางเลือกที่ผ่านการพิจารณาแล้วว่าเหมาะสม ประกอบไปด้วย หนึ่ง ปัญหานี้เกี่ยวข้องกับใครบ้าง สอง มีวิธีการแก้ไขอย่างไรบ้าง สาม จะแก้เมื่อไร สี่ ใช้สถานที่ใดในการแก้ไข มีต้นทุนหรือค่าใช้จ่ายอะไรบ้างหรือไม่ และมีใครจะช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาได้บ้าง (5) ประเมินผลการแก้ไขปัญหา หลังแก้ปัญหาเสร็จ ว่าได้ผลหรือไม่อย่างไร ทั้งด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผล พบเจอปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในขณะแก้ปัญหาเพื่อจะนำไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิธีการแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเวหา เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4” (ม.มู. (ไทย), 12/106/101) จะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงรับรองประสิทธิภาพและประสิทธิผลด้วยพระองค์เอง เมื่อมีศรัทธาในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ควรน้อมนำมาปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) กล่าวว่า สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน (Satipaṅkhaṇa: foundations of mindfulness)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Kāyānupassanā: contemplation of the body; mindfulness as regards the body) ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ 1 อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 สัมผัสสัญญา สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำ ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1 ปฏิกุศลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ 1 นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Vedanānupassanā: contemplation of feelings; mindfulness as regards feelings) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส (อาศัยวัตถุสิ่งของ) และเป็นนิรามิส (ไม่อาศัยวัตถุสิ่งของ) ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Cittānupassanā: contemplation of mind; mindfulness as regards mental conditions) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไม่รู้ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Dhammānupassanā: contemplation of mind objects; mindfulness as regards ideas) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่

นิวรรณ์ 5 ชั้น 5 อายุตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

ท่านให้พัฒนาปัญญาจนเกิดเป็นความรู้ชัด คือ รู้ทั่วถึงความเป็นจริงหรือรู้ตรงตามความเป็นจริง รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควรไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ถ่องแท้ เข้าใจถ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจง จัดการ หรือ ดำเนินการโดยไม่ต้องไปพิจารณาที่ไหน พิจารณาได้จากกาย เวทนา จิต และธรรมเท่านั้น

#### การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4

พระจिरสัคคี เทวธมโม (ลิมวัน) (2563) กล่าวว่า การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 พอสรุปได้ ดังนี้ กายานุปัสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกทำงานให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามในสิ่งที่ต้องการหรือเป็นสิ่งที่ตั้งงามของสังคมปัจจุบัน เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาตนให้มีจิตสำนึกที่รู้เท่าทันอารมณ์ของตนและเข้าใจคนอื่น จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกตนไม่ให้เกิดประมาท มีความสุขุมรอบคอบ ระมัดระวังก่อนก่อนพูดและทำ คือคิดก่อนทำ นั่นเอง ธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาตนให้เข้าใจหลักความจริง ๆ ต่าง ๆ ในชีวิต เช่น หลักไตรลักษณ์ มีความเข้าใจว่าทุกสิ่งไม่ยั่งยืน เปลี่ยนแปลงเพราะโดนบีบคั้น และไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อเข้าใจแล้วจิตใจ จะเกิดความปล่อยวางได้และมีอิสรภาพ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสุดสำหรับการพึ่งตนเอง

พระมหาสุพร รกขิตธมโม และเบญจมาศ สุวรรณวงศ์ (2562) กล่าวว่า การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อไปสู่ภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในพระไตรปิฎกแสดงแนวทางการเจริญสติไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก มีแนวทาง คือ ดำรงสติพิจารณาใน กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ (สมณะ) จนกระทั่งถึงขั้นที่จะนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นไปตามขบวนการธรรมของหลักไตรสิกขา คือ ขบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่ 1) ศील คือ มีกายเป็นปกติ การมีสติในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมกาย วาจา เกิดความสงบ ผ่องใส ผ่อนคลาย ให้เป็นไปในทางที่สุจริต มีสติใส่ใจในทุกอย่างที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูดให้เป็นไปอย่างถูกต้องและดีงาม 2) สมภา คือ มีจิตตั้งมั่น สงบนิ่ง การมีสติที่ต่อเนื่อง เพื่อฝึกอบรมจิตใจให้จิตใจสงบ ผ่องใส หนักแน่น ตั้งมั่น (เป็นสมณะ) เหมาะแก่การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งจนถึงที่สุดต่อไป และ 3) ปัญญา คือ สมภาที่ต่อเนื่องที่ถูกประคับประคองด้วยสติจนกลายเป็นมหาสติหรือสติที่มีพลังอย่างยิ่ง และปรากฏเป็นปัญญาญาณเกิดความรู้แจ้งเป็นวิปัสสนาญาณ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมแต่ละข้อในไตรสิกขานี้ ต่างก็มีความสัมพันธ์เป็นตั้งกันและกัน กล่าวคือศีล (สติ) เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิและสมาธิ (สติที่ต่อเนื่อง) เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา (มหาสติหรือมหาโพธิ) ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สมาธิที่ศีล บ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้น โดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ” จะเห็นว่า เมื่อเกิดปัญญาญาณขั้นสูงสุด เท่ากับว่าสมบูรณ์พร้อมด้วยสติ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ซึ่งเท่ากับอริยมรรคมีองค์ 8 สมบูรณ์ สติปัญญา 4 สมบูรณ์ และโพธิปักขิยธรรม 37 สมบูรณ์ นั้นเอง

หลักมหาสติปัญญา 4 ทำให้ผู้เจริญสติเปลี่ยนจากภาวะ “คิด” เป็น “รู้” จึงสามารถควบคุม ความคิดและหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลได้ หากทำได้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันจะทำให้ เกิดความสงบสุขภายในใจอย่างแท้จริง เป็นเรื่องไม่เกินจริง คือสามารถทำได้ แนวคิดใน มหาสติปัญญาสูตร ที่เข้าใจกันในภาษาปัจจุบัน เช่นว่า สมาธิ ภาวนา ผิกสติ กัมมัญฐาน วิปัสสนา การกำหนดให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ ฯลฯ เหล่านี้ ล้วนมาจากฐานคิดหลักคือ มหาสติปัญญาสูตร ทั้งสิ้น มหาสติปัญญาสูตร พระพุทธศาสนาที่มุ่งให้มนุษย์แก้ปัญหาโดยพึ่งพินิจเข้ามาที่ฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ดังกล่าวข้างต้นซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหา และเป็นที่ดับแห่งปัญหาด้วยเช่นกัน ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบกับความมหัศจรรย์และเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติจะพบกับการตื่นรู้ภายในเป็นปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติและเห็นได้ด้วยตนเอง จะเป็นการเห็นแจ้งที่ยากจะเปลี่ยนแปลงเป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

ผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์ 10 ประการ ได้แก่ 1) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้ 2) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น 3) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก 4) มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟูขึ้น ไม่ยุบลง ด้วยอำนาจโลกธรรมต่าง ๆ 5) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น มากขึ้น 6) จิตใจมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ 7) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุข ขั้นสูงในปัจจุบันชาติได้ 8) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล เป็นเนื้อหาบุญของโลกได้ 9) ได้ثمرสแห่งอริยผลที่เกิดจากการหลุดพ้นจากอำนาจกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ และ 10) เป็นเหตุให้ได้ บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ตั้งแต่โสดาปัตติผลถึงอรหัตผลในปัจจุบันได้ หากยังมีเชื้อเหลือจะได้ บรรลุอนาคามีผล (ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน

พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) และจักรพรรณ วงศ์พรพวิณ (2564) กล่าวว่า พุทธญาณวิทยาในสติปัญญาเป็นการเจริญภาวนาโดยมีการกำหนดสติเป็นตัวรู้เป็นบาทฐานในการ พัฒนาปัญญาเป็นองค์ความรู้ในระดับที่ต่างกัน 3 ประการ กล่าวคือ (1) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิด จากการสดับเล่าเรียน ปัญญาสืบแต่ปรโตโฆสะ คือเสียงจากผู้อื่น (กัลยาณมิตร) การกระตุ้นหรือชักจูง จากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอนเล่าเรียนหาความรู้ สนทนาซักถามฟังคำบอกเล่าชักจูง ของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร (2) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิด จากการคิดพิจารณา ปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง ซึ่งหมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ ทำในใจโดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยการคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหา

เหตุผล แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหาออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ฉะนั้น ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ จึงหมายถึง ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ คือทางเกิดแห่ง แนวความคิดที่ถูกต้องหรือต้นทางของปัญญา จึงกล่าวได้ว่า สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา มีความสัมพันธ์กันทำให้เกิดภาวนามยปัญญา (3) ภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการบำเพ็ญ ปฏิบัติจึงเป็นปัญญาที่เกิดจากปัญญาทั้งสองอย่างแรก แล้วหมั่นมนสิการ

จากที่กล่าวมาทั้งหมด สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิตของตน ให้มีลักษณะอึด ฮึด สู้ และเพื่อลดความเครียดของตนในการดำเนินชีวิต ในสถานการณ์ปัจจุบัน ด้วยเทคนิคกำหนดสติระลึกรู้ในอิริยาบถทั้ง 4 (ยืน เดิน นั่ง นอน) ในการทำ กิจวัตรประจำวัน กล่าวคือ กำหนดสติรู้กาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) กำหนดสติรู้เวทนา (เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน) กำหนดสติรู้จิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และกำหนดสติรู้ธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

### 2.3 สภาพพื้นที่ที่ทำวิจัย

จังหวัดนครปฐม เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคกลางด้านตะวันตก มีพื้นที่ 2,168.327 ตาราง กิโลเมตร หรือ 1,355,204 ไร่ เท่ากับร้อยละ 0.42 ของประเทศ และมีพื้นที่เป็นอันดับที่ 62 ของ ประเทศ อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครไปตามเส้นทางถนนเพชรเกษม 56 กิโลเมตร หรือตามเส้นทางถนน บรมราชชนนี (ถนนปิ่นเกล้า - นครชัยศรี) 51 กิโลเมตร และตามเส้นทางรถไฟ 62 กิโลเมตร เป็นที่ตั้ง ของพระปฐมเจดีย์ที่ใหญ่ที่สุดและเก่าแก่ที่สุดในประเทศไทย โดยที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้า เจ้าอยู่หัว ขณะที่ยังผนวชอยู่ได้ธุดงค์ไปพบพระปฐมเจดีย์ ทรงโปรดให้ปฏิสังขรณ์บริเวณรอบองค์ พระปฐมเจดีย์ให้มีสภาพดี และให้ก่อเจดีย์แบบลังกาครอบองค์เดิมไว้ ให้ชื่อว่า “พระปฐมเจดีย์” และ โปรดฯ ให้ขุดคลองเจดีย์บูชาเพื่อให้การเสด็จมานมัสการสะดวกขึ้น ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระ จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ให้อ้ายเมืองจากตำบลท่านา อำเภอนครชัยศรี มาตั้งที่บริเวณองค์พระปฐม เจดีย์เหมือนเช่นครั้งสมัยโบราณครั้งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดฯ ให้สร้างทางรถไฟสายใต้ผ่านเมืองนครปฐม พระราชวังสนามจันทร์ไว้เป็นที่เสด็จแปรพระราชฐานและ ฝึกซ้อมรบแบบเสือป่า ให้ตัดถนนเพิ่มขึ้นอีกหลายสาย สะพานเจริญศรีทธาข้ามคลองเจดีย์บูชาเชื่อม ระหว่างสถานีรถไฟกับองค์พระปฐมเจดีย์ พระร่วงโรจนฤทธิ์ทางด้านทิศเหนือขององค์พระปฐมเจดีย์ และบูรณะองค์พระปฐมเจดีย์ให้สมบูรณ์สวยงามดังที่เห็นอยู่ในปัจจุบัน และได้โปรดให้เปลี่ยนชื่อ จากเมือง “นครไชยศรี” เป็น “นครปฐม” โดยมีอาณาเขตติดต่อดังนี้

#### อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดกับอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ทิศตะวันออก ติดกับอำเภไทรน้อย อำเภอบางใหญ่ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี และเขตทวีวัฒนา เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทิศใต้ ติดกับอำเภอกระทุ่มแบน อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร และอำเภอบางแพะ จังหวัดราชบุรี ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอท่ามะกา อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

### เขตการปกครอง

จังหวัดนครปฐม แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ 106 ตำบล 930 หมู่บ้าน ส่วนการบริหารราชการส่วนท้องถิ่น ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด 1 แห่ง เทศบาลนคร 1 แห่ง เทศบาลเมือง 5 แห่ง เทศบาลตำบล 20 แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล 90 แห่ง

### สภาพภูมิประเทศ

"สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไป เป็นที่ราบถึงค่อนข้างราบเรียบ มีแม่น้ำท่าจีนไหลผ่านทิศเหนือสู่ทิศใต้ พื้นที่ทิศเหนือลาดสู่ทิศใต้และตะวันตกสู่ตะวันออก พื้นที่ด้านตะวันออกและด้านใต้เป็นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำท่าจีน มีคลองธรรมชาติและคลองข่อยที่ขุดขึ้นเพื่อการเกษตรและคมนาคมอยู่มาก พื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล 2-4 เมตร พื้นที่ทางตอนเหนือและทางตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่เป็นที่ดอน ส่วนพื้นที่ทางตอนกลางของจังหวัดเป็นที่ราบลุ่ม มีที่ดอนกระจายเป็นแห่ง ๆ และมีแหล่งน้ำกระจาย ไม่มีภูเขาและป่าไม้ ระดับความแตกต่างของความสูงของพื้นที่อยู่ระหว่าง 2-10 เมตรเหนือระดับน้ำทะเลปานกลาง

### สภาพปัญหาที่เกิดจากความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

จังหวัดนครปฐมเป็นจังหวัดหนึ่งที่ยังคงผู้เข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตจำนวนมาก ซึ่งสำนักงานจังหวัดนครปฐม (2564) ระบุว่า ด้านสาธารณสุขของจังหวัดนครปฐม มีคะแนนสุขภาพจิตอยู่ที่ร้อยละ 65.71 คิดเป็นอันดับที่ 73 ของประเทศ อันเป็นผลมาจากปัญหาสังคมเมืองที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขันสูง ทั้งด้านเศรษฐกิจ รายได้ การศึกษา และสิ่งแวดล้อมโดยรวมของจังหวัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้รายงานผู้เข้ารับบริการด้านจิตเวชในจังหวัดนครปฐม ในระยะเวลา 6 ปีย้อนหลังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558-2563 พบว่า มีจำนวน 17,638 คน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ (1) โรควิตกกังวล จำนวน 5,989 คน (2) โรคทางจิตเวชอื่น ๆ 4,503 คน (3) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวน 4,001 คน (4) ผู้ป่วยโรคจิตกึ่งหวล จำนวน 2,593 คน (5) ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้น จำนวน 395 คน (6) ผู้ป่วยโรคอารมณ์สองขั้ว จำนวน 129 คน และ (7) โรควิตกกังวลอื่น ๆ จำนวน 28 คน โดยจำนวนผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ได้นับรวมถึงผู้ที่ไม่ได้เข้ารับบริการด้านจิตเวชอย่างเป็นทางการ สาเหตุที่ไม่ยอมเข้ารับการรักษา อาจเนื่องมาจากความอายหรือความกลัวที่จะโดนสังคมมองว่าเป็นปัญหาและเป็นภัยของสังคมได้เมื่อต้องเปิดเผยตัวตนเข้ารับการรักษา

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิต

สามารถ ใจเตี้ย (2563) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน เรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน เรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ร้อยละ 80/80 (80.18/82.25) ส่วนผลสัมฤทธิ์กิจกรรมการเรียนรู้ชุมชนมีค่าคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $\leq 0.05$  (P-value = 0.03) ทั้งนี้ผู้สูงอายุได้เสนอแนะปัจจัยการดำรงอยู่ของจิตบำบัดตามแบบแผนภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาโดยการสร้างแหล่งเรียนรู้ในชุมชน ผสมผสานภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาด้านสุขภาพพร้อมกับการเรียนรู้เชิงพุทธศาสนาและเสริมสร้างความรู้ให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย

ภักคนพิน กิตติรักษนนท์ และคณะ (2564) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาและนำเทคโนโลยีสุขภาพจิตการเสริมสร้างพลังใจไปใช้ในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและนำเทคโนโลยีสุขภาพจิตการเสริมสร้างพลังใจไปใช้ในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.71 คะแนนพลังใจในทุกด้าน (ฮึด ฮึด ฮึด) สูงขึ้นหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ความคิดเห็นที่มีต่อเทคโนโลยีสุขภาพจิตฯ พบว่า เนื้อหาเข้าใจง่าย เป็นประโยชน์ วิดีทัศน์ประกอบการเรียนดี ได้ลงมือทำและได้ผลจริง และอยากให้มีการจัดอบรมให้กับบุคคลหรือชุมชนอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง สรุปว่า เทคโนโลยีสุขภาพจิตการเสริมสร้างพลังใจที่พัฒนาขึ้น สามารถเพิ่มคะแนนพลังใจให้กับผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์ฯ ได้ แต่ควรมีการศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะยาว รวมถึงปัจจัยที่จะส่งผลให้พลังใจของผู้ได้รับผลกระทบฯ คงอยู่อย่างต่อเนื่อง

กชกร ฉายากุล (2561) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ผลการศึกษา พบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในโปรแกรมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนพลังสุขภาพจิตทั้งโดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้าน หลังการทดลองในโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลองในโปรแกรมนั้นโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้

ศักดิ์ดา ขำคม (2561) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลการศึกษา พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนสูงขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยจัดขึ้นช่วยพัฒนาให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงเพิ่มมากขึ้น 2) คะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมสูงมากกว่าก่อนได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองหลังได้เข้าร่วมกิจกรรม สูงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นช่วยให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา 4

พระสันต์ทัศน คมภีรพลโย (สินสมบัติ), จิรพจน์ ขวัญคง และชัยรัตน์ ทองสุข (2562) ได้ทำวิจัยเรื่อง สติปัญญากับการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุภายหลังได้รับการฝึกได้รับการฝึกสติปัญญาลดลงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 สรุปว่า การฝึกสติปัญญาสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ 2) เสริมสร้างการฝึกสติปัญญาของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ทำได้โดยการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัญญา สามารถเสริมสร้างโดยให้ผลเป็นการป้องกันภาวะซึมเศร้าได้จริง โดยสรุปเชิงพรรณนา 2 ระดับคือ 1.ระดับไม่คงที่ ว่าด้วยกิจกรรมที่ส่งผลให้อารมณ์พอใจ 2.ระดับคงที่ ด้วยการปฏิบัติต่อเนื่องขึ้นไปตามตัวบุคคล ไม่สามารถวัดผลแน่ชัดเพราะปัจจัยแปรผัน ผู้ปฏิบัติรู้ได้ด้วยตนเอง 3) ผลการศึกษาวิเคราะห์ผลการใช้การฝึกสติปัญญาในกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้านั้น มีความสัมพันธ์กับชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง และภาวะซึมเศร้าสำหรับผู้สูงอายุเผชิญอยู่นั้น สามารถป้องกันได้ด้วยการฝึกตามหลักสติปัญญาสามารถกระทำได้โดยการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัญญา ด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม โดยมุ่งเน้นที่การแสดงผลลัพธ์ผ่านภาวะที่เกิดคือความซึมเศร่า ทั้งนี้เป็นหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติที่เสริมสร้างป้องกันภาวะซึมเศร้าได้จริงหากทำเป็นกิจวัตร โดยส่วนมากผู้สูงวัยมีวิถีชีวิตผูกพันกับเรื่องของศาสนาเป็นทุนเดิม มักมีทัศนคติที่ว่า เมื่อตนเข้าสู่วัยชราแล้วควรเตรียมเสียบึงคือบุญกุศลต่อไปซึ่งเป็นเรื่องของการยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิตทำให้ไกลจากภาวะซึมเศร้าได้

พระมหาสุพร รุกขิตธมโม และเบญจมาศ สุวรรณวงศ์ (2562) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร และ 2) เพื่อศึกษาการเจริญสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ผลการวิจัยพบว่า สติในพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ สัมมาสติ ระลึกชอบและ มิจฉาสติ ระลึกผิด ความระลึกชอบนั้นแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ 1. ชั้นต้น ได้แก่ ระลึกได้ในกิจประจำวัน 2. ชั้นกลาง ได้แก่ ระลึกได้ในการสร้างกุศล และ 3. ชั้นสูง ได้แก่ สติที่ระลึกอยู่กับสติปัฏฐาน 4 ผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันหนาของการของกิเลสและตัณหา เพราะ มหาสติปัฏฐานนี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่มุ่งให้มนุษย์แก้ปัญหาโดยเพ่งพินิจเข้ามาที่ฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นบ่อเกิด และเป็นที่ยึดแห่งปัญหาด้วยเช่นกัน ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดตระลึกรู้ โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ (สมถะ) จนถึงขั้นนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริง (วิปัสสนา) ทำให้ผู้เจริญสติเปลี่ยนจากภาวะ “คิด” เป็น “รู้” จึงสามารถควบคุมความคิดและหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลได้ เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบความเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง การนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน ได้ดังนี้ 1. ประยุกต์ใช้ในครอบครัว เมื่อฝึกสติจนเกิดความสมบูรณ์จะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต เกิดความรัก ความเมตตาต่อกันระหว่างคนในครอบครัว 2. ประยุกต์ใช้ในการทำงาน หากมีสติรู้เท่าทันปัจจุบันขณะทำงาน ก็จะทำให้ไม่เกิดปัญหาต่าง ๆ ไม่ผิดพลาด ด้วยจิตที่เป็นกุศลเป็นการปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่าอยู่ และ 3. การประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบันที่มีความแตกแยกทางความคิดค่อนข้างสูง มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเอง เติบโตองกงามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น

พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) และจักรพรรณ วงศ์พรพวิณ, 2564) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดพุทธญาณวิทยา 2) ศึกษาแนวคิดสติปัฏฐาน 4 และ 3) วิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า 1. พุทธญาณวิทยา เป็นทฤษฎีความรู้ในพระพุทธศาสนาที่จำแนกความรู้ ออกเป็น 3 ประเภทคือ 1) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดแต่การคิดไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) 2) สุตมยปัญญาปัญญาที่เกิดจากการสดับการเล่าเรียนจากภายนอกหรือจากกัลยาณมิตร (ปรโตโฆสะ) 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดสืบต่อมาจากปัญญาสองแล้วนำมาฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ นอกจากนั้น พุทธญาณวิทยายังได้จำแนกความรู้ออกเป็น 2 ลักษณะ กล่าวคือ ความรู้ในรูปแบบของสมมติสัจจะคือความจริงที่ชาวโลกสมมติกันขึ้นมาใช้ในกลุ่มและความรู้แบบปรมัตถสัจจะ คือ ความรู้ที่รู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป 2. สติปัฏฐาน 4 เป็นฐานที่ตั้งของสติหรือการเข้าไปตั้งสติกำหนดพิจารณารู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็น

สภาวะธรรมที่เป็นไปตามธรรมสามัญของธรรมชาติที่เกิดโดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้เป็นเครื่องพิจารณา เพื่อให้รู้เท่าทันความเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่ง 3. พุทธญาณวิทยาในสติปัญญา เป็นความรู้ที่เกิดจากกระบวนการของอายตนะภายในและภายนอกมากระทบกันจึงเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากจินตตามยปัญญา สุตมยปัญญาและภาวนามยปัญญา ซึ่งปัญญาทั้ง 3 นี้มีความสืบเนื่องสัมพันธ์กัน จึงเป็นองค์ความรู้ในการกำหนดรู้สติปัญญา 4 กล่าวคือ 1) การกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นทางกาย ในกาย 2) การกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในเวทนา 3) การกำหนดรู้สภาวะที่เกิดในจิตตา และ 4) การกำหนดรู้สภาวะในธรรม

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณฺโญ (สวัสดิ) และคณะ (2561) ได้ทำวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ในวัดและชุมชน ตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า 1) หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา 4 คือ (1) กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี (2) สีสภาวนา การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึงพาอาศัยหยิบยื่นน้ำใจไม่ตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ (3) สมธิภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ 4) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและสังคมปัจจุบัน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวไปรักษาพิษไข้ที่เกิดจาก ไข้ ริม ภูสวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุส่วนมากจะใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค

2) กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่น การออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน 3) รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต ทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

พระเจ้าจี้รศักดิ์ เทวธมโม (ลิ้มวัน) (2563) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา และ 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำเอาหลักการกระทำทำให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายาม เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับหลักการศึกษาพัฒนาตนเองถือเป็นหน้าที่โดยมีจิตสานึกในการฝึกตนให้ก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับหลักไม่ประมาท ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับหลักฟังตนได้ และมีอิสรภาพ

สุชาติ หล้าอภัย, พระครูสุธีศัมภีรญาณ และทักษิณาร์ ไกรราช (2559) ได้ทำวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา และกระบวนการฝึกสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ 2) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุและสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า หลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน มี 4 ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาโทมนัสได้ และกระบวนการฝึกสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการฝึกสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายและจิตในอิริยาบถต่าง ๆ ในขณะที่กำลังทำ พูด คิด ก็ให้รู้สึกตัว เมื่อมีความโลภ โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ เกิดขึ้นในใจก็ให้รู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น รู้ว่าทุกอย่างเป็นสิ่งสมมติ ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วปล่อยวาง จะทำให้แจ่มแจ้งเกิดปัญญา จิตใจผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ และมีความสุข ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวแห้ง มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว ฟันร่วง หูตึง ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน มีบทบาททางสังคมลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ที่ผ่านมาจากภาครัฐได้แก้ไขปัญหาโดยทางการแพทย์ แนะนำให้กินอาหารให้ครบห้าหมู่ และให้ออกกำลังกายประจำ แต่ยังไม่สามารถความทุกข์ของผู้สูงอายุเหล่านี้ได้ หลังได้ฝึกสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเสื่อมเพราะชรา และร่างกายมีโรคเรื้อรังเบียดเบียนได้ โดยการประยุกต์ใช้หลักมหาสติปัฏฐาน คือการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ได้แก่ การฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) มีเดินจงกรมตามธรรมชาติและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสังขารของกาย

ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล (ศีลภาวนา) สำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติ ในการบริโภคอาหาร ได้ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ได้สนทนาธรรม ได้พบปะกับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจผ่องคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิต (จิตภาวนา) แบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภ โกรธ หลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไป และการฝึกสติขั้น ปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการนำวิธีการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มา กระทบ แยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ ได้ตลอดเวลา ทำให้ไม่เผลอตัว ไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัด ความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป

Thaddeus (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง The Mediating Role of Emotional Stability and Social Skills in Psychological Resilience Following Emotional Trauma ผลการวิจัยพบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์มีส่วนช่วยทำให้จิตใจเกิดความยืดหยุ่นได้หลังจากได้รับบาดแผลทางใจ (ถูกระทบกระเทือนทางอารมณ์ส่งผลต่อสุขภาพจิต) โดยการฝึกสติสามารถปรับปรุงการตระหนักรู้ทางอารมณ์และช่วยให้บุคคลจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นทำให้มีเสถียรภาพทางอารมณ์มากขึ้น และการเพิ่มทักษะทางสังคมสามารถนำไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีขึ้นซึ่งให้การสนับสนุนทางอารมณ์และก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ผลการวิจัยยังระบุอีกว่า การมีส่วนร่วมในกลุ่มสนับสนุนสามารถส่งเสริมการเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่มีประสบการณ์คล้ายกันให้การสนับสนุนทางอารมณ์และเพิ่มความยืดหยุ่น

Yakovytsk et al. (2022) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการวิจัยพบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้เชี่ยวชาญด้านการจราจรทางอากาศมีความสำคัญต่อการปฏิบัติงานของพวกเขา เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ตึงเครียดและความวิตกกังวลส่วนบุคคล

Li & Ahlstrom (2016) ได้ทำวิจัยเรื่อง Emotional stability: A new construct and its implications for individual behavior in organizations ผลการวิจัยพบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์สูงจะช่วยให้ในการตัดสินใจและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาความปลอดภัยในการบิน ส่วนในบริบทขององค์กร ความมั่นคงทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในงาน ความเป็นผู้นำ และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในสถานที่ทำงาน

Frunza (2017) ได้ทำวิจัยเรื่อง Positive Thinking as an Experience of Personal Development ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกำลังใจและการคิดเชิงบวกมีหลายแง่มุม มีอิทธิพลต่อการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กล้าตัดสินใจ การคิดเชิงบวกช่วยพัฒนากำลังใจ ซึ่งจะส่งเสริมความยืดหยุ่นและความคิดสร้างสรรค์ในตัวบุคคล การสร้างเสริมจิตใจ

ให้มีกำลังใจและความคิดเชิงบวกสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นในหลายด้าน รวมถึงการศึกษาและสุขภาพจิต การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าหรือเติบโต ช่วยปรับสมดุลความจริงทั้งในภายในและภายนอกของตน

Alcoba & López (2017) ได้ทำวิจัยเรื่อง On Finding the Source of Human Energy: The Influence of Famous Quotations on Willpower ผลการวิจัยพบว่า กำลังใจจากคนรอบข้างก็เป็นเรื่องจำเป็นและต้องมีกลยุทธ์ที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวกจะช่วยเอาชนะความยากลำบากได้ และเพิ่มกำลังใจโดยรวมได้

Diachkova et al. (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง The role of positive thinking in overcoming stress a cognitive-behavioral approach ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกำลังใจและการคิดเชิงบวกมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ การคิดเชิงบวกโดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในกรอบของการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มความยืดหยุ่นของจิตใจและกลยุทธ์การรับมือ ความสัมพันธ์ระหว่างกำลังใจและการคิดเชิงบวกช่วยส่งเสริมการรับรู้ตัวเองและสิ่งแวดล้อมได้แบบยืดหยุ่นมากขึ้นและส่งเสริมให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ การคิดเชิงบวกเป็นส่วนสำคัญของ CBT ช่วยในการปรับโครงสร้างทางปัญญาและการทดลองพฤติกรรมเพื่อแก้ไขรูปแบบความคิดเชิงลบ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Ismail (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง Mind Over Matter: The Impact of Positive Thinking on Health Outcomes ผลการวิจัยพบว่า สภาพจิตเชิงบวกเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่ช่วยเพิ่มสุขภาพ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีสามารถส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

Shinde (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง The Impact of Positive Mental State on Physical Health ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ทางจิตใจระหว่างสุขภาพจิตและร่างกายเน้นความสำคัญของการคิดเชิงบวก การศึกษาแสดงให้เห็นว่าสภาวะทางจิตเชิงบวกสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น

Bondarchuk et al. (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง The role of positive thinking in overcoming stress a cognitive-behavioral approach ผลการวิจัยพบว่า การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตโดยมีอิทธิพลต่อวิธีการจัดการกับความเครียดและความท้าทายทางอารมณ์ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคที่มีประสิทธิภาพสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ในขณะที่การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้สุขภาพจิตแย่ลง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคแบบปรับตัว เช่น การแก้ปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ที่ดีด้านสุขภาพจิต ในขณะที่การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคแบบปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลีกเลี่ยง อาจนำไปสู่ความทุกข์ทรมานที่เพิ่มขึ้น

Mishchenko & Batiashova (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง Mindfulness techniques for the development of resilience in war ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคการเจริญสติช่วยรักษาสมดุลทางอารมณ์ในช่วงสงครามซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจิต การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยลดปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในสภาพแวดล้อมทางทหารที่มักมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา

Verwoerd (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง Cultivating Mindful Resilience: A New Frontier in Chemical Industry Safety ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติได้รับการเสนอให้เป็นวิธีการพัฒนาความตระหนักรู้ การตัดสินใจ และการสื่อสารในหมู่คนงาน ซึ่งสามารถมีส่วนสนับสนุนให้เกิดวัฒนธรรมเกี่ยวกับความปลอดภัยที่ปลอดภัยและยืดหยุ่นมากขึ้น การเจริญสติเป็นส่วนเสริมอันทรงคุณค่าต่อมาตรการด้านความปลอดภัยแบบดั้งเดิม และมีศักยภาพในการเสริมสร้างวัฒนธรรมด้านความปลอดภัยในอุตสาหกรรมที่มีความเสี่ยงสูง

Tungtong et al. (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง Stress appraisal and emotion regulation mediate the association between mindfulness and affect in cancer patients: Differential mechanisms for positive and negative affect ผลการวิจัยพบว่า การมีสติช่วยเพิ่มการควบคุมอารมณ์และการประเมินความเครียด ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการเชิงบวกดีขึ้นและอาการเชิงลบลดลง ซึ่งเกิดจากกลไกการรับมือที่เหมาะสม อาทิเช่น การประเมินเชิงบวกและการลดการครุ่นคิดในผู้ป่วยมะเร็ง โดยฝึกให้ผู้ป่วยมองสถานการณ์หรือประสบการณ์ในแง่ดี เพื่อช่วยให้เข้าใจและจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกได้ดีขึ้น ในขณะที่ "การลดการครุ่นคิด" หมายถึง การลดหรือหยุดความคิดที่วนเวียนซ้ำไปซ้ำมา ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล โดยการลดการคิดถึงเรื่องที่ไม่ดีหรือทำให้ไม่สบายใจ จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ การใช้กลไกการรับมือที่เหมาะสมสามารถช่วยให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นและมีความสามารถในการจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

Martins et al. (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง The impact of mindfulness on mental health in cancer patients: an integrative review ผลการวิจัยพบว่า การแทรกแซงที่ใช้สติ (Mindfulness-Based Inter หรือ MBIs) ได้แสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซีเคร้าในผู้ป่วยมะเร็ง โดยเฉพาะในระยะสั้น

Fan et al. (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง Effectiveness of online mindfulness-based interventions for cancer patients: a systematic review and meta-analysis ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการแทรกแซงที่มีพื้นฐานอยู่ในจิตวิทยาออนไลน์ (MBIs) ช่วยลดความทุกข์และระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีความแตกต่างเฉลี่ยมาตรฐานที่บ่งชี้ถึงความมีประสิทธิภาพอย่างมาก

Heinen et al. (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง How do mindfulness-based interventions promote coping and self-efficacy in patients with cancer: A systematic review of qualitative and quantitative data ผลการวิจัยพบว่า MBIs ช่วยส่งเสริมการรับมือโดยการเตรียมเครื่องมือให้ผู้ป่วยในการจัดการกับความเครียด ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในแนวคิด และเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคม

Carney & Park (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง The mechanisms of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for cancer patients and survivors: A systematic review ผลการวิจัยพบว่า หลักฐานแสดงให้เห็นว่าการมีสติ (mindfulness) ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ซึ่งทำให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งได้ดีขึ้น

Cho (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง Mindful Meditation: A Potential Effective Therapeutic in Clinical Practice ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการควบคุมอารมณ์ ทำให้สามารถตอบสนองต่อความเครียดได้ด้วยการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น และการฝึกสติสามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างและการทำงานของสมอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญาและการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น

Correia et al. (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง Effects of mindfulness-based stress reduction meditation on the emotional reaction to affective pictures assessed by electrodermal activity ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาบ่งชี้ว่าการฝึกสติสัมพันธ์กับการตอบสนองทางอารมณ์ที่ลดลงต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด ดังที่พิสูจน์ได้จากการเปลี่ยนแปลงใน Electrodermal activity (EDA) หรือกิจกรรมติดตามระดับความเครียดที่แสดงออกทางผิวหนัง (ติดตามและวัดระดับความเครียดด้วยเครื่องมือ เช่น Smart Watch เป็นต้น) และผลการวิจัยยังพบอีกว่า การฝึกสติสัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้นได้และช่วยให้ผู้ฝึกตอบสนองต่อความเครียดได้ดีขึ้น

Torske et al. (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง Mindfulness meditation modulates stress-eating and its neural correlates ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสติสัมพันธ์กับแนวโน้มของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลง เช่น พฤติกรรมการกินตามอารมณ์ และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ Álvarez et al. (2023) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง Effects of web-based mindfulness training on psychological outcomes, attention, and neuroplasticity ผลการวิจัยพบว่า การศึกษา MRI เผยให้เห็นว่าการทำสมาธิแบบมีสติช่วยเปลี่ยนแปลงการเชื่อมต่อของสมอง โดยเฉพาะในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียดและการควบคุมอารมณ์ เช่น ไฮโปทาลามัสและอินซูล่า และผลการวิจัยของ Álvarez et al. (2023) ยังพบอีกว่า การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท รวมถึงความสมบูรณ์ของเนื้อเยื่อสีขาวที่ดีขึ้น มีความเชื่อมโยงกับการฝึกสติ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงประโยชน์

ในระยะยาวสำหรับการจัดการความเครียด และผลวิจัยยังพบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกสติรายงานว่าระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่รับรู้ลดลง ควบคู่ไปกับความสนใจและสมาธิที่เพิ่มขึ้น

Pakulanon et al. (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง Effects of Yoga and Mindfulness Meditation on Stress-Related Variables: A Randomized Controlled Trial ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกสติรายงานว่าระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่รับรู้ลดลง ควบคู่ไปกับความสนใจและสมาธิที่เพิ่มขึ้น

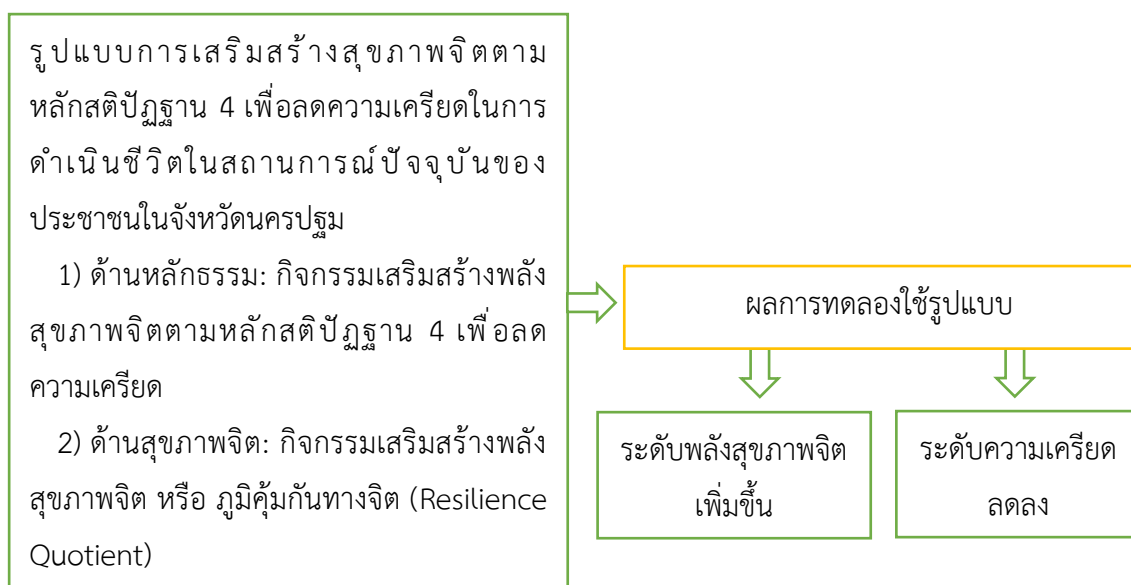
Hwang et al. (2018) ได้ทำวิจัยเรื่อง The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: a randomized controlled trial ผลการวิจัยพบว่า ความสนใจในการฝึกสติเพิ่มขึ้นเนื่องจากเกิดผลกระทบที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมความยืดหยุ่นและลดความเครียดในประชากรทั้งที่อยู่ในคลินิกและนอกคลินิก การฝึกสติส่งผลดีต่อความยืดหยุ่นของจิตได้ยาวนานกว่าเมื่อเทียบกับเทคนิคการผ่อนคลาย และได้เสนอแนะว่า จะเป็นประโยชน์ต่อการรักษาอาการ เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล

Singh (2024) ได้ทำวิจัยเรื่อง The effect of mindfulness practices on employee resilience in high-stress industries และ Kogias et al. (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง Study protocol for a randomised controlled trial investigating the effects of Mindfulness Based Stress Reduction on stress regulation and associated neurocognitive mechanisms in stressed university students: the MindRest study ผลการวิจัยพบว่า การตระหนักรู้ที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกสติทำให้ผู้ฝึกตอบสนองต่อความท้าทายเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังส่งเสริมความยืดหยุ่นของจิตได้

Widyaningrum & Mansoer (2023) ได้ทำวิจัยเรื่อง The Role of Mindfulness in the Relationship of Anxiety and Resilience in Adolescents and Adults Post Covid-19 Pandemic ผลการวิจัยพบว่า การฝึกฝนสติอย่างสม่ำเสมอได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถลดระดับความวิตกกังวลลงได้ และส่งผลให้รู้สึกยืดหยุ่นมากขึ้นเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก

## 2.5 สรุปกรอบแนวความคิด

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต ในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้หลักคิดในเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต (RQ) (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม, 2563); (พัชรี ถุงแก้ว และคณะ, 2563); (นนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักสติปัญญา 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2551); (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) ในระดับภาวานามยปัญญา (พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) และจักรพรรณวงศ์พรวิวัฒน์, 2564) เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ดังนี้



ภาพที่ 1 สรุปกรอบแนวความคิด

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้รูปแบบการวิจัยผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Quantitative and Qualitative Research) และออกแบบเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ศึกษากลุ่มเดียว ทำการวัดก่อนและหลังทดลอง (One-Group Pretest-Posttest) (Donald T. Campbell & Julian C. Stanley, 1966) แบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ตามลำดับดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ระยะที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

**ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลบริบทพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม และศึกษาองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) โดยดำเนินการศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตและหลักสติปัญญา 4 เพื่อให้ทราบนิยาม ความหมาย และองค์ประกอบ แล้วนำองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อสร้างเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด

ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เพื่อนำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม จำนวน 920,030 คน (สำนักงานทะเบียนกลาง, 2562)

**กลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ 1) ประชาชนในจังหวัดนครปฐม ได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการเปิดตารางของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1967) (Israel, 1992) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ขนาดความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) โดยสุ่มเลือกอำเภอจากทั้งหมด 7 อำเภอ ในจังหวัดนครปฐม ได้อำเภอสามพราน จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับฉลาก แล้วทำการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน เพื่อรวบรวมและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชน ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ พฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก และเพื่อรวบรวมและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม มาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน มีเกณฑ์คัดเลือกคุณสมบัติดังนี้

- 1) เป็นประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐมมากกว่า 10 ปี
- 2) อายุตั้งแต่ 25-60 ปี
- 3) ยินยอมให้ข้อมูลด้วยความเต็มใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยใช้เครื่องมือที่ได้มาตรฐาน มีความเชื่อมั่นและยอมรับได้ โดยเป็นเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือและเผยแพร่ให้นำมาใช้ได้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

1) แบบประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมินความเครียด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2566) จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์ให้คะแนน คือ (คะแนน 0 หมายถึง ไม่เคยเลย คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อย ๆ คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ) ในการแปลผล แบ่งเป็น 5 ช่วง คือ 0-5 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก 6-17 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ 18-25 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย 26-29 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติปานกลาง และ 30-60 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก

เนื่องจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นเครื่องมือที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือและเผยแพร่ให้นำมาใช้ได้แล้ว คณะผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือฉบับเดิมมาใช้ทั้งฉบับ โดยไม่ได้ดัดแปลงเนื้อหาใด ๆ จึงไม่ได้ดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก ดำเนินการเพียงหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

2) แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย 3 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ตอนที่ 2 ข้อคำถาม ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะแบบปลายเปิด ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 59 ข้อ ให้คะแนน 5 4 3 2 1 ตามลำดับ ในการแปลผล ใช้เกณฑ์ดังนี้

ระดับค่า	ช่วงค่าเฉลี่ย	การแปลผล
5	4.50 - 5.00	เห็นด้วยมากที่สุด
4	3.50 - 4.49	เห็นด้วยมาก
3	2.50 - 3.49	เห็นด้วยปานกลาง
2	1.50 - 2.49	เห็นด้วยน้อย
1	1.00 - 1.49	เห็นด้วยน้อยที่สุด

จากนั้น นำแบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา 1 ท่าน และด้านพระพุทธศาสนา 2 ท่าน รวม 3 ท่าน (รายชื่อ ภาคผนวก ก) ทำการเลือกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) เพื่อพิจารณาและตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยตรวจสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) ตามสูตรดังนี้ (ธีระศักดิ์ อุณาารมณเลิศ, 2549)

$$\text{สูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ IOC แทนดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์  
 $\sum X$  แทนผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ  
 N แทนจำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยที่	+1	แน่ใจว่าสอดคล้อง
	0	ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง
	-1	แน่ใจว่าไม่สอดคล้อง

โดยเลือกข้อความที่มีค่าตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป จากข้อความทั้งหมด ซึ่งข้อความที่ใช้ได้มีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.60 - 1.00 จำนวน 59 ข้อ มีค่าเฉลี่ย IOC เท่ากับ 0.94

นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนในจังหวัดนครปฐม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แต่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่นที่คะแนน 0.99 หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยได้นำอุปสรรคและข้อบกพร่องที่พบในขณะทำการทดลองใช้ มาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง แล้วนำไปให้ที่ปรึกษางานวิจัยตรวจสอบความเรียบร้อยอีกครั้ง จากนั้นนำมาปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐมและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ชุดเครื่องมือ 2 ชนิด ได้แก่ 1) แบบประเมินความเครียด และ 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้าตามคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion criteria) คือ

- (1) มีอายุระหว่าง 25-60 ปี
- (2) เป็นประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม มากกว่า 10 ปี
- (3) เต็มใจในการให้ข้อมูลตามความเป็นจริง

เกณฑ์การแยกกลุ่มตัวอย่างออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยมีเกณฑ์คัดออกตามคุณสมบัติที่กำหนด (Exclusion criteria) คือ

- 1) ไม่ทำแบบสอบถามให้ครบถ้วน
- จากนั้นนำมาสรุป วิเคราะห์ข้อมูลบริบทพื้นฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1) การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ระดับความเครียด และใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) อันดับที่สอง (Second order) โดยใช้โปรแกรม LISREL8.72 ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการทำการวิเคราะห์ Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) และ Bartlett's Test of Sphericity เพื่อประเมินความเหมาะสมของข้อมูล คือ Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Measure of Sampling Adequacy โดยต้องมีค่าต่ำสุดที่ยอมรับได้สำหรับ KMO คือ 0.60 ซึ่งบ่งชี้ว่า ข้อมูลมีความเหมาะสมเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ปัจจัย หากค่า KMO ต่ำกว่า 0.60 จะถือว่าข้อมูลไม่เหมาะสม ส่วน Bartlett's Test of Sphericity ต้องมีค่านัยสำคัญต่ำสุดที่ยอมรับได้สำหรับ Bartlett's Test คือ 0.05 (Sig. < 0.05) ซึ่งแสดงว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญ หากค่าความมีนัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะหมายความว่าข้อมูลไม่เหมาะสมในการทำ Factor Analysis เนื่องจากตัวแปรต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน จากผลการทดสอบการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความเหมาะสมในการทำ Factor Analysis พบว่า ค่า Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Measure of Sampling Adequacy (MSA): ค่าการวัดความเพียงพอของตัวอย่างอยู่ที่ 0.940 ซึ่งจัดอยู่ในระดับดีมาก แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลมีความเหมาะสมสำหรับการทำ Factor Analysis ส่วนผลการวิเคราะห์ค่า Bartlett's Test of Sphericity โดยมีค่า  $X^2 = 5113.797$  df (Degree of Freedom) เท่ากับ 55 มีค่า  $P = .000$  ซึ่งมีค่า < 0.05 ดังนั้น จึงมีความเหมาะสมที่จะใช้การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) กับข้อมูลชุดนี้ได้

จากนั้นทำการประมาณค่าพารามิเตอร์ ใช้วิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > .05$ ) และค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ ( $\chi^2/df$ ) ควรมีค่าน้อยกว่า 2.00 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน GFI และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ควรมีค่าไม่ต่ำกว่า .09 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) ควรมีค่าต่ำกว่า .05 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่า (SMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า .05 ถ้ามีค่าการตรวจสอบความตรงของรูปแบบเป็นไปตามข้างต้น แสดงว่ารูปแบบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

## ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในระยะที่ 2 ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) นำผลการศึกษาจากระยะที่ 1 มาดำเนินการในขั้นต่อไป โดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 การยกร่างรูปแบบ ขั้นตอนที่ 2

การพัฒนาแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด มีรายละเอียด ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การยกร่างรูปแบบ

นำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมาเป็นกรอบแนวคิดในการยกร่างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยจัดทำเป็นโครงสร้างและกระบวนการของกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ 2 กิจกรรม แล้วนำไปดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ ด้วยการศึกษาความคิดเห็นของทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผ่านกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา 3 ท่าน (รายชื่อ ภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาข้อเสนอแนะและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบให้ตรงกับบริบทในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อย่างเหมาะสม ทำการเลือกกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา มีคุณสมบัติดังนี้

- (1) เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา
- (2) มีประสบการณ์ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตหรือการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต มากกว่า 10 ปี

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา มีคุณสมบัติดังนี้

- (1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกหรือเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ขึ้นไป ในสาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง
- (2) มีประสบการณ์ด้านการวิจัยหรือวิชาการที่เกี่ยวข้องกับด้านพระพุทธศาสนา มากกว่า 10 ปี

เกณฑ์การแยกผู้ทรงคุณวุฒิออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

เกณฑ์การคัดออกผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบ จำนวน 3 ท่าน มีคุณสมบัติดังนี้

- 1) มีอารมณ์รุนแรง โกรธง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ที่อาจก่อความเดือดร้อนให้คนอื่นระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย

- 2) มีปัญหาสุขภาพ หรืออาการเจ็บป่วย ที่ต้องได้รับการรักษาระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 2 นี้ ได้แก่

- 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัด

นครปฐม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อศึกษาความเหมาะสมของโครงสร้างและกระบวนการจัดกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบและเพื่อศึกษาความเหมาะสมของรูปแบบ (แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ภาคผนวก จ)

ซึ่งคณะผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีรายละเอียดและขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

(1) การศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของคนไทยในจังหวัดนครปฐม โดยนำกรอบแนวคิดมาจากหลักคิดในเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตหรือภูมิคุ้มกันทางจิต (RQ) (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม, 2563); (พัชรี ถุงแก้ว และคณะ, 2563); (นงนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักสติปัญญา 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2551); (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) ในระดับภวานามยปัญญา (พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) และจักรพรรณ วงศ์พรพวิณ, 2564) เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อนำมาใช้เป็นเนื้อหาในการพัฒนา

(2) พิจารณาเนื้อหา และปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนให้มีความทันสมัย และเหมาะสมกับบริบทของงานวิจัย กำหนดเนื้อหาในรูปแบบเป็น 2 กิจกรรม คือ

-ด้านหลักธรรม: กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด

-ด้านสุขภาพจิต: กิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต (Resilience Quotient)

(3) ศึกษาขั้นตอนการดำเนินการจัดอบรม โดยประยุกต์ใช้คู่มือจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550) และเพิ่มเติมรูปแบบกิจกรรมที่ทันสมัย โดยนำสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่ อาทิ โปรแกรมออนไลน์ Canva, Google AppSheet, YouTube เป็นต้น มาช่วยในการจัดอบรมเพิ่มเติม กำหนดจัดกิจกรรมอบรม 1 วัน กิจกรรมละ 3 ชั่วโมง ใช้เวลาทั้งหมด 6 ชั่วโมง และมอบหมายให้ฝึกปฏิบัติตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับการอบรมในกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์

(4) นำรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ที่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไปเสนอต่อที่ปรึกษางานวิจัย เพื่อให้ตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะในการนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

(5) นำรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ไปดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา

จำนวน 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 ท่าน (รายชื่อ ภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบให้ตรงกับบริบทในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อย่างเหมาะสม โดยใช้แบบสนทนากลุ่มมีโครงสร้าง จากนั้นนำรูปแบบที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ที่ปรึกษางานวิจัยตรวจสอบความเรียบร้อยอีกครั้ง แล้วนำมาปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปดำเนินกิจกรรมการถ่ายทอดรูปแบบให้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยใช้เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (In-depth interview) เกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ทำการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 6 ท่าน เพื่อนำผลการพิจารณาและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงเชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข ให้ได้รูปแบบที่สมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริง

#### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก นำมาพิจารณาคำ ข้อความ และประโยคสำคัญที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ประเด็นที่ศึกษา ให้ความหมาย และตีความข้อมูลให้ตรงกับผู้ให้ข้อมูลในแต่ละประเด็น แล้วกำหนดเป็นข้อสรุปของรูปแบบที่เหมาะสม ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิยืนยันอีกครั้งตามที่ได้อภิปรายและเสนอแนะไว้ในการสนทนากลุ่มก่อนนำไปใช้จริง

### ระยะที่ 3 การถ่ายทอดรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในระยะที่ 3 นี้ เป็นการถ่ายทอดรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ศึกษากลุ่มเดียว ทำการวัดก่อนและหลังทดลอง (One-Group Pretest-Posttest) (Donald T. Campbell & Julian C. Stanley, 1966)

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) จำนวน 30 คน มีคุณสมบัติดังนี้

(1) มีอายุระหว่าง 25–60 ปี

(2) มีคะแนนรวมของระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย (18–25 คะแนน) สูงกว่าปกติปานกลาง (26–29 คะแนน) หรือสูงกว่าปกติมาก (30–60 คะแนน) ระดับใดระดับหนึ่ง

(3) สมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองตลอดระยะเวลาการวิจัย

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

เกณฑ์การคัดออกอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบและยินดีให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่อง ที่ศึกษา จำนวน 30 คน มีคุณสมบัติดังนี้

1) มีอารมณ์รุนแรง โกรธง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ที่อาจก่อความเดือดร้อนให้คนอื่นระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย

2) มีปัญหาสุขภาพ หรืออาการเจ็บป่วย ที่ต้องรับการรักษาระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 เครื่องมือ คือ 1) แบบประเมินความเครียด และ 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว

1) แบบประเมินความเครียด ใช้แบบประเมินความเครียด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2566) จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์ให้คะแนน คือ (คะแนน 1 หมายถึง ไม่เคยเลย คะแนน 2 หมายถึง เป็นบางครั้ง คะแนน 3 หมายถึง เป็นบ่อย ๆ คะแนน 4 หมายถึง เป็นประจำ) ในการแปลผล แบ่งเป็น 5 ช่วง คือ 0-5 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก 6-17 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ 18-25 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย 26-29 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติปานกลาง และ 30-60 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก

เนื่องจากแบบประเมินความเครียดของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นเครื่องมือที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือและเผยแพร่ให้นำมาใช้ได้แล้ว คณะผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือฉบับเดิมมาใช้ทั้งฉบับ โดยไม่ได้ดัดแปลงเนื้อหาใด ๆ จึงไม่ได้ดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก ดำเนินการเพียงหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว เป็นเครื่องมือมาตรฐานในการวัดพลังสุขภาพจิต หรือ วัตถุประสงค์ร่วมกันทางจิต ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม, 2563) จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ฮีด) 2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (ฮีด) 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (สู้) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 6, 7, 8, 6, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1 คะแนน หมายถึง ไม่จริง 2 คะแนน หมายถึง จริงบางครั้ง 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง 4 คะแนน หมายถึง จริงมาก

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 1, 5, 14, 15, 16 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1 คะแนน หมายถึง จริงมาก 2 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างจริง 3 คะแนน หมายถึง จริงบางครั้ง 4 คะแนน หมายถึง ไม่จริง

การแปลผล แบ่งเป็น 3 ช่วง โดยมีเกณฑ์ในการประเมินแต่ละองค์ประกอบดังตารางต่อไปนี้

#### ตารางที่ 1 การแปลผลการประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว

องค์ประกอบ	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ข้อ 1-10)	น้อยกว่า 27	27-34	มากกว่า 34
2. ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (ข้อ 11-15)	น้อยกว่า 14	14-19	มากกว่า 19
3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (ข้อ 16-20)	น้อยกว่า 13	13-18	มากกว่า 18
<b>คะแนนรวม</b>	<b>น้อยกว่า 55</b>	<b>55-66</b>	<b>มากกว่า 69</b>

เนื่องจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นเครื่องมือที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือและเผยแพร่ให้นำมาใช้ได้แล้ว ผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือฉบับเดิมมาใช้ทั้งฉบับ โดยไม่ได้ดัดแปลงเนื้อหาใด ๆ จึงไม่ได้ดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเที่ยงเชิงโครงสร้าง และอำนาจจำแนกอีก ดำเนินการเพียงหาค่าความเชื่อมั่น

(Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ .929

## 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ที่ผ่านกระบวนการพัฒนาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และผ่านการหาคุณภาพและตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญในระยะที่ 2 แล้ว โครงสร้างและกระบวนการของกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตหรือภูมิคุ้มกันทางจิต “อึด ฮึด สู้” (Resilience Quotient) ด้วยการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชน โดยการจัดกิจกรรมอบรมทดลองใช้รูปแบบจำนวน 1 วัน รวม 6 ชั่วโมง ทำการประเมินระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตก่อนกิจกรรม ถ่ายทอดรูปแบบ และมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับการอบรม ในกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยให้กำหนดผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ในการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตของตนเองในช่วงเวลาที่สะดวกและเหมาะสมกับตนเองในการฝึกแต่ละวัน ทำการฝึกอย่างน้อย 1 – 5 นาทีต่อครั้ง หรือตามสะดวกตามรายการที่ให้เลือก สามารถฝึกได้มากเท่าที่ต้องการหรือตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ หลังการฝึกสติตามรูปแบบครบ 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำการรายงานผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ หลังฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบในแอปพลิเคชันที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อติดตามผลการฝึกสติตามรูปแบบดังกล่าว โดยมีรายการ (OKR Checklist) ให้เลือกและมีช่องให้บันทึกผลแบบปลายเปิด จากนั้น จะทำการประเมินระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตและหลักสติปัญญา 4 โดยมีรายละเอียดของโครงสร้างและกระบวนการ ดังตารางต่อไปนี้

1) ด้านหลักธรรม: กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด จำนวน 3 ชั่วโมง

2) ด้านสุขภาพจิต: กิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต “อึด ฮึด สู้” (Resilience Quotient) จำนวน 3 ชั่วโมง

ตารางที่ 2 โครงสร้างและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

กิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
ด้านหลักธรรม	เป็นกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด ประกอบด้วย - การกำหนดสติระลึกรู้ในกาย (กายนุปัสสนาสติปัญญา) - การกำหนดสติระลึกรู้ในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัญญา) - การกำหนดสติระลึกรู้ในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัญญา) - การกำหนดสติระลึกรู้ในธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา)	เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถ 1.บอกประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 ในการลดความเครียดได้ 2.ให้คำนิยาม (Objective Key Result: OKR) ของตนในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดได้ถูกต้องโดยสามารถวัดผลได้ 3.เขียนบรรยายสิ่งที่ทำได้ (What we do) จากวิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดที่ได้รับการถ่ายทอดเป็นรายการสั้น ๆ ได้ 4.วัดผลการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดด้วยตนเองตาม OKR ที่กำหนดได้เป็นรูปธรรม 6.สะท้อนผลลัพธ์ที่ได้จากการวัดผลนั้นด้วยการเลือกรายการ (OKR Checklist) ที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันในช่องที่กำหนดให้	3 ชม.
ด้านพลังสุขภาพจิต	เป็นกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต (Resilience Quotient)	เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถ 1.บอกผลกระทบของความเครียด	3 ชม.

	<p>ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-การเสริมสร้างพลังความทนต่อแรงกดดัน (พลังฮึด)</li> <li>-การเสริมสร้างพลังการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด)</li> <li>-การเสริมสร้างพลังการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)</li> </ul>	<p>ที่มีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของตนได้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. บอกประโยชน์ของพลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้)</li> <li>3. ให้คำนิยาม (Objective Key Result: OKR) ของตนในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้) ได้ถูกต้องโดยสามารถวัดผลได้</li> <li>4. เขียนบรรยายสิ่งที่ทำได้ (What we do) จากวิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้) ที่ได้รับการถ่ายทอดเป็นรายการสั้น ๆ ได้</li> <li>5. วัดผลการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้) ด้วยตนเองตาม OKR ที่กำหนดได้เป็นรูปธรรม</li> <li>6. สะท้อนผลลัพธ์ที่ได้จากการวัดผลนั้นด้วยการเลือกรายการ (OKR Checklist) ที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันในช่องที่กำหนดให้</li> </ol>	
--	--	---	--

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ทำแบบประเมินความเครียด และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดรูปแบบ (Pretest)

**ขั้นตอนที่ 2** ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ ใช้ระยะเวลาในการอบรม 1 วัน กิจกรรมละ 3 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง

**ขั้นตอนที่ 3** ทำการมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับ การถ่ายทอดในกิจกรรมอบรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทำการวัดผลและสะท้อนผลลัพธ์ โดยการเลือกรายการที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR

**ขั้นตอนที่ 4** ทำแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิวของกลุ่มตัวอย่าง ระยะติดตามผล (หลังทดลองฝึก 1 สัปดาห์) (Posttest) ตามที่ได้รับมอบหมายให้ฝึกตามกระบวนการของรูปแบบ เพื่อเปรียบเทียบผลของความเครียดและพลังสุขภาพจิต

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) วิเคราะห์ระดับคะแนนความเครียดและระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตอาร์คิว โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตอาร์คิวของกลุ่มตัวอย่างก่อน-หลังทดลองใช้รูปแบบ และระยะติดตามผล (หลังทดลอง 1 สัปดาห์) โดยใช้สถิติทดสอบ Paired Sample t-test (นิภา เมธาวีชัย, 2543)

3) วิเคราะห์ผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพของการวัดผลและสะท้อนผลลัพธ์โดยการเลือกรายการที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทำการพิจารณาคำ ข้อความ และประโยคสำคัญที่สอดคล้องกับประเด็นที่ศึกษา ให้ความหมายและตีความข้อมูลให้ตรงกับผู้ให้ข้อมูลมุ่งหมายในแต่ละประเด็นวิเคราะห์

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยนำโครงร่างวิจัยเสนอคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัย เลขที่ จว0111/2567 ลงวันที่ 2 กันยายน 2567 มติที่ 111/2567 เมื่อได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยแล้ว ก่อนดำเนินการวิจัย คณะผู้วิจัยได้เข้าพบกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ขอรับคำยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ จะให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง และอ่านใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยให้ฟัง และคณะผู้วิจัยให้อิสระในการเข้าร่วมและถอนตัวออกจากการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจะไม่มีการระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้รูปแบบการวิจัยผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Quantitative and Qualitative Research) และออกแบบเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ศึกษากลุ่มเดียว ทำการวัดก่อนและหลังทดลอง (One-Group Pretest-Posttest) (Donald T. Campbell & Julian C. Stanley, 1966) มี 3 ระยะดังนี้

**ระยะที่ 1** การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1 นี้ นำเสนอเป็น 5 ตอนตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมกับข้อมูลเชิงประจักษ์

**ระยะที่ 2** การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ นำเสนอเป็น 1 ตอนคือ

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

**ระยะที่ 3** การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 3 นี้ นำเสนอเป็น 1 ตอนคือ

ตอนที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนในจังหวัดนครปฐม จำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยการแจกแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน จำนวน 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการอยู่อาศัยในจังหวัดนครปฐม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 3 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง**

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	256	64.00
หญิง	144	36.00
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>
<b>อายุ</b>		
25 – 35	246	61.50
36 – 45 ปี	89	22.30
46 – 55 ปี	47	11.80
56 – 60 ปี	18	4.50
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	193	48.30

ปริญญาตรี	195	48.80
สูงกว่าปริญญาตรี	12	3.00
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>
<b>อาชีพ</b>		
ค้าขาย	39	9.80
เกษตรกร	18	4.50
รับจ้างทั่วไป	106	26.50
ข้าราชการ	22	5.50
พนักงานของรัฐ	33	8.30
อื่น ๆ	182	45.50
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>
<b>รายได้</b>		
10,000 บาทลงมา	151	37.80
10,001 – 15,000 บาท	123	30.80
15,001-25,000 บาท	89	22.30
25,001 – 35,000 บาท	22	5.50
35,001 บาทขึ้นไป	15	3.80
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>
<b>การอาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม</b>		
น้อยกว่า 5 ปี	204	51.00
5-10 ปี	108	27.00
11-15 ปี	18	4.50
16-20 ปี	21	5.30
มากกว่า 20 ปีขึ้นไป	49	12.30
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 64.00 เป็นเพศหญิงร้อยละ 36.00 ส่วนใหญ่มีอายุ 25-35 ปี ร้อยละ 61.50 รองลงมา มีอายุ 36-45 ปี ร้อยละ 22.30 และน้อยที่สุด มีอายุ 56-60 ปี ร้อยละ 4.50 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 48.80 รองลงมามีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 48.30 และน้อยที่สุด มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 3.00 ส่วนใหญ่มีอาชีพอื่น ๆ ร้อยละ 45.50 รองลงมา มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 26.50

และน้อยที่สุด มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 4.50 ส่วนใหญ่มีรายได้ 10,000 บาทลงมา ร้อยละ 37.50 รองลงมา มีรายได้ 10,001–15,000 บาท และน้อยที่สุด มีรายได้ 35,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 3.80 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม น้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 51.00 รองลงมา อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม 5–10 ปี ร้อยละ 27.00 และน้อยที่สุด อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม 11–15 ปี ร้อยละ 4.50

**ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

**ตารางที่ 4 ระดับความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก	58	14.50
มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ	164	41.00
มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย	117	29.25
มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติปานกลาง	34	8.50
มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก	27	6.75
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง พบว่า ส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 41.00 รองลงมา มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 29.25 และน้อยที่สุด มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 6.75 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง ลำดับที่ และระดับความคิดเห็นของตัวแปรองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *โดยรวมและรายด้าน*

ข้อ	องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียด	ระดับความคิดเห็น (n=400)					
		$\bar{X}$	S.D.	Sk	Ku	อันดับ	ระดับ
1	การสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS)	4.25	.827	-1.766	3.786	2	มาก
2	การสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP)	4.23	.680	-1.218	1.745	3	มาก
3	ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC)	4.26	.823	-1.551	2.355	1	มาก
4	การสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC)	4.26	.732	-1.397	2.050	1	มาก
5	การสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW)	4.21	.824	-1.807	3.823	4	มาก
6	การสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP)	4.20	.799	-1.640	3.441	5	มาก
7	การฝึกสติปัฏฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.26	.681	-1.520	3.194	1	มาก

8	การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.26	.681	-1.520	3.194	1	มาก
9	การค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR)	4.23	.805	-1.931	4.412	3	มาก
10	การตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR)	4.23	.741	-1.534	2.311	3	มาก
11	การประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS)	4.12	.830	-1.242	1.572	6	มาก
รวม		4.23	.664	-1.653	3.353		มาก

จากตาราง พบว่า องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยรวม และรายด้าน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.23$ ) และรายด้าน พบว่า มีกลุ่มตัวแปรแฝงที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับ เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การฝึกสติปัญญาเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) ( $\bar{X} = 4.26$ ) และการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) ( $\bar{X} = 4.26$ ) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มตัวแปรแฝงที่มีค่าเฉลี่ยอันดับต่ำสุด 5 อันดับ เรียงจากน้อยไปมาก ได้แก่ การประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) ( $\bar{X} = 4.12$ ) การสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) ( $\bar{X} = 4.20$ ) การสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) ( $\bar{X} = 4.21$ ) การสร้างความสงบ

ในใจ (Inner Peace: IP) ( $\bar{X} = 4.23$ ) และการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR) ( $\bar{X} = 4.23$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ลำดับที่ และระดับความคิดเห็นของตัวแปรองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังอึด) โดยรวมและรายด้าน*

ข้อ	การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังอึด)	$\bar{X}$	S.D.	อันดับ	ระดับ
	<b>ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการตั้งสติบอกตัวเองว่า...</b>				
1	จะไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่ายังมีปัญหาอื่น ๆ รออยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้กับมันให้ได้	4.30	.946	3	มาก
2	ไม่ว่าจะเจอปัญหาหนักแค่ไหน จะกลับมาแข็งแกร่งให้ได้ดังเดิม จะไม่ยอมจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ปล่อยให้ตนเองเครียดและวิตกกังวลเกินไป	4.26	.834	5	มาก
3	ไม่ว่าจะล้มสักกี่ครั้ง จะลุกขึ้นสู้เสมอ จะไม่ปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ปล่อยให้เครียดและวิตกกังวลนานเกินไป	4.20	1.010	9	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.25</b>	<b>.827</b>	<b>2</b>	<b>มาก</b>
	<b>ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) สามารถสร้างขึ้นได้โดยการ...</b>				
4	ฝึกหายใจคลายเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ	4.25	.828	6	มาก
5	ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการลดความเครียด	4.06	.847	10	มาก
6	พักผ่อน ดูหนัง ฟังเพลง เที่ยว หรือทำงานอดิเรกที่ท่านชอบอย่างใดอย่างหนึ่ง	4.37	.762	1	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.23</b>	<b>.680</b>	<b>3</b>	<b>มาก</b>
	<b>ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC) สามารถสร้างการควบคุมตัวเองให้อยู่ในความกดดันได้ ไม่ให้เครียดและไม่ให้วิตกกังวลด้วยการ...</b>				

7	ตั้งสติระลึกที่อยู่กับอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังยืน ฯลฯ ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น	4.29	.879	4	มาก
8	ตั้งสติระลึกอยู่กับการกระทำและคำพูด เช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังกิน ฯลฯ ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น	4.26	.901	5	มาก
9	ตั้งสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก เช่น หายใจสั้น ก็รู้ว่า กำลังหายใจสั้น หายใจยาว ก็รู้ว่า กำลังหายใจยาว ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น	4.23	.934	7	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.26</b>	<b>.823</b>	<b>1</b>	<b>มาก</b>
	<b>ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการตั้งสติและเชื่อมั่นตนเองว่า...</b>				
10	ไม่ว่าปัญหาจะมากในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้เสมอ	4.31	.818	2	มาก
11	ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากแค่ไหน ด้วยสติปัญญาที่มีอยู่ สามารถหาทางออกได้แน่นอน	4.22	.815	8	มาก
12	ไม่ว่าจะวิกฤตสักแค่ไหน สามารถค้นหาศักยภาพของตนพบและฝ่าไปได้แน่นอน	4.26	.897	5	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.26</b>	<b>.732</b>	<b>1</b>	<b>มาก</b>
<b>ค่าเฉลี่ยรวมทั้ง 4 ด้าน</b>		<b>4.25</b>	<b>.693</b>		<b>มาก</b>

จากตาราง พบว่า องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังอึด) โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก* ( $\bar{X} = 4.25$ ) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรแฝง 4 ตัว โดยทุกตัวแปรมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้ ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) ( $\bar{X} = 4.25$ ) และการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) ( $\bar{X} = 4.25$ ) ตามลำดับ *และรายด้าน* พบว่า มีกลุ่มตัวแปรสังเกตได้ 12 ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับ เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ สร้างความสงบในใจด้วยการพักผ่อน ดูหนัง ฟังเพลง เที่ยว หรือทำงานอดิเรกที่ท่านชอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ( $\bar{X} = 4.37$ ) *ไม่ว่าปัญหาจะมาก*

ในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้เสมอ ( $\bar{X} = 4.37$ ) จะไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่ายังมีปัญหาอื่น ๆ รออยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้กับมันให้ได้ ( $\bar{X} = 4.30$ ) ตั้งสติระลึก รู่อยู่กับอริยาบตต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังยืน ฯลฯ ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น ( $\bar{X} = 4.29$ ) ตั้งสติระลึกรู่อยู่กับการกระทำและคำพูด เช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังกิน ฯลฯ ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น ( $\bar{X} = 4.37$ ) ตามลำดับ ส่วนตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าน้อยที่สุด 5 อันดับ เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามากดังนี้ ฝึกยึดเหยียดกกล้ามเนื้อในการลดความเครียด ( $\bar{X} = 4.06$ ) ไม่ว่าจะล้มสักกี่ครั้ง จะลุกขึ้นสู้เสมอ จะไม่ปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ปล่อยให้เครียดและวิตกกังวลนานเกินไป ( $\bar{X} = 4.20$ ) ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากแค่ไหน ด้วยสติปัญญาที่มีอยู่ สามารถหาทางออกได้แน่นอน ( $\bar{X} = 4.22$ ) ตั้งสติระลึกรู่อยู่กับลมหายใจเข้าออก เช่น หายใจสั้น ก็รู้ว่ากำลังหายใจสั้น หายใจยาว ก็รู้ว่า กำลังหายใจยาว ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น ( $\bar{X} = 4.23$ ) และฝึกหายใจคลายเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ( $\bar{X} = 4.37$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ลำดับที่ และระดับความคิดเห็นของตัวแปรองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิต ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) โดยรวมและรายด้าน*

ข้อ	การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังฮึด)	$\bar{X}$	S.D.	อันดับ	ระดับ
	ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) สามารถสร้างขึ้นได้โดยมองความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นดังนี้...				
1	เปลี่ยนพฤติกรรมจากใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย มาเป็นใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะทางการเงินของตน	4.17	.970	3	มาก
2	เปลี่ยนวิธีการหารายได้ใหม่ตามความถนัดของตน	4.17	.920	3	มาก
3	มองหาความสามารถอื่นที่ตนมีอยู่หรือหาความรู้ใหม่ เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ตนชอบหรือสนใจ แล้วนำมาแก้ไขปัญหา	4.28	.907	1	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.21</b>	<b>.824</b>	<b>1</b>	<b>มาก</b>
	ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) สามารถทำได้โดย...				

4	คนรอบข้างหรือการคิดถึงคนอื่นเป็นที่รัก จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้	4.24	.907	4	มาก
5	การเข้าไปปรึกษาพูดคุยกับที่ปรึกษาที่ไว้ใจ จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้	4.15	.932	5	มาก
6	การมองย้อนไปในอดีต คิดถึงวิกฤตหรือปัญหาที่ผ่านมาได้ จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้	4.22	.910	2	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.20</b>	<b>.799</b>	<b>2</b>	<b>มาก</b>
<b>ค่าเฉลี่ยรวมทั้ง 2 ด้าน</b>		<b>4.20</b>	<b>.770</b>		<b>มาก</b>

จากตาราง พบว่า องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญาฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก* ( $\bar{X} = 4.25$ ) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรแฝง 2 ตัว โดยทุกตัวแปรมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) ( $\bar{X} = 4.21$ ) และด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) ( $\bar{X} = 4.20$ ) ตามลำดับ *และรายด้าน* พบว่า มีกลุ่มตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับ เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ มองหาความสามารถอื่นที่ตนมีอยู่ หรือหาความรู้ใหม่ เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ตนชอบหรือสนใจ แล้วนำมาแก้ไขปัญหา ( $\bar{X} = 4.28$ ) การมองย้อนไปในอดีต คิดถึงวิกฤตหรือปัญหาที่ผ่านมาได้ จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้ ( $\bar{X} = 4.22$ ) และเปลี่ยนพฤติกรรมจากใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย มาเป็นใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะทางการเงินของตน ( $\bar{X} = 4.17$ ) ตามลำดับ ส่วนตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าน้อยที่สุด 3 อันดับ เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามาก ดังนี้ การเข้าไปปรึกษาพูดคุยกับที่ปรึกษาที่ไว้ใจ จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้ ( $\bar{X} = 4.15$ ) คนรอบข้างหรือการคิดถึงคนอื่นเป็นที่รัก จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้ ( $\bar{X} = 4.24$ ) และเปลี่ยนวิธีการหารายได้ใหม่ตามความถนัดของตน ( $\bar{X} = 4.17$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ลำดับที่ และระดับความคิดเห็นของตัวแปรองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) โดยรวมและรายด้าน*

ข้อ	การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)	$\bar{X}$	S.D.	อันดับ	ระดับ
	การฝึกสติปัฏฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR) สามารถลดความเครียดได้โดยกำหนดรู้ทันอาการ อารมณ์ หรือความรู้สึกของตน เช่น เมื่อมีอาการเครียดหรือมีความรู้สึกอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ตั้งสติให้รู้ทัน แล้วพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า "แม้มีอาการเครียดหรือความรู้สึกอยากนี้ก็ไม่ยั่งยืน เดียวจะมีอาการหรือความรู้สึกอย่างอื่นเกิดขึ้นมาทดแทน เป็นอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด" ไม่เผลอสติ ปล่อยใจไปตามอารมณ์นั้น ๆ ดังนี้...				
1	เมื่อคิดมากหรือหงุดหงิดรำคาญใจจนนอนไม่หลับ ตั้งสติรู้ทันว่า "ความเครียดเกิดขึ้นแล้ว"	4.14	.891	15	มาก
2	เมื่ออารมณ์แปรปรวนง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า "อารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นแล้ว"	4.20	.885	10	มาก
3	ขณะหายใจเข้า-ออกสั้นหรือยาว ก็รู้ที่อยู่ว่า "กำลังหายใจเข้า-ออกสั้นหรือยาวอยู่"	4.15	.869	14	มาก
4	ขณะหายใจเข้า-ออกสัมผัสที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ก็รู้ที่อยู่ว่า "ลมกำลังสัมผัสที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนอยู่"	4.13	.924	16	มาก
5	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ที่อยู่ว่า "กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่"	4.19	.871	11	มาก
6	ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ที่อยู่ว่า "กำลังทำงาน กำลังพุด กำลังฟัง หรือกำลังทำกิจกรรมอยู่"	4.22	.823	8	มาก

7	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น ตั้งสติพิจารณาว่า “เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วง พ้นความเจ็บป่วยไปได้”	4.21	.831	9	มาก
8	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคล เป็นที่รัก ตั้งสติพิจารณาว่า “เรามีความพลัดพรากจากสิ่งที่ รักเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความพลัดพรากไปได้”	4.24	.874	7	มาก
9	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคล เป็นที่รัก เป็นต้น ตั้งสติมองไป รอบ ๆ ว่า คนอื่นก็สูญเสีย เช่นเดียวกัน ไม่เฉพาะเรา	4.22	.814	8	มาก
10	เมื่ออยากได้สิ่งที่ชอบใจมาครอบครอง เช่น มือถือเครื่องใหม่ รถใหม่ แฟชั่นใหม่ ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความอยากเกิดขึ้น แล้ว”	4.18	.826	12	มาก
11	เมื่อเผชิญกับสิ่งที่ขัดใจ อยากเห็นเฉพาะสิ่งที่ถูกใจ ไม่อยาก พบปะผู้คน ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความอยากเกิดขึ้นแล้ว”	4.21	.873	9	มาก
12	เมื่ออยากรวย อยากเก่ง อยากดี อยากเป็นอิสระ หรืออยาก สุขสบาย กว่าที่เป็นอยู่ ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความอยาก เกิดขึ้นแล้ว”	4.15	.960	14	มาก
13	เมื่อไม่พอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย หรือการเป็นหนี้ ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความ ไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว”	4.09	.963	18	มาก
14	เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการในภายหลัง ไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความยึดติด เกิดขึ้นแล้ว”	4.00	.918	23	มาก
15	เมื่อยึดติดกับเหตุการณ์ประทับใจในอดีตและจดจำว่า “จะต้องเป็นเช่นนี้เสมอ” ภายหลังได้พบเหตุการณ์ตรงข้าม เกิดไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความยึด ติดเกิดขึ้นแล้ว”	4.08	.913	19	มาก
16	เมื่อเห็นสิ่งที่ถูกใจ เช่น คนสวย คนหล่อ บ้านสวย รถสวย อยากได้มาครอบครอง ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความลุ่มหลง เกิดขึ้นแล้ว”	4.12	.877	17	มาก

17	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่กายหรือลมหายใจเข้าออก (รูปขันธ์)" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่กายหรือรูปขันธ์ ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา)	4.21	.941	9	มาก
18	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่ความรู้สึก (เวทนาขันธ์)" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่เวทนาขันธ์หรือความรู้สึกในขณะนั้น ๆ ว่า สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา)	4.07	.906	20	มาก
19	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ (สัญญาขันธ์)" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่สัญญาขันธ์หรือความจำได้หมายรู้ในสภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ เช่น รู้ว่าโกรธ ก็ให้รู้ว่า เป็นแค่สภาวะธรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเราหมายรู้เองว่า นี่คือ "โกรธ" ซึ่งที่เราว่าโกรธนั้น เพราะสัญญาเดิม คือ เราบัญญัติเอาว่า ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะความจำได้หมายรู้เดิมที่เราบัญญัติไว้ (สัญญาเดิม) พิจารณาให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา)	4.03	.899	22	มาก
20	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารขันธ์)" เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ งอน เป็นต้น "อย่าให้ค่ากับการปรุงแต่งนั้น" โดยพิจารณาให้เห็นว่า "จิตเราปรุงแต่งอย่างนั้นเพราะอะไร" เช่น พิจารณาให้เห็นว่า ที่จิตเราปรุงแต่งอย่างนั้น เพราะเราอยากให้ได้ดังใจเรา แล้วให้ปรับความคิดเราใหม่ให้รู้แค่ ว่า "มันเป็นเพียงการปรุงแต่งของจิตเท่านั้น" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา)	4.17	.904	13	มาก
21	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่การรับรู้ของจิต (วิญญาณขันธ์)" โดยตั้งสติกำหนดรู้อยู่ที่รูป (กาย) เวทนา สัญญา สังขาร ที่เกิด-	4.31	.761	2	มาก

	<p>ดับ เช่น กำหนดรู้ที่จิตของตนว่า ขณะนี้จิตอยู่ที่ลมหายใจ หรือจิตอยู่ในความคิด เช่น เผลอออกไปคิด ให้กำหนดสติ ระลึกถึงการเกิดดับของจิตนั้น จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา)</p>				
22	<p>ตั้งสติระลึก "แค่รู้ที่อยู่ว่า จิตเราเป็นกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งที่ดี) หรืออกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งไม่ดี)" ไม่ส่งจิตออกข้างนอก คือ แค่กำหนดสติรู้อยู่กับตนเอง "ดูอาการของกายหรือใจตนเอง ไม่ให้ไปเพ่งโทษคนอื่น ที่เรียกว่า ส่งจิตออกนอก" โดยให้รู้ที่อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก หรืออริยาบทอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำสิ่งใดอยู่ เช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด แค่กำหนดสติระลึกอยู่กับสิ่งนั้นในขณะนั้น ๆ</p>	4.24	.987	7	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.26</b>	<b>.681</b>	<b>1</b>	<b>มาก</b>
	<p><b>การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)</b> สามารถสร้างขึ้นได้โดยการเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิดใหม่...</p>				
23	<p>มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้หลังสุขภาพจิต (อีดี ฮีต สู้) ของตนเอง</p>	4.20	.806	10	มาก
24	<p>มองให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่ครั้งแรกครั้งที่ท่านเจอปัญหา ท่านยังผ่านมาได้</p>	4.38	.770	1	มาก
25	<p>มองให้เห็นว่า ท่านมีเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ท่านคนเดียวที่ต้องพบเจอปัญหา</p>	4.19	.969	11	มาก
26	<p>มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้จุดอ่อนของตนเอง เช่น ความเครียด ความอ่อนแอ ท้อแท้ หรือความสิ้นหวัง เป็นต้น เพื่อปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น</p>	4.29	.824	3	มาก
28	<p>มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต เพื่อหาประสบการณ์ใหม่</p>	4.27	.781	4	มาก
29	<p>มองปัญหาหรือความทุกข์ว่า ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น ได้ฝึกสติ ไม่ประมาท รู้จักประหยัด อดออม หรือใช้จ่ายเหมาะสมกับฐานะของตน</p>	4.25	.757	6	มาก

30	มองปัญหาหรือความทุกข์ว่ามีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เครียด	4.27	.826	4	มาก
31	มองปัญหาหรือความทุกข์ว่า ทำให้มีสติ ไม่ประมาท นำมาสู่การค้นหาคำรู้ใหม่ สิ่งใหม่ ทักษะใหม่ หรือความสามารถที่มีอยู่ของตนในการประกอบอาชีพ เป็นต้น	4.27	.820	4	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.26</b>	<b>.681</b>	<b>1</b>	<b>มาก</b>
	<b>การค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR) สามารถลดความเครียดได้โดยการตั้งสติให้ดี หายใจเข้าออกลึก ๆ...</b>				
32	กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง มองหาความรู้ใหม่ เทคโนโลยีใหม่ เครื่องมือใหม่ที่ชอบและสนใจ นำมาปรับใช้ในการแก้ไข ปัญหาที่เผชิญอยู่	4.20	.880	7	มาก
33	กล้าที่จะออกเผชิญสิ่งใหม่ มองหาสิ่งใหม่ที่ชอบและสนใจ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่	4.24	.890	8	มาก
34	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง มองหาทักษะใหม่ที่ชอบและสนใจ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่	4.22	.926	4	มาก
35	มองหาความสามารถอื่นที่มีอยู่ให้เจอ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหา เช่น สร้างอาชีพใหม่ หรือหารายได้ด้วยวิธีการใหม่	4.27	.924	7	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.23</b>	<b>.805</b>	<b>2</b>	<b>มาก</b>
	<b>การตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Relief: OKRSSR) สามารถลดความเครียดได้โดยการตั้งสติให้ดีแล้ว...</b>				
36	ตั้งเป้าหมายเพื่อออมเงิน เช่น ออมไว้ให้ลูกเรียนหรือให้เป็นของขวัญพ่อแม่ และตั้งเป้าหมายการออมให้ได้อย่างน้อย 10 % ของรายได้ต่อเดือน	4.21	.856	9	มาก
37	ตั้งเป้าหมายเพื่อหาความรู้การลงทุนต่าง ๆ เช่น กองทุนสะสมเพื่อการเกษียณ และตั้งเป้าลงทุนให้ได้อย่างน้อย 10 % ของรายได้ต่อเดือน	4.26	.853	5	มาก

38	ตั้งเป้าหมายเพื่อฝึกสติลดความเครียด เช่น ลดความเครียดจากการหารายได้ และตั้งเป้าผลลัพธ์ในการฝึกให้ได้อย่างน้อย 1-3 นาทีต่อครั้ง	4.21	.852	9	มาก
39	ตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น มีรายได้วันละ 400 ตั้งเป้าผลลัพธ์ใช้ไม่เกินวันละ 200 บาท	4.21	.880	9	มาก
40	ตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น เคยใช้เงินโดยไม่วางแผนการใช้จ่ายหรือไม่เขียนบัญชีรายรับ-รายจ่าย ตั้งเป้าผลลัพธ์มาเป็นวางแผนการใช้จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุกวัน เป็นต้น	4.27	.863	4	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.23</b>	<b>.741</b>	<b>2</b>	<b>มาก</b>
<b>การประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ ( Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) สามารถทำได้โดย...</b>					
41	ทำการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ทุกสัปดาห์หรือทุกเดือนด้วยวิธีการตรวจสอบรายการ (OKR Checklist) หรือการจดบันทึก	4.06	.886	21	มาก
42	นำผลการประเมินมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นทุกสัปดาห์หรือทุกเดือน ด้วยการปรับปรุงข้อที่ไม่สามารถทำสำเร็จได้ตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ โดยมองหาอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จให้พบ แล้วนำมาแก้ไขต่อไป	4.17	.895	13	มาก
<b>รวม</b>		<b>4.12</b>	<b>.830</b>	<b>3</b>	<b>มาก</b>
<b>ค่าเฉลี่ยรวมทั้ง 5 ด้าน</b>		<b>4.22</b>	<b>.667</b>		<b>มาก</b>

จากตาราง พบว่า องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) โดยรวมและรายด้าน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.22$ )* ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรแฝง 5 ตัวแปร โดยทุกตัวแปรมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้ การฝึกสติปัญญาเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) ( $\bar{X} = 4.26$ )

การค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR) ( $\bar{X} = 4.23$ ) และการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Relief: OKRSSR) ( $\bar{X} = 4.25$ ) ตามลำดับ และรายด้าน พบว่ามีกลุ่มตัวแปรสังเกตได้ 42 ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับ เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ มองให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่ครั้งแรกครั้งที่ท่านเจอปัญหา ท่านยังผ่านมาได้ ( $\bar{X} = 4.38$ ) ตั้งสติระลึก "แค่รู้อยู่ที่การรับรู้ของจิต (วิญญาณชั้น)" โดยตั้งสติกำหนดรู้อยู่ที่รูป (กาย) เวทนา สัญญา สังขาร ที่เกิด-ดับ เช่น กำหนดรู้ที่จิตของตนว่า ขณะนี้จิตอยู่ที่ลมหายใจ หรือจิตอยู่ในความคิด เช่น ผลออกไปคิดให้กำหนดสติระลึกการเกิดดับของจิตนั้น จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ ให้เห็นว่าเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) ( $\bar{X} = 4.31$ ) มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้จุดอ่อนของตนเอง เช่น ความเครียด ความอ่อนแอ ท้อแท้ หรือความสิ้นหวัง เป็นต้น เพื่อปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น ( $\bar{X} = 4.29$ ) มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต เพื่อหาประสบการณ์ใหม่ ( $\bar{X} = 4.27$ ) มองปัญหาหรือความทุกข์ว่ามีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เครียด ( $\bar{X} = 4.27$ ) ตามลำดับ ส่วนตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าน้อยที่สุด 5 อันดับ เรียงตามลำดับจากน้อยไปหามากดังนี้ เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการในภายหลัง ไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า "ความยึดติดเกิดขึ้นแล้ว" ( $\bar{X} = 4.00$ ) ตั้งสติระลึก "แค่รู้อยู่ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ (สัญญาชั้น)" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่สัญญาชั้นหรือความจำได้หมายรู้ในสภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ เช่น รู้ว่าโกรธ ก็ให้รู้ว่า เป็นแค่สภาวะธรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเราหมายรู้เองว่า นี่คือ "โกรธ" ซึ่งที่เรารู้ว่าโกรธนั้น เพราะสัญญาเดิม คือ เราบัญญัติเอาว่า ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะความจำได้หมายรู้เดิมที่เราบัญญัติไว้ (สัญญาเดิม) พิจารณาให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา) ( $\bar{X} = 4.03$ ) ทำการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ ทุกสัปดาห์หรือทุกเดือนด้วยวิธีการตรวจสอบรายการ (OKR Checklist) หรือการจดบันทึก ( $\bar{X} = 4.06$ ) ตั้งสติระลึก "แค่รู้ที่ความรู้สึก (เวทนาชั้น)" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่เวทนาชั้นหรือความรู้สึกในขณะนั้น ๆ ว่า สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ให้เห็นว่าเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา) ( $\bar{X} = 4.07$ ) และเมื่อยึดติดกับเหตุการณ์ประทับใจในอดีตและจดจำว่า "จะต้องเป็นเช่นนี้เสมอ" ภายหลังได้พบเหตุการณ์ตรงข้าม เกิดไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า "ความยึดติดเกิดขึ้นแล้ว" ( $\bar{X} = 4.08$ ) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *โดยรวมและรายด้าน*

ตัวแปร	ES_1	ES_2	ES_3	ES_4	WP_1	WP_2	CP_1	CP_2	CP_3	CP_4	CP_5
ES_1	1										
ES_2	.730	1									
ES_3	.716	.671	1								
ES_4	.845	.802	.801	1							
WP_1	.811	.698	.837	.864	1						
WP_2	.751	.738	.761	.830	.805	1					
CP_1	.637	.701	.773	.739	.744	.735	1				
CP_2	.708	.750	.707	.775	.723	.769	.759	1			
CP_3	.717	.605	.736	.759	.833	.700	.730	.784	1		
CP_4	.689	.697	.780	.755	.731	.745	.835	.785	.711	1	
CP_5	.461	.456	.602	.551	.650	.613	.717	.632	.709	.691	1

\*\*P < .01

จากตาราง ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *โดยรวม* พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 11 ตัว มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $P < .01$ ) โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดคือ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) (ES\_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .845 ส่วนตัวแปรสังเกตได้ที่มีค่าความสัมพันธ์กันน้อยที่สุดคือ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) (CP\_1) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .461

เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า

องค์ประกอบด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังฮึด) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) (ES\_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .845 รองลงมาคือ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) (ES\_2) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .730 และคู่ที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) (ES\_2) และด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC) (ES\_3) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .671 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 2 ตัวแปร คือ ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) (WP\_1) และด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) (WP\_2) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .805

องค์ประกอบด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 5 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR) (CP\_1) และด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR) (CP\_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .835 รองลงมาคือ ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) (CP\_2) และด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR) (CP\_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .785 และคู่ที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) (CP\_2) และด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) (CP\_5) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .632 ตามลำดับ

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง เป็นการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยโมเดลประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ก่อนปรับแก้

ตัวแปรแฝง	Emotional Stability			Willpower			Coping			R <sup>2</sup>
	B <sub>i</sub>	b <sub>i</sub>	S.E.	B <sub>i</sub>	b <sub>i</sub>	S.E.	B <sub>i</sub>	b <sub>i</sub>	S.E.	
ES_1	0.72	0.87	–							0.76
ES_2	0.56	0.82	0.03							0.67
ES_3	0.71	0.87	0.03							0.75
ES_4	0.69	0.95	0.02							0.90
WP_1				0.75	0.92	–				0.84
WP_2				0.70	0.88	0.02				0.77
CP_1							0.61	0.89	–	0.79
CP_2							0.60	0.85	0.02	0.77
CP_3							0.69	0.84	0.03	0.74
CP_4							0.66	0.84	0.02	0.79
CP_5							0.63	0.75	0.03	0.58
ตัวแปรแฝง	Mindfulness Meditation for Stress Reduction						R <sup>2</sup>			
	B <sub>i</sub>		b <sub>i</sub>		S.E.					
Emotional Stability	0.98		0.98		0.02		0.97			

Willpower	1.02	1.02	0.01	1.03
Coping	0.93	0.93	0.02	0.86

$X^2 = 507.62$ ,  $df = 41$ ,  $Relative X^2 = 12.680$   $P = 0.00$ ,  $RMSEA = 0.17$ ,  $RMR = 0.025$ ,  $SRMR = 0.042$ ,  $GFI = 0.81$ ,  $AGFI = 0.70$ ,  $NFI = 0.96$ ,  $NNFI = 0.95$

จากตาราง ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยโปรแกรมลิสเรล Version 7.8 หลังปรับแก้ ได้ค่าดัชนีตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล ดังนี้

$X^2 = 507.62$ ,  $df = 41$ ,  $Relative X^2 = 12.680$   $P = 0.00$ ,  $RMSEA = 0.17$ ,  $RMR = 0.025$ ,  $SRMR = 0.042$ ,  $GFI = 0.81$ ,  $AGFI = 0.70$ ,  $NFI = 0.96$ ,  $NNFI = 0.95$

โดยดัชนีความสอดคล้องยังไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ  $Relative X^2$  มีค่ามากกว่า 2 โดยตามเกณฑ์ต้องมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า  $P$  ต้องมีค่ามากกว่า 0.05 ส่วนดัชนี  $SRSEA$ ,  $RMR$  และ  $SRMR$  มีค่ามากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ ต้องมีค่าน้อยกว่า 0.05 และดัชนี  $GFI$ ,  $AGFI$ ,  $NFI$  และ  $NNFI$  ต้องมีค่ามากกว่า 0.95 จึงจะเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด จึงทำการปรับใหม่ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม หลังปรับแก้

ตัวแปรแฝง	Emotional Stability			Willpower			Coping			R <sup>2</sup>
	B <sub>i</sub>	b <sub>i</sub>	S.E.	B <sub>i</sub>	b <sub>i</sub>	S.E.	B <sub>i</sub>	b <sub>i</sub>	S.E.	
ES_1	0.71	0.86	–							0.73
ES_2	0.58	0.85	0.03							0.73
ES_3	0.71	0.87	0.03							0.75
ES_4	0.68	0.93	0.02							0.87
WP_1				0.76	0.92	–				0.84
WP_2				0.69	0.87	0.03				0.75
CP_1							0.60	0.89	–	0.79
CP_2							0.58	0.85	0.03	0.72
CP_3							0.68	0.84	0.03	0.70
CP_4							0.62	0.84	0.02	0.70

CP_5						0.62	0.75	0.03	0.56
ตัวแปรแฝง	Mindfulness Meditation for Stress Reduction			R <sup>2</sup>					
	B <sub>i</sub>	b <sub>i</sub>	S.E.						
Emotional Stability	1.03	1.03	0.02	1.06					
Willpower	0.99	0.99	0.01	0.97					
Coping	0.95	0.95	0.02	0.91					

$\chi^2 = 25.93$ ,  $df = 18$ , Relative  $\chi^2 = 1.440$   $P = 0.101$ , RMSEA = 0.033, RMR = 0.006, SRMR = 0.009, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, NFI = 1.00, NNFI = 1.00

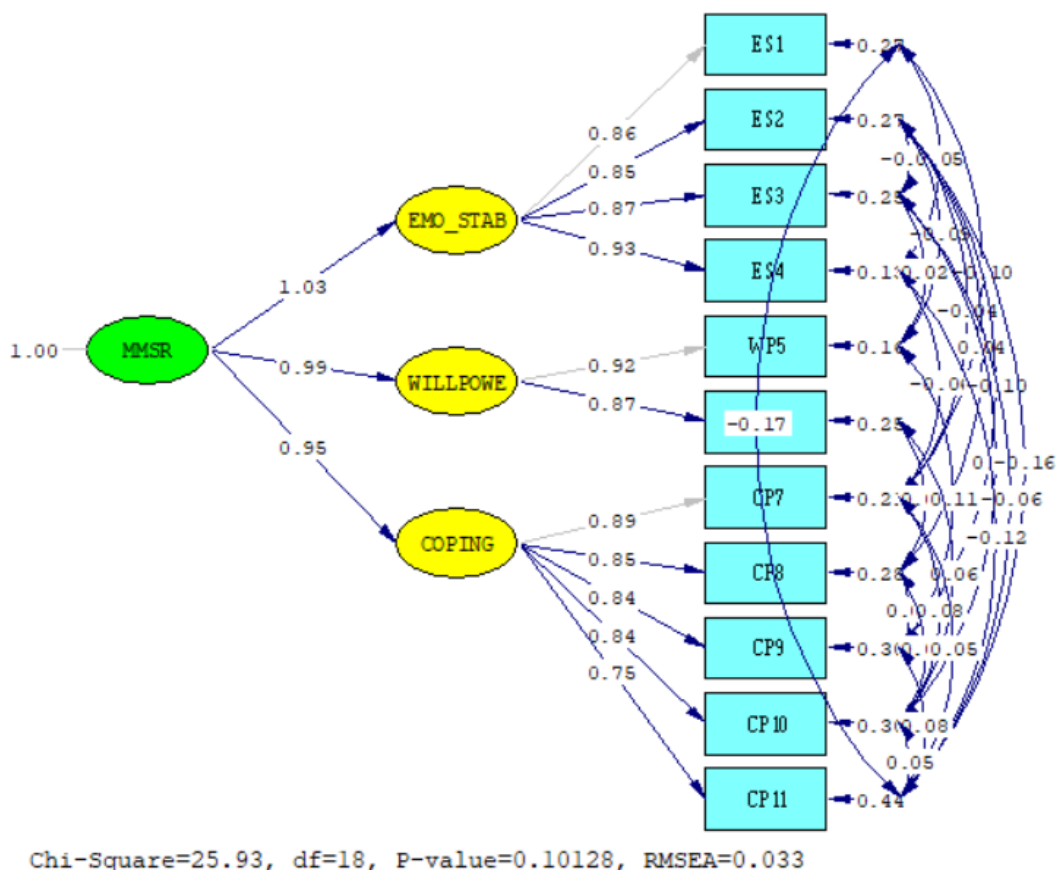
จากตาราง ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยโปรแกรมลิสเรล Version 7.8 หลังปรับแก้ ได้ค่าดัชนีตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล ดังนี้

$\chi^2 = 25.93$ ,  $df = 18$ , Relative  $\chi^2 = 1.440$   $P = 0.101$ , RMSEA = 0.033, RMR = 0.006, SRMR = 0.009, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, NFI = 1.00, NNFI = 1.00

โดยดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ Relative  $\chi^2$  มีค่าน้อยกว่า 2 มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P = 0.101$  คือมีค่าตามเกณฑ์ คือ  $> 0.05$  ดัชนี SRSEA, RMR และ SRMR มีค่าน้อยกว่า 0.05 และดัชนี GFI, AGFI, NFI และ NNFI มีค่ามากกว่า 0.95

จึงสรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ Emotional Stability (พลังฮึด), Willpower (พลังฮึด) และ Coping (พลังสู้) โดยที่องค์ประกอบของ Emotional Stability (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน: พลังฮึด) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ ES\_1 (ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ), ES\_2 (ด้านการสร้างความสงบในใจ), ES\_3 (ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง), ES\_4 (ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา) องค์ประกอบของ Willpower (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ: พลังฮึด) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร ได้แก่ WP\_1 (ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก) และ WP\_2 (ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม) และองค์ประกอบของ Coping (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค: พลังสู้) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ CP\_1 (ด้านการฝึกสติปัญญาเพื่อลดความเครียด), CP\_2 (ด้านการเปลี่ยนมุมมอง

ต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด), CP\_3 (ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด), CP\_4 (ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด) และ CP\_5 (ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้)



## ภาพที่ 2 ค่า Standardized Regression ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักของตัวแปรแฝงทั้ง 3 ตัวแปร จากค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก ปรากฏว่า Emotional Stability (พลังฮึด) มีความสำคัญมากที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก เท่ากับ 1.03 รองลงมาคือ Willpower (พลังฮึด) มีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก เท่ากับ 0.99 และ Coping (พลังสู้) มีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก เท่ากับ 0.95 ตามลำดับ

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

### ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ผลการพัฒนาแบบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ในระยะที่ 2 นี้ ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) นำผลการศึกษาจากระยะที่ 1 มาดำเนินการในขั้นต่อไป โดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 การยกร่างรูปแบบ ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด มีรายละเอียดดังนี้

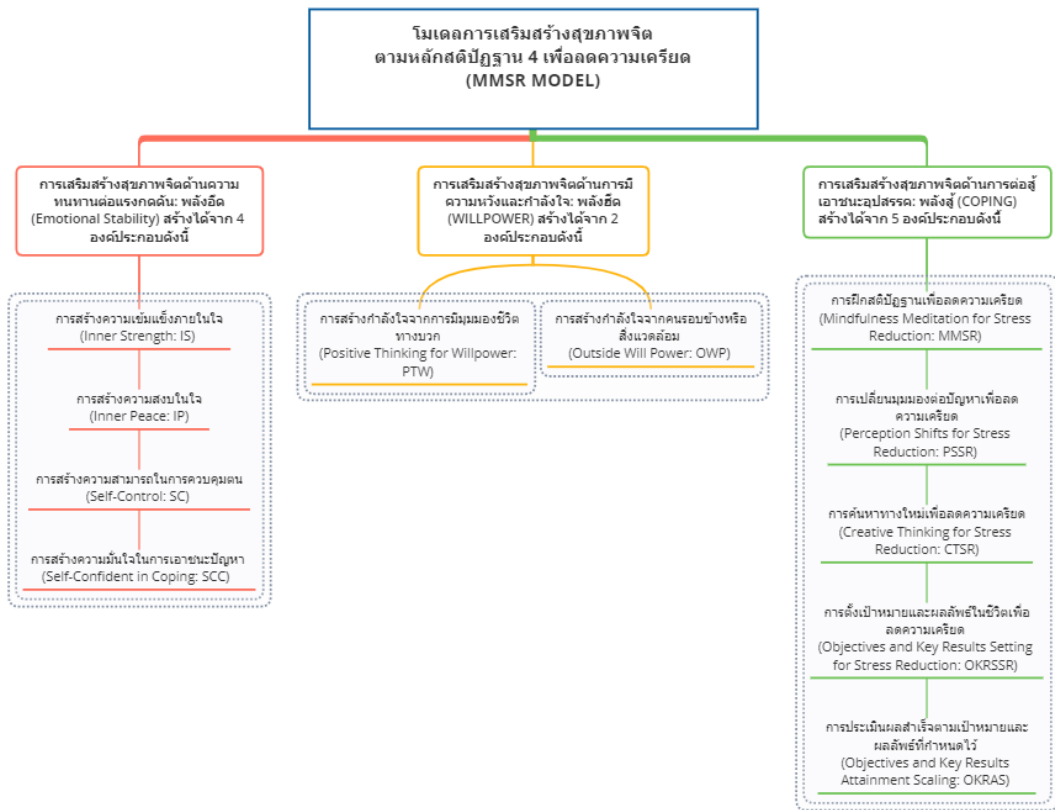
จากการนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมาเป็นกรอบคิดในการยกร่างรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยจัดทำเป็นโครงสร้างและกระบวนการของกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ 2 กิจกรรม แล้วนำไปดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้วยการศึกษาความคิดเห็นของทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผ่านกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 3 ท่าน และด้านพระพุทธศาสนา 3 ท่าน (รายชื่อ ภาคผนวก ค) เพื่อพิจารณาข้อเสนอแนะและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบให้ตรงกับบริบทในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อย่างเหมาะสม พบว่า

รูปแบบมีความทันสมัยและเหมาะสมกับบริบทของงานวิจัย โดยกำหนดเนื้อหาในรูปแบบเป็น 2 กิจกรรม คือ

- 1) ด้านหลักธรรม: กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด
- 2) ด้านสุขภาพจิต: กิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตอาร์คิ

ส่วนขั้นตอนการดำเนินการจัดอบรม เป็นการประยุกต์ใช้คู่มือจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550) และเพิ่มเติมรูปแบบกิจกรรมที่ทันสมัย โดยนำสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่ อาทิ โปรแกรมออนไลน์ Canva, Google AppSheet, YouTube เป็นต้น มาช่วยในการจัดอบรมเพิ่มเติม กำหนดจัดกิจกรรมอบรม 1 วัน กิจกรรมละ 3 ชั่วโมง ใช้เวลาทั้งหมด 6 ชั่วโมง และมอบหมายให้ฝึกตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับการอบรมในกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนการถ่ายทอดรูปแบบ 4 ขั้นตอน คือ 1) ชี้นำ เป็นการสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง การชี้แจงวัตถุประสงค์ และ

รายละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบ ตลอดถึงการทำให้ Pretest เพื่อประเมินระดับความเครียดและระดับพลัง  
สุขภาพจิต 2) ขั้นตอนการถ่ายทอดรูปแบบ ใช้เทคนิคที่หลากหลาย ได้แก่ การระดมสมอง การชม  
คลิปวิดีโอ การอธิบายขั้นตอนและวิธีการฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบ การใช้แอปพลิเคชันการ  
ฝึกสติเพื่อลดความเครียดตามรูปแบบ เรียกว่า Mindfulness Meditation for Stress Reduction  
หรือ MMSR Model ที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและติดตามผลการ  
มอบหมายการฝึกสติเพื่อลดความเครียด เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ และการถาม-ตอบในประเด็นที่  
เกี่ยวข้อง 3) ขั้นตอนมอบหมายการฝึก โดยมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกตามกระบวนการของรูปแบบที่  
ได้รับการถ่ายทอดในกิจกรรมอบรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยทำการวัดผลและ  
สะท้อนผลลัพธ์จากการเลือกรายการที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR  
ที่กำหนดให้ 4) ขั้นตอนประเมินผล โดยการประเมิน Posttest เพื่อประเมินความเครียดและพลัง  
สุขภาพจิตอาร์คิว หลังฝึกได้ครบ 1 สัปดาห์ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ฝึกตามกระบวนการของรูปแบบ  
เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตกับ Pretest และทำการวิเคราะห์ผลการ  
ทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต  
ในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพการจดบันทึกของกลุ่มทดลอง ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content  
Analysis) ทำการพิจารณาคำ ข้อความ และประโยคสำคัญที่สอดคล้องกับประเด็นที่ศึกษา ให้ความหมาย  
และตีความข้อมูลให้ตรงกับผู้ให้ข้อมูลมุ่งหมายในแต่ละประเด็นวิเคราะห์ โครงสร้างและกระบวนการ  
สร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์  
ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ปรากฏดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 โมเดลแสดงโครงสร้างและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม (MMSR MODEL)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในระยที่ 3 นี้ เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการถ่ายทอดรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย 1) ระดับคะแนนความเครียด และ 2) ระดับพลังอาร์คิว

ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมถ่ายทอดรูปแบบของกลุ่มตัวอย่าง โดยนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired Sample t-test ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 12 ผลการทดสอบค่า Tests of Normality ตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบ Paired Sample t-test**

Normality Test Result	Skewness	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	Significance Level	Correlation	Significance Level
Posttest of Stress Level	1.04	.12	.20	.92	.00
Posttest of RQ Level	0.48	.13	.19	.94	.00

จากตาราง พบว่า ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ของระดับความเครียด ได้ค่า  $Z_{skewness} = 1.04$  และ  $Z_{Kolmogorov-Smirnov} = .12$  (sig = .20) จึงสรุปได้ว่า ตัวแปรตามมีการแจกแจงใกล้เคียงกับโค้งปกติ และผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างผลการประเมินต่อระดับความเครียดก่อนและหลังกิจกรรมการถ่ายทอดรูปแบบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.92$ , sig = .00) จึงสรุปได้ว่า ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบ Paired Sample t-test ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ของระดับพลังสุขภาพจิตอาร์คิว ได้ค่า  $Z_{skewness} = 0.48$  และ  $Z_{Kolmogorov-Smirnov} = .13$  (sig = .19) จึงสรุปได้ว่า ตัวแปรตามมีการแจกแจงใกล้เคียงกับโค้งปกติ และผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างผลการประเมินต่อระดับความเครียดก่อนและหลังกิจกรรมการถ่ายทอดรูปแบบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.94$ , sig = .00) จึงสรุปได้ว่า ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบ Paired Sample t-test

ตารางที่ 13 ระดับคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการถ่ายทอดรูปแบบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

องค์ประกอบของ ความเครียด	ระยะเวลาการ ประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig. (2- tailed)
พฤติกรรม อาการ และความรู้สึก	ก่อนการ ถ่ายทอด	34.23	7.77	3.77	29	.00
	หลังการ ถ่ายทอด	31.97	5.92			

\*P < .05

จากตาราง พบว่า ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดหลังได้ฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบมีระดับความเครียดเท่ากับ 34.23 และหลังการฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับความเครียดเท่ากับ 31.97 ได้ค่าสถิติทดสอบที่ เท่ากับ 3.77 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่า หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบทำให้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 14 ระดับคะแนนประเมินพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการถ่ายทอดรูปแบบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

องค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต	ระยะเวลา การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig. (2- tailed)
1.ด้านความ ทนทานต่อแรง กดดัน (พลังฮึด)	ก่อนการ ถ่ายทอด	27.23	6.87	8.99	29	.00
	หลังการ ถ่ายทอด	31.23	6.86			
	ก่อนการ ถ่ายทอด	14.67	3.95			
หลังการ ถ่ายทอด	16.63	3.23				

3.ด้านการต่อสู้ เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)	ก่อนการ ถ่ายทอด	13.47	3.19	7.99	29	.00
	หลังการ ถ่ายทอด	15.73	3.40			
รวม	ก่อนการ ถ่ายทอด	55.37	12.84	10.40	29	.00
	หลังการ ถ่ายทอด	63.60	12.29			

\*P < .05

จากตาราง พบว่า ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตหลังได้รับการฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 55.37 และหลังการฝึกมีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 63.60 ได้ค่าสถิติทดสอบที เท่ากับ 10.40 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่าหลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบทำให้กลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนผลการวิเคราะห์เนื้อหาการให้ข้อมูลการวัดผลและการสะท้อนผลลัพธ์โดยการเลือกรายการที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR Model ของกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏดังนี้

ตารางที่ 15 การให้ข้อมูลการเลือกเป้าหมาย (Goal) ในการฝึกจากรายการที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ

Valunteer ID	การสร้างพลังฮึด (Emotional Stability)	การสร้างพลังฮึด (Willpower)	การสร้างพลังสู้ (Coping) ด้วยการฝึกกายานุปลัสสนาสติปัญญา	การสร้างพลังสู้ (Coping) ด้วยการฝึกเวทนานุปลัสสนาสติปัญญา	การสร้างพลังสู้ (Coping) ด้วยการฝึกจิตตานุปลัสสนาสติปัญญา	การสร้างพลังสู้ (Coping) ด้วยการฝึกธรรมานุปลัสสนาสติปัญญา	การตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในการฝึกเพื่อลดความเครียด (OKRSSR)
Valunteer ID_001	ด้วยการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหาด้วยการตั้งสติและเชื่อมั่นตนเองว่า...ไม่ว่าปัญหาจะมาในรูปแบบใดสามารถหาวิธีแก้ได้เสมอ	สร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก โดยมองความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น..โดยมองหาความสามารถอื่นที่ตนมีอยู่หรือหาความรู้ใหม่ เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ตนชอบ	ขณะหายใจเข้า-ออก สั้นหรือยาว ก็รู้ที่อยู่ “กำลังหายใจเข้า-ออกสั้นหรือยาวอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณาว่า “เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่งพันความเจ็บป่วยไปได้”	เมื่อคิดมากหรือหงุดหงิดรำคาญใจจนนอนไม่หลับ ตั้งสติรู้ทันว่า “ความเครียดเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ “แคร์อยู่ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ (สัญญาชั้นธ) จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่สัญญาชั้นธหรือความจำ ได้หมายรู้ในสภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ เช่น รู้ว่าโกรธก็ให้รู้ว่า เป็นแค่สภาวะธรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเราหมายรู้เองว่า นี่คือ “โกรธ” ซึ่งที่เราว่าโกรธนั้น	-ตั้งเป้าหมายในการฝึกให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ครั้ง

		หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา				เพราะสัญญาเดิม คือ เรา บัญญัติเอาไว้ให้เป็นอย่าง นั้นอย่างนี้เพราะความจำ ได้หมายรู้เดิมที่เราบัญญัติ ไว้ (สัญญาเดิม) พิจารณา ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลง อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา)	
Valunteer ID_002	สร้างการควบคุม ตัวเองให้อยู่ในความ กดดันได้ ไม่ให้ เครียดและไม่ให้วิตก กังวลด้วยการ...ตั้ง สติระลึกรู้เกี่ยวกับการ กระทำและคำพูด เช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังกิน ฯลฯ ไม่ เพลอสติไปคิดเรื่อง อื่น	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..เช่น เปลี่ยน พฤติกรรมจากใช้ จ่ายสุรุ่ยสุร่าย มา เป็นใช้จ่ายให้	ขณะทำงาน พูด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ที่อยู่ “กำลังทำงาน กำลัง พูด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่อลวงพันความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่อเห็นสิ่งที่ถูกใจ เช่น คนสวย คนหล่อ บ้านสวย รถสวย อยากได้มา ครอบครอง ตั้งสติ เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความลุ่มหลงเกิดขึ้น แล้ว”	ตั้งสติระลึกรู้ “แค่รู้อยู่ที่ การปรุงแต่งของจิต (สังขารชั้นธ)” เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ราคะ ไม่พอใจ โกรธ อก ตัน “อย่าให้ค่ากับการปรุง แต่งนั้น” โดยพิจารณาให้ เห็นว่า “จิตเราปรุงแต่ง อย่างนั้นเพราะอะไร” เช่น พิจารณาให้เห็นว่า ที่จิต เราปรุงแต่งอย่างนั้น เพราะเราอยากให้ได้ดังใจ	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง

		เหมาะสมกับฐานะ ทางการเงินของตน				เรา แล้วให้ปรับความคิด เราใหม่ให้รู้แค่ว่า "มันเป็น เพียงการปรุงแต่งของจิต เท่านั้น" จะสามารถแยก กายกับจิตออกจากกันได้ ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลง อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา)	
Volunteer ID_003	การสร้างความมั่นใจ ในการเอาชนะ ปัญหาด้วยการตั้งสติ และเชื่อมั่นตนเองว่า ...ไม่ว่าปัญหาจะมา ในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้ เสมอ	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..โดยมองหา ความสามารถอื่นที่ ตนมีอยู่หรือหา ความรู้ใหม่ เรียนรู้ สิ่งใหม่ที่ตนชอบ	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ที่อยู่ว่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่อลวงพันความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่ออารมณ์แปรปรวน ง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวน เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้ อยู่ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้า ออก (รูปขันธ์) โดย พิจารณาดูที่กายให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปอย่างไร จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป/ครั้ง

		หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา					
Valunteer ID_004	-	-	-	กำหนดสติระลึกรู้ในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัญ ฐาน) เพื่อเสริมสร้าง พลังอึด ฮึด สู้ ในการ ลดความเครียด	-	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคลเป็นที่รัก รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติ พิจารณาว่า “เรามีความ พลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็น ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ พลัดพรากไปได้	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 11-15 นาที/ครั้ง -เปลี่ยนมุมมองต่อ ปัญหาเพื่อลด ความเครียดโดยการ เปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด ใหม่...มองปัญหาหรือ ความทุกข์ว่ามีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เครียด
Valunteer ID_005	สร้างการควบคุม ตัวเองให้อยู่ในความ กดดันได้ ไม่ให้ เครียดและไม่ให้วิตก กังวลด้วยการ...ตั้ง สติระลึกรู้อยู่กับการ กระทำและคำพูด เช่น กิน ต้ม ทำ พูด คิด ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังกิน ฯลฯ ไม่	สร้างกำลังใจจากคน รอบข้างหรือ สิ่งแวดล้อม...โดย มองย้อนไปในอดีต คิดถึงวิกฤตหรือ ปัญหาที่ผ่านมาได้ จะช่วยสร้างพลังฮึด ในใจขึ้นมาได้	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ยู่ว่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่อเผชิญกับสิ่งที่ขัด ใจ อยากเห็นเฉพาะ สิ่งที่ถูกใจ ไม่อยาก พบปะผู้คน ตั้งสติ เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความ อยากเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกรู้ คือแค่ให้รู้ยู่ ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารขันธ์)" เช่น หงุดหงิด พึงช่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ อ่อน เป็น ต้น "อย่าให้ค่ากับการปรุง แต่งนั้น" โดยพิจารณาให้ เห็นว่า "จิตเราปรุงแต่ง อย่างนั้นเพราะอะไร" เช่น เพราะเราอยากได้ตั้งใจเรา	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง -ตั้งเป้าหมายเปลี่ยน มุมมองต่อปัญหาเพื่อ ลดความเครียด...โดย มองปัญหาหรือความ ทุกข์ว่ามีไว้แก้ไข ไม่ได้ มีไว้ให้เครียด

	แปลอสติไปคิดเรื่องอื่น					แล้วให้ปรับความคิดเราใหม่ให้รู้แค่ว่า "มันเป็นเพียงการปรุงแต่งของจิตเท่านั้น" พิจารณาให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้	
Valunteer ID_006	สร้างการควบคุมตัวเองให้อยู่ในความกดดันได้ ไม่ให้เครียดและไม่ให้วิตกกังวลด้วยการ...ตั้งสติระลึกอยู่กับอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังยืน ฯลฯ ไม่	-	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ที่อยู่ "กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่"	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณาว่า "เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้"	เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการในภายหลัง ไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติ เผื่อรู้ทันว่า "ความยึดติดเกิดขึ้นแล้ว"	ตั้งสติระลึก "แคร์อยู่ว่า จิตเราเป็นกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งที่ดี) หรืออกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งไม่ดี)" ไม่ส่งจิตออกข้างนอก คือ แคร์กำหนดสติอยู่กับตนเอง "ดูอาการของกายหรือใจตนเอง ไม่ให้ไปเพ่งโทษคนอื่น ที่เรียกว่า ส่งจิตออกนอก" โดยให้รู้อยู่ที่ลม	-ตั้งเป้าหมายในการฝึกให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ครั้ง -ตั้งเป้าหมายเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด...โดยมองปัญหาหรือความทุกข์ว่ามีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เครียด

	เพลงสตีไปคิดเรื่องอื่น					หายใจเข้า-ออก หรือ อริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรอยู่ เช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด แต่กำหนดสติระลึกได้อยู่กับสิ่งนั้นในขณะนั้น ๆ	
Valunteer ID_007	สร้างความเข้มแข็งภายในใจ ด้วยการตั้งสติบอกตัวเองว่า...จะไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่ายังมีปัญหาอื่น ๆ รออยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้กับมันให้ได้	สร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก โดยมองความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น..เช่น เปลี่ยนพฤติกรรมจากใช้จ่ายสู่อุสรุ่ย มาเป็นใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะทางการเงินของตน	ขณะหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ที่อยู่ว่า “กำลังหายใจเข้า-ออกยาวอยู่”	เมื่อเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ ตั้งสติเฝ้าดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไปของอารมณ์เช่นนั้น จะเข้าใจตามเป็นจริงว่านี่เป็นธรรมดาอย่างหนึ่ง สักแต่ว่าเป็นอารมณ์ ไม่นานจะดับไป เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่ปรุงแต่ง จะไม่ทุกข์ใจปล่อยวางได้ และหายใจ	เมื่อคิดมากหรือ หงุดหงิดรำคาญใจจนนอนไม่หลับ ตั้งสติรู้ทันว่า “ความเครียดเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้อยู่ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้าออก (รูปขันธ์) โดยพิจารณาดูที่กายให้เห็นว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้	-ตั้งเป้าหมายในการฝึกให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ครั้ง

<p>Volunteer ID_009</p>	<p>สร้างความสงบในใจ จากการ...พักผ่อน ดู หนัง ฟังเพลง เทียว หรือทำงานอดิเรกที่ ท่านชอบอย่างใด อย่างหนึ่ง</p>	<p>-</p>	<p>ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้เลยว่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”</p>	<p>เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บป่วยไปได้”</p>	<p>เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่เมื่อไม่ได้ตามที่ ต้องการในภายหลัง ไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติ เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความ ยึดติดเกิดขึ้นแล้ว”</p>	<p>ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้อยู่ ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารชั้นธ) เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ งอน เป็น ต้น "อย่าให้ค่ากับการปรุง แต่งนั้น" โดยพิจารณาให้ เห็นว่า "จิตเราปรุงแต่ง อย่างนั้นเพราะอะไร" เช่น เพราะเราอยากได้ตั้งใจเรา แล้วให้ปรับความคิดเรา ใหม่ให้รู้แล้วว่า "มันเป็น เพียงการปรุงแต่งของจิต เท่านั้น" พิจารณาให้เห็น ว่า มันเปลี่ยนแปลง อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้</p>	<p>-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง</p>
-----------------------------	---	----------	--	--	---	--	--

<p>Volunteer ID_010</p>	<p>สร้างความเข้มแข็ง ภายในใจ ด้วยการ ตั้งสติบอกตัวเองว่า ...จะไม่ยอมแพ้ ไม่ ยอมจำนนต่อสิ่งที่ เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่า ยังมีปัญหาอื่น ๆ รอ อยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้ กับมันให้ได้</p>	<p>-</p>	<p>ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่า “กำลังทำงาน กำลัง พุด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”</p>	<p>เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคลเป็นที่รัก รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติ พิจารณาว่า “เรามี ความพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักเป็นธรรมดา ไม่ ล่วงพ้นความพลัด พรากไปได้ และมองไป รอบ ๆ ว่า คนอื่นก็ สูญเสียเช่นเดียวกัน ไม่ เฉพาะเรา</p>	<p>เมื่ออยากกรวย อยากร เก่ง อยากรดี อยากร เป็นอิสระ หรืออยากร สุขสบาย กว่าที่ เป็นอยู่ ตั้งสติเฝ้าดู รู้ทันว่า “ความอยาก เกิดขึ้นแล้ว”</p>	<p>ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้อยู่ ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารชั้นธ) เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ งอน เป็น ต้น "อย่าให้ค่ากับการปรุง แต่งนั้น" โดยพิจารณาให้ เห็นว่า "จิตเราปรุงแต่ง อย่างนั้นเพราะอะไร" เช่น เพราะเราอยากได้ตั้งใจเรา แล้วให้ปรับความคิดเรา ใหม่ให้รู้แล้วว่า "มันเป็น เพียงการปรุงแต่งของจิต เท่านั้น" พิจารณาให้เห็น ว่า มันเปลี่ยนแปลง อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้</p>	<p>-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง -ตั้งเป้าหมายในการ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการ ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับ ฐานะของตน เช่น เคย ใช้เงินโดยไม่วางแผน แผนการใช้จ่ายหรือไม่ เขียนบัญชีรายรับ- รายจ่าย ตั้งเป้าผลลัพธ์ มาเป็นวางแผนการใช้ จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุก วัน เป็นต้น</p>
-----------------------------	--	----------	--	--	--	--	--

Valunteer ID_011	สร้างความเข้มแข็ง ภายในใจ ด้วยการ ตั้งสติบอกตัวเองว่า ...จะไม่ยอมแพ้ ไม่ ยอมจำนนต่อสิ่งที่ เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่า ยังมีปัญหาอื่น ๆ รอ อยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้ กับมันให้ได้	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..เช่น เปลี่ยน พฤติกรรมจากใช้ จ่ายสู่อุ้ยสู่ย มา เป็นใช้จ่ายให้ เหมาะสมกับฐานะ ทางการเงินของตน	ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่า “กำลังทำงาน กำลัง พุด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคลเป็นที่รัก รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติ พิจารณาว่า “เรามี ความพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักเป็นธรรมดา ไม่ ล่วงพ้นความพลัด พรากไปได้ และมองไป รอบ ๆ ว่า คนอื่นก็ สูญเสียเช่นเดียวกัน ไม่ เฉพาะเรา	เมื่ออยากรวย อยาก เก่ง อยากดี อยาก เป็นอิสระ หรืออยาก สุขสบาย กว่าที่ เป็นอยู่ ตั้งสติเฝ้าดู รู้ทันว่า “ความอยาก เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ “แค่รู้ว่า จิตเราเป็นกุศล (จิตปรุง แต่งในสิ่งที่ดี) หรืออกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งไม่ดี)” ไม่ ส่งจิตออกข้างนอก คือ แค่ กำหนดสติรู้อยู่กับตนเอง "ดูอาการของกายหรือใจ ตนเอง ไม่ให้ไปเพ่งโทษ คนอื่น ที่เรียกว่า สงจิต ออกนอก" โดยให้รู้อยู่ที่ลม หายใจเข้า-ออก หรือ อริยาบถอย่างใดอย่าง หนึ่ง ไม่ว่าจะป็นยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำสิ่งใดอยู่ เช่น กิน ดื่ม ทำ พุด คิด แค่กำหนดสติระลึกอยู่กับ กับสิ่งนั้นในขณะนั้น ๆ	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง -ตั้งเป้าหมายเปลี่ยน มุมมองต่อปัญหาเพื่อ ลดความเครียด...โดย มองให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่ ครั้งแรกครั้งเดียวที่ ท่านเจอปัญหา ท่านยัง ผ่านมาได้
Valunteer ID_012	สร้างความสงบในใจ จากการ...พักผ่อน ดู หนัง ฟังเพลง เทียว หรือทำงานอดิเรกที่	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น	ขณะหายใจเข้า-ออก สั้น ก็รู้ว่า “กำลัง หายใจเข้า-ออกสั้น อยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ	เมื่ออยากรวย อยาก เก่ง อยากดี อยาก เป็นอิสระ หรืออยาก สุขสบาย กว่าที่ เป็นอยู่ ตั้งสติเฝ้าดู	ตั้งสติระลึกไว้ “แค่รู้ว่า จิตเราเป็นกุศล (จิตปรุง แต่งในสิ่งที่ดี) หรืออกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งไม่ดี)” ไม่ ส่งจิตออกข้างนอก คือ แค่	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง

	ท่านชอบอย่างไร อย่างหนึ่ง	โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..เช่น เปลี่ยน พฤติกรรมจากใช้ จ่ายสุรุ่ยสุร่าย มา เป็นใช้จ่ายให้ เหมาะสมกับฐานะ ทางการเงินของตน		เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่อวงพันความ เจ็บป่วยไปได้	รู้ทันว่า “ความอยาก เกิดขึ้นแล้ว”	กำหนดสติรู้อยู่กับตนเอง "ดูอาการของกายหรือใจ ตนเอง ไม่ให้ไปเพ่งโทษ คนอื่น ที่เรียกว่า สงงจิต ออกนอก" โดยให้รู้อยู่ที่ลม หายใจเข้า-ออก หรือ อริยาบถอย่างใดอย่าง หนึ่ง ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรอยู่ เช่น กิน ดื่ม ทำ พุด คิด แต่กำหนดสติระลึกอยู่ที่ กับสิ่งนั้นในขณะนั้น ๆ	
Valunteer ID_013	การสร้างความมั่นใจ ในการเอาชนะ ปัญหาด้วยการตั้งสติ และเชื่อมั่นตนเองว่า ...ไม่ว่าปัญหาจะมา ในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้ เสมอ	สร้างกำลังใจจากคน รอบข้างหรือ สิ่งแวดล้อม...โดย มองย้อนไปในอดีต คิดถึงวิกฤตหรือ ปัญหาที่ผ่านมาได้ จะช่วยสร้างพลังฮึด ในใจขึ้นมาได้	ขณะหายใจเข้า-ออก ยาว ก็รู้ว่า “กำลัง หายใจเข้า-ออกยาว อยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่อวงพันความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่อไม่พอใจในความ เป็นอยู่ของตนเอง เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย หรือ การเป็นหนี้ ตั้งสติ เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความ ไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึก คือแค่ให้รู้ อยู่ที่ความรู้สึก (เวทนาขันธ) โดยพิจารณาดูที่เวทนา ขันธหรือความรู้สึกใน ขณะนั้น ๆ ว่า สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ให้เห็นว่า มัน เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา)	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 6-10 นาที/ครั้ง

						หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปอย่างไร จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้	
Valunteer ID_014	-	-	ขณะหายใจเข้า-ออก สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ก็ รู้ที่อยู่ว่า “ลมกำลัง สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนอยู่”	เมื่อเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ สัมผัสสิ่งที่ไม่น่า ปรารถนา ไม่น่าพอใจ ตั้งสติเฝ้าดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับ ไปของอารมณ์เช่นนั้น จะเข้าใจตามเป็นจริง ว่าเป็นธรรมดาอย่าง หนึ่ง สักแต่ว่าเป็น อารมณ์ ไม่นานจะดับ ไป เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่ ปรุงแต่ง จะไม่ทุกข์ใจ ปล่อยวางได้ และหาย เครียด	-	-	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป/ครั้ง
Valunteer ID_015	สร้างความสงบในใจ จากการ...พักผ่อน ดู หนัง ฟังเพลง เทียว	-	ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ที่อยู่	-	-	-	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง

	หรือทำงานอดิเรกที่ ท่านชอบอย่างใด อย่างหนึ่ง		“กำลังทำงาน กำลัง พูด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”				-ตั้งเป้าหมายในการ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการ ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับ ฐานะของตน เช่น เคย ใช้เงินโดยไม่วางแผนการใช้จ่ายหรือไม่ เขียนบัญชีรายรับ- รายจ่าย ตั้งเป้าผลลัพธ์ มาเป็นวางแผนการใ้ จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุก วัน เป็นต้น
Valunteer ID_016	-	-	ขณะทำงาน พูด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่า “กำลังทำงาน กำลัง พูด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”	-	เมื่ออยากได้สิ่งที่ชอบ ใจมาครอบครอง เช่น มือถือเครื่องใหม่ รถ ใหม่ แพนใหม่ ตั้งสติ เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความ อยากเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้ อยู่ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้า ออก (รูปขันธ์) โดย พิจารณาดูที่กายให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปอย่างไร จะสามารถ	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง -ตั้งเป้าหมายในการ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการ ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับ ฐานะของตน เช่น เคย ใช้เงินโดยไม่วางแผนการใ้ จ่ายหรือไม่ เขียนบัญชีรายรับ- รายจ่าย ตั้งเป้าผลลัพธ์

						แยกกายกับจิตออกจากกันได้	มาเป็นวางแผนการใช้จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุกวัน เป็นต้น
Valunteer ID_017	สร้างการควบคุมตัวเองให้อยู่ในความกดดันได้ ไม่ให้เครียดและไม่ให้วิตกกังวลด้วยการ...ตั้งสติระลึกอยู่กับอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ตัวอยู่ว่ากำลังยืน ฯลฯ ไม่ปล่อยสติไปคิดเรื่องอื่น	สร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก โดยมองความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น..โดยมองหาความสามารถอื่นที่ตนเองมีอยู่หรือหาความรู้ใหม่ เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ตนเองชอบหรือสนใจ แล้วนำมาแก้ไขปัญหา	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ที่อยู่ว่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณาว่า “เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้”	เมื่ออารมณ์แปรปรวนง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้อยู่ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้าออก (รูปขันธ์) โดยพิจารณาดูที่กายให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไปอย่างไร จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้	-ตั้งเป้าหมายในการฝึกให้ได้ครั้งละ 6-10 นาที/ครั้ง
Valunteer ID_018	การสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหาด้วยการตั้งสติและเชื่อมั่นตนเองว่า...ไม่ว่าปัญหาจะมา	สร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม...โดยมองย้อนไปในอดีต คิดถึงวิกฤตหรือ	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ที่อยู่ว่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณาว่า “เรามีความ	เมื่ออารมณ์แปรปรวนง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้อยู่ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้าออก (รูปขันธ์) โดยพิจารณาดูที่กายให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร	-ตั้งเป้าหมายในการฝึกให้ได้ครั้งละ 6-10 นาที/ครั้ง

	ในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้ เสมอ	ปัญหาที่ผ่านมาได้ จะช่วยสร้างพลังฮึด ในใจขึ้นมาได้		เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่อลวงพันความ เจ็บป่วยไปได้		(อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปอย่างไร จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้	
Valunteer ID_019	สร้างความเข้มแข็ง ภายในใจ ด้วยการ ตั้งสติบอกตัวเองว่า ...จะไม่ยอมแพ้ ไม่ ยอมจำนนต่อสิ่งที่ เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่า ยังมีปัญหาอื่น ๆ รอ อยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้ กับมันให้ได้	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..โดยมองหา ความสามารถอื่นที่ ตนมีอยู่หรือหา ความรู้ใหม่ เรียนรู้ สิ่งใหม่ที่ตนชอบ หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ยู่่ว่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่อลวงพันความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่ออารมณ์แปรปรวน ง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวน เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้ยู่ ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้า ออก (รูปขันธ์) โดย พิจารณาดูที่กายให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปอย่างไร จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 6-10 นาที/ครั้ง

<p>Volunteer ID_020</p>	<p>สร้างความสงบในใจ จากการ...พักผ่อน ดู หนัง ฟังเพลง เทียว หรือทำงานอดิเรกที่ ท่านชอบอย่างใด อย่างหนึ่ง</p>	<p>สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..โดยมองหา ความสามารถอื่นที่ ตนมีอยู่หรือหา ความรู้ใหม่ เรียนรู้ สิ่งใหม่ที่ตนชอบ หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา</p>	<p>ขณะหายใจเข้า-ออก สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ก็ รู้ยู่่า “ลมกำลัง สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนอยู่”</p>	<p>เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคลเป็นที่รัก รู้สึกทุกข์ใจ ตั้งสติ พิจารณาว่า “เรามี ความพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักเป็นธรรมดา ไม่ ล่วงพ้นความพลัด พรากไปได้ และมองไป รอบ ๆ ว่า คนอื่นก็ สูญเสียเช่นเดียวกัน ไม่ เฉพาะเรา</p>	<p>เมื่อคิดมากหรือ หงุดหงิดรำคาญใจจน นอนไม่หลับ ตั้งสติ รู้ทันว่า “ความเครียด เกิดขึ้นแล้ว”</p>	<p>ตั้งสติระลึกรู้ คือแค่ให้รู้ยู่ ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้า ออก (รูปชั้นธ)“ โดย พิจารณาดูที่กายให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปอย่างไร จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้</p>	<p>-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง</p>
<p>Volunteer ID_021</p>	<p>การสร้างความมั่นใจ ในการเอาชนะ ปัญหาด้วยการตั้งสติ และเชื่อมั่นตนเองว่า ...ไม่ว่าปัญหาจะมา ในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ไขได้ เสมอ</p>	<p>สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..โดยมองหา</p>	<p>ขณะหายใจเข้า-ออก สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ก็ รู้ยู่่า “ลมกำลัง สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนอยู่”</p>	<p>เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บป่วยไปได้”</p>	<p>เมื่ออารมณ์แปรปรวน ง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวน เกิดขึ้นแล้ว”</p>	<p>ตั้งสติระลึกรู้ คือแค่ให้รู้ยู่ ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ (สัญญาชั้นธ)“ จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้ โดยพิจารณาดูที่ ความจำได้หมายรู้ใน สภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ เช่น รู้ว่าโกรธ ก็ให้รู้ว่ นี้</p>	<p>-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง</p>

		ความสามารถอื่นที่ ตนมีอยู่หรือหา ความรู้ใหม่ เรียนรู้ สิ่งใหม่ที่ตนชอบ หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา				เป็นแค่สภาวะธรรมอย่าง หนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเรา หมายรู้อีกว่า นี่คือ "ความ โกรธ" กล่าวคือ ที่เรารู้ว่า โกรธนั้น เพราะสัญญาเดิม ที่เราบัญญัติเอาไว้ว่า อย่างนี้ เรียกว่า "โกรธ" พิจารณา ให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลง อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้	
Valunteer ID_022	สร้างความเข้มแข็ง ภายในใจ ด้วยการ ตั้งสติบอกตัวเองว่า ...จะไม่ยอมแพ้ ไม่ ยอมจำนนต่อสิ่งที่ เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่า ยังมีปัญหาอื่น ๆ รอ	-	ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่า “กำลังทำงาน กำลัง พุด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”	เมื่อเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ สัมผัสสิ่งที่ไม่น่า ปรารถนา ไม่น่าพอใจ ตั้งสติเฝ้าดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับ ไปของอารมณ์เช่นนั้น	เมื่ออารมณ์แปรปรวน ง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวน เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกรู้ คือแค่ให้รู้อยู่ ที่การรับรู้ของจิต (วิญญาณขันธ์) โดยตั้งสติ กำหนดรู้อยู่ที่รูป (เรียกว่า กาย) เวทนา สัญญา สังขาร ที่เกิด-ดับ เช่น กำหนดรู้ที่จิตของตนว่า	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง

	อยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้ กับมันให้ได้			จะเข้าใจตามเป็นจริง ว่านี่เป็นธรรมดาอย่าง หนึ่ง สักแต่ว่าเป็น อารมณ์ ไม่นานจะดับ ไป เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่ ปรุ่งแต่ง จะไม่ทุกขใจ ปล่อยวางได้ และหาย เครียด		ขณะนี้จิตอยู่ที่ลมหายใจ หรือจิตอยู่ในความคิด เมื่อ ผลออกไปคิด ให้กำหนด สติระลึกการเกิดดับของ จิตนั้น พิจารณาให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ ไปอย่างไร จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้	
Volunteer ID_023	การสร้างความมั่นใจ ในการเอาชนะ ปัญหาด้วยการตั้งสติ และเชื่อมั่นตนเองว่า ...ไม่ว่าปัญหาจะมา ในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้ เสมอ	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..โดยมองหา ความสามารถอื่นที่	ขณะหายใจเข้า-ออก ยาว ก็รู้เลยว่า “กำลัง หายใจเข้า-ออกยาว อยู่”	-	เมื่ออารมณ์แปรปรวน ง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวน เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึก คือแค่ให้รู้ อยู่ที่กายหรือที่ลมหายใจเข้า ออก (รูปขันธ์) โดย พิจารณาดูที่กายให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้น อย่างไร (ทุกขัง) ควบคุม ไม่ได้อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง

		ตนเองมีอยู่หรือหา ความรู้ใหม่ เรียนรู้ สิ่งใหม่ที่ตนชอบ หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา				ไปอย่างไร จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้	
Valunteer ID_024	สร้างความสงบในใจ จากการ...พักผ่อน ดู หนัง ฟังเพลง เทียว หรือทำงานอดิเรกที่ ท่านชอบอย่างใด อย่างหนึ่ง	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..โดยมองหา ความสามารถอื่นที่ ตนเองมีอยู่หรือหา ความรู้ใหม่ เรียนรู้ สิ่งใหม่ที่ตนชอบ หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา	ขณะหายใจเข้า-ออก สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ก็ รู้ว่า “ลมกำลัง สัมผัสที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนอยู่”	เมื่อเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ สัมผัสสิ่งที่ไม่น่า ปรารถนา ไม่น่าพอใจ ตั้งสติเฝ้าดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับ ไปของอารมณ์เช่นนั้น จะเข้าใจตามเป็นจริง ว่านี่เป็นธรรมดาอย่าง หนึ่ง สักแต่ว่าเป็น อารมณ์ ไม่นานจะดับ ไป เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่ ปรุงแต่ง จะไม่ทุกข์ใจ ปล่อยวางได้ และหาย เครียด	เมื่อไม่พอใจในความ เป็นอยู่ของตนเอง เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย หรือ การเป็นหนี้ ตั้งสติ เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความ ไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกรู้ คือแค่ให้รู้ อยู่ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ (สัญญาชั้น) จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้ โดยพิจารณาดูที่ ความจำได้หมายรู้ใน สภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ เช่น รู้ว่าโกรธ ก็ให้รู้ว่า นี่ เป็นแค่สภาวะธรรมอย่าง หนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเรา หมายรู้อย่างนี้คือ "ความ โกรธ" กล่าวคือ ที่เรารู้ว่า โกรธนั้น เพราะสัญญาเดิม ที่เราบัญญัติเอาไว้ อย่างนี้ เรียกว่า "โกรธ" พิจารณา ให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลง อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง -ตั้งเป้าหมายเปลี่ยน มุมมองต่อปัญหาเพื่อ ลดความเครียด...โดย มองวิกฤตว่าเป็น โอกาสในการเรียนรู้ จุดอ่อนของตนเอง เช่น ความเครียด ความ อ่อนแอ ท้อแท้ หรือ ความสิ้นหวัง เป็นต้น เพื่อปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น

						<p>คั่นอย่างไร (ทุกช่วง)</p> <p>ควบคุมไม่ได้อย่างไร</p> <p>(อนาคต) หรือ มันเกิดขึ้น</p> <p>ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ</p> <p>สามารถแยกกายกับจิต</p> <p>ออกจากกันได้</p>	
<p>Valunteer</p> <p>ID_025</p>	<p>สร้างความเข้มแข็ง</p> <p>ภายในใจ ด้วยการ</p> <p>ตั้งสติบอกตัวเองว่า</p> <p>...จะไม่ยอมแพ้ ไม่</p> <p>ยอมจำนนต่อสิ่งที่</p> <p>เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่า</p> <p>ยังมีปัญหาอื่น ๆ รอ</p> <p>อยู่ข้างหน้าเสมอ</p> <p>เตรียมตัวให้พร้อม สู้</p> <p>กับมันให้ได้</p>	<p>สร้างกำลังใจจาก</p> <p>การมีมุมมองชีวิต</p> <p>ทางบวก โดยมอง</p> <p>ความทุกข์ ปัญหา</p> <p>หรือวิกฤต ว่าเป็น</p> <p>โอกาสในการ</p> <p>เปลี่ยนแปลงในทาง</p> <p>ที่ดีขึ้น..โดยมองหา</p> <p>ความสามารถอื่นที่</p> <p>ตนมีอยู่หรือหา</p> <p>ความรู้ใหม่ เรียนรู้</p> <p>สิ่งใหม่ที่ตนชอบ</p> <p>หรือสนใจ แล้ว</p> <p>นำมาแก้ไขปัญหา</p>	<p>ขณะทำงาน พุด ฟัง</p> <p>หรือทำกิจกรรมอย่าง</p> <p>ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ยู่ว่า</p> <p>“กำลังทำงาน กำลัง</p> <p>พุด กำลังฟัง หรือ</p> <p>กำลังทำกิจกรรมอยู่”</p>	<p>เมื่อเห็นรูป ได้ฟังเสียง</p> <p>ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้</p> <p>สัมผัสสิ่งที่ไม่น่า</p> <p>ปรารถนา ไม่น่าพอใจ</p> <p>ตั้งสติเฝ้าดูการเกิดขึ้น</p> <p>การตั้งอยู่ และการดับ</p> <p>ไปของอารมณ์เช่นนั้น</p> <p>จะเข้าใจตามเป็นจริง</p> <p>ว่านี่เป็นธรรมดาอย่าง</p> <p>หนึ่ง สักแต่ว่าเป็น</p> <p>อารมณ์ ไม่นานจะดับ</p> <p>ไป เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่</p> <p>ปรุงแต่ง จะไม่ทุกข์ใจ</p> <p>ปล่อยวางได้ และหาย</p> <p>เครียด</p>	<p>เมื่อยึดติดกับ</p> <p>เหตุการณ์ประทับใจ</p> <p>ในอดีตและจดจำว่า</p> <p>“จะต้องเป็นเช่นนี้</p> <p>เสมอ” ภายหลังได้</p> <p>พบเหตุการณ์ตรงข้าม</p> <p>เกิดไม่พอใจ โกรธ</p> <p>หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติ</p> <p>เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความ</p> <p>ยึดติดเกิดขึ้นแล้ว”</p>	<p>ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้ยู่</p> <p>ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ</p> <p>(สัญญาชั้นนี้) จะสามารถ</p> <p>แยกกายกับจิตออกจาก</p> <p>กันได้ โดยพิจารณาดูที่</p> <p>ความจำได้หมายรู้ใน</p> <p>สภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ</p> <p>เช่น รู้ว่าโกรธ ก็ให้รู้ว่า นี่</p> <p>เป็นแค่สภาวะธรรมอย่าง</p> <p>หนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเรา</p> <p>หมายรู้เองว่า นี่คือ "ความ</p> <p>โกรธ" กล่าวคือ ที่เรารู้ว่า</p> <p>โกรธนั้น เพราะสัญญาเดิม</p> <p>ที่เราบัญญัติเอาไว้ว่า อย่างนี้</p> <p>เรียกว่า "โกรธ" พิจารณา</p> <p>ให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลง</p>	<p>-ตั้งเป้าหมายในการฝึก</p> <p>ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/</p> <p>ครั้ง</p> <p>-ตั้งเป้าหมายในการ</p> <p>ปรับเปลี่ยนรูปแบบการ</p> <p>ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับ</p> <p>ฐานะของตน เช่น เคย</p> <p>ใช้เงินโดยไม่วางแผน</p> <p>การใช้จ่ายหรือไม่</p> <p>เขียนบัญชีรายรับ-</p> <p>รายจ่าย ตั้งเป้าหมาย</p> <p>มาเป็นวางแผนการใช้</p> <p>จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุก</p> <p>วัน เป็นต้น</p>

						อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้	
Valunteer ID_026	สร้างความเข้มแข็ง ภายในใจ ด้วยการ ตั้งสติบอกตัวเองว่า ...จะไม่ยอมแพ้ ไม่ ยอมจำนนต่อสิ่งที่ เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่า ยังมีปัญหาอื่น ๆ รอ อยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้ กับมันให้ได้	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..โดยมองหา ความสามารถอื่นที่ ตนเองมีอยู่หรือหา ความรู้ใหม่ เรียนรู้ สิ่งใหม่ที่ตนชอบ หรือสนใจ แล้ว นำมาแก้ไขปัญหา	ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ยู่่า “กำลังทำงาน กำลัง พุด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”	เมื่อเห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ สัมผัสสิ่งที่ไม่น่า ปรารถนา ไม่น่าพอใจ ตั้งสติเฝ้าดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับ ไปของอารมณ์เช่นนั้น จะเข้าใจตามเป็นจริง ว่านี่เป็นธรรมดาอย่าง หนึ่ง สักแต่ว่าเป็น อารมณ์ ไม่นานจะดับ ไป เมื่อไม่ยึดมั่น ไม่ ปรุงแต่ง จะไม่ทุกข์ใจ ปล่อยวางได้ และหาย เครียด	เมื่อเห็นสิ่งที่ถูกใจ เช่น คนสวย คนหล่อ บ้านสวย รถสวย อยากได้มา ครอบครอง ตั้งสติ เฝ้าดูรู้ทันว่า “ความลุ่มหลงเกิดขึ้น แล้ว”	ตั้งสติระลึกรู้ คือแค่ให้รู้ยู่ ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารชั้นธ์)" เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ อ่อน เป็น ต้น "อย่าให้ค่ากับการปรุง แต่งนั้น" โดยพิจารณาให้ เห็นว่า "จิตเราปรุงแต่ง อย่างนั้นเพราะอะไร" เช่น เพราะเราอยากได้ดังใจเรา แล้วให้ปรับความคิดเรา ใหม่ให้รู้แค่ว่า "มันเป็น เพียงการปรุงแต่งของจิต เท่านั้น" พิจารณาให้เห็น ว่า มันเปลี่ยนแปลง	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง -ตั้งเป้าหมายในการ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการ ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับ ฐานะของตน เช่น เคย ใช้เงินโดยไม่วางแผน เขียนบัญชีรายรับ- รายจ่าย ตั้งเป้าผลลัพธ์ มาเป็นวางแผนการใช้ จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุก วัน เป็นต้น

						อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้	
Valunteer ID_027	การสร้างความมั่นใจ ในการเอาชนะ ปัญหาด้วยการตั้งสติ และเชื่อมั่นตนเองว่า ...ไม่ว่าปัญหาจะมา ในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้ เสมอ	-	ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่า “กำลังทำงาน กำลัง พุด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่องพ้นความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่ออยากรวย อยาก เก่ง อยากดี อยาก เป็นอิสระ หรืออยาก สุขสบาย กว่าที่ เป็นอยู่ ตั้งสติเฝ้าดู รู้ทันว่า “ความอยาก เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้ อยู่ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารชั้น) เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ อก ตัน “อย่าให้ค่ากับการปรุง แต่งนั้น” โดยพิจารณาให้ เห็นว่า “จิตเราปรุงแต่ง อย่างนั้นเพราะอะไร” เช่น เพราะเราอยากได้ตั้งใจเรา แล้วให้ปรับความคิดเรา ใหม่ให้รู้แค่ว่า “มันเป็น เพียงการปรุงแต่งของจิต เท่านั้น” พิจารณาให้เห็น ว่า มันเปลี่ยนแปลง	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง

						อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้	
Valunteer ID_028	-	-	ขณะทำงาน พุด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่า “กำลังทำงาน กำลัง พุด กำลังฟัง หรือ กำลังทำกิจกรรมอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่อคิดมากหรือ หงุดหงิดรำคาญใจจน นอนไม่หลับ ตั้งสติ รู้ทันว่า “ความเครียด เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้ อยู่ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารขันธ์) เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ อ่อน เป็น ต้น "อย่าให้ค่ากับการปรุง แต่งนั้น" โดยพิจารณาให้ เห็นว่า "จิตเราปรุงแต่ง อย่างนั้นเพราะอะไร" เช่น เพราะเราอยากได้ตั้งใจเรา แล้วให้ปรับความคิดเรา ใหม่ให้รู้แค่ว่า "มันเป็น เพียงการปรุงแต่งของจิต เท่านั้น" พิจารณาให้เห็น ว่า มันเปลี่ยนแปลง	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 1-5 นาที/ ครั้ง -ตั้งเป้าหมายเปลี่ยน มุมมองต่อปัญหาเพื่อ ลดความเครียด...โดย มองให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่ ครั้งแรกครั้งเดียวที่ ท่านเจอปัญหา ท่านยัง ผ่านมาได้

						อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้	
Valunteer ID_029	สร้างความสงบในใจ จากการ...พักผ่อน ดู หนัง ฟังเพลง เทียว หรือทำงานอดิเรกที่ ท่านชอบอย่างไร อย่างหนึ่ง	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..เช่น เปลี่ยน พฤติกรรมจากใช้ จ่ายสู่อุ้ยสู่ย มา เป็นใช้จ่ายให้ เหมาะสมกับฐานะ ทางการเงินของตน	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ยู่่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น รู้สึก ทุกข์ใจ ตั้งสติพิจารณา ว่า “เรามีความ เจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความ เจ็บป่วยไปได้”	เมื่อคิดมากหรือ หงุดหงิดรำคาญใจจน นอนไม่หลับ ตั้งสติ รู้ทันว่า “ความเครียด เกิดขึ้นแล้ว”	ตั้งสติระลึกไว้ คือแค่ให้รู้ยู่ ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ (สัญญาชั้น) จะสามารถ แยกกายกับจิตออกจาก กันได้ โดยพิจารณาดูที่ ความจำได้หมายรู้ใน สภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ เช่น รู้ว่าโกรธ ก็ให้รู้ว่า นี่ เป็นแค่สภาวะธรรมอย่าง หนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเรา หมายรู้เองว่า นี่คือ "ความ โกรธ" กล่าวคือ ที่เรารู้ว่า โกรธนั้น เพราะสัญญาเดิม ที่เราบัญญัติเอาไว้ อย่างนี้ เรียกว่า "โกรธ" พิจารณา	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป/ครั้ง

						ให้เห็นว่า มันเปลี่ยนแปลง อย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบ คั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ อย่างไร (อนัตตา) หรือ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร จะ สามารถแยกกายกับจิต ออกจากกันได้	
Valunteer ID_030	สร้างการควบคุม ตัวเองให้อยู่ในความ กดดันได้ ไม่ให้ เครียดและไม่ให้วิตก กังวลด้วยการ...ตั้ง สติระลึกอยู่กับการ กระทำและคำพูด เช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังกิน ฯลฯ ไม่ เผลอสติไปคิดเรื่อง อื่น	สร้างกำลังใจจาก การมีมุมมองชีวิต ทางบวก โดยมอง ความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็น โอกาสในการ เปลี่ยนแปลงในทาง ที่ดีขึ้น..เช่น เปลี่ยน พฤติกรรมจากใช้ จ่ายสู่อุสรุ่ย มา เป็นใช้จ่ายให้ เหมาะสมกับฐานะ ทางการเงินของตน	ขณะหายใจเข้า-ออก สั้น ก็รู้ว่า “กำลัง หายใจเข้า-ออกสั้น อยู่”	-	-	-	-ตั้งเป้าหมายในการฝึก ให้ได้ครั้งละ 6-10 นาที/ครั้ง

จากตาราง ผลการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังฮึด) จาก 4 องค์ประกอบคือ 1) ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ 2) ด้านการสร้าง ความสงบภายในใจ 3) ด้านการสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง และ 4) ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา พบว่า ส่วนใหญ่เลือกองค์ประกอบ ที่ 1 และ องค์ประกอบที่ 4 รองลงมาคือองค์ประกอบที่ 2 และองค์ประกอบที่ 3 ตามลำดับ

2. การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ: พลังฮึด จาก 2 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก และ 2) ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม พบว่า ส่วนใหญ่เลือกองค์ประกอบที่ 1 รองลงมาคือ องค์ประกอบที่ 2 ตามลำดับ

3. การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค: พลังสู้ จาก 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด 2) ด้านการ เปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด 3) ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด และ 4) ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด พบว่า ส่วนใหญ่เลือกองค์ประกอบที่ 1 รองลงมาคือ องค์ประกอบที่ 2 และองค์ประกอบที่ 4 ตามลำดับ

ส่วนการตั้งเป้าหมายในการฝึกสติเพื่อลดความเครียดนั้น ส่วนใหญ่เลือกตั้งเป้าหมายในการฝึกให้ได้ 1-5 นาที/ครั้ง รองลงมาคือ เลือกตั้งเป้าหมายในการ ฝึกให้ได้ 6-10 นาที และเลือกตั้งเป้าหมายในการฝึกให้ได้ 30 นาทีขึ้นไปตามลำดับ และบางส่วนยังตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียดร่วมด้วย นอกเหนือจากการฝึกสติพื้นฐาน เช่น ตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น เคยใช้เงินโดยไม่วางแผนการใช้จ่าย หรือไม่เขียนบัญชีรายรับ-รายจ่าย ตั้งเป้าหมายผลัดมาเป็นวางแผนการใช้จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุกวัน เป็นต้น

ตารางที่ 16 การให้ข้อมูลการวัดผลและการสะท้อนผลลัพธ์ (OKR) จากรายการหรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ

OKR ID	สิ่งที่ทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (What we have done)	ปัญหา-อุปสรรค (Threats)	วิธีการพัฒนา (How to develop)	ผลที่เกิดจากการฝึก (Key Result)	ผลที่เกิดจากการฝึกอื่น ๆ (Other Key Results)
OKR_ID-0001	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ไม่มีอุปสรรคใด ๆ		รู้สึกผ่อนคลาย	เพิ่งรู้ว่า เมื่อกำหนดสติรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก จิตจะเปลวไปคิดตลอด ต้องกำหนดสติให้ทัน ง่ายเลย แต่อย่างน้อยก็รู้ว่าจิตเราไม่สงบ
OKR_ID-0002	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด			รู้สึกผ่อนคลาย , รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากกระทบได้เร็วขึ้น , รู้สึกว่าความเครียดลดลง	
OKR_ID-0003	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ความกังวลจะทำได้ไม่ตีมาทพที่คาดหวัง แต่ก็พยายามปล่อยตามธรรมชาติของจิตใจ และร่างกายจะเอื้ออำนวย	แบ่งเวลา กำหนดให้ชัดเจนแน่นอนว่าแต่ละครั้งที่ทำอะไรทำตอนี่ว่างในทุกๆ เวลาเดียวกัน เพื่อฝึกวินัยในการปฏิบัติและขดเซยในกรณีลืม หรือยังทำไม่ได้ไม่เป็นที่พอใจ	รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากกระทบได้เร็วขึ้น , รู้สึกว่า ความเครียดลดลง , รู้สึกว่าความห่วงหาอาลัยอาวาร์ในสิ่งที่รักลดลง	รู้สึกถึงคุณค่าตนเองที่ได้ลงมือทำทันที เมื่อมีโอกาส

OKR_ID-0004	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	เวลานั่งสมาธิ อาจจะมีบางครั้งที่นึกในอดีตที่ไม่ดีทำให้บางครั้งจิตก็ส่งออกไปข้างนอก	เวลานั่งสมาธินั้นต้องกำหนดรู้ว่า พุทธอยู่ เสมอๆ	รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากกระทบได้เร็วขึ้น	
OKR_ID-0005	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	เกิดจิตฟุ้งซ่าน	สุดหายใจเข้าลึกๆและตั้งสมาธิ	รู้สึกสงบ , รู้สึกผ่อนคลาย, รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากกระทบได้เร็วขึ้น , รู้สึกว่าความเครียดลดลง	
OKR_ID-0006	ฝึกไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	จิตยังคิดถึงเรื่องอื่นอยู่ด้วยขาดสมาธิ	ต้องมีสติตั้งอยู่แน่วแน่	รู้สึกว่า ความเครียดลดลง	ต้องทราบสาเหตุคืออะไร
OKR_ID-0007	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด			รู้สึกสงบ	
OKR_ID-0008	ฝึกไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ต้องรอเวลาหลังจากปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน		รู้สึกผ่อนคลาย	
OKR_ID-0009	ฝึกไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ทำงานด้วย ดูแลบุตรด้วย ทำให้มีเวลาน้อยมาก	หาเวลาฝึกช่วงหลังจากเลิกงานและหลังจากพาลูกเข้านอน	รู้สึกมีพลังสู้ขึ้นมา	

OKR_ID-00010	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด			รู้สึกสงบ, รู้สึกผ่อนคลาย, รู้สึกปล่อยวาง อารมณ์ที่มากกระทบได้เร็วขึ้น , รู้สึกว่า ความเครียดลดลง	
OKR_ID-00011	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด			รู้สึกสงบ , รู้สึกผ่อนคลาย , รู้สึกว่า ความเครียดลดลง , รู้สึกมีพลังฮึดขึ้นมา , รู้สึกมีพลังฮึดขึ้นมา , รู้สึกมีพลังฮึดขึ้นมา	รู้สึกมีพลังฮึดขึ้นมา
OKR_ID-00012	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ช่วงแรกจะรู้สึกปวด มือหน่อยค่ะ แต่ ต่อไปก็นั่งได้1ชม.	โดยการดูลมไปเรื่อยๆ	รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย , รู้สึกผ่อนคลาย , รู้สึกปลงได้	
OKR_ID-00013	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ปัญหาที่พบในการ ฝึกสติในแต่ละวัน อาจรวมถึงการติด ภารกิจสำคัญที่ต้อง ทำให้เสร็จภายใน เวลาที่จำกัด ทำให้ ไม่มีเวลาเพียงพอ สำหรับการฝึก หรือ ความรู้สึกขี้เกียจที่ เกิดขึ้น ทำให้ขาด แรงจูงใจในการฝึก นอกจากนี้ อาจมี	เริ่มฝึกทันทีเมื่อระลึกได้ หรือจัดสรรเวลาว่างเพื่อ ฝึกชดเชยให้ครบตาม เป้าหมาย	รู้สึกสงบ , รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย , รู้สึก ผ่อนคลาย	สมาธิมากขึ้น รู้สึกมีความสุข สติแจ่มใส และมีพลังบวก

		สิ่งรบกวนจาก สิ่งแวดล้อม เช่น เสียงดัง หรือ ความเครียดจากงาน อื่น ๆ ที่ส่งผลให้การ ฝึกสติในวันนั้นไม่ เป็นไปตามที่ คาดหวัง			
OKR_ID- 00014	ฝึกได้ตาม เป้าหมายที่ กำหนด	ไม่มี	ไม่มี	รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย	ทำให้มีสมาธิ และ สติเพิ่มขึ้น
OKR_ID- 00015	ฝึกได้ตาม เป้าหมายที่ กำหนด	ไม่มีอุปสรรคอะไร ครับ	ฝึกทันทีเมื่อระลึกได้	รู้สึกผ่อนคลาย , รู้สึกว่า ความเครียด ลดลง , รู้สึกมีพลังอัดขึ้นมา , รู้สึกมีพลัง อัดขึ้นมา , รู้สึกมีพลังสูงขึ้นมา	ทำให้จิตใจของเราแจ่มใสและมีพลัง
OKR_ID- 00016	ฝึกได้ตาม เป้าหมายที่ กำหนด	ไม่มีอุปสรรคอะไร ครับ	เริ่มฝึกทันที	รู้สึกสงบ, รู้สึกมีพลังสูงขึ้นมา	จิตใจแจ่มใสเบิกบานยิ่งขึ้น
OKR_ID- 00017	ฝึกได้ตาม เป้าหมายที่ กำหนด	ไม่มีอุปสรรคอะไร ครับ	ฝึกทันที	รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากกระทบได้เร็ว ขึ้น , รู้สึกว่าความเครียดลดลง, รู้สึกมีพลัง สูงขึ้นมา	จิตแจ่มเบิกบานมีพลัง

OKR_ID-00018	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ไม่มีอุปสรรคอะไรครับ	ฝึกทันที	รู้สึกว่ายากจากความเคร่งเครียดได้เร็วขึ้น , รู้สึกว่า ความหิวหาอภัยอวารในสิ่งที่รักลดลง, รู้สึกมีพลังสู้ขึ้นมา	จิตแจ่มใสเบิกบาน
OKR_ID-00019	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	นั่ง	ขี้เกียจ	รู้สึกผ่อนคลาย	
OKR_ID-00020	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ใจเย็น	การนั่งสมาธิ	รู้สึกสงบ	
OKR_ID-00021	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ใจเย็น	นั่งสมาธิ	รู้สึกสงบ	
OKR_ID-00022	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ติดภารกิจ	หาเวลาว่างฝึก	รู้สึกว่ายาก ความเครียดลดลง , รู้สึกมีพลังอดขึ้นมา , รู้สึกมีพลังอดขึ้นมา , รู้สึกมีพลังสู้ขึ้นมา	มีสติมากขึ้นมีสมาธิมากขึ้น
OKR_ID-00023	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ตอนตั้งสติคิดไปเองบ้างครั้ง		รู้สึกสงบ , รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย , รู้สึกผ่อนคลาย	
OKR_ID-00024	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	คิดไปเองบ้างครั้ง	เวลาว่าง	รู้สึกสงบ , รู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย , รู้สึกผ่อนคลาย , รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากระทบได้เร็วขึ้น	ตั้งสติ

OKR_ID-00025	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ติดภารกิจ	จัดช่วงเวลาให้ชัดเจน	รู้สึกปลงได้ , รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มาก กระทบได้เร็วขึ้น , รู้สึกว่า ความห่วงหา อาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่รักลดลง	
OKR_ID-00026	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด		นั่งทำแบบทดสอบ ตั้งใจ อ่าน	รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากกระทบได้เร็ว ขึ้น	
OKR_ID-00027	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ตื่นสาย	นอนแต่หัววัน	รู้สึกสงบ	
OKR_ID-00028	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด			รู้สึกผ่อนคลาย , รู้สึกว่า ความเครียด ลดลง	
OKR_ID-00029	ฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด			รู้สึกผ่อนคลาย	
OKR_ID-00030	ฝึกไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด	ติดภารกิจ	จัดช่วงเวลาให้ชัดเจน	รู้สึกสงบ	

จากตาราง ผลการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สามารถสรุปได้ดังนี้

สิ่งที่ทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ พบว่า ส่วนใหญ่สามารถฝึกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด แต่มีเพียงส่วนน้อย จำนวน 3 ท่าน ที่ไม่สามารถฝึกตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เนื่องจากมีปัญหาและอุปสรรค เช่น ปัญหาที่พบในการฝึกสติในแต่ละวัน อาจรวมถึงการติดภารกิจสำคัญที่ต้องทำให้เสร็จภายในเวลาที่จำกัด ทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการฝึก หรือความรู้สึกขี้เกียจที่เกิดขึ้น ทำให้ขาดแรงจูงใจในการฝึก นอกจากนี้ อาจมีสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงดัง หรือความเครียดจากงานอื่น ๆ ที่ส่งผลให้การฝึกสติในวันนั้นไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง และได้เสนอวิธีพัฒนาหรือแนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคดังกล่าวเพื่อฝึกให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดในภายหลัง เช่น เริ่มฝึกทันทีเมื่อระลึกได้ หรือจัดสรรเวลาว่างเพื่อฝึกชดเชยให้ครบตามเป้าหมาย เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการฝึก (Key results) พบว่า ส่วนใหญ่ระบุว่า รู้สึกสงบ รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าความเครียดลดลง รู้สึกปล่อยวางอารมณ์ที่มากกระทบได้เร็วขึ้น ตลอดจนรู้สึกมีพลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ขึ้นมา

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้รูปแบบการวิจัยผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Quantitative and Qualitative Research) และออกแบบเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ศึกษากลุ่มเดียว ทำการวัดก่อนและหลังทดลอง (One-Group Pretest-Posttest) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม และ 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม แบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

**ระยะที่ 1** การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1 นี้ นำเสนอเป็น 5 ตอนตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานขององค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมกับข้อมูลเชิงประจักษ์

**ระยะที่ 2** การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ นำเสนอเป็น 1 ตอนคือ

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

**ระยะที่ 3** การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 3 นี้ นำเสนอเป็น 1 ตอนคือ

ตอนที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 64.00 เป็นเพศหญิงร้อยละ 36.00 ส่วนใหญ่มีอายุ 25-35 ปี ร้อยละ 61.50 รองลงมา มีอายุ 36-45 ปี ร้อยละ 22.30 และน้อยที่สุด มีอายุ 56-60 ปี ร้อยละ 4.50 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 48.80 รองลง มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 48.30 และน้อยที่สุด มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 3.00 ส่วนใหญ่มีอาชีพอื่น ๆ ร้อยละ 45.50 รองลงมา มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 26.50 และน้อยที่สุด มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 4.50 ส่วนใหญ่มีรายได้ 10,000 บาทลงมา ร้อยละ 37.50 รองลงมา มีรายได้ 10,001-15,000 บาท และน้อยที่สุด มีรายได้ 35,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 3.80 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม น้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 51.00 รองลงมา อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม 5-10 ปี ร้อยละ 27.00 และน้อยที่สุด อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม 11-15 ปี ร้อยละ 4.50

2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 41.00 รองลงมา มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 29.25 และน้อยที่สุด มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 6.75 ตามลำดับ

3) องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *โดยรวมและรายด้าน โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.23$ ) และรายด้าน* พบว่า มีกลุ่มตัวแปรแฝงที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับ เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การฝึกสติปัฏฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR) ( $\bar{X} = 4.26$ ) การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) ( $\bar{X} = 4.26$ ) และการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) ( $\bar{X} = 4.26$ ) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มตัวแปรแฝงที่มีค่าเฉลี่ยอันดับต่ำสุด 5 อันดับ เรียงจากน้อยไปมาก ได้แก่ การประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) ( $\bar{X} = 4.12$ ) การสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) ( $\bar{X} = 4.20$ ) การสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) ( $\bar{X} = 4.21$ ) การสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) ( $\bar{X} = 4.23$ ) และการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR) ( $\bar{X} = 4.23$ ) ตามลำดับ

4) ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม *โดยรวม* พบว่า ตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 11 ตัวมีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $P < .01$ ) โดยตัวแปรสังเกตได้ที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดคือ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) (ES\_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .845 ส่วนตัวแปรสังเกตได้ที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุดคือ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) (CP\_1) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .461

เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า

องค์ประกอบด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังอึด) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) (ES\_4) โดยมีค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .845 รองลงมาคือ ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) (ES\_1) และด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) (ES\_2) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .730 และคู่ที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) (ES\_2) และด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC) (ES\_3) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .671 ตามลำดับ

องค์ประกอบด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 2 ตัวแปร คือ ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) (WP\_1) และด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) (WP\_2) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .805

องค์ประกอบด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้จำนวน 5 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านการฝึกสติปัฏฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR) (CP\_1) และด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR) (CP\_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .835 รองลงมาคือ ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) (CP\_2) และด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR) (CP\_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .785 และคู่ที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) (CP\_2) และด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) (CP\_5) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .632 ตามลำดับ

5) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยโปรแกรมลิสเรล Version 7.8 หลังปรับแก้ ได้ค่าดัชนีตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล ดังนี้

$\chi^2 = 25.93$ ,  $df = 18$ ,  $Relative \chi^2 = 1.440$   $P = 0.101$ ,  $RMSEA = 0.033$ ,  $RMR = 0.006$ ,  $SRMR = 0.009$ ,  $GFI = 0.99$ ,  $AGFI = 0.96$ ,  $NFI = 1.00$ ,  $NNFI = 1.00$

โดยดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ Relative  $X^2$  มีค่าน้อยกว่า 2 มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P = 0.101$  คือมีค่าตามเกณฑ์ คือ  $> 0.05$  ดัชนี SRSEA, RMR และ SRMR มีค่าน้อยกว่า 0.05 และดัชนี GFI, AGFI, NFI และ NNFI มีค่ามากกว่า 0.95

จึงสรุปได้ว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ Emotional Stability (พลังฮึด), Willpower (พลังฮึด) และ Coping (พลังสู้) โดยที่องค์ประกอบของ Emotional Stability (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน: พลังฮึด) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ ES\_1 (ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ), ES\_2 (ด้านการสร้างความสงบในใจ), ES\_3 (ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง), ES\_4 (ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา) องค์ประกอบของ Willpower (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ: พลังฮึด) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร ได้แก่ WP\_1 (ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก) และ WP\_2 (ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม) และองค์ประกอบของ Coping (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค: พลังสู้) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ CP\_1 (ด้านการฝึกสติปัญญาเพื่อลดความเครียด), CP\_2 (ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด), CP\_3 (ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด), CP\_4 (ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด) และ CP\_5 (ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้)

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักของตัวแปรแฝงทั้ง 3 ตัวแปร จากค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก ปรากฏว่า Emotional Stability (พลังฮึด) มีความสำคัญมากที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก เท่ากับ 1.03 รองลงมาคือ Willpower (พลังฮึด) มีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก เท่ากับ 0.99 และ Coping (พลังสู้) มีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานของน้ำหนัก เท่ากับ 0.95 ตามลำดับ

## **ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม พบว่า รูปแบบมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน: พลังฮึด (Emotional Stability) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ ES\_1 (ด้านการสร้างความเข้มแข็ง

ภายในใจ), ES\_2 (ด้านการสร้างความสงบในใจ), ES\_3 (ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง), ES\_4 (ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา)

องค์ประกอบที่ 2 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ: พลังฮึด (Willpower) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร ได้แก่ WP\_1 (ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก) และ WP\_2 (ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม)

องค์ประกอบที่ 3 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค: พลังสู้ (Coping) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ CP\_1 (ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด), CP\_2 (ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด), CP\_3 (ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด), CP\_4 (ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด) และ CP\_5 (ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้)

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

ผลการวิจัย พบว่า

1) ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดหลังได้ฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับความเครียดเท่ากับ 34.23 และหลังการฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับความเครียดเท่ากับ 31.97 ได้ค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 3.77 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่า หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบ ทำให้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตหลังได้รับการฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 55.37 และหลังการฝึกมีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 63.60 ได้ค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 10.40 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่า หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบ ทำให้กลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการสรุปการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

### 5.2.1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดและองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีภาวะความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 41.00 รองลงมา มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 29.25 และน้อยที่สุด มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 6.75 ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากว่า ประชาชนในจังหวัดนครปฐม ยังคงมีผู้เข้ารับการบริการด้านสุขภาพจิตจำนวนมาก ดังสำนักงานจังหวัดนครปฐม (2564) ได้ระบุไว้ว่า ด้านสาธารณสุขของจังหวัดนครปฐม มีคะแนนสุขภาพจิต อยู่ที่ร้อยละ 65.71 คิดเป็นอันดับที่ 73 ของประเทศ อันเป็นผลมาจากปัญหาสังคมที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแข่งขันสูง ทั้งด้านเศรษฐกิจ รายได้ การศึกษา และสิ่งแวดล้อมโดยรวมของจังหวัด และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) ได้รายงานผู้เข้ารับการบริการด้านจิตเวชในจังหวัดนครปฐม ในระยะเวลา 6 ปีย้อนหลังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558-2563 พบว่า มีจำนวน 17,638 คน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ (1) โรคจิตเภท จำนวน 5,989 คน (2) โรคทางจิตเวชอื่น ๆ 4,503 คน (3) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวน 4,001 คน (4) ผู้ป่วยโรควิตกกังวล จำนวน 2,593 คน (5) ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้น จำนวน 395 คน (6) ผู้ป่วยโรคอารมณ์สองขั้ว จำนวน 129 คน และ (7) โรคจิตอื่น ๆ จำนวน 28 คน โดยจำนวนผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ได้นับรวมถึงผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการบริการด้านจิตเวชอย่างเป็นทางการ สาเหตุที่ไม่ยอมเข้ารับการรักษา อาจเนื่องมาจากความอายหรือความกลัวที่จะโดนสังคมมองว่าเป็นปัญหาและเป็นภัยของสังคมได้เมื่อต้องเปิดเผยตัวตนเข้ารับการรักษา สอดคล้องกับ ชัยพร อุโฆษจันทร์ (2562) ที่กล่าวว่า ในอดีตการจัดบริการสุขภาพจิต มุมมองที่สังคมมีต่อผู้ป่วยทางจิตตกอยู่ในชุดคำอธิบายที่เรียกว่าชีวการแพทย์ ผู้ป่วยถูกมองอย่างเป็นทางการที่ผู้ป่วยจะหายจากโรคทางจิตจะต้องผ่านกระบวนการรักษาต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบทางสังคมอย่างเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งแนวคิดนี้ยังปรากฏอยู่ในสังคมปัจจุบัน ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงในแนวทางที่ดีขึ้นมากแล้วก็ตาม โดยเป็นการมองผู้ป่วยเชิงอัตวิสัย คือเน้นการฟื้นคืนสภาพเสียใหม่ มุ่งเน้นไปที่การอยู่ร่วมกับความเจ็บป่วยมากกว่าการพยายามรักษาจนกระทั่งผู้ป่วยหายเป็นปกติ ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาพจิตให้คนในชาติมีสุขภาพจิตที่ดี จึงเป็นเรื่องเร่งด่วน เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม ไม่ให้ปัญหาลุกลามใหญ่โต จนแก้ไขได้ยาก กล่าวคือ ต้องป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดหรือลดความเครียดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก่อนจะส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด ซึ่งยากต่อการรักษาหรือเกินเยียวยา ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตอาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลมาจากความเครียดต่าง ๆ เช่น ค่าครองชีพที่สูงขึ้นไม่สัมพันธ์กับรายได้และรายจ่าย ภาระหนี้สิน ความเจ็บป่วย และความยากจน

การปรับตัว ฯลฯ สอดคล้องกับ จตุพร อาญาเมือง และคณะ (2556) ที่กล่าวว่า ปัจจัยต่าง ๆ เช่น อาชีพของผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย สถานภาพครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว และกิจกรรมทางสังคม (Social Activities) หรือความสัมพันธ์กับเพื่อน ล้วนมีส่วนสัมพันธ์กับอาการที่เป็นสภาวะสุขภาพจิตในหลายด้าน อาทิเช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร เมื่อประชาชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต เช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 การเมืองที่ขัดแย้ง เศรษฐกิจตกต่ำ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม การคมนาคมที่ยากลำบาก ค่าครองชีพที่สูงขึ้นไม่สัมพันธ์กับรายได้และรายจ่าย ภาระหนี้สิน ความเจ็บป่วย ความยากจน ฯลฯ เมื่อสถานการณ์หลายอย่างเหล่านี้รุมเร้า จะก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างมาก ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างยากลำบาก อันเนื่องมาจากภาระที่ต้องรับผิดชอบคือการเลี้ยงชีพของตนเองและครอบครัว หรือเรียกอีกอย่างว่าภาระเรื่องปากและท้องหรือทุกข์ประจำธาตุขึ้นดังกล่าวนั่นเอง โดยจะเกิดความวิตกกังวลว่าจะสามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้อย่างไร ดัง รวีโรจน์ ศรีคำภา (2563) กล่าวว่า ภาระหนี้สินทำให้บางคนเครียดหนัก แก้ปัญหาไม่ได้ บริหารจัดการไม่ได้ จนต้องตัดสินใจก่ออาชญากรรมหรือปลิดชีพตัวเองเพื่อหนีหนี้สินมีบ่อยครั้ง สอดคล้องกับ กฤษณา สุขพัฒน์ (2564) ที่กล่าวว่า การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้เศรษฐกิจตกต่ำ ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำในสังคมเพิ่มขึ้น ข้ำเติมครัวเรือนยากจน และกลุ่มเปราะบางให้เผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากในการดำเนินชีวิตมากขึ้น หากมีการจัดการที่ดีพอ จะไม่ส่งผลให้เกิดความเครียดอันก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพจิตดังกล่าว แต่ถ้าใช้การจัดการที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหว โดดเดี่ยว เหนง หากไม่มีวิธีหาทางออกให้ตนเองอย่างถูกต้อง นานวันอาจก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ขึ้นต่อร่างกายและต่อมามีแนวโน้มของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด

ส่วนผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยโปรแกรมลิสมเรล Version 7.8 หลังปรับแก้ ได้ค่าดัชนีตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลดังนี้

$X^2 = 25.93$ ,  $df = 18$ ,  $Relative X^2 = 1.440$   $P = 0.101$ ,  $RMSEA = 0.033$ ,  $RMR = 0.006$ ,  $SRMR = 0.009$ ,  $GFI = 0.99$ ,  $AGFI = 0.96$ ,  $NFI = 1.00$ ,  $NNFI = 1.00$

โดยดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ  $Relative X^2$  มีค่าน้อยกว่า 2 มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P = 0.101$  คือมีค่าตามเกณฑ์ คือ  $> 0.05$  ดัชนี  $SRSEA$ ,  $RMR$  และ  $SRMR$  มีค่าน้อยกว่า 0.05 และดัชนี  $GFI$ ,  $AGFI$ ,  $NFI$  และ  $NNFI$  มีค่ามากกว่า 0.95

จึงสรุปได้ว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) Emotional Stability (พลังฮึด), 2) Willpower (พลังฮึด) และ 3) Coping (พลังสู้) โดยที่องค์ประกอบของ Emotional Stability (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความ

ทนทานต่อแรงกดดัน: พลังฮึด) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ ES\_1 (ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ) วัดจากข้อคำถาม 3 ข้อ, ES\_2 (ด้านการสร้างความสงบในใจ) วัดจากข้อคำถาม 3 ข้อ, ES\_3 (ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง) วัดจากข้อคำถาม 3 ข้อ, ES\_4 (ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา) วัดจากข้อคำถาม 3 ข้อ องค์ประกอบของ Willpower (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ: พลังฮึด) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร ได้แก่ WP\_1 (ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก) วัดจากข้อคำถาม 3 ข้อ และ WP\_2 (ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม) วัดจากข้อคำถาม 3 ข้อ และองค์ประกอบของ Coping (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค: พลังสู้) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ CP\_1 (ด้านการฝึกสติปัฏฐานเพื่อลดความเครียด) วัดจากข้อคำถาม 16 ข้อ, CP\_2 (ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด) วัดจากข้อคำถาม 8 ข้อ, CP\_3 (ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด) วัดจากข้อคำถาม 4 ข้อ, CP\_4 (ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด) วัดจากข้อคำถาม 5 ข้อ และ CP\_5 (ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้) วัดจากข้อคำถาม 2 ข้อ เมื่อพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ว่า สมมติฐานของโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงเห็นควรคงจำนวนข้อคำถามทั้ง 53 ข้อไว้ ซึ่งผลการทดสอบดังกล่าวแสดงว่า ข้อคำถามที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์จากการศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามบริบทของงานวิจัยนี้สามารถเชื่อมโยงได้ตามแนวคิดของ (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม, 2563); (พัชรี ถุงแก้ว และคณะ, 2563); (นงนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักสติปัฏฐาน 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2551); (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ในระดับภาวนามยปัญญา (พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) และจักรพรรณ วงศ์พรพวิณ, 2564) เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

### 5.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม พบว่า รูปแบบมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน: พลังฮึด (Emotional Stability) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ ES\_1 (ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ), ES\_2 (ด้านการสร้างความสงบในใจ), ES\_3 (ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง), ES\_4 (ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา) ซึ่งความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability)

มีส่วนช่วยทำให้จิตใจเกิดความยืดหยุ่นได้หลังจากได้รับบาดเจ็บทางใจ โดยการฝึกสติสามารถปรับปรุง การตระหนักรู้ทางอารมณ์และช่วยให้บุคคลจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นทำให้มี เสถียรภาพทางอารมณ์มากขึ้น และการเพิ่มทักษะทางสังคมสามารถนำไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ ดีขึ้นซึ่งให้การสนับสนุนทางอารมณ์และก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ (Thaddeus, 2024) ความ มั่นคงทางอารมณ์ของผู้เชี่ยวชาญด้านการจราจรทางอากาศมีความสำคัญต่อการปฏิบัติงานของพวกเขา เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ตึงเครียดและความวิตกกังวลส่วนบุคคล (Yakovyt'sk et al., 2022) ซึ่งความมั่นคงทางอารมณ์สูงจะช่วยให้ในการตัดสินใจและมีความยืดหยุ่นมาก ขึ้น ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาความปลอดภัยในการบิน ส่วนในบริบทขององค์กร ความมั่นคงทางอารมณ์มี อิทธิพลต่อความพึงพอใจในงาน ความเป็นผู้นำ และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม แสดงให้เห็นถึง ความสำคัญในสถานที่ทำงาน (Li & Ahlstrom, 2016)

องค์ประกอบที่ 2 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ: พลังฮึด (Willpower) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร ได้แก่ WP\_1 (ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมอง ชีวิตทางบวก) และ WP\_2 (ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม) ซึ่งความสัมพันธ์ ระหว่างกำลังใจและการคิดเชิงบวกมีหลายแง่มุม มีอิทธิพลต่อการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความคิด สร้างสรรค์ กล้าตัดสินใจ การคิดเชิงบวกช่วยพัฒนากำลังใจ ซึ่งจะส่งเสริมความยืดหยุ่นและความคิด สร้างสรรค์ในตัวบุคคล การสร้างเสริมจิตใจให้มีกำลังใจและความคิดเชิงบวกสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี ขึ้นในหลายด้าน รวมถึงการศึกษาและสุขภาพจิต การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาตนเอง ให้เจริญก้าวหน้าหรือเติบโต ช่วยปรับสมดุลความจริงทั้งในภายในและภายนอกของตน (Frunza, 2017) ส่วนกำลังใจจากคนรอบข้างก็เป็นเรื่องจำเป็นและต้องมีกลยุทธ์ที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวกจะช่วยเอาชนะ ความยากลำบากได้และเพิ่มกำลังใจโดยรวมได้ (Alcoba & López, 2017) การมีส่วนร่วมในกลุ่ม สนับสนุนสามารถส่งเสริมการเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่มีประสบการณ์คล้ายกันให้การสนับสนุนทางอารมณ์และ เพิ่มความยืดหยุ่น (Thaddeus, 2024) ความสัมพันธ์ระหว่างกำลังใจและการคิดเชิงบวกมีอิทธิพลต่อ สุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ การคิดเชิงบวกโดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในกรอบของการ บำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มความยืดหยุ่นของจิตใจและ กลยุทธ์การรับมือ ความสัมพันธ์ระหว่างกำลังใจและการคิดเชิงบวกช่วยส่งเสริมการรับรู้ตัวเองและ สิ่งแวดล้อมได้แบบยืดหยุ่นมากขึ้นและส่งเสริมให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ การคิดเชิงบวกเป็น ส่วนสำคัญของ CBT ช่วยในการปรับโครงสร้างทางปัญญาและการทดลองพฤติกรรมเพื่อแก้ไขรูปแบบ ความคิดเชิงลบ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดและความท้าทาย ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Diachkova et al., 2024) สภาพจิตเชิงบวกเชื่อมโยงกับ พฤติกรรมที่ช่วยเพิ่มสุขภาพ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีสามารถส่งเสริมวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี (Ismail, (2023) ความสัมพันธ์ทางจิตใจระหว่างสุขภาพจิตและร่างกายเน้นความสำคัญของการ

คิดเชิงบวก การศึกษาแสดงให้เห็นว่าสถานะทางจิตเชิงบวกสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น (Shinde, 2024)

องค์ประกอบที่ 3 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค: พลังสู้ (Coping) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ CP\_1 (ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด), CP\_2 (ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด), CP\_3 (ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด), CP\_4 (ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด) และ CP\_5 (ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้) การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตโดยมีอิทธิพลต่อวิถีจัดการกับความเครียดและความท้าทายทางอารมณ์ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคที่มีประสิทธิภาพสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ในขณะที่การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้สุขภาพจิตแย่ลง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคแบบปรับตัว เช่น การแก้ปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ที่ดีด้านสุขภาพจิต ในขณะที่การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคแบบปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลีกเลี่ยง อาจนำไปสู่ความทุกข์ทรมานที่เพิ่มขึ้น (Bondarchuk et al., 2024) ผลการวิจัยยังพบอีกว่า เทคนิคการเจริญสติช่วยรักษาสมดุลทางอารมณ์ในช่วงสงครามซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจิต การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยลดปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในสภาพแวดล้อมทางทหารที่มักมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา (Mishchenko & Batiashova, 2024) การเจริญสติได้รับการเสนอให้เป็นวิธีการพัฒนาความตระหนักรู้ การตัดสินใจ และการสื่อสารในหมู่คนงาน ซึ่งสามารถมีส่วนสนับสนุนให้เกิดวัฒนธรรมเกี่ยวกับความปลอดภัยที่ปลอดภัยและยืดหยุ่นมากขึ้น การเจริญสติเป็นส่วนเสริมอันทรงคุณค่าต่อมาตรการด้านความปลอดภัยแบบดั้งเดิม และมีความสำคัญในการเสริมสร้างวัฒนธรรมด้านความปลอดภัยในอุตสาหกรรมที่มีความเสี่ยงสูง (Verwoerd, 2024) แม้ว่าการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคจะเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจิต แต่สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักว่าวิธีการทั้งหมดไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อทุกคน บางคนอาจต่อสู้เอาชนะอุปสรรคโดยใช้กลยุทธ์ที่ไม่เหมาะสมซึ่งอาจขัดขวางสุขภาพจิตที่ดีต่อตนเองได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจความแตกต่างของวิธีการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค สามารถช่วยพัฒนาการแทรกแซงได้ตรงเป้าหมายเพื่อส่งเสริมกลไกของการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น ซึ่งการเสริมสร้างสุขภาพจิตของตนเองให้มีความสามารถในการยืดหยุ่นปรับตัว แก้ปัญหาเป็น เป็นคุณลักษณะของพลังสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือ ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว หรือสามารถฝ่าวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และในบางคนที่มีความมุ่งมั่นทางจิตดีจะสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีก ด้วยการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งแกร่งกว่าเดิม (ทวิศักดิ์ สิริรัตนธธา, 2560); (อรพินทร์ ชูชม สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนาศ ทอภักดิ์,

2554) ภาษาอังกฤษเรียกว่า Resilience Quotient (RQ) ผู้ที่มีอาร์คิวจะมืองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ อึด-อึด-สู้ (กรมสุขภาพจิต สำนักสุขภาพจิตสังคม, 2563); (พัชรี ฤกษ์แก้ว และคณะ, 2563); (นงนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565) กล่าวคือ 1) ด้านอึด (emotional stability) คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดสู้กับทุกสถานการณ์ 2) ด้านอึด (will power) คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ 3) ด้านสู้ (coping) คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหา หาทงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ ซึ่งการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นการบูรณาการระหว่างพลังอึด อึด สู้ เข้ากับหลักสติปัญญา 4 ในการลดความเครียด โดยที่ หลักสติปัญญา 4 ประกอบด้วย 1) ภายานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายใต้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) 2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) 3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) และ 4) อัมมานุปัสสนาสติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551); (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติสามารถกำจัดความเครียดได้ สอดคล้องกับ สุขชาติ หล้าอภัยและคณะ (2559) ที่พบว่า สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ และผลการวิจัยของ Tungtong et al. ( 2023) พบว่า การมีสติช่วยเพิ่มการควบคุมอารมณ์ และการประเมินความเครียด ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการเชิงบวกดีขึ้นและอาการเชิงลบลดลง ซึ่งเกิดจากกลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสม อาทิเช่น การประเมินเชิงบวกและการลดการครุ่นคิดในผู้ป่วยมะเร็ง โดยฝึกให้ผู้ป่วยมองสถานการณ์หรือประสบการณ์ในแง่ดี เพื่อช่วยให้เข้าใจและจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกได้ดีขึ้น ในขณะที่ "การลดการครุ่นคิด" หมายถึง การลดหรือหยุดความคิดที่วนเวียนซ้ำไปซ้ำมา ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล โดยการลดการคิดถึงเรื่องที่ไม่ดีหรือทำให้ไม่สบายใจ จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ การใช้กลยุทธ์การรับมือที่เหมาะสมสามารถช่วยให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นและมีความสามารถในการจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งผลวิจัยที่ระบุว่า การแทรกแซงที่ใช้สติ (Mindfulness-Based Inter หรือ MBIs) ได้แสดงให้เห็นว่า มีประสิทธิภาพในการลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซีเศร้าในผู้ป่วยมะเร็ง โดยเฉพาะในระยะสั้น (Martins et al., 2023) สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ระบุว่า โปรแกรมการแทรกแซงที่มีพื้นฐานอยู่ในจิตวิทยาออนไลน์ (MBIs) ช่วยลดความทุกข์และระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีความ

แตกต่างเฉลี่ยมาตรฐานที่บ่งชี้ถึงความมีประสิทธิภาพอย่างมาก (Fan et al., 2023) MBIs ช่วยส่งเสริมการรับมือโดยการเตรียมเครื่องมือให้ผู้ช่วยในการจัดการกับความเครียด ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในแนวคิด และเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคม (Heinen et al., 2024) หลักฐานแสดงให้เห็นว่าการมีสติ (mindfulness) ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ซึ่งทำให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งได้ดีขึ้น (Carney & Park, 2023) และการเจริญสติยังสามารถควบคุมความคิดและหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลได้ เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบความเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง การนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันได้ ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดตระลึกรู้ โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ (สมณะ) จนถึงขั้นนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริง (วิปัสสนา) ทำให้ผู้เจริญสติเปลี่ยนจากภาวะ “คิด” เป็น “รู้” จึงสามารถควบคุมความคิดและหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลได้ เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบความเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง การนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน ได้คือ 1) ประยุกต์ใช้ในครอบครัว เมื่อฝึกสติจนเกิดความสุขุมจะทำให้เกิดความรักในใจในชีวิต เกิดความรัก ความเมตตาต่อกันระหว่างคนในครอบครัว 2) ประยุกต์ใช้ในการทำงาน หากมีสติรู้เท่าทันปัจจุบันขณะทำงาน ก็จะทำให้ไม่เกิดปัญหาต่าง ๆ ไม่ผิดพลาด ด้วยจิตที่เป็นกุศลเป็นการปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่าอยู่ และ 3) การประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบันที่มีความแตกแยกทางความคิดค่อนข้างสูง มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเอง เติบโตองกามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผลเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น (พระมหาสุพร รุกขิตธมโม และเบญจมาศ สุวรรณวงศ์, 2562)

### 5.2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

จากสมมติฐานที่ว่า 1) ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมการทดลองใช้รูปแบบ และ 2) ระดับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมการทดลองใช้รูปแบบ ผลการวิจัย พบว่า ผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้งสองข้อ ดังนี้

1) ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดหลังได้ฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับความเครียดเท่ากับ 34.23 และหลังการฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับความเครียดเท่ากับ 31.97 ได้ค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 3.77 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่า หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบทำให้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตหลังได้รับการฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 55.37 และหลังการฝึกมีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 63.60 ได้ค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 10.40 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่า หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบ ทำให้กลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้เนื่องจากว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดของตน หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามขั้นตอนการถ่ายทอดรูปแบบ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ระดับคะแนนความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตของตนจากการทำ Pretest ในขั้นตอนที่ 1 หลังกลุ่มตัวอย่างได้ร่วมกิจกรรมถ่ายทอดในขั้นตอนที่ 2 ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การชมคลิปวิดีโอเกี่ยวกับพลังฮึด ฮึด สู้ ที่ประชาชนได้เผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ของกรมสุขภาพจิต การระดมสมองเกี่ยวกับข้อเสียความเครียด ข้อดีของพลังสุขภาพจิตอาร์คิว รวมถึงข้อดีของการฝึกสติตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดตามกระบวนการของรูปแบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา โดยใช้แอปพลิเคชันการฝึกสติเพื่อลดความเครียดตามรูปแบบ เรียกว่า Mindfulness Meditation for Stress Reduction หรือ MMSR Model เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและติดตามผลการมอบหมายการฝึกสติเพื่อลดความเครียด เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ และการถาม-ตอบในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ทำให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญในการลดความเครียดด้วยการฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา จากนั้น ในขั้นตอนที่ 3 คณะผู้วิจัยได้มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับการถ่ายทอดในกิจกรรมอบรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยทำการวัดผลและสะท้อนผลลัพธ์จากการเลือกรายการที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันตามรูปแบบ MMSR และในขั้นตอนสุดท้าย เป็นการประเมินผล โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำ Posttest เพื่อประเมินความเครียดและพลังสุขภาพจิตอาร์คิว หลังฝึกได้ครบ 1 สัปดาห์ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ฝึกตามกระบวนการของรูปแบบ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตกับ Pretest และนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ซึ่งผลการผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดหลังได้รับการฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ทำให้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระสันต์ทัศน์ คมกักรปญโญ (สินสมบัติ), จิรพจน์ ขวัญคง และชัยวัฒน์ ทองสุข (2562) ที่พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุภายหลังได้รับการฝึกได้รับการฝึกสติปัญญาลดลงกว่า

ก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 สรุปว่า การฝึกสติปัฏฐานสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้

2) การเสริมสร้างการฝึกสติปัฏฐานของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ทำได้โดยการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัฏฐาน สามารถเสริมสร้างโดยให้ผลเป็นการป้องกันภาวะซึมเศร้าได้จริง โดยสรุปเชิงพรรณนา 2 ระดับคือ (1) ระดับไม่คงที่ ว่าด้วยกิจกรรมที่ส่งผลให้อารมณ์พอใจ (2) ระดับคงที่ ว่าด้วยการปฏิบัติต่อเนื่องขึ้นไปตามตัวบุคคล ไม่สามารถวัดผลแน่ชัดเพราะปัจจัยแปรผัน ผู้ปฏิบัติรู้ได้ด้วยตนเอง 3) ผลการศึกษาวิเคราะห์ผลการใช้การฝึกสติปัฏฐานในกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้านั้น มีความสัมพันธ์กับชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง และภาวะซึมเศร้าสำหรับผู้สูงอายุเผชิญอยู่นั้น สามารถป้องกันได้ด้วยการฝึกตามหลักสติปัฏฐาน สามารถกระทำได้โดยการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมุ่งเน้นที่การแสดงผลลัพธ์ผ่านภาวะที่เกิดคือความซึมเศร้า ทั้งนี้เป็นหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติที่เสริมสร้างป้องกันภาวะซึมเศร้าได้จริง หากทำเป็นกิจวัตร โดยส่วนมากผู้สูงวัยมีวิถีชีวิตผูกพันกับเรื่องของศาสนาเป็นทุนเดิม มักมีทัศนคติที่ว่า เมื่อตนเข้าสู่วัยชราแล้ว ควรเตรียมเสบียงคือบุญกุศลต่อไป ซึ่งเป็นเรื่องของการยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิตทำให้ไกลจากภาวะซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุชาติ หล้าอภัย พระครูสุธีคัมภีรญาณ และทักษิณาร์ ไกรราช (2559) ที่พบว่า หลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน มี 4 ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาโทมนัสได้ และกระบวนการฝึกสติของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโภ เป็นการฝึกสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายและจิตในอิริยาบถต่าง ๆ ในขณะที่กำลังทำ พูด คิด ก็ให้รู้สึกตัว เมื่อมีความโลภ โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ เกิดขึ้นในใจก็ให้รู้สึกตัว “กำลังเกิดขึ้น” รู้ว่าทุกอย่าง “เป็นสิ่งสมมติ ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ ดับไป” ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วปล่อยวาง จะทำให้แจ่มแจ้งเกิดปัญญา จิตใจผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ และมีความสุข ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว ฟันร่วง หูตึง ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน มีบทบาททางสังคมลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ที่ผ่านมาจากภาครัฐได้แก้ไขปัญหาโดยทางการแพทย์ แนะนำให้กินอาหารให้ครบห้าหมู่ และให้ออกกำลังกายประจำ แต่ยังไม่สามารถความทุกข์ของผู้สูงอายุเหล่านี้ได้ หลังได้ฝึกสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเสื่อมเพราะชรา และร่างกายมีโรคเรื้อรังเบียดเบียนได้ โดยการประยุกต์ใช้หลักมหาสติปัฏฐาน คือการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ได้แก่ การฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) มีเดินจงกรมตามธรรมชาติและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสัจธรรมของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการ

รักษาศีล (ศีลภาวนา) สำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหาร ได้ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ได้สันทนาธรรม ได้พบปะกับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิต (จิตภาวนา) แบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภ โกรธ หลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไป และการฝึกสติขั้นปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการนำวิธีการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบ แยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ของกายและใจ รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ได้ตลอดเวลา ทำให้ไม่เผลอตัว ไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่งโปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป ผลการวิจัยต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านกลไกต่าง ๆ รวมถึงการปรับอารมณ์ที่ดีขึ้น การเพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในสมอง การปฏิบัตินี้กระตุ้นให้ผู้ฝึกอยู่เฉพาะปัจจุบัน ซึ่งสามารถลดการตอบสนองต่อความเครียดและพัฒนาสุขภาพโดยรวมได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการควบคุมอารมณ์ ทำให้สามารถตอบสนองต่อความเครียดได้ด้วยการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น (Cho, 2024) การศึกษาบ่งชี้ว่าการฝึกสติสัมพันธ์กับการตอบสนองทางอารมณ์ที่ลดลงต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด ดังที่พิสูจน์ได้จากการเปลี่ยนแปลงใน Electrodermal activity (EDA) หรือกิจกรรมติดตามระดับความเครียดที่แสดงออกทางผิวหนัง (ติดตามและวัดระดับความเครียดด้วยเครื่องมือ เช่น Smart Watch เป็นต้น) (Correia et al., 2023) การศึกษา MRI เผยให้เห็นว่าการทำสมาธิแบบมีสติช่วยเปลี่ยนแปลงการเชื่อมต่อของสมอง โดยเฉพาะในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียดและการควบคุมอารมณ์ เช่น ไฮโปทาลามัสและอินซูล่า (Torske et al., 2024; Álvarez et al., 2023) การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาท รวมถึงความสมบูรณ์ของเนื้อเยื่อสีขาวที่ดีขึ้น มีความเชื่อมโยงกับการฝึกสติ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ในระยะยาวสำหรับการจัดการความเครียด (Álvarez et al., 2023) ผู้เข้าร่วมการฝึกสตรายงานว่าระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่รับรู้ลดลง ควบคู่ไปกับความสนใจและสมาธิที่เพิ่มขึ้น (Pakulanon et al., 2024; Álvarez et al., 2023) และผลการวิจัยยังระบุอีกว่า การฝึกสติสัมพันธ์กับแนวโน้มของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลง เช่น พฤติกรรมการกินตามอารมณ์ (Torske et al., 2024) และผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตหลังได้รับการฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ทำให้กลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ความสนใจในการฝึกสติเพิ่มขึ้นเนื่องจากเกิดผลกระทบที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมความยืดหยุ่นและลดความเครียดในประชากรทั้งที่อยู่ในคลินิกและนอกคลินิก การฝึกสติส่งผลดีต่อความยืดหยุ่นของจิตได้ยาวนานกว่าเมื่อเทียบกับเทคนิค

การผ่อนคลาย และได้เสนอแนะว่า จะเป็นประโยชน์ต่อการรักษาอาการ เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (Hwang et al., 2018) การฝึกสติสัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้นได้และช่วยให้ผู้ฝึกตอบสนองต่อความเครียดได้ดีขึ้น (Correia et al., 2023) สามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างและการทำงานของสมอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญาและการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น (Cho, 2024) การตระหนักรู้ที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกสติทำให้ผู้ฝึกตอบสนองต่อความท้าทายเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังส่งเสริมความยืดหยุ่นของจิตใต้ (Singh, 2024; (Kogias et al., 2023) การฝึกฝนสติอย่างสม่ำเสมอได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถลดระดับความวิตกกังวลลงได้ และส่งผลให้รู้สึกยืดหยุ่นมากขึ้นเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก (Widyaningrum & Mansoer, 2023)

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัย จึงเสนอแนะเชิงนโยบายดังนี้

1) กระทรวงสาธารณสุขควรกำหนดนโยบายให้สำนักงานสาธารณสุขประจำจังหวัดนำรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม (MMSR Model) ที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้ไปขยายผลและต่อยอดในการให้ความรู้แก่ประชาชน โดยให้บริการประเมินระดับความเครียดเพื่อให้ประชาชนได้รับรู้ถึงระดับความเครียดของตนเองและตระหนักถึงความเสี่ยงที่จะส่งผลต่อสุขภาพจิตในอนาคต เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในจังหวัดนครปฐมยังมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 29.25 และมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก ร้อยละ 6.75 นับเป็นจำนวนที่น่าเป็นห่วงพอสมควร และให้บริการประเมินระดับพลังสุขภาพจิตไปควบคู่กันทั้งก่อนและหลังให้ประชาชนได้ฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบเพื่อลดความเครียด และเป็นการเพิ่มพลังสุขภาพจิตไปด้วยควบคู่กัน

2) กระทรวงศึกษาธิการควรกำหนดนโยบายให้สถานศึกษาเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับภาวะความเครียดของนักเรียน นิสิต นักศึกษา เพื่อให้ตระหนักถึงความเสี่ยงที่จะเกิดจากภาวะความเครียดและให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น การฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม (MMSR Model) เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน นิสิต นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตที่ดี อันจะส่งผลดีต่ออนาคตของพวกเขา โดยเฉพาะด้านการศึกษา

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

จากผลการวิจัย จึงเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติดังนี้

1) ภาครัฐควรส่งเสริมให้ประชาชนได้ฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม (MMSR Model) อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่ประชาชน โดยอาจจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับภาวะความเครียดของคนไทยทั้งประเทศจากผลงานวิจัยเพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความเสี่ยงของความเครียดที่สะสมโดยไม่รู้ตัว และให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม

2) ภาคประชาชนและชุมชน ควรสร้างเครือข่ายและตั้งชมรมฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม (MMSR Model) โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตด้วยการประเมินระดับความเครียดและประเมินระดับพลังสุขภาพจิตโดยใช้แบบประเมินของกรมสุขภาพจิตก่อนฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบ MMSR Model และควรฝึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ยั่งยืนต่อไป

### 5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

จากผลการวิจัย จึงเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไปดังนี้

1) ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยการประยุกต์ใช้หลักธรรมอื่นนอกเหนือจากหลักสติปัญญา 4 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มองเห็นคุณค่าของหลักคำสอนของพระพุทธองค์ว่าสามารถนำหลักธรรมต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ลำสมัย และพิสูจน์ได้จริง

2) ควรศึกษาวิจัยความคงทนของระดับพลังสุขภาพจิตหลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบ โดยอาจติดตามผลระยะยาว เช่น 6 เดือน หรือมากกว่า จะทำให้ทราบว่า เมื่อไหร่ที่จำเป็นต้องฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบเพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตของผู้ฝึก เนื่องจากมีข้อจำกัดด้วยเวลาและภาระงานที่มาก ทำให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สามารถดำเนินการได้เพียงให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบได้เพียง 1 สัปดาห์หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบเท่านั้น

3) ควรศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนานวัตกรรมการประเมินระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิต เช่น การพัฒนาแอปพลิเคชัน หรือ การประเมินด้วย AI เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถประเมินได้ด้วยตนเองและพัฒนานวัตกรรมในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- กชกร ฉายากุล. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 24(2), 96-107.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 7). ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ต้องทำ”*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ปิยอนด์พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). รายงานผู้เข้ารับบริการบริการด้านจิตเวชทั่วประเทศ. สืบค้น 22 ตุลาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/report/datacenter/hdc/>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง*. ห้องสมุดกรมสุขภาพจิต. <https://dmh-elibrary.org/items/show/141>
- กฤษฎา สุขพัฒน์. (2563). ผลกระทบจากการระบาด COVID-19 ต่อความยากจน บทบาทขององค์กรนานาชาติ และข้อเสนอในการขจัดความยากจนของประเทศไทย. *วารสารสังคมวิวัฒน์*, 12(1), 68-89.
- จตุพร อาญาเมือง, ปิยรัตน์ จิตรภักดี, สุภาวัลย์ จารีย์ศิลป์, ทศนันท์ ทูมมานนท์, และดำรงศักดิ์ สอนแจ้ง. (2556). สภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาสาธารณสุขชุมชน ชลบุรี. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 30(2), 188-200.
- ชัยพร อุโฆษจันทร์. (2562). การฟื้นคืนสภาพ การสลับขั้วของอำนาจในแนวคิดด้านสุขภาพจิต. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 39(2), 128-139.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2565). *อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ*. Happy Home Family. <https://www.happyhomeclinic.com/Download/article/a21-RQ.pdf>
- นงนุช พลรวมเงิน, นิจวรรณ เกิดเจริญ, และฐานิตา อึ้งรังษีโสภณ. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นตอนปลายในเขตเมือง. *วารสารเวชศาสตร์และวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง*, 66(44), 267-275.
- ประกาศสำนักทะเบียนกลาง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562. (2563, 30 มกราคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 137 ตอนพิเศษ 24ง. หน้า 17-19.

- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) และจักรพรรณ วงศ์พรพวิณ. (2564). การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัญญา 4. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 8(2), 249-260.
- พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญ (สวัสดี), พระมหาภักขวิชช์ เขมทสสี, พระปลัดกิตติ ยุติธโร, และพิรพงษ์ มาลา. (2561). รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะรัง จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 13(2), 81-92.
- พระจිරศักดิ์ เทวธมโม (ลิ้มวัน). (2563). การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัญญา 4. *วารสารวิชาการ มจรบุรีรัมย์*, 5(2), 209-220.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). โรงพิมพ์เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระมหาสุพร รุกขิตธมโม และเบญจมาศ สุวรรณวงศ์. (2562). การศึกษาวิเคราะห์สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัญญาสูตร. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*, 7(1), 57-67.
- พระสันต์ทัศน์ คมภีรปัญญา (สินสมบัติ), จิรพจน์ ขวัญคง และชัยรัตน์ ทองสุข (2562). สติปัญญากับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ. *วารสาร มจร บัณฑิตศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 5(2), 71-80.
- พัชรี ฤกษ์แก้ว, วินิรณี ทัศนเทพ, เสาวรัตน์ ทศตะ, และพนาสินธุ์ ศรีวิเศษ. (2563). *การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและฟื้นฟูสุขภาพกายใจแบบบูรณาการของครูและบุคลากร*. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา.
- ภักคนพิน กิตติรักษนนท์, พาสนา คุณาธิวัฒน์, ศรีณยพิชญ์ อักษร, และธิดารัตน์ ทิพโชติ. (2564). การพัฒนาและนำเทคโนโลยีสุขภาพจิตการเสริมสร้างพลังใจไปใช้ในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 52(2), 33-48.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2557). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล* (พิมพ์ครั้งที่ 8). โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- รวีโรจน์ ศรีคำภา. (2560). อุปสรรคที่สำคัญในชีวิต. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 4(1), 88-106.

- ศักดิ์ดา ขำคม, (2561). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 11(2), 2767-2780.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สามารถ ใจเตี้ย. (2563). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ชุมชน เรื่องพิธีกรรมพื้นบ้านล้านนาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. *วารสารกระแสวัฒนธรรม*, 21(40), 3-18.
- สำนักงานจังหวัดนครปฐม. (2560). *แผนพัฒนาจังหวัดนครปฐม (พ.ศ. 2561-2565) ฉบับทบทวน*. สำนักงานจังหวัดนครปฐม. [https://www.nakhonpathom.go.th/files/com\\_news\\_develop\\_plan/2019-05\\_fe54f0d4c7dbacd.pdf](https://www.nakhonpathom.go.th/files/com_news_develop_plan/2019-05_fe54f0d4c7dbacd.pdf)
- สุชาติ หล้าอภัย, พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ., และทักษิณาร์ ไกรราช. (2559). การประยุกต์ใช้มหาสติปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. *วารสารธรรมทรรศน์*, 16(2), 75-92.
- สุพัตรา ศรีวณิชชากร. (2021). สุขภาพจิต กับ ระบบบริการปฐมภูมิ. *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว*, 4(1), 4-7.
- เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี. (2552). *คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต*. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. <https://dmh-elibrary.org/items/show/31>
- อรพินท์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์, และทัศนาก ทอภักดี. (2554). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Alcoba, J., & López, L. (2017). On finding the source of human energy: The influence of famous quotations on willpower. *Europe's Journal of Psychology*, 13(4), 708–716. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i4.1372>
- Carney, L. M., Park, C. L., & Hingorany, P. (2023). The mechanisms of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for cancer patients and survivors: A systematic review. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cns0000362>
- Cho, K. (2024). Mindful Meditation: A Potential effective therapeutic in clinical practice. *Science insights*, 45(1), 1431-1437. <http://dx.doi.org/10.15354/si.24.re1026>

- Diachkova, O. M., Yeremenko, L., Donets, I., Klymenko, I., & Kononenko, A. (2024). The role of positive thinking in overcoming stress a cognitive-behavioural approach. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(6), 152–162. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i6.2031>
- Campbell, D. T. & Stanley, J. C. (1966). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Simon Fraser University. <https://www.sfu.ca/~palys/Campbell&Stanley-1959-Exptl&QuasiExptlDesignsForResearch.pdf>
- Heinen, J. M., Ebba, M. L., Schäffeler, N., Bäuerle, A., Julia Barbara Krakowczyk, Schug, C., Stefanie Katharina Ziesemer, Teufel, M., Yesim E., Zipfel, S., Stengel, A., & Graf, J. (2024). How do mindfulness-based interventions promote coping and self-efficacy in patients with cancer: A systematic review of qualitative and quantitative data. *Psycho-Oncology*, 33(5). <https://doi.org/10.1002/pon.6350>
- Hwang, W. J., Lee, T. Y., Lim, K.O., Bae, D., Kwak, S., Park, H. Y., & Kwon, J. S. (2018). The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: a randomized controlled trial. *Psychol Health Med*, 23(5), 497-504. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1363400>
- Ismail, J. (2023). Mind Over Matter: The Impact of Positive Thinking on Health Outcomes. *Journal of Community Health Provision*, 3(1), 27-33. <https://doi.org/10.55885/jchp.v3i1.212>
- Israel, G. D. (1992). *Determining Sample Size*. University of Florida.
- Kubala, K. (2021, June 6). *How Can I Improve Emotional Intelligence (EQ)?*. Retrieved October 22, 2021, from PchychCentral: <https://psychcentral.com/lib/what-is-emotional-intelligence-eq>
- Martins, G. B., Puziski, A. S., Costa, M. C. C., Alves, R. I., & Santiago, T. G. (2023). The impact of mindfulness on mental health in cancer patients: an integrative review. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(5), 23592-23601. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-415>
- Meiling, F., Yang, W., Lufang, Z., Miao, C., Xiuling, Z., & Zengxia, L. (2023). Effectiveness of online mindfulness-based interventions for cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 53(11), 1068-1076. <https://doi.org/10.1093/jjco/hyad101>

- Mishchenko, M., & Batiashova, Y. (2024). Mindfulness techniques for the development of resilience in war. *Psychological Journal*, (12), 130–136. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306815>
- Mora Álvarez, M. G., Hölzel, B. K., Bremer, B., Wilhelm, M., Hell, E., Tavacioglu, E. E., Koch, K., & Torske, A. (2023). Effects of web-based mindfulness training on psychological outcomes, attention, and neuroplasticity. *Scientific Reports*, 13(1), 22635. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48706-0>
- Nikos, Kogias., Dirk, E., M., Geurts., Florian, Krause., Anne, E., M., Speckens., Erno, J., & Hermans E. J. (2023). Study protocol for a randomised controlled trial investigating the effects of Mindfulness Based Stress Reduction on stress regulation and associated neurocognitive mechanisms in stressed university students: the MindRest study. *BMC Psychology*, 11(1), 194. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01220-4>
- Pakulanon, S., Le Scanff, C., Filaire, E., Cottin, F., Rama, L., Teixeira, A. M., & Woodman, T. (2024). Effects of Yoga and Mindfulness Meditation on Stress-Related Variables: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Yoga Therapy*, 34(2024), Article 7. <https://doi.org/10.17761/2024-d-22-00021>
- Correia, P., Quaresma, C., Morais, P., Fonseca, M., Vigário, R., & Quintão, C. (2023). Effects of mindfulness-based stress reduction meditation on the emotional reaction to affective pictures assessed by electrodermal activity. *Biomedical Signal Processing and Control*, 86(2023), 105314. <https://doi.org/10.1016/j.bspc.2023.105314>
- Tungtong, P., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2023). Stress appraisal and emotion regulation mediate the association between mindfulness and affect in cancer patients: Differential mechanisms for positive and negative affect. *Psychooncology*, 32(10), 1548-1556. <https://doi.org/10.1002/pon.6201>
- Sandu, F. (2017). Positive Thinking as an Experience of Personal Development. *Journal for The Study of Religions and Ideologies*, 16(47), 19-31.
- Pennock, S. F. & Alberts, H. (2014). *3 Positive Psychology Exercises*. Positive Psychology Toolkit.
- Shinde, A. (2024). The Impact of Positive Mental State on Physical Health. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2), 1-14. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.17268>

- Singh, A. (2024). The effect of mindfulness practices on employee resilience in high-stress industries. *International Journal of Advanced Research*, 12(08), 613–620. <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/19291>
- Thaddeus, L. B. (2024). The Mediating Role of Emotional Stability and Social Skills in Psychological Resilience Following Emotional Trauma. *Studies in psychological science*, 2(3), 26-34. <http://dx.doi.org/10.56397/SPS.2024.09.04>
- Verwoerd, J. (2024). *Cultivating Mindful Resilience: A New Frontier in Chemical Industry Safety*. MDPI. <http://dx.doi.org/10.20944/preprints202410.1489.v1>
- Widyaningrum, H., & Mansoer, W. W. (2023). The Role of Mindfulness in the Relationship of Anxiety and Resilience in Adolescents and Adults Post Covid-19 Pandemic. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi* 11(4), 539. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12823>
- Li, Y., & Ahlstrom, D. (2016). Emotional stability: A new construct and its implications for individual behavior in organizations. *Asia Pacific Journal of Management*, 33(1), 1-28. <http://dx.doi.org/10.1007/s10490-015-9423-2>

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก****รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย**

1. พระศรีรัชมมงคลบัณฑิต, รศ.ดร. อาจารย์ประจำ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
2. พระครูปลัดสัจชัย ญาณวีโร, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
3. นางสาวศิริขวัญ มูลคำ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยตะโก ตำบลพะเนียด อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

## ภาคผนวก ข

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์เชิงลึก

1. พระมหาปยุตต์สมบัติ ปภาภโร, ดร. อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา วิทยาเขตล้านนา ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. พระมหาเจริญ กตปญโญ, ผศ. อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา วิทยาเขตล้านนา ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. พระมหาจักรพล อาจารย์สุโก, ดร. อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์และปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อำเภอพุทธมณฑล ตำบลศาลายา จังหวัดนครปฐม
3. ดร.ชมพูนุช แจ้งเจริญ อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อำเภอพุทธมณฑล ตำบลศาลายา จังหวัดนครปฐม
4. ดร.ชลลดา คำสัมฤทธิ์ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ระดับกลาง องค์การบริหารส่วนตำบลเจ็ดริ้ว อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร
5. นายบุญชอบ ทับไกร ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ระดับกลาง เทศบาลตำบลหลักห้า อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร
6. นางสาวริษานภกร สุขโชรัตน์ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ระดับต้น เทศบาลตำบลบ้านแพ้ว อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

## ภาคผนวก ค

## หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒๕๒๙-๓๖๖๓

ที่ อว ๙๙๑๓(๒)/๐๓๓๕

วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

กราบมัสการ พระศรีวิฆเนศวรคุณคณบดี, รศ.ดร.

ด้วย คณะกรรมการวิจัยของสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๖/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้มีมติอนุมัติให้ ดำเนินการโครงการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ปรากฏ รายละเอียดตามสำเนาที่ ๒๑๑๗/๒๕๖๕ นั้น

ดังนั้น เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จตามแผนที่ได้กำหนดไว้ในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย จึงขอความ อนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แนบ โครงการวิจัย บทที่ ๑-๓ ผ่าน QR Code ด้านล่างนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และ ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงกราบมัสการมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ไฉ่ตรอน ๑๑ เครื่องมือวิจัย  
คุณมณี สิริยาพรชัยกุล  
ภา.ด.วิ.ศ.๑๑๑๑๑  
1 กันยายน 2566

  
(นายสุตใจ ภูงลี)  
หัวหน้าโครงการวิจัย



โครงการวิจัย บทที่ ๑-๓ และเครื่องมือวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒๔๒๔-๑๖๖๓

ที่ อว ๗๕๑๓(๒)/๐๑๓๖

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

กราบมนตรีการ พระครูวินัยธร สัตยชัย ญาณวิโร, ผศ.ดร.

ด้วย คณะกรรมการวิจัยของสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๖/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้มีมติอนุมัติให้ ดำเนินการโครงการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อลดความเครียดใน การดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ปรากฏ รายละเอียดตามสำเนาที่ ๒๑๓/๒๕๖๕ นั้น

ดังนั้น เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จตามแผนที่ได้กำหนดไว้ ในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย จึงขอความ อนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แนบ โครงการวิจัย บทที่ ๑-๓ ผ่าน QR Code ด้านล่างนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และ ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงกราบมนตรีการมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

เห็นสมควรและมีคามเหมาะสม  
ในกรณีดำเนินการต่อไป.

  
(นายสุตใจ ภูงลี)  
หัวหน้าโครงการวิจัย

สัตยชัย



10 สอ.2๕๖๖.



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

๒๖ หมู่ ๗ ต.อ้อมใหญ่ อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๑๖๐  
โทร. ๐-๒๕๒๑-๑๖๖๓  
โทรสาร. ๐-๒๕๒๑-๑๖๕๒  
www.sic.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๑๑๓๓(๒)/๐๑๓๗

๗ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน นางศิริขวัญ มูลกล้า ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยตะโก จ.นครปฐม

- |   |              |
|---|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม | จำนวน ๑ ฉบับ |
| ๒. แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสนทนากลุ่ม              | จำนวน ๑ ฉบับ |
| ๓. โครงการวิจัย บทที่ ๑-๓ และเครื่องมือวิจัย                          | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วย คณะกรรมการวิจัยของสถาบันวิจัยฐานสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมคณะกรรมการวิจัย ครั้งที่ ๖/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้มีมติอนุมัติให้ ดำเนินการโครงการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ปรากฏ รายละเอียดตามสำเนาที่ ๒๑๓/๒๕๖๕ นั้น

ดังนั้น เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จตามแผนที่ได้กำหนดไว้ ในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แนบโครงการวิจัย บทที่ ๑-๓ ผ่าน QR Code ด้านล่างนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

(ขอแสดงความนับถือ)

(นายสุดใจ ภูงศ์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

โทร ๐๙-๓๑๓๘-๙๕๑๑, อีเมล sudjai.poo@mbu.ac.th

## ภาคผนวก ง

## เครื่องมือวิจัย

แบบสอบถาม เรื่อง องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัด นครปฐม

## คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

คณะผู้วิจัยจะปกปิดคำตอบหรือข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นความลับ และแบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบรายการ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และการอยู่อาศัยในจังหวัด นครปฐม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัด นครปฐม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's rating scale)

## ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- |                  |                         |                   |
|------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. เพศ           | 1. ( ) ชาย              | 2. ( ) หญิง       |
| 2. อายุ          | 1. ( ) 25 – 35          | 2. ( ) 36 – 45 ปี |
|                  | 3. ( ) 46 – 55 ปี       | 4. ( ) 56 – 60 ปี |
| 3. ระดับการศึกษา | 1. ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี | 2. ( ) ปริญญาตรี  |
|                  | 3. ( ) สูงกว่าปริญญาตรี |                   |
| 4. อาชีพ         | 1. ( ) ค้าขาย           | 2. ( ) เกษตรกร    |
|                  | 3. ( ) รับจ้างทั่วไป    | 4. ( ) ข้าราชการ  |
|                  | 5. ( ) พนักงานของรัฐ    | 6. ( ) อื่น ๆ     |



“อย่าเหี่ยวอ่อน” สั่งผมว่า “อย่าหงอก” สั่งร่างกายว่า “อย่าสกปรก อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย” ก็ไม่สามารถทำได้” การฝึกวิปัสสนาเช่นนี้บ่อย ๆ เป็นการพัฒนาปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จะลดความเครียด ความทุกข์ ความเศร้าโศก อาลัยอาวร ห่วงหา ลงได้อย่างแน่นอน จากนั้นนำมาฝึกใช้ร่วมกับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต “อึด ฮึด สู้” ตามกระบวนการของรูปแบบต่อไป

โปรดระบุระดับความคิดเห็นของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับข้อความที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด เพื่อประโยชน์ในนำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบที่ศึกษาก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและเผยแพร่ผลงานวิจัยในการนำรูปแบบไปใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตในการลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนต่อไป โดยมีเกณฑ์พิจารณาดังนี้

ระดับความคิดเห็น 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ระดับความคิดเห็น 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

ระดับความคิดเห็น 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

ระดับความคิดเห็น 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

ระดับความคิดเห็น 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

ข้อ	ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
1.การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังอึด)							Y
1.1) ด้านการสร้างเสริมความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS) สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการตั้งสติบอกตัวเองว่า...							Y1
1	จะไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่ายังมีปัญหาอื่น ๆ รออยู่ข้างหน้าเสมอ เตรียมตัวให้พร้อม สู้กับมันให้ได้						Y1.1
2	ไม่ว่าจะเจอปัญหาหนักแค่ไหน จะกลับมาแข็งแกร่งให้ได้ดังเดิม จะไม่ยอมจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ปล่อยให้ตนเองเครียดและวิตกกังวลเกินไป						Y1.2
3	ไม่ว่าจะล้มสักกี่ครั้ง จะลุกขึ้นสู้เสมอ จะไม่ปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ปล่อยให้เครียดและวิตกกังวลนานเกินไป						Y1.3

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
<b>1.2) ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP) สามารถสร้างขึ้นได้โดยการ...</b>							<b>Y2</b>
4	ฝึกหายใจคลายเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ						Y2.1
5	ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการลดความเครียด						Y2.2
6	พักผ่อน ดูหนัง ฟังเพลง เทียว หรือทำงานอดิเรกที่ท่านชอบอย่างใดอย่างหนึ่ง						Y2.3
<b>1.3) ด้านการสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC) สามารถสร้างการควบคุมตัวเองให้อยู่ในความกดดันได้ ไม่ให้เครียดและไม่ให้วิตกกังวลด้วยการ...</b>							<b>Y3</b>
7	ตั้งสติระลึกอยู่กับอริยาบทต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังยืน ฯลฯ ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น						Y3.1
8	ตั้งสติระลึกอยู่กับการกระทำและคำพูด เช่น กิน ต้ม ทำ พูด คิด ก็รู้ตัวอยู่ว่า กำลังกิน ฯลฯ ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น						Y3.2
9	ตั้งสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก เช่น หายใจสั้น ก็รู้ว่ากำลังหายใจสั้น หายใจยาว ก็รู้ว่า กำลังหายใจยาว ไม่เผลอสติไปคิดเรื่องอื่น						Y3.3
<b>1.4) ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC) สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการตั้งสติและเชื่อมั่นตนเองว่า...</b>							<b>Y4</b>
10	ไม่ว่าปัญหาจะมาในรูปแบบใด สามารถหาวิธีแก้ได้เสมอ						Y4.1
11	ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากแค่ไหน ด้วยสติปัญญาที่มีอยู่ สามารถหาทางออกได้แน่นอน						Y4.2
12	ไม่ว่าจะวิกฤตสักแค่ไหน สามารถค้นหาศักยภาพของตนพบและฝ่าไปได้แน่นอน						Y4.3

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
2.การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด)							Y5
2.1) ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) สามารถสร้างขึ้นได้โดยมองความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤต ว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นดังนี้...							Y5
13	เปลี่ยนพฤติกรรมจากใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย มาเป็นใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะทางการเงินของตน						Y5.1
14	เปลี่ยนวิธีการหารายได้ใหม่ตามความถนัดของตน						Y5.2
15	มองหาความสามารถอื่นที่ตนมีอยู่หรือหาความรู้ใหม่ เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ตนชอบหรือสนใจ แล้วนำมาแก้ไขปัญหา						Y5.3
2.2) ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) สามารถทำได้โดย...							Y6
16	คนรอบข้างหรือการคิดถึงคนอื่นเป็นที่รัก จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้						Y6.1
17	การเข้าไปปรึกษาพูดคุยกับที่ปรึกษาที่ไว้ใจ จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้						Y6.2
18	การมองย้อนไปในอดีต คิดถึงวิกฤตหรือปัญหาที่ผ่านมาได้ จะช่วยสร้างพลังฮึดในใจขึ้นมาได้						Y6.3
3.การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)							Y7
3.1 ด้านการฝึกสติปัฏฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR) สามารถลดความเครียดได้โดยกำหนดรู้ทันอาการ อารมณ์ หรือความรู้สึกของตน เช่น เมื่อมีอาการเครียดหรือมีความรู้สึกอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ตั้งสติให้รู้ทัน แล้วพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า "แม้อาการเครียดหรือความรู้สึกอยากนี้ก็ไม่ยั่งยืน เดี่ยวจะมีอาการหรือความรู้สึกอย่างอื่นเกิดขึ้นมาทดแทน เป็นอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด" ไม่ปล่อยสติ ปล่อยใจไปตามอารมณ์นั้น ๆ ดังนี้...							Y7
19	เมื่อคิดมากหรือหงุดหงิดรำคาญใจจนนอนไม่หลับ ตั้งสติรู้ทันว่า "ความเครียดเกิดขึ้นแล้ว"						Y7.1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
20	เมื่ออารมณ์แปรปรวนง่าย ตั้งสติรู้ทันว่า “อารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นแล้ว”						Y7.2
21	ขณะหายใจเข้า-ออกสั้นหรือยาว ก็รู้ที่อยู่ว่า “กำลังหายใจเข้า-ออกสั้นหรือยาวอยู่”						Y7.3
22	ขณะหายใจเข้า-ออกสัมผัสที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ก็รู้ที่อยู่ว่า “ลมกำลังสัมผัสที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนอยู่”						Y7.4
23	ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็รู้ที่อยู่ว่า “กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่”						Y7.5
24	ขณะทำงาน พูด ฟัง หรือทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ที่อยู่ว่า “กำลังทำงาน กำลังพูด กำลังฟัง หรือกำลังทำกิจกรรมอยู่”						Y7.6
25	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น เกิดเจ็บป่วยขึ้น ตั้งสติพิจารณาว่า “เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้”						Y7.7
26	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคลเป็นที่รัก ตั้งสติพิจารณาว่า “เรามีความพลัดพรากจากสิ่งทีรักเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความพลัดพรากไปได้”						Y7.8
27	เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคลเป็นที่รัก เป็นต้น ตั้งสติมองไปรอบ ๆ ว่า คนอื่นก็สูญเสียเช่นเดียวกัน ไม่เฉพาะเรา						Y7.9
28	เมื่ออยากได้สิ่งที่ชอบใจมาครอบครอง เช่น มือถือเครื่องใหม่ รถใหม่ แฟนใหม่ ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความอยากเกิดขึ้นแล้ว”						Y7.10

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
29	เมื่อเผชิญกับสิ่งที่ขัดใจ อยากเห็นเฉพาะสิ่งที่ถูกใจ ไม่อยากพบปะผู้คน ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความอยากเกิดขึ้นแล้ว”						Y.1.11
30	เมื่ออยากสวย อยากเก่ง อยากดี อยากเป็นอิสระ หรืออยากสุขสบาย กว่าที่เป็นอยู่ ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความอยากเกิดขึ้นแล้ว”						Y7.12
31	เมื่อไม่พอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย หรือการเป็นหนี้ ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว”						Y7.13
32	เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการในภายหลัง ไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความยึดติดเกิดขึ้นแล้ว”						Y7.14
33	เมื่อยึดติดกับเหตุการณ์ประทับใจในอดีตและจดจำว่า “จะต้องเป็นเช่นนี้เสมอ” ภายหลังได้พบเหตุการณ์ตรงข้าม เกิดไม่พอใจ โกรธ หงุดหงิดขึ้น ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความยึดติดเกิดขึ้นแล้ว”						Y7.15
34	เมื่อเห็นสิ่งที่ถูกใจ เช่น คนสวย คนหล่อ บ้านสวย รถสวย อยากได้มาครอบครอง ตั้งสติเฝ้าดูรู้ทันว่า “ความลุ่มหลงเกิดขึ้นแล้ว”						Y7.16
35	ตั้งสติระลึกไว้ “แค่รู้อยู่ที่กายหรือลมลายใจเข้าออก (รูปขันธ์)” จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้อูที่กายหรือรูปขันธ์ ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา)						Y7.17

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
36	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่ความรู้สึก (เวทนาขันธ)" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่เวทนาขันธหรือความรู้สึกในขณะนั้น ๆ ว่า สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ให้เห็นว่าเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา)						Y7.18
37	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่สภาวะธรรมนั้น ๆ (สัญญาขันธ)" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ โดยพิจารณา คือ ให้ดูที่สัญญาขันธหรือความจำได้หมายรู้ในสภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ เช่น รู้ว่า โกรธ ก็ให้รู้ว่า เป็นแค่สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นเท่านั้น ซึ่งเราหมายรู้อเองว่า นี่คือ "โกรธ" ซึ่งที่เรารู้ว่าโกรธนั้น เพราะสัญญาเดิม คือ เราบัญญัติเอาว่า ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะความจำได้หมายรู้เดิมที่เราบัญญัติไว้ (สัญญาเดิม) พิจารณาให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา)						Y7.19
38	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่การปรุงแต่งของจิต (สังขารขันธ)" เช่น หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ งอน เป็นต้น "อย่าให้ค่ากับการปรุงแต่งนั้น" โดยพิจารณาให้เห็นว่า "จิตเราปรุงแต่งอย่างนั้นเพราะอะไร" เช่น พิจารณาให้เห็นว่า ที่จิตเราปรุงแต่งอย่างนั้น เพราะเราอยากให้ได้ดังใจเรา แล้วให้ปรับความคิดเราใหม่ให้รู้แค่ "มันเป็นเพียงการปรุงแต่งของจิตเท่านั้น" จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ ให้เห็นว่าเปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้ (อนัตตา)						Y7.20

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
39	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้อยู่ที่ การรับรู้ของจิต (วิญญาณชั้นจันท์)" โดยตั้งสติกำหนดรู้อยู่ที่รูป (กาย) เวทนา สัญญา สังขาร ที่เกิด-ดับ เช่น กำหนดรู้ที่จิตของตนว่า ขณะนี้จิตอยู่ที่ลมหายใจ หรือจิตอยู่ในความคิด เช่น เผล่ออกไปคิด ให้ กำหนดสติระลึกถึงการเกิดดับของจิตนั้น จะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ ให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงอย่างไร (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นอย่างไร (ทุกขัง) ควบคุมไม่ได้อย่างไร (อนัตตา)						Y7.22
40	ตั้งสติระลึกถึง "แค่รู้ที่อยู่ว่า จิตเราเป็นกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งที่ดี) หรืออกุศล (จิตปรุงแต่งในสิ่งไม่ดี)" ไม่ส่งจิตออกข้างนอก คือ แค่กำหนดสติรู้อยู่กับตนเอง "ดูอาการของกายหรือใจตนเอง ไม่ให้ไป พึ่งโทษคนอื่น ที่เรียกว่า ส่งจิตออกนอก" โดยให้ รู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก หรืออริยาบถอย่างใด อย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำ สิ่งใดอยู่ เช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด แค่กำหนดสติ ระลึกรู้อยู่กับสิ่งนั้นในขณะนั้น ๆ						Y7.22
<b>3.2) ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) สามารถสร้างขึ้นได้โดยการเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิดใหม่...</b>						<b>Y8</b>	
41	มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้พลัง สุขภาพจิต (ฮึด ฮึด ฮู้) ของตนเอง						Y8.1
42	มองให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่ครั้งแรกครั้งที่ท่านเจอ ปัญหา ท่านยังผ่านมาได้						Y8.2
43	มองให้เห็นว่า ท่านมีเพื่อนร่วมทุก เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ท่านคนเดียวที่ต้องพบเจอปัญหา						Y8.3

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
44	มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้จุดอ่อนของตนเอง เช่น ความเครียด ความอ่อนแอ ท้อแท้ หรือความสิ้นหวัง เป็นต้น เพื่อปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น						Y8.4
45	มองวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต เพื่อหาประสบการณ์ใหม่						Y8.5
46	มองปัญหาหรือความทุกข์ว่า ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น ได้ฝึกสติ ไม่ประมาท รู้จักประหยัด อดออม หรือใช้จ่ายเหมาะสมกับฐานะของตน						Y8.6
47	มองปัญหาหรือความทุกข์ว่ามีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เครียด						Y8.7
48	มองปัญหาหรือความทุกข์ว่า ทำให้มีสติ ไม่ประมาท นำมาสู่การค้นหาคำรู้ใหม่ สิ่งใหม่ ทักษะใหม่ หรือความสามารถที่มีอยู่ของตนในการประกอบอาชีพ เป็นต้น						Y8.8
<b>3.3) ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR) สามารถลดความเครียดได้โดยการตั้งสติให้ดี หายใจเข้าออกลึก ๆ...</b>							<b>Y9</b>
49	กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง มองหาความรู้ใหม่ เทคโนโลยีใหม่ เครื่องมือใหม่ที่ชอบและสนใจ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น						Y9.1
50	กล้าที่จะออกเผชิญสิ่งใหม่ มองหาสิ่งใหม่ที่ชอบและสนใจ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น						Y9.2
51	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง มองหาทักษะใหม่ที่ชอบและสนใจ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น						Y9.3
52	มองหาคำสอนอื่นที่มีอยู่ให้เจอ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น เช่น สร้างอาชีพใหม่ หรือหารายได้ด้วยวิธีการใหม่						Y9.4

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
3.4) ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR) สามารถลดความเครียดได้ โดยการตั้งสติให้ดีแล้ว...							Y10
53	ตั้งเป้าหมายเพื่อออมเงิน เช่น ออมไว้ให้ลูกเรียน หรือให้เป็นของขวัญพ่อแม่ และตั้งเป้าผลลัพธ์การออมให้ได้อย่างน้อย 10 % ของรายได้ต่อเดือน						Y10.1
54	ตั้งเป้าหมายเพื่อหาความรู้การลงทุนต่าง ๆ เช่น กองทุนสะสมเพื่อการเกษียณ และตั้งเป้าลงทุนให้ได้อย่างน้อย 10 % ของรายได้ต่อเดือน						Y10.2
55	ตั้งเป้าหมายเพื่อฝึกสทิลลดความเครียด เช่น ลดความเครียดจากการหารายได้ และตั้งเป้าผลลัพธ์ในการฝึกให้ได้อย่างน้อย 1-3 นาทีต่อครั้ง						Y10.3
56	ตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรมค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น มีรายได้วันละ 400 ตั้งเป้าผลลัพธ์ใช้ไม่เกินวันละ 200 บาท						Y10.4
57	ตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น เคยใช้เงินโดยไม่วางแผนการใช้จ่ายหรือไม่เขียนบัญชีรายรับ-รายจ่าย ตั้งเป้าผลลัพธ์มาเป็นวางแผนการใช้จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุกวัน เป็นต้น						Y10.5
3.5) ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS) สามารถทำได้โดย...							Y11
58	ทำการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ทุกสัปดาห์หรือทุกเดือนด้วยวิธีการตรวจสอบรายการ (OKR Checklist) หรือการจดบันทึก						Y11.1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					Code
		5	4	3	2	1	รหัส
59	นำผลการประเมินมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นทุกสัปดาห์หรือทุกเดือน ด้วยการปรับปรุงข้อที่ไม่สามารถทำสำเร็จได้ตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ โดยมองหาอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จให้พบ แล้วนำมาแก้ไขต่อไป						Y11.2

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

.....

.....

.....

ขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้  
หัวหน้าโครงการวิจัย

## แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง

### เรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

#### คำชี้แจงเบื้องต้นเกี่ยวกับแบบสัมภาษณ์

คณะผู้วิจัยจะปกปิดคำตอบหรือข้อมูลจากผู้สนทนากลุ่มทั้งหมดเป็นความลับ ถือว่าข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มในครั้งนี้เป็นข้อมูลส่วนบุคคล จะไม่มีการนำไปเปิดเผยหรือนำไปใช้ในทางอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้แต่อย่างใด

#### คำอธิบายเบื้องต้น

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 หมายถึง โครงสร้างและกระบวนการฝึกตั้งสติระลึกอยู่กับกาย เวทนา จิต และธรรม ช่วยให้เกิดความสงบ โปร่งโล่ง เบาสบาย ผ่อนคลาย ปลง และปล่อยวางได้ ด้วยปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนา กล่าวคือ การพิจารณามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ด้วยการเฝ้ามอง รับรู้ ไม่เพ่ง ไม่ปรุงแต่งจิตของตนให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ต้องการ ปล่อยให้เป็นไปตามปกติ ในขณะนั้น ๆ คือ “กำลังหายใจก็รู้ว่ากำลังหายใจ” “กำลังยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้ว่ากำลังยืน เดิน นั่ง นอน” “เครียด ก็รู้ว่าเครียดแล้ว” “อยากก็รู้ว่าอยากแล้ว” “เบื่อก็รู้ว่าเบื่อแล้ว” “ขี้เกียจ ก็รู้ว่าขี้เกียจแล้ว” ผู้ฝึกมีหน้าที่เพียงเฝ้าดู โดยไม่ปล่อยให้ตนเองขาดสติ ผลออกไปคิดอย่างอื่นในขณะนั้น ๆ ในที่สุดจะมองเห็นทุกอย่างว่า เป็นอยู่ภายใต้กฎเดียวกันคือ ไตรลักษณ์ กล่าวคือ ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง) เพราะโดนบีบคั้นให้อยู่สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกข์ คือ ทนได้ยาก) อันเนื่องมาจากไม่สามารถควบคุมมันได้ (อนัตตา คือ ไม่มีตัวตน) ทุกคนต้องประสบพบเจอ ไม่เฉพาะเราเท่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เช่นนี้เสมอ ซึ่งสิ่งที่ปิดบังปัญญาไม่ให้มองเห็นไตรลักษณ์ คือ 1) ความต่อเนื่อง ที่มาปิดบังอนิจจัง แต่หากลองไม่อาบ้ำสักหนึ่งวัน จะพบการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 2) การเปลี่ยนอิริยาบถ ที่มาปิดบังทุกขัง เช่น ลงนั่ง ยืน เดิน นอน ในท่าเดิมนาน ๆ จะมองเห็นความบีบคั้นของร่างกาย และ 3) ความเป็นแห่ง เป็นก่อน เป็นขึ้น เป็นอันเป็นมวล หรือหน่วยรวม ที่มาปิดบังอนัตตา (คน สัตว์ สิ่งของ หรือสิ่งอื่นใด ล้วนเกิดจากการนำส่วนประกอบทั้งหลายมารวบรวมปรุงแต่งขึ้น สมมติเรียกชื่อกันว่า อย่างนั้นอย่างนี้ เป็นนั้น เป็นนี้) เช่น นี่คือ เสื้อผ้า นี่คือคน ฯลฯ ลองพิจารณาความเป็นตัวตนของเสื้อผ้า โดยพิจารณาแยกด้ายทั้งหมดออกจากกัน เสื้อผ้านั้นก็ไม่มี หรือพิจารณาใบหน้าของเรา ลองแยกตา หู จมูก ริมฝีปาก ฟัน แก้ม ออกจากกัน ใบหน้าของเราก็ไม่มี และไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้ เช่น สั่งให้หนังว่าอย่าเหี่ยวยุบ ผมอย่าหงอก อย่าสกปรก อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย ก็ไม่สามารถทำได้ มองให้เห็นแจ่มแจ้งด้วยการฝึกวิปัสสนาเช่นนี้บ่อย ๆ เป็นการพัฒนาปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จะลดความเครียด

ความทุกข์ ความเศร้าโศก อาลัยอาวร ห่วงหา ลงได้อย่างแน่นอน จากนั้นนำมาฝึกใช้ร่วมกับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต “อึด อีต ลู้” ตามกระบวนการของรูปแบบต่อไป

### ประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของโครงสร้างและกระบวนการจัดกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบที่ส่งผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างหลังอบรม

ส่วนที่ 2 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญาฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ส่วนที่ 3 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

### คำรับรองการยินยอมเข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัย:

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ได้แจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ระบุไว้ในคำชี้แจงเบื้องต้นให้แก่ผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลทุกท่านทราบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันแล้ว จึงขออนุญาตให้ทุกท่านที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม หากเห็นด้วยและยินยอมที่จะให้ข้อมูล โปรดยกมือเพื่อเป็นการแสดงถึงความยินยอมในการให้ข้อมูลในครั้งนี้

### กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน...6...คน

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มทุกคน ยินยอมให้ข้อมูลในครั้งนี้

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน.....คน ไม่ยินยอมหรือไม่สะดวกในการให้ข้อมูลในครั้งนี้ เนื่องจาก.....

ไม่สามารถดำเนินการสนทนากลุ่มได้เนื่องจาก.....

หมายเหตุ : ต้องมีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม อย่างน้อยไม่ต่ำกว่ากึ่งหนึ่งของจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่กำหนด (ไม่น้อยกว่า 5 คน) จึงจะสามารถดำเนินการสนทนากลุ่มได้

### ข้อมูลทั่วไปในการจัดสนทนากลุ่ม

พื้นที่ดำเนินการ .....

วันที่ดำเนินการ .....

### รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

1) .....ตำแหน่ง.....เบอร์โทรศัพท์.....

2) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

3) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

4) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

5) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

6) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

#### รายชื่อผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม

1) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

2) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

3) .....ตำแหน่ง.....เบอร์  
โทรศัพท์.....

**ส่วนที่ 1** ประเด็นคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของโครงสร้างและกระบวนการจัดกิจกรรม  
ทดลองใช้รูปแบบที่ส่งผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างหลัง  
อบรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

โครงสร้างและกระบวนการของกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลัก สติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัด นครปฐม			
กิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
ด้านหลักธรรม	เป็นกิจกรรมเสริมสร้าง สุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียด ประกอบด้วย -การกำหนดสติระลึกรู้ในกาย (กายานุปัสสนาสติปัญญา)	เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถ 1.บอกประโยชน์ของการ เสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลัก สติปัญญา 4 ในการลด ความเครียดได้	3 ชม.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดสติระลึกรู้ในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)</li> <li>- การกำหนดสติระลึกรู้ในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)</li> <li>- การกำหนดสติระลึกรู้ในธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)</li> </ul>	<p>2.ให้คำนิยาม (Objective Key Result: OKR) ของตนในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดได้ถูกต้องโดยสามารถวัดผลได้</p> <p>3.เขียนบรรยายสิ่งที่ทำได้ (What we do) จากวิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดที่ได้รับการถ่ายทอดเป็นรายการสั้น ๆ ได้</p> <p>4.วัดผลการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดด้วยตนเองตาม OKR ที่กำหนดได้เป็นรูปธรรม</p> <p>6.สะท้อนผลลัพธ์ที่ได้จากการวัดผลนั้นด้วยการเลือกรายการ (OKR Checklist) ที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันในช่องที่กำหนดให้</p>	
<p>ด้านพลังสุขภาพจิต</p>	<p>เป็นกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต (Resilience Quotient) ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-การเสริมสร้างพลังความทนต่อแรงกดดัน (พลังฮึด)</li> <li>-การเสริมสร้างพลังการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด)</li> <li>-การเสริมสร้างพลังการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)</li> </ul>	<p>เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.บอกผลกระทบของความเครียดที่มีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของตนได้</li> <li>2. บอกประโยชน์ของพลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้)</li> <li>3.ให้คำนิยาม (Objective Key Result: OKR) ของตนในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้) ได้ถูกต้องโดยสามารถวัดผลได้</li> <li>4.เขียนบรรยายสิ่งที่ทำได้ (What we do) จากวิธีการเสริมสร้างพลัง</li> </ol>	<p>3 ชม.</p>

		<p>สุขภาพจิต (ฮิด ฮิด ฮู้) ที่ได้รับการถ่ายทอดเป็นรายการสั้น ๆ ได้</p> <p>5. วัตถุประสงค์เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (ฮิด ฮิด ฮู้) ด้วยตนเองตาม OKR ที่กำหนดได้เป็นรูปธรรม</p> <p>6. สะท้อนผลลัพธ์ที่ได้จากการวัดผลนั้นด้วยการเลือกรายการ (OKR Checklist) ที่กำหนดให้หรือเขียนบรรยายในแอปพลิเคชันในช่องที่กำหนดให้</p>	
--	--	--	--

### กระบวนการและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมการถ่ายทอดรูปแบบ

**ขั้นตอนที่ 1** ทำแบบประเมินความเครียด และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดรูปแบบ (Pretest)

**ขั้นตอนที่ 2** ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ ใช้ระยะเวลาในการอบรม 1 วัน กิจกรรมละ 3 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง

**ขั้นตอนที่ 3** ทำแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิวของกลุ่มตัวอย่าง หลังเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest) ทันที

**ขั้นตอนที่ 4** ทำการมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับการถ่ายทอดในกิจกรรมอบรมทดลองใช้รูปแบบ เป็นเวลา 1 สัปดาห์

**ขั้นตอนที่ 5** ทำแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิวของกลุ่มตัวอย่าง ระยะติดตามผล (หลังทดลอง 1 สัปดาห์) ตามที่ได้รับมอบหมายให้ฝึกตามกระบวนการของรูปแบบ เพื่อติดตามความคงทนของพลังสุขภาพจิต

1. ท่านคิดว่า โครงสร้างและกระบวนการจัดกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบด้านบนดังกล่าวมีความเหมาะสมและสามารถส่งผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างหลังอบรมได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

2. ท่านคิดว่า รายละเอียดของโครงสร้างและกระบวนการจัดกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบที่ระบุไว้ดังกล่าวมีความเหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

**ส่วนที่ 2** ประเด็นคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ท่านคิดว่า รูปแบบนี้เป็นที่ยอมรับและมีประโยชน์ อย่างไร ในแต่ละประเด็นต่อไปนี้

1. ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังใจ) แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นดังนี้

1.1 การสร้างความเข้มแข็งภายในใจด้วยสติปัญญา (Inner Strength: IS) ช่วยเสริมสร้างพลังใจ

.....

.....

1.2 การสร้างความสงบในใจด้วยสติปัญญา (Inner Peace: IP) ช่วยเสริมสร้างพลังใจ

.....

.....

1.3 การสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองด้วยการฝึกสติปัญญา (Self-Control: SC) ช่วยเสริมสร้างพลังใจ

.....

.....

1.4 การสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหาด้วยการฝึกสติปัญญา (Self-Confident in Coping: SCC) ช่วยเสริมสร้างพลังใจ

.....

.....

2. ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) แบ่งออกเป็น 2 ประเด็นดังนี้

2.1 การสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW) ทำได้ด้วยการกำหนดสติมองให้เห็นความทุกข์ ปัญหา หรือวิกฤตว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทำให้เกิดความหวัง กำลังใจ และทำให้เกิดพลังฮึด

2.2 การสร้างกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP) เมื่อเกิดวิกฤตหรือปัญหา ตั้งสติมองหากำลังใจจากคนรอบข้างหรือคิดถึงคนที่รัก ที่ปรึกษา และมองย้อนไปในอดีต คิดถึงวิกฤตหรือปัญหาที่ผ่านมาได้ ทำให้เกิดพลังฮึดในใจขึ้นมาได้

3. ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) แบ่งออกเป็น 5 ประเด็นดังนี้

3.1 การฝึกสติปัญญาเพื่อลดความเครียด (Mindfulness for Stress Reduction: MSR) การตั้งสติระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะและการพิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่ปล่อยใจให้ไหลไปตามอารมณ์ที่มากระทบ ช่วยลดความเครียดลงได้

3.2 การเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR) พร้อมยอมรับด้วยสติโดยการเปลี่ยนมุมมองหรือวิธีคิดใหม่ เช่น มองปัญหาหรือความทุกข์ว่า ทำให้มีสติ ไม่ประมาท นำมาสู่การค้นหาคำรู้ใหม่ สิ่งใหม่ ทักษะใหม่ หรือความสามารถที่มีอยู่ของตนในการประกอบอาชีพ เป็นต้น ช่วยลดความเครียดได้

3.3 การค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR) ยอมรับการเปลี่ยนแปลง มองหาทักษะใหม่ที่ชอบและสนใจ นำมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ ช่วยลดความเครียดได้

**3.4 การตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR)** เช่น ตั้งเป้าหมายในการฝึกสติเพื่อลดความเครียดและตั้งเป้าหมายผลลัพธ์ในการฝึกให้ได้อย่างน้อย 1-3 นาทีต่อครั้ง หรือตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น เคยใช้เงินโดยไม่วางแผนการใช้จ่ายหรือไม่เขียนบัญชีรายรับ-รายจ่าย ตั้งเป้าหมายมาเป็นวางแผนการใช้จ่ายหรือเขียนให้ได้ทุกวัน เป็นต้น ช่วยลดความเครียดได้

.....

.....

**3.5 การประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS)** โดยทำการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ทุกวันหรือทุกสัปดาห์ด้วยวิธีการตรวจสอบรายการ (OKR Checklist) หรือการจดบันทึก และนำผลการประเมินมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นทุกวันหรือทุกสัปดาห์ ด้วยการปรับปรุงข้อที่ไม่สามารถทำสำเร็จได้ตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ โดยมองหาอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จให้พบ แล้วนำมาแก้ไขต่อไป ช่วยลดความเครียดได้

.....

.....

### ส่วนที่ 3 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ

1. ท่านมีข้อเสนอแนะอื่นเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการสนทนากลุ่มและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

หัวหน้าโครงการวิจัย



### คำอธิบายการใช้แบบประเมินความเครียด

แบบประเมินต่อไปนี้เป็นแบบประเมินความเครียด ที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพัฒนาขึ้น โดยเราสามารถใช่แบบประเมินนี้ตรวจสอบเช็คระดับความเครียดด้วยตนเองได้เพียงใช้เวลาไม่กี่นาที

ในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มาน้อยเพียงใด โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง โดยมีเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

ระดับอาการ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย

ระดับอาการ 2 หมายถึง เป็นบางครั้ง

ระดับอาการ 3 หมายถึง เป็นบ่อย ๆ

ระดับอาการ 4 หมายถึง เป็นประจำ

### ตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียด

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา	ระดับอาการ			
		ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็นบ่อย ๆ	เป็น ประจำ
1	นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2	รู้สึกหงุดหงิด หรือรำคาญใจ				
3	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4	ไม่อยากพบปะผู้คน				
5	มีความวุ่นวายใจ				
6	ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8	รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12	รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14	มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา	ระดับอาการ			
		ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็นบ่อย ๆ	เป็น ประจำ
16	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18	ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19	มีเหงื่อ หรือเวียนศีรษะ				
20	ความสุขทางเพศลดลง				
<b>คะแนนรวม</b>					

### การแปลผล

**ระดับคะแนน 0-5 คะแนน** หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก

อาจหมายความว่า ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือท่านเป็นคนเฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต หรือในขณะนี้ ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตแล้ว หากท่านต้องการทราบผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของท่านว่าเป็นอย่างไรในความเป็นจริง โปรดเริ่มต้นทำใหม่อีกครั้งหนึ่ง

**ระดับคะแนน 6-17 คะแนน** หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ความเครียดในระดับนี้ ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

**ระดับคะแนน 18-25 คะแนน** หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย

อาจเป็นเพราะท่านกำลังมีปัญหาบางอย่าง และยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และท่านเองอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมไม่มากนัก หากท่านรู้จักการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก ฯลฯ จะช่วยลดความเครียดของท่านลงได้

**ระดับคะแนน 26-29 คะแนน** หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติปานกลาง

อาจเนื่องมาจาก ท่านกำลังมีปัญหาที่รุนแรงในชีวิต เช่น มีความขัดแย้งกับผู้อื่นใกล้ชิด มีปัญหาความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เป็นต้น ท่านอาจมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อย่างเห็นได้ชัด เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ ทำงานผิดพลาด ตื่นสรวามากขึ้น ต้องใช้ยาเสพติด เป็นต้น ท่านจำเป็นต้องเร่งแก้ปัญหาของท่านโดยเร็ว และควรฝึกเทคนิคการคลายเครียดแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้จินตนาการ การทำสมาธิ เป็นต้น ควบคู่ไปกับการผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไปด้วย

**ระดับคะแนน 30-60 คะแนน หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก**

อาจเนื่องมาจากท่านกำลังประสบปัญหาวิกฤติในชีวิต เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ประสบอุบัติเหตุจนพิการ สูญเสียบุคคลที่รัก ตกงาน ล้มละลาย ฯลฯ ท่านอาจมีความเจ็บป่วยรุนแรง เช่น เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ด้านจิตใจ ก็ฟุ้งซ่าน คิดมาก ใจน้อย ตัดสินใจผิดพลาด ก้าวร้าว หรือไม่ก็ซึมเศร้า คิดอยากตาย หากท่านมีความเครียดสูงมากเช่นนี้ นอกจากจะต้องแก้ปัญหาโดยด่วน และฝึกเทคนิคการคลายเครียดแบบต่าง ๆ แล้ว อาจจำเป็นต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อปรึกษาปัญหา และขอรับการช่วยเหลือเป็นการเฉพาะด้วย

ขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบประเมินในครั้งนี้

หัวหน้าโครงการวิจัย

## แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิด

### คำอธิบายการใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิด

แบบประเมินต่อไปนี้เป็นแบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิด สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) ที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้น โดยเราสามารถใช้งานแบบประเมินนี้ตรวจเช็คพลังสุขภาพจิตด้วยตนเองได้ในเวลาเพียงสิบนาที

RQ (Resilience Quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน 2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค หากประเมินแล้วพบว่า มีองค์ประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์เราสามารถพัฒนาตนในด้านนั้น ๆ ให้มากขึ้นได้

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

คณะผู้วิจัยจะปกปิดคำตอบหรือข้อมูลจากผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมดเป็นความลับ และแบบประเมินชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบรายการ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และการอยู่อาศัยในจังหวัดนครปฐม

ตอนที่ 2 แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิด ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's rating scale)

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- |                  |                         |                   |
|------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. เพศ           | 1. ( ) ชาย              | 2. ( ) หญิง       |
| 2. อายุ          | 1. ( ) 25 – 35          | 2. ( ) 36 – 45 ปี |
|                  | 3. ( ) 46 – 55 ปี       | 4. ( ) 55 – 60 ปี |
| 3. ระดับการศึกษา | 1. ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี | 2. ( ) ปริญญาตรี  |
|                  | 3. ( ) สูงกว่าปริญญาตรี |                   |



ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
<b>ด้านกำลังใจ (พลังฮึด)</b>					
11	จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตได้				
12	ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13	ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14	เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
15	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
<b>ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)</b>					
16	ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้องรับผิดชอบ				
17	การแก้ไขปัญหา ทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18	ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19	ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20	ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ

2	3	4	6	7		1	5	14	15
8	9	10	11	12		16			
13	17	18	19	20					

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง	1 คะแนน
จริงบางครั้ง	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	3 คะแนน
จริงมาก	4 คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง	4 คะแนน
จริงบางครั้ง	3 คะแนน
ค่อนข้างจริง	2 คะแนน
จริงมาก	1 คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบกับค่าเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจ	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	น้อยกว่า 27	27-34	มากกว่า 34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11-15)	น้อยกว่า 14	14-19	มากกว่า 19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	น้อยกว่า 13	13-18	มากกว่า 18
รวมทุกด้าน (80 คะแนน)	น้อยกว่า 55	55-69	มากกว่า 69

**ด้านความทนทานทางอารมณ์** หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้สงบ และกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

**ด้านกำลังใจ** หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษาเมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

**ด้านการจัดการกับปัญหา** หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูลและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
เกณฑ์ปกติ	ท่านอาจพัฒนาตนเองในการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	<b>ด้านความทนทานทางอารมณ์</b> ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับความเครียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึกลึก หรือฝึกลมองส่วนดี ๆ ที่มีอยู่

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
	<p><b>ด้านกำลังใจ</b></p> <p>ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใยเคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน มักพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตก็มีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้</p> <p><b>ด้านการจัดการกับปัญหา</b></p> <p>ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มต้นจากเมื่อมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้ได้มากที่สุด หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุดและคิดหาวิธีการสำรองไว้เผื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหาได้สำเร็จจะช่วยให้คุณเห็นว่า การแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยากและมีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหาได้</p>

ขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบประเมินในครั้งนี้  
หัวหน้าโครงการวิจัย

ภาคผนวก จ  
แบบประเมินค่า IOC เครื่องมือวิจัย

**แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม**  
**เรื่อง องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลด**  
**ความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม**

ด้านที่/ ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวมของคะแนน ( $\sum R$ )	$IOC = \frac{\sum R}{N}$	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<b>1.การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังชีวิต)</b>						
<b>1.1) ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS)</b>						
ข้อที่ 1	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 2	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 3	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>1.2) ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP)</b>						
ข้อที่ 4	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 5	+1	+1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 6	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
<b>2.3) ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC)</b>						
ข้อที่ 7	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 8	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 9	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>2.4) ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC)</b>						
ข้อที่ 10	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 11	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 12	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
<b>2.5) ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมองชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW)</b>						
ข้อที่ 13	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 14	+1	+1	0	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 15	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้

2.6) ด้านการสร้างความกำลังใจจากคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP)						
ข้อที่ 16	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 17	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 18	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
3.การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)						
3.1) ด้านการฝึกสติปัฏฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)						
ข้อที่ 19	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 20	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 21	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 22	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 23	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 24	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 25	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 26	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 27	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 28	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 29	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 30	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 31	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 32	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 33	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 34	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 35	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 36	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 37	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 38	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 39	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 40	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้

3.2) ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)						
ข้อที่ 41	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 42	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 43	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 44	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 45	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 46	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 47	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 48	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
3.3) ด้านการคิดหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Reduction: CTSR)						
ข้อที่ 49	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 50	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 51	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 52	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
3.4) ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Reduction: OKRSSR)						
ข้อที่ 53	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 54	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 55	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 56	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 57	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
3.5) ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS)						
ข้อที่ 58	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 59	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ผลรวมค่าเฉลี่ย IOC.					0.94	นำไปใช้ได้

## แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

### ของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง

เรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ด้านที่/ข้อ ที่	ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวมของ คะแนน ( $\sum R$ )	$IOC = \frac{\sum R}{N}$	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ส่วนที่ 1 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของโครงสร้างและกระบวนการจัดกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบที่ส่งผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างหลังอบรม						
ข้อที่ 1	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 2	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ส่วนที่ 2 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ท่านคิดว่า รูปแบบนี้เป็นที่ยอมรับและมีประโยชน์อย่างไร ในแต่ละด้านดังต่อไปนี้						
ด้านที่ 1 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน (พลังฮึด) แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น						
ข้อที่ 1)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 2)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 3)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 4)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ด้านที่ 2 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ (พลังฮึด) แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น						
ข้อที่ 1)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 2)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้

ด้านที่/ข้อ ที่	ผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวมของคะแนน ( $\sum R$ )	$IOC = \frac{\sum R}{N}$	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ด้านที่ 3 ด้านการด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) แบ่ง ออกเป็น 5 ประเด็น						
ข้อที่ 1)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 2)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 3)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 4)	0	+1	+1	2	0.66	นำไปใช้ได้
ข้อที่ 5)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ส่วนที่ 3 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติม						
ข้อที่ 1)	+1	+1	+1	3	1.00	นำไปใช้ได้
ผลรวมค่าเฉลี่ย IOC.					0.95	นำไปใช้ได้

## ภาคผนวก ฉ

## ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	400	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	400	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.986	.986	59

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
พลังชีวิต:ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS)	4.2950	.94616	400
พลังชีวิต:ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS)	4.2625	.83387	400
พลังชีวิต:ด้านการสร้างความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength: IS)	4.1950	1.00971	400
พลังชีวิต:ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP)	4.2525	.82792	400
พลังชีวิต:ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP)	4.0650	.84709	400
พลังชีวิต:ด้านการสร้างความสงบในใจ (Inner Peace: IP)	4.3725	.76170	400

พลังยึด:ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC)	4.2875	.87851	400
พลังยึด:ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC)	4.2550	.90111	400
พลังยึด:ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control: SC)	4.2275	.93431	400
พลังยึด:ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะ ปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC)	4.3075	.81830	400
พลังยึด:ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะ ปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC)	4.2225	.81526	400
พลังยึด:ด้านการสร้างความมั่นใจในการเอาชนะ ปัญหา (Self-Confident in Coping: SCC)	4.2600	.89689	400
พลังยึด:ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมอง ชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW)	4.1650	.96960	400
พลังยึด:ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมอง ชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW)	4.1750	.92005	400
พลังยึด:ด้านการสร้างกำลังใจจากการมีมุมมอง ชีวิตทางบวก (Positive Thinking for Willpower: PTW)	4.2775	.90695	400
พลังยึด:ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP)	4.2375	.90728	400
พลังยึด:ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP)	4.1475	.93162	400
พลังยึด:ด้านการสร้างกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือสิ่งแวดล้อม (Outside Will Power: OWP)	4.2175	.90954	400
พลังสู้:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1425	.89117	400
พลังสู้:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2025	.88513	400

พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1500	.86855	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1350	.92407	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1950	.87113	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2175	.82273	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2075	.83137	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2400	.87425	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2175	.81354	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1775	.82626	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2100	.87339	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1525	.95997	400
พลังสู่:ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.0875	.96289	400

พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	3.9950	.91765	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.0775	.91300	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1225	.87716	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2125	.94051	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.0675	.90554	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.0325	.89915	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.1750	.90356	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.3050	.76054	400
พลังสู่ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Meditation for Stress Reduction: MMSR)	4.2400	.98734	400
พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลด ความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.1975	.80630	400
พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลด ความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.3825	.76985	400

พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.1875	.96938	400
พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.2925	.82380	400
พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.2725	.78088	400
พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.2475	.75675	400
พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.2675	.82623	400
พลังสู่ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด (Perception Shifts for Stress Reduction: PSSR)	4.2675	.82014	400
พลังสู่ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Relief: CTSR)	4.2050	.88029	400
พลังสู่ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Relief: CTSR)	4.2450	.88992	400
พลังสู่ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Relief: CTSR)	4.2175	.92592	400
พลังสู่ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด (Creative Thinking for Stress Relief: CTSR)	4.2675	.92362	400
พลังสู่ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Relief: OKRSSR)	4.2100	.85600	400
พลังสู่ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Relief: OKRSSR)	4.2550	.85252	400
พลังสู่ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Relief: OKRSSR)	4.2075	.85221	400

พลังผู้:ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิต เพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Relief: OKRSSR)	4.2125	.87993	400
พลังผู้:ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิต เพื่อลดความเครียด (Objectives and Key Results Setting for Stress Relief: OKRSSR)	4.2725	.86320	400
พลังผู้:ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมาย และผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS)	4.0625	.88632	400
พลังผู้:ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมาย และผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ (Objectives and Key Results Attainment Scaling: OKRAS)	4.1750	.89520	400

**ภาคผนวก ข**  
**ค่า KMO and Bartlett's Test**

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.940
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	5113.797
	Df	55
	Sig.	.000

MSA=.940 Bartlett's Test of Sphericity โดยมีค่า  $X^2 = 5113.797$   $df = 55$   
 $P = .000$  มีค่า  $< 0.05$  จึงมีเหมาะสมในการนำไปวิเคราะห์ CFA ได้

**Syntax การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่ 1 ของการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4**

Template 1st CFA

! FIRST order CFA model

DA NI=11 NO=400 MA=CM

LA

X1 X2 X3 X4 X5 X6 X7 X8 X9 X10 X11

KM

1

.730 1

.716 .671 1

.845 .802 .801 1

.811 .698 .837 .864 1

.751 .738 .761 .830 .805 1

.637 .701 .773 .739 .744 .735 1

.708 .750 .707 .775 .723 .769 .759 1

.717 .605 .736 .759 .833 .700 .730 .784 1

.689 .697 .780 .755 .731 .745 .835 .785 .711 1

.461 .456 .602 .551 .650 .613 .717 .632 .709 .691 1

SD

.827 .680 .823 .732 .824 .799 .681 .681 .805 .741 .830

MO NX=11 NK=3 LX=FI TD=SY

FR LX(1,1) LX(2,1) LX(3,1) LX(4,1)

FR LX(5,2) LX(6,2)  
 FR LX(7,3) LX(8,3) LX(9,3) LX(10,3) LX(11,3)  
 LK  
 ES WP CP  
 PD  
 OU MI

### Syntax การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่ 2 ของการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4

Template 2nd CFA!

!Second order CFA model BY AJ

DA NI=11 NO=400 MA=CM

LA

Y1 Y2 Y3 Y4 Y5 Y6 Y7 Y8 Y9 Y10 Y11

KM

1

.730 1

.716 .671 1

.845 .802 .801 1

.811 .698 .837 .864 1

.751 .738 .761 .830 .805 1

.637 .701 .773 .739 .744 .735 1

.708 .750 .707 .775 .723 .769 .759 1

.717 .605 .736 .759 .833 .700 .730 .784 1

.689 .697 .780 .755 .731 .745 .835 .785 .711 1

.461 .456 .602 .551 .650 .613 .717 .632 .709 .691 1

SD

.827 .680 .823 .732 .824 .799 .681 .681 .805 .741 .830

MO NY=11 NE=3 NK=1 GA=FR LY=FI TE=SY

FR LY(1,1) LY(2,1) LY(3,1) LY(4,1)

FR LY(5,2) LY(6,2)

FR LY(7,3) LY(8,3) LY(9,3) LY(10,3) LY(11,3)

FR TE(9,5) TE(3,2) TE(9,8) TE(4,1) TE(11,2) TE(7,1) TE(11,1) TE(8,6) TE(11,4)

FR TE(11,9) TE(8,2) TE(7,4) TE(5,2) TE(11,3) TE(9,2) TE(10,3) TE(10,7) TE(10,8)

FR TE(11,7) TE(5,3) TE(10,6) TE(11,10) TE(7,2)

LE

ES WP CP

LK

MMSR

PD

OU MI

**ภาคผนวก ข**  
**ใบรับรองจริยธรรมในมนุษย์**



ที่ จว. ๐๑๑๑/๒๕๖๗

**เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**  
**มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**

**๑. ชื่อโครงการวิจัย**

ชื่อเรื่อง: รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

TITLE: MODEL OF MENTAL HEALTH ENHANCEMENT BASED ON STIPATTHANA 4 (4 FOUNDATIONS OF MINDFULNESS) TO REDUCE STRESS IN LIVING LIFE OF PEOPLE IN NAKHONPATHOM PROVINCE

**๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุดใจ ภูงกลี

**๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๖/๒๕๖๗ วันศุกร์ที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ มติที่ ๑๑๑/๒๕๖๗ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘

ออกให้ ณ วันที่ ๒๕ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗

ลงนาม

(พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล

ตำแหน่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุดใจ ภูงงลี

อาจารย์ประจำ/อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา (ศศ.บ.) คณะศาสนาและปรัชญา ภาควิชาพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหา มกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2533 นักธรรมตรี

พ.ศ. 2535 เปรียญธรรมประโยค 1-2, นักธรรมโท

พ.ศ. 2536 เปรียญธรรม 3 ประโยค, นักธรรมเอก

พ.ศ. 2541 เปรียญธรรม 5 ประโยค

พ.ศ. 2542 ปริญญาตรี ศาสนศาสตร์บัณฑิต (ศน.บ.)

สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2545 ปริญญาโท Master of Arts (M.A.) in Buddhist Studies, Magadh University, India

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2545-2558 อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์

พ.ศ. 2558-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำ/อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา (ศศ.บ.) คณะศาสนาและปรัชญา ภาควิชาพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ผลงานวิจัย

พ.ศ. 2554 เรื่อง พฤติกรรมการใช้หลักเทวดาธรรมในการสอบปลายภาคของนักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร  
ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 หน้า 1-7 (กรกฎาคม- ธันวาคม 2559),  
Vol. 2 No. 2 (July-December 2016) ISSN (Print):  
2228-8376

**พ.ศ. 2559** เรื่อง การรักษาศีล 5 ของประชาชนหมู่บ้าน  
เขารักษ์ ต.ดอนแสลบ อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร  
ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 หน้า 208-216 (กรกฎาคม - ธันวาคม  
2559), Vol. 7 No. 2 (July - December 2016) ISSN  
(Print): 2228-8376

**พ.ศ. 2560** เรื่อง ความเข้าใจในบทบาทพระสงฆ์ด้านการ  
เผยแผ่พระพุทธศาสนาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหา  
มกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย จังหวัด  
นครปฐม

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** โครงการประชุมวิชาการนำเสนอ  
ผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษาระดับชาติ ประจำปี 2560  
“ National Research Symposium 2017 ”, บัณฑิต  
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, Jprint  
Copy Right, กรุงเทพมหานคร, 2560, หน้า 560 – 569.  
เผยแพร่เมื่อวันที่ 14/10/2560

**พ.ศ. 2561** เรื่อง การพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษา  
ปริญญาตรีด้วยการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** การประชุมวิชาการทาง  
สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์ ประจำปี  
พ.ศ. 2561 (มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสังคมศาสตร์และ  
มนุษยศาสตร์) หัวข้อ ศาสนากับการส่งเสริมความเป็น  
ธรรมทางสุขภาพ”, หน้า 21 – 33. เผยแพร่เมื่อ วันที่  
01/06/2561

**พ.ศ. 2563** เรื่อง การสรุปบทเรียนด้วยการประยุกต์ใช้เทคนิคการสรุปทุกอย่างลงในกระดาษแผ่นเดียวของโตโยต้าในรายวิชาประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหา มกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารสิรินธรปริทรรศน์ ฉบับที่ 21 เล่มที่ 1 (2020): January – June 2020, หน้า 140 – 152, ISSN (online) : 2697-438X.

**พ.ศ. 2564** เรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักอริยวัฑฒิ 5 ในยุคการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหา มกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 (2021): (กันยายน – ธันวาคม 2564), หน้า 18 – 36, ISSN (online) : 2672-9830

**พ.ศ. 2564** เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาวิชาชีพรู้ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารสิรินธรปริทรรศน์ ฉบับที่ 21 เล่มที่ 1 (2021): July – December 2021, หน้า 310 – 323, ISSN (online) : 2697-438X.

**พ.ศ. 2565** เรื่อง วิเคราะห์เดรัจฉานวิชาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสาร มจร วิชาการล้านนา ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (2021): (มกราคม – มิถุนายน 2565) , หน้า 13 – 23, ISSN (online) : 2697-4959.

**พ.ศ. 2565** เรื่อง ผลการถ่ายทอดรูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเชิงพุทธบูรณาการเพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อทางความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเดรัจฉานวิชาในสังคมไทย

## บทความวิชาการ

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:**วารสารธรรมเพื่อชีวิต ปีที่ 30 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2567) หน้าที่ 1-15, ISSN (online): 2822-048X

**พ.ศ. 2558** เรื่อง วิธีสร้างสุขในพระพุทธศาสนา

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารสิริธรปริทรรศน์ ปีที่ 16 ฉบับที่ 46 เล่ม 2 (กันยายน - ธันวาคม 2558) หน้า 141 - 153, ISSN (Print): 1513-6736

**พ.ศ. 2560** เรื่อง หิริโหดตบปะกับการแก้ปัญหาสังคม

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารสิริธรปริทรรศน์ ฉบับที่ 18 เล่มที่ 1 (2017): January - June 2017, หน้า 124 - 133, ISSN (online): 2697-438X

**พ.ศ. 2564** เรื่อง การจัดการอารมณ์เพื่อเสริมพลังสุขภาพจิตด้วยหลักพุทธธรรม

**ชื่อวารสารที่เผยแพร่:** วารสารสิรินธรปริทรรศน์ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 (2022): (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564) หน้า 324 - 337, ISSN (online): 2697-438X