



Original Research Article

Model Of Mental Health Enhancement Based on Stipatthana 4 (4 Foundations of Mindfulness) To Reduce Stress in Living Life of People in Nakhonpathom Province

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียด
ในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

Sudjai Phookonglee ^{1*}, Winyu Kinasen ², & Surisa Wuttiin ^{3*}

สุดใจ ภูงลี^{1*}, วิญญู กิณะเสน², & สุริษา วุฒิอิน^{3*}

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Sudjai Phookonglee*

สุดใจ ภูงลี
Mahamakut Buddhist University,
Sirindhornrajavidyalay Campus, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิริน
ธรราชวิทยาลัย
Email: Sudjai.poo@mbu.ac.th

2. Winyu Kinasen *

วิญญู กิณะเสน
Mahamakut Buddhist University,
Sirindhornrajavidyalay Campus, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิริน
ธรราชวิทยาลัย
Email: winayou@mbu.ac.th

3. Surisa Wuttiin*

สุริษา วุฒิอิน
Mahamakut Buddhist University,
Sirindhornrajavidyalay Campus, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิริน
ธรราชวิทยาลัย
Email: sirilakpaocam@gmail.com

คำสำคัญ:

สุขภาพจิต, การลดความเครียด, การฝึกสติ

Keywords:

Mental Health, Stress Reduction,
Mindfulness

ABSTRACT

This study aimed to: 1) examine the fundamental components of mental health promotion based on the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) to reduce stress, 2) develop a mental health promotion model integrating the Four Foundations of Mindfulness, and 3) implement and test the model in the current context among people in Nakhon Pathom province. A mixed-methods research design was employed. The sample consisted of 400 participants, with an experimental group of 30. Research instruments included questionnaires, in-depth interviews, a stress assessment form, and the RQ mental health assessment. Data were analyzed using second-order confirmatory factor analysis (CFA), frequency, percentage, standard deviation, and Paired Sample t-test.

The results revealed that: (1) The model demonstrated a good fit with empirical data. Fit indices met the standard criteria ($P = 0.101$, Relative $X^2 < 2$, SRSEA, RMR, and SRMR < 0.05 ; GFI, AGFI, NFI, and NNFI > 0.95). (2) The developed model consisted of three key components: "Resilience Power" (building inner strength, calmness, self-control, and confidence to overcome challenges), "Motivation Power" (inspiration from positive perspectives and support from the environment), and "Fighting Power" (mindfulness practice, cognitive reframing, exploring new solutions, goal setting, and evaluation). This model integrated mental health promotion with the Four Foundations of Mindfulness to reduce stress in a structured



Article history:

Received: 06/05/2025

Revised: 23/05/2025

Accepted: 10/07/2025

Available online: 13/08/2025

How to Cite:

Phookonglee, S. et al. (2025). Model Of Mental Health Enhancement Based on Stipathana 4 (4 Foundations of Mindfulness) To Reduce Stress in Living Life of People in Nakhonpathom Province. *Journal Dhamma for Life*, 31(3), 266-290

approach. (3) The experimental results showed a statistically significant reduction in stress and an increase in mental strength after one week of practice. Stress levels decreased from 34.23 to 31.97 ($t = 3.77$, $P < 0.01$), while mental health scores increased from 55.37 to 63.60 ($t = 10.40$, $P < 0.01$).

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียด 2) พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียด และ 3) ทดลองใช้รูปแบบดังกล่าวในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสม (Mixed Methods) โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบประเมินความเครียด และแบบประเมินสุขภาพจิตอาร์คิว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (CFA) ค่าความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ Paired Sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า (1) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองแสดงให้เห็นว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยดัชนีต่าง ๆ อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ($P = 0.101$, SRSEA, RMR และ SRMR < 0.05 , GFI, AGFI, NFI และ NNFI > 0.95) (2) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ “พลังฮึด” (การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจ ความสงบความสามารถในการควบคุมตนเอง และความมั่นใจในการเผชิญปัญหา) “พลังฮึด” (การสร้างกำลังใจจากมุมมองเชิงบวกและแรงสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม) และ “พลังสู้” (การฝึกสติ การเปลี่ยนมุมมอง การค้นหาทางใหม่ การตั้งเป้าหมาย และการประเมินผลสำเร็จ) ซึ่งเป็นการบูรณาการแนวคิดด้านสุขภาพจิตกับหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นระบบ (3) ผลการทดลองใช้รูปแบบพบว่ามีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและเพิ่มพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังการฝึก 1 สัปดาห์ โดยระดับความเครียดลดลงจาก 34.23 เป็น 31.97 ($t = 3.77$, $P < 0.01$) และพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นจาก 55.37 เป็น 63.60 ($t = 10.40$, $P < 0.01$)

บทนำ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า "จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้" (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 40 ข้อ 25) เน้นย้ำความสำคัญของการฝึกจิตเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การบรรเทาหรือจนกระทั่งดับทุกข์ได้ทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ทุกคนต้องเผชิญโดยธรรมชาติ โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดจากภาระของแต่ละบุคคลที่ต้องแบกรับไว้ในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปากท้อง การดำรงชีพ และความมั่นคงของ



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

ครอบครัวยุคใหม่ ความทุกข์จากความหิวกระหาย ซึ่งพระองค์ทรงเรียกว่า “เป็นโรคอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 42 ข้อ 162) กล่าวคือ เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด อิ่มแล้ว ก็หิวกระหายใหม่ เป็นเช่นนี้ทุกวันและเป็นโรคประจำตัวของสรรพสัตว์ที่ต้องดิ้นรนต่อสู้เอาตัวรอดให้ได้จนกว่าจะหมดลมหายใจ อนึ่ง พระองค์ยังทรงตรัสอีกว่า “ร่างกายเป็นรังของโรค” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 25 ข้อ 148) หากไม่ได้รับการบำรุงดูแลที่เหมาะสม จะเกิดโรคขึ้นมาทันที เช่น ทานของแสลง อาจท้องเสียหรือท้องผูก ทานน้ำตาลมากเกินไป อาจเป็นโรคอ้วนหรือโรคเบาหวาน เป็นต้น ซึ่งนับเป็นทุกข์ประจำธาตุขันธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ในยุคปัจจุบัน ปัจจัยภายนอกหลายประการ เช่น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ ภาระหนี้สิน ค่าครองชีพที่สูง ความไม่มั่นคงในชีวิต หรือ โรคอุบัติใหม่ มีไวรัสโควิด-19 เป็นต้น ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดมากขึ้น ดัง รวีโรจน์ ศรีคำภา (2560) และ กฤษฎา สุขพัฒน์ (2563) กล่าวถึงผลของภาวะหนี้สินและความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจว่าส่งผลให้เกิดความเครียดจนถึงขั้นอาชญากรรมหรือการฆ่าตัวตายได้ จากรายงานผู้เข้ารับบริการด้านจิตเวชทั่วประเทศ พบว่ามีมากถึง 1.6 ล้านคนใน 6 ปี โดยโรคที่พบมาก ได้แก่ วิตกกังวล ซึมเศร้า และโรคจิตเวชอื่น ๆ ส่วนในจังหวัดนครปฐม มีผู้เข้ารับบริการถึง 17,638 คน โดยเฉพาะโรคจิตเภท วิตกกังวล และซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต (2563) โดยปัญหาสุขภาพจิตมักไม่ได้รับการรักษาอย่างเป็นทางการ เนื่องจากอคติและความกลัวการถูกตีตราจากสังคม (ชัยพร อุโฆษจันทร์, 2562) ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) และแผนพัฒนาจังหวัดนครปฐม (พ.ศ. 2561-2565) ได้มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเสริมสร้างสุขภาพจิตของประชาชนให้แข็งแรงทั้งกาย ใจ สติปัญญา และสังคม ข้อมูลนี้สอดคล้องกับกรอบวิจัยของกระทรวง อว. และแผนมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ต้องการใช้ภูมิปัญญาพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาสังคมแนวทางหนึ่งที่มีศักยภาพคือ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางจิต ผ่านแนวคิด “อึด ฮึด สู้” (กรมสุขภาพจิต, 2563ก; พัทธี ฤกษ์แก้ว และคณะ, 2563; นงนุช พลรวมเงิน และคณะ, 2565) ประกอบด้วย 1) พลังอึด (Emotional Stability) 2) พลังฮึด (Willpower) และ 3) พลังสู้ (Coping) โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความทุกข์และความเครียดอย่างยืดหยุ่น สติปัญญา 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) เป็นแนวทางฝึกสติที่สามารถควบคุมความคิด ลดความฟุ้งซ่าน และหยุดอารมณ์เชิงลบได้ (พระมหาสุพร รกขิตธมโม และ เบญจมาศ สุวรรณวงศ์, 2562) สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุชาติ หล้าอภัย และคณะ (2559) ที่ชี้ว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า หลักสติปัญญา 4 มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน แต่ยังไม่มีการนำมาประยุกต์ใช้ในการลดระดับความเครียดและเพิ่มระดับพลังสุขภาพจิตอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวัดนครปฐม งานวิจัยนี้จึงมุ่งสร้างรูปแบบที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความเครียดของประชาชนโดยอิงหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสังคมที่เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนได้อย่างยั่งยืน



ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ทฤษฎีเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งได้รับการอธิบายไว้อย่างละเอียดในพระไตรปิฎก หมวดมหาสติปัฏฐานสูตร โดยถือเป็นแนวทางหลักในการเจริญสติและพัฒนาปัญญาอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ หลักธรรมนี้ได้รับความสนใจทั้งในทางปฏิบัติและทางวิชาการ โดยเฉพาะในด้านจิตวิทยา การศึกษา การบำบัด และพัฒนาตนเอง งานศึกษาหลายชิ้นได้เน้นให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย

1. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การมีสติรู้กาย เช่น การรู้ลมหายใจ การเคลื่อนไหว การพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ในความเป็นจริงของร่างกายที่ไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่น
2. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การมีสติรู้เวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์) ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถแยกแยะอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกเหล่านั้น
3. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การมีสติรู้จิต เช่น รู้ว่าขณะนี้จิตมีราคะหรือไม่ มีโทสะหรือไม่ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และเจตนาได้ดียิ่งขึ้น
4. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การมีสติรู้ธรรม หรือปรากฏการณ์ทางจิตใจ เช่น นิรวณ (กิเลสที่ขัดขวางการเจริญภาวนา) หรือโพฆณค (องค์ธรรมที่นำไปสู่การรู้แจ้ง) ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถพิจารณาและเข้าใจกลไกภายในของจิตใจได้ลึกซึ้ง

จากการศึกษาของ Kabat-Zinn (1994) ที่พัฒนาโปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ซึ่งมีรากฐานมาจากแนวคิดของสติปัฏฐาน ได้พบว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ งานวิจัยในประเทศไทย เช่น โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ยังได้อธิบายถึงสติปัฏฐานว่าเป็น “เครื่องมือทางปัญญา” ที่จะช่วยให้มนุษย์เข้าใจตนเอง เข้าใจโลก และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ การศึกษาอื่น ๆ ยังแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติสติปัฏฐานมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาในการพัฒนา “อริยปัญญา” หรือปัญญาขั้นสูง การศึกษาทฤษฎีสติปัฏฐาน 4 และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ชี้ให้เห็นว่าหลักธรรมนี้ไม่เพียงแต่เป็นแนวทางทางจิตวิญญาณ แต่ยังมีความสอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์ด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์อีกด้วย จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน

ทฤษฎีพลังสุขภาพจิต

ทฤษฎีพลังสุขภาพจิตเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการอธิบายและส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการรักษาสมดุลทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือความท้าทายต่าง ๆ ทฤษฎีนี้เน้นการสร้างและเสริมพลังภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน ในงานวิจัยนี้ พลังสุขภาพจิตถูกแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

พลังจิต หมายถึง ความเข้มแข็งภายในใจ และความสามารถในการควบคุมตนเอง เช่น การจัดการกับความเครียด ความกดดัน หรืออารมณ์เชิงลบ โดยไม่ปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านั้นควบคุมพฤติกรรมหรือความคิดได้อย่างเต็มที่ งานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกและการพัฒนาตนเอง (Positive Psychology) พบว่าการมีพลังจิตที่แข็งแกร่งสัมพันธ์กับความสามารถในการต้านทานความเครียด และส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของจิตใจในระยะยาว

พลังจิต หมายถึง แรงสนับสนุนจากภายนอกและแรงบันดาลใจที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีแรงจูงใจในการต่อสู้กับอุปสรรค เช่น การได้รับกำลังใจจากครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน รวมถึงการมีเป้าหมายหรือความหมายในชีวิต งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึก “มีใครคอยอยู่ข้าง ๆ” เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดผลกระทบของความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิต

พลังรู้ หมายถึง ความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหา อุปสรรค หรือความล้มเหลว ด้วยทัศนคติที่มุ่งมั่นและยืดหยุ่น เช่น การคิดเชิงบวก การแก้ปัญหา และการปรับตัวตามสถานการณ์ งานวิจัยในสาขาการจัดการความเครียดและการพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills Development) เน้นว่าพลังรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวได้รวดเร็วหลังจากประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบต่อสุขภาพจิต

จากการทบทวนงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่าทฤษฎีพลังสุขภาพจิตมีความสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาที่หลากหลาย เช่น ทฤษฎีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience Theory) และทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) ซึ่งล้วนเน้นถึงการเสริมสร้างพลังภายในและภายนอกเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข นอกจากนี้ งานวิจัยเชิงปฏิบัติหลายชิ้นยังได้พัฒนากลยุทธ์และโปรแกรมการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตใน 3 ด้านนี้ เพื่อช่วยผู้คนในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น นักเรียน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีภาวะเครียดเรื้อรัง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และเพิ่มความสามารถในการจัดการกับชีวิตประจำวัน

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

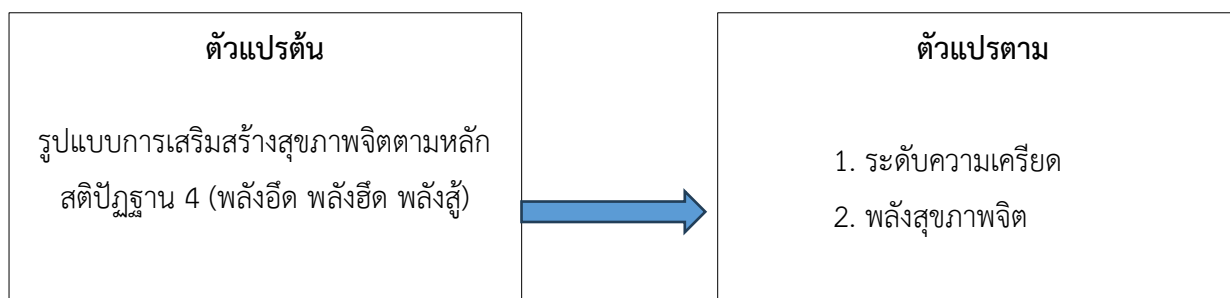
จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง พบว่าการใช้สถิติพื้นฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดความเครียดในหลายกลุ่มเป้าหมาย ทั้งในระดับบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีภาวะความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ โดยงานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยลดอาการความเครียด แต่ยังส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ และเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยของพระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ



(2562) พบว่าการฝึกสติช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของศิริรัตน์ วัฒนจันทร์ (2563) ที่ใช้กิจกรรมฝึกสติแบบ MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) พบว่าผู้เข้าร่วมสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นและลดภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ ธนวรรณ กาญจนวัฒน์ (2564) ได้พัฒนาโปรแกรมฝึกพลังสุขภาพจิตโดยใช้หลักการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งแสดงถึงประสิทธิผลในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและช่วยลดความเครียดอย่างชัดเจน

งานวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติพื้นฐาน 4 เป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ยังเปิดโอกาสให้มีการพัฒนารูปแบบการฝึกสติในเชิงประยุกต์และการบูรณาการเข้ากับแนวทางอื่น ๆ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตในอนาคต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลัก สติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม
3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

สมมติฐานการวิจัย

1. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะช่วยลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะช่วยเพิ่มพลังสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ระเบียบวิธีในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) แบบผสมวิธี (Mixed Method) ระหว่างเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดนครปฐม จำนวน 920,030 คน (ประกาศสำนักทะเบียนกลาง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562, 2563)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) ประชาชนในจังหวัดนครปฐม ได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของทาโร 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 เพื่อรวบรวมและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม มาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม และแบบประเมินความเครียด โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป จากข้อคำถามทั้งหมด ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ได้มีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.60 - 1.00 จำนวน 59 ข้อ มีค่าเฉลี่ย IOC เท่ากับ 0.94 แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนในจังหวัดนครปฐม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แต่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน



จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่นที่คะแนน 0.99 แล้วนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เพื่อนำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) อันดับที่สอง (Second order) โดยใช้โปรแกรม LISREL8.72 ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การพัฒนารูปแบบ ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) นำผลการศึกษาจากระยะที่ 1 มาดำเนินการ โดยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนคือ 1) ยกร่างรูปแบบ และ 2) พัฒนารูปแบบ โดยนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมาเป็นกรอบแนวคิดในการยกร่างรูปแบบ โดยจัดทำเป็นโครงสร้างและกระบวนการของกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบ 2 กิจกรรม แล้วนำไปดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผ่านกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือด้านจิตวิทยา 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา 3 ท่าน เพื่อพิจารณาข้อเสนอแนะและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบให้ตรงกับบริบทในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อย่างเหมาะสม ทำการเลือกกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

การถ่ายทอดรูปแบบ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ศึกษากลุ่มเดียว ทำการวัดก่อนและหลังทดลอง (One-Group Pretest-Posttest) (Campbell & Stanley, 1966) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบประเมินความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2566) และ 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว (กรมสุขภาพจิต, 2563) เนื่องจากแบบประเมินทั้ง 2 ฉบับ ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นเครื่องมือที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือและเผยแพร่ให้นำมาใช้ได้แล้ว คณะผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือฉบับเดิมมาใช้ทั้งฉบับ โดยไม่ได้ดัดแปลงเนื้อหาใด ๆ จึงไม่ได้ดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก ดำเนินการเพื่อยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียด เท่ากับ 0.91 และได้ค่าความเชื่อมั่น แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว เท่ากับ 0.93 ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐมที่ผ่านกระบวนการพัฒนาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและผ่านการหาคุณภาพและตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญในระยะที่ 2 แล้ว ซึ่งโครงสร้างและกระบวนการของกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตหรือภูมิคุ้มกันทางจิต “อึด ฮึด สู้” ด้วยการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชน ใช้เวลา 1 วัน รวม 6 ชั่วโมง ทำการประเมินระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตก่อนกิจกรรมถ่ายทอดรูปแบบและมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสติตามกระบวนการของรูปแบบที่ได้รับการอบรมในกิจกรรมทดลองใช้รูปแบบเป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยให้กำหนดผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ในการลดความเครียดและเพิ่ม

พลังสุขภาพจิตของตนเองในช่วงเวลาที่สะดวกและเหมาะสมกับตนเองในการฝึกแต่ละวัน ทำการฝึกอย่างน้อย 1 –5 นาทีต่อครั้ง หรือตามสะดวกตามรายการที่ให้เลือก สามารถฝึกได้มากเท่าที่ต้องการหรือตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ หลังการฝึกสติดตามรูปแบบครบ 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำการรายงานผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้หลังฝึกสติดตามกระบวนการของรูปแบบในแอปพลิเคชันที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เพื่อติดตามผลการฝึกสติดตามรูปแบบดังกล่าว โดยมีรายการ (OKR Checklist) ให้เลือกและมีช่องให้บันทึกผลแบบปลายเปิด จากนั้นจะทำการประเมินระดับความเครียดและระดับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบ ที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) อันดับที่สอง จากนั้นทำการประมาณค่าพารามิเตอร์ ใช้วิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) และค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (χ^2/df) ควรมีค่าน้อยกว่า 2.00 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน GFI และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ควรมีค่าไม่ต่ำกว่า .09 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (SRMR) ควรมีค่าต่ำกว่า .05 และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของการประมาณค่า (SMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า .05 ถ้ามีการตรวจสอบความตรงของรูปแบบเป็นไปตามข้างต้น แสดงว่ารูปแบบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 2) วิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบ ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) นำมาพิจารณาคำ ข้อความ และประโยคสำคัญที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ประเด็นที่ศึกษา ให้ความหมาย และตีความข้อมูลให้ตรงกับผู้ให้ข้อมูลในแต่ละประเด็น แล้วกำหนดเป็นข้อสรุปของรูปแบบที่เหมาะสม ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิยืนยันอีกครั้งตามที่ได้อภิปรายและเสนอแนะไว้ในกาให้สัมภาษณ์ก่อนนำไปใช้จริง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยนำโครงร่างวิจัยเสนอคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัย เลขที่ จว0111/2567 ลงวันที่ 2 กันยายน 2567 มติที่ 111/2567 เมื่อได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยแล้ว ก่อนดำเนินการวิจัย คณะผู้วิจัยได้เข้าพบกับกลุ่มตัวอย่างโดยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ขอรับคำยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ จะให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง และอ่านใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยให้ฟัง และคณะผู้วิจัยให้อิสระในการเข้าร่วมและถอนตัวออกจากการวิจัยโดยไม่มี



ผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจะไม่มีการระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี หลังจากที่ได้ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว

ผลการวิจัย

ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 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

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 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 (พลังอึด) 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

ตารางที่ 2 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

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม หลังปรับแก้

ตัวแปรแฝง	Emotional Stability			Willpower			Coping			R ²
ตัวแปรสังเกตได้	B _i	b _i	S.E.	B _i	b _i	S.E.	B _i	b _i	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 ²
	B _i	b _i	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

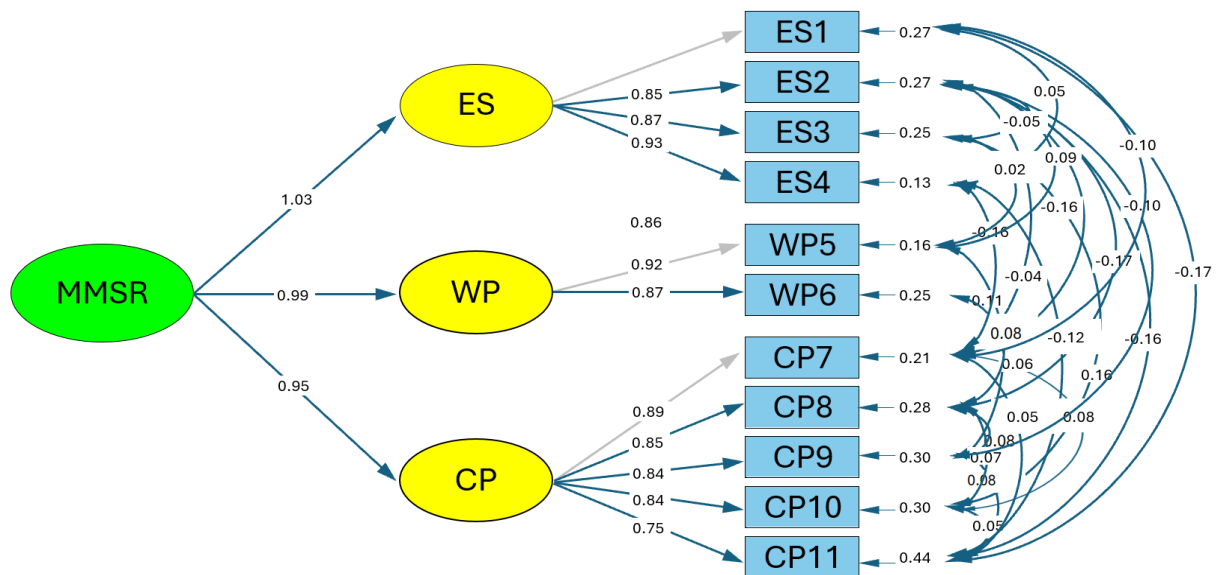


$\chi^2 = 25.93$, $df = 18$, Relative $\chi^2 = 1.440$ $P = 0.101$, RMSEA = 0.033, RMR = 0.006, SRMR = 0.009, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, NFI = 1.00, NNFI = 1.00

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ด้วยโปรแกรม LISREL 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 χ^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 การเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสถิติพื้นฐาน 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 (ด้านการฝึกสถิติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด), CP_2 (ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด), CP_3 (ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด), CP_4 (ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด) และ CP_5 (ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้)

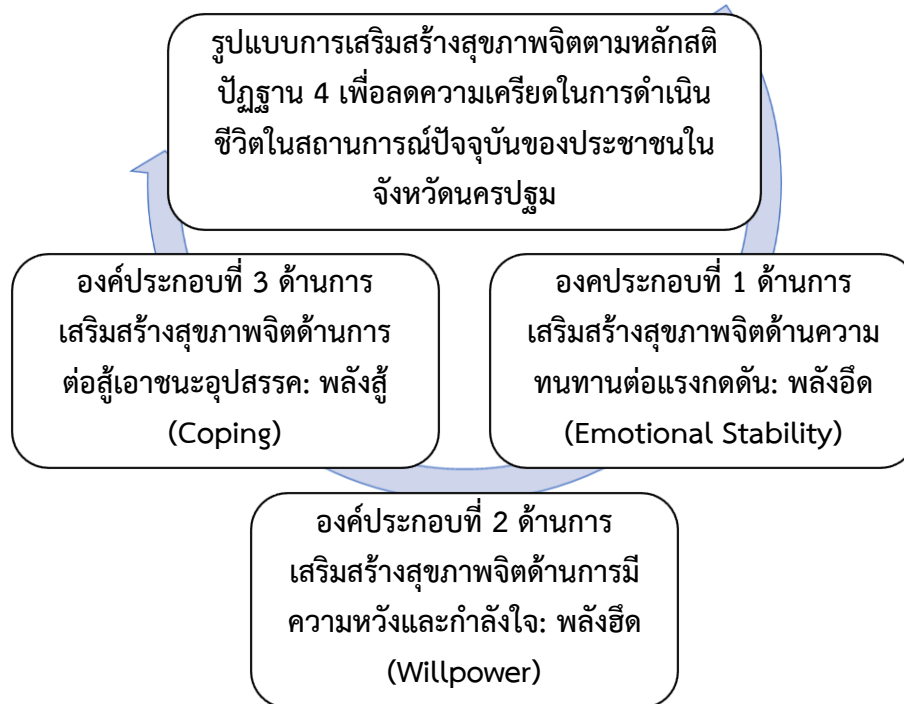


Chi-Square=25.93, df=18, P-value=0.10128, RMSEA=0.033

ภาพที่ 2 ค่า Standardized Resolution ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง

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

ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิต ตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ปรากฏดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 โมเดลแสดงโครงสร้างและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม (MMSR Model)

รูปแบบมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน: พลังอึด (Emotional Stability) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร องค์ประกอบที่ 2 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความหวังและกำลังใจ: พลังฮึด (Willpower) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 2 ตัวแปร องค์ประกอบที่ 3 ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค: พลังสู้ (Coping) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร

ตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบค่า Tests of Normality ตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ด้วยสถิติทดสอบ Paired Sample t-test

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

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

ตารางที่ 5 ระดับคะแนนประเมินความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการถ่ายทอดรูปแบบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ระยะเวลาการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig. (2-tailed)
พฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก	ก่อนการถ่ายทอด	34.23	7.77	3.77	29	.00
	ถ่ายทอด	31.97	5.92			
	หลังการถ่ายทอด					

ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดหลังได้ฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับความเครียดเท่ากับ 34.23 และหลังการฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับความเครียดเท่ากับ 31.97 ได้ค่าสถิติทดสอบที เท่ากับ 3.77 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่า หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบทำให้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 6 ระดับคะแนนประเมินพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการถ่ายทอดรูปแบบรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

องค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต	ระยะเวลาการ ประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	t	df	Sig. (2- tailed)
1.ด้านความทนทาน ต่อแรงกดดัน (พลังฮึด)	ก่อนการถ่ายทอด	27.23	6.87	8.99		.00
	หลังการถ่ายทอด	31.23	6.86			
2.ด้านกำลังใจ (พลังฮึด)	หลังการถ่ายทอด	14.67	3.95	6.99	29	.00
	ก่อนการถ่ายทอด	16.63	3.23			
3.ด้านการต่อสู้ เอาชนะอุปสรรค (พลังสู้)	ก่อนการถ่ายทอด	13.47	3.19	7.99	29	.00
	หลังการถ่ายทอด	15.73	3.40			
รวม	ก่อนการถ่ายทอด	55.37	12.84	10.40	29	.00
	หลังการถ่ายทอด	63.60	12.29			

ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตหลังได้รับการฝึกสติตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยก่อนฝึกสติตามรูปแบบ มีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 55.37 และหลังการฝึกมีระดับพลังสุขภาพจิตเท่ากับ 63.60 ได้ค่าสถิติทดสอบที เท่ากับ 10.40 ที่องศาอิสระเท่ากับ 29 และ sig เท่ากับ .00 จึงสรุปได้ว่า หลังได้รับการถ่ายทอดรูปแบบทำให้กลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



อภิปรายผล

เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second-order Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรม LISREL Version 7.8 หลังการปรับแก้ พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ทั้งในด้านค่าไคสแควร์ (Chi-square), ดัชนีความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI), ดัชนีปรับแก้ (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI), ดัชนีการเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สะท้อนว่า องค์ประกอบของการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability หรือ “พลังยึด”) 2) พลังใจและความมุ่งมั่น (Willpower หรือ “พลังยึด”) และ 3) กลยุทธ์การเผชิญปัญหา (Coping หรือ “พลังสู้”) ซึ่งแต่ละองค์ประกอบประกอบด้วยตัวแปรสังเกตย่อยที่มีความชัดเจน และสามารถวัดผลได้อย่างเป็นระบบ รวมทั้งหมด 53 ข้อคำถาม การจัดองค์ประกอบทั้งสามข้างต้นสอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่พัฒนามาจากหลักสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการฝึกสติและเสริมสร้างสุขภาพจิตในระดับภาวนามยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) อันเป็นระดับที่สามารถแปรผลทางปัญญาไปสู่การปรับตัวและการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) และจักรพรรณ วงศ์พรพวัน, 2564) นอกจากนี้ การจัดกลุ่มองค์ประกอบยังสะท้อนแนวคิดของการพัฒนาสุขภาพจิตแบบองค์รวมที่กรมสุขภาพจิต (2563ก) ได้เสนอไว้ว่า การดูแลสุขภาพจิตในบริบทของคนไทยควรมีลักษณะบูรณาการ ทั้งด้านความมั่นคงภายใน ความหวัง และการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ แนวคิดนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ พัทรี ฤกษ์แก้ว และคณะ (2563) และนางนุช พลรวมเงิน และคณะ (2565) ที่พบว่า การมีสุขภาพจิตดีเกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง การมองโลกในแง่บวก และการเผชิญกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า โมเดลการวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ สามารถสะท้อนถึงโครงสร้างทางจิตใจที่สอดคล้องกับบริบทของประชาชนในจังหวัดนครปฐมภายใต้สถานการณ์ปัจจุบัน และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิต หรือการออกแบบโปรแกรมฝึกอบรม/การบำบัดตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ



เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต ในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม พบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ พลังฮึด (Emotional Stability), พลังฮึด (Willpower), และพลังสู้ (Coping) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Resilience Quotient (RQ) ที่ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะมีความสามารถในการฟื้นตัวจากความทุกข์ทางอารมณ์ ปรับตัวได้อย่างยืดหยุ่น และสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2563; พัชรีย์ ฤกษ์แก้ว และคณะ, 2563)

1. องค์ประกอบพลังฮึด (Emotional Stability) องค์ประกอบนี้สะท้อนถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การสร้างความสงบภายในใจ และการรับมือกับสถานการณ์กดดัน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพจิต โดยการฝึกสติสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ทางอารมณ์ และช่วยให้เกิดการควบคุมตนเองที่ดีขึ้น (Thaddeus, 2024) นอกจากนี้ ความมั่นคงทางอารมณ์ยังมีบทบาทสำคัญต่อความสัมพันธ์ทางสังคม การเป็นผู้นำ และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Li & Ahlstrom, 2016) ดังนั้น การส่งเสริมด้านนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการสร้างจิตใจที่แข็งแกร่งและลดความเครียดในระยะยาว

2. องค์ประกอบพลังฮึด (Willpower) องค์ประกอบนี้มุ่งเน้นการสร้างกำลังใจผ่านการคิดเชิงบวกและการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งพบว่าการคิดเชิงบวกช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ และเพิ่มแรงจูงใจในการเผชิญความยากลำบาก (Sundu, 2017; Diachkova et al., 2024) ทั้งนี้ กำลังใจจากคนรอบข้างมีผลโดยตรงต่อการมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวในสถานการณ์ที่เผชิญความเครียด (Alcoba & López, 2017; Ismail, 2023) การมีสภาพจิตเชิงบวกยังสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งในมิติทางกายและจิต (Shinde, 2024)

3. องค์ประกอบพลังสู้ (Coping) องค์ประกอบสุดท้ายนี้เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “กลยุทธ์การรับมือ” ที่มีประสิทธิภาพ เช่น การแก้ปัญหาเชิงรุก การมองเชิงบวก และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (Mishchenko & Batiashova, 2024; Heinen et al., 2024) นอกจากนี้ การฝึกสติในรูปแบบของ Mindfulness-Based Interventions (MBIs) ยังแสดงผลลัพธ์เชิงบวกในผู้ป่วยมะเร็ง โดยช่วยลดระดับความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Martins et al., 2023; Carney & Park, 2023) รูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ได้นำแนวคิดเรื่องพลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน มาบูรณาการเข้ากับหลัก สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา ซึ่งมุ่งพัฒนา “ความรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง” เพื่อให้สามารถรับรู้ ปรับเปลี่ยน และจัดการกับปัจจัยภายนอกและภายในอย่างมีสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) ผลการพัฒนาและวิเคราะห์ดังกล่าว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุขชาติ หล้าอภัย และคณะ (2559) ที่พบว่า การฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตก

กังวล และความซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับงานของ Tungtong et al. (2023) ที่แสดงให้เห็นว่า การมีสติช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ และลดการครุ่นคิด ซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์บวกมากขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาของ Martins et al. (2023) และ Heinen et al. (2024) ยังยืนยันว่า โปรแกรมการแทรกแซงโดยใช้สติ (MBIs) ช่วยให้บุคคลมีทักษะในการจัดการความเครียดดีขึ้น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของพลังสุขภาพจิตในบริบทของวิกฤตต่าง ๆ ในปัจจุบัน

กล่าวโดยสรุป รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความครอบคลุมทั้งในเชิงแนวคิด จิตวิทยา และปฏิบัติการ ซึ่งสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดของประชาชนได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

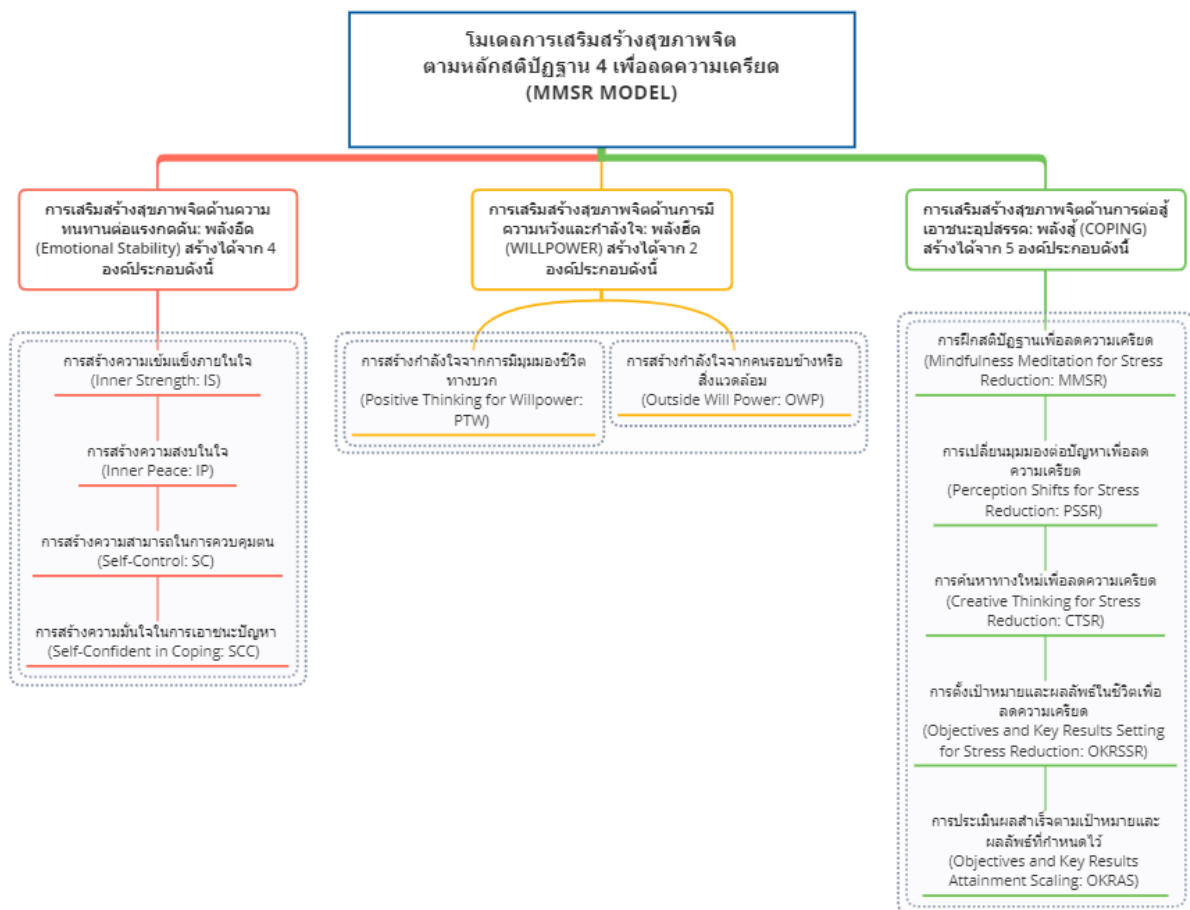
เพื่อทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการถ่ายทอดรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีระดับความเครียดลดลง และพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมถ่ายทอดรูปแบบผ่านกระบวนการที่ประกอบด้วยการรับรู้ข้อมูลพื้นฐาน การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหลากหลาย เช่น การชมสื่อวิดีโอ การระดมสมอง การฝึกสติตามกระบวนการในแอปพลิเคชัน MMSR และการประเมินผลตนเองก่อนและหลังการฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของรูปแบบในการลดระดับความเครียดและส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของประชาชนในสถานการณ์ปัจจุบัน อันสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระสันตฑ์ คมกัปปโย และคณะ (2562) ที่พบว่า การฝึกสติปัฏฐานสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุชาติ หล้าอภัย และคณะ (2559) ที่ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ช่วยลดความทุกข์และเสริมสร้างจิตใจให้สงบ ผ่องใส และมีความสุข ในด้านการอธิบายกลไกทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา งานวิจัยของ Correia et al. (2023) และ Cho (2024) แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติส่งผลต่อการปรับตัวต่อความเครียด โดยลดการตอบสนองทางอารมณ์และส่งผลดีต่อกิจกรรมของระบบประสาทส่วนกลาง โดยเฉพาะในบริเวณสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ เช่น อินซูล่า และไฮโปทาลามัส (Álvarez et al., 2023) รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างสมองและการทำงานของเนื้อเยื่อสมองที่สัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์และสมาธิ นอกจากนี้ การฝึกสติยังสัมพันธ์กับการเพิ่มพลังสุขภาพจิต โดยผลการศึกษาในประชากรทั่วไปทั้งในคลินิกและนอกคลินิก เช่น Hwang et al. (2018) และ Singh (2024) รายงานว่า การฝึกสติช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ และลดความเครียดได้ดีกว่าการผ่อนคลายแบบทั่วไป อีกทั้งยังสามารถลดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น การกินตามอารมณ์ และภาวะวิตกกังวล (Álvarez et al., 2023; Widyaningrum & Mansoor, 2023)

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พัฒนาขึ้นในการศึกษานี้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการลดระดับความเครียดและส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของประชาชนในสถานการณ์ปัจจุบันอย่างเป็นรูปธรรม

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม เรียกชื่อว่า Mindfulness Meditation for Stress Reduction หรือเรียกโดยย่อว่า MMSR Model ปรากฏดังภาพประกอบต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4 รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4

รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) Emotional Stability (พลังอึด), 2) Willpower (พลังฮึด) และ 3) Coping (พลังสู้) โดยที่องค์ประกอบของ Emotional Stability (การเสริมสร้างสุขภาพจิตด้านความทนทานต่อแรงกดดัน: พลังอึด) วัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ ES_1 (ด้านการ

สร้างความเข้มแข็งภายในใจ) ES_2 (ด้านการสร้างความสงบในใจ) ES_3 (ด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง) และ 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 (ด้านการฝึกสติพื้นฐานเพื่อลดความเครียด) CP_2 (ด้านการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเพื่อลดความเครียด) CP_3 (ด้านการค้นหาทางใหม่เพื่อลดความเครียด) CP_4 (ด้านการตั้งเป้าหมายและผลลัพธ์ในชีวิตเพื่อลดความเครียด) และ CP_5 (ด้านการประเมินผลสำเร็จตามเป้าหมายและผลลัพธ์ที่กำหนดไว้)

สรุป

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดของประชาชนในจังหวัดนครปฐม โดยได้พัฒนารูปแบบที่เรียกว่า Mindfulness Meditation for Stress Reduction (MMSR Model) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ Emotional Stability (พลังฮึด) หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการทนต่อแรงกดดัน, Willpower (พลังฮึด) หมายถึง กำลังใจและพลังในการใช้ชีวิต, และ Coping (พลังสู้) หมายถึง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและเอาชนะอุปสรรค จากผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงโครงสร้าง พบว่า โมเดลที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยลำดับความสำคัญขององค์ประกอบทั้งสามเรียงตามค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐาน ได้แก่ พลังฮึด (1.03), พลังฮึด (0.99) และพลังสู้ (0.95) ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างสุขภาพจิตเพื่อการลดความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพควรเริ่มต้นจากการพัฒนาพลังฮึดเป็นลำดับแรก ตามด้วยพลังฮึด และพลังสู้

ประโยชน์สำคัญที่ได้รับจากการศึกษา ได้แก่ การสร้างแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีโครงสร้างชัดเจนสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทวัฒนธรรมไทยได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชุมชน นอกจากนี้ โมเดล MMSR ยังสามารถนำไปใช้ในการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต ตลอดจนพัฒนาเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตในด้านต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สาธารณสุข การศึกษา และองค์กรพัฒนาเอกชน ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กระทรวงสาธารณสุขควรบูรณาการ MMSR Model เข้าสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงป้องกันในระดับชุมชน โดยจัดทำคู่มือและโปรแกรมการฝึกปฏิบัติที่เน้นการพัฒนาสติภาวนาในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างพลังจิต พลังฮิต และพลังสู้ ให้กับประชาชนกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้มีรายได้น้อย และผู้ได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจหรือวิกฤตสังคม
2. จัดตั้ง “ศูนย์ปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาพจิตด้วยสติปัญญา 4” ระดับจังหวัดและอำเภอ ภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข และคณะสงฆ์ เพื่อให้บริการฝึกอบรมและให้คำปรึกษาแก่ประชาชนในพื้นที่ ทั้งในเชิงป้องกันและบำบัด โดยเน้นแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่น
3. พัฒนาและนำ “เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตตามองค์ประกอบของ MMSR Model” ไปใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานสาธารณสุขประโยชน์ เพื่อใช้ในการประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น วินิจฉัยระดับความเครียด และติดตามผลการฝึกฝนสติอย่างเป็นระบบ
4. สนับสนุนการฝึกอบรม “อาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพจิต” ในระดับตำบล/ชุมชน โดยเน้นการเป็น “โค้ชสุขภาพจิต” ที่สามารถเผยแพร่หลักสติปัญญา 4 และองค์ประกอบของ MMSR Model ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่สมาชิกในชุมชน ถือเป็นกลไกเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจระดับรากหญ้า
5. ส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมต่อยอดจาก MMSR Model เช่น การพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับฝึกสติด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน (พลังจิต ฮิต สู้) เพื่อเข้าถึงประชาชนในยุคดิจิทัล พร้อมทั้งมีระบบติดตามพฤติกรรมและให้ข้อเสนอแนะเชิงสุขภาพจิตส่วนบุคคลแบบเรียลไทม์

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยการประยุกต์ใช้หลักธรรมอื่น นอกเหนือจากหลักสติปัญญา 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

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2563). *กรอบแนวทางการวิจัยแห่งชาติ ปี 2563–2565*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงฯ.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *รายงานการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตทั่วประเทศ*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2563ก). *กรอบแนวทางพัฒนาพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ในบริบทไทย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2563ก). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประเทศไทย ประจำปี 2563*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษฎา สุขพัฒน์. (2563). *ภาวะความเครียดจากปัญหาหนี้สินของประชาชน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสุขภาพจิต.
- ชัยพร อุโฆษจันทร์. (2562). การตีตราและการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตของประชาชน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 27(2), 105–113.
- ธนวรรณ กาญจนวัฒน์. (2564). *การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นงนุช พลรวมเงิน, & คณะ. (2565). รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพจิตโดยใช้แนวคิดอิต อีดี อี. *วารสารสุขภาพจิตชุมชน*, 7(2), 12–25.
- ประกาศสำนักทะเบียนกลาง, กรมการปกครอง. (2562). *ประกาศสำนักทะเบียนกลาง : จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562*. ดึงข้อมูลจากเว็บไซต์สำนักงานทะเบียนกลาง กรมการปกครอง
- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน ปานิช), & จักรพรรณ วงศ์พรวัฒน์. (2564). การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในประชาชนจังหวัดนครปฐม. *วารสารพระพุทธศาสนา มจร*, 10(1), 45–63.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2562). ผลของการฝึกสติปัฏฐาน 4 ต่อความเครียดและการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 13(2), 88–101.
- พระมหาสุพร รกขิตธมโม, & เบญจมาศ สุวรรณวงศ์. (2562). การประยุกต์หลักสติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาสุขภาพจิต. *วารสารวิชาการพระพุทธศาสนา*, 6(1), 22–35.



- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *สติปัฏฐาน 4กับการดำเนินชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2540). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รวีโรจน์ ศรีคำภา. (2560). *ปัญหาหนี้สินและอาชญากรรม: วิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสังคม.
- ศิริรัตน์ วัฒนจันทร์. (2563). ผลของกิจกรรมการฝึกสติแบบ MBCT ต่อความซึมเศร้าและการควบคุมอารมณ์ในวัยรุ่น. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 50(1), 45–59.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานฯ.
- สำนักงานจังหวัดนครปฐม. (2561). *แผนพัฒนาจังหวัดนครปฐม พ.ศ. 2561–2565*. นครปฐม: สำนักงานจังหวัดนครปฐม.
- สุชาติ หล้าอภัย, & คณะ. (2559). ผลของการฝึกสติต่อภาวะซึมเศร้าและความเครียด. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 48(1), 33–46.
- พัชรี ฤกษ์แก้ว, & คณะ. (2563). โครงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยแนวคิด “อึด ฮึด ลู้”. รายงานผลการวิจัย, กรมสุขภาพจิต.
- Byrne, B. M. (1998). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1966). *Experimental and quasi-experimental designs for research* (Reprinted ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Israel, G. D. (1992). *Determining sample size (Fact Sheet PEOD6)*. University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences.
- Jackson, D. L., Gillaspay, J. A., & Purc-Stephenson, R. (2009). Reporting practices in confirmatory factor analysis: An overview and some recommendations. *Psychological Methods*, 14(1), 6–23.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harper & Row.