

โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผล
ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ
ของพนักงานบริษัทเอกชน

A Causal Relationship Model of Buddhist Psychological Factors
Affecting Resilience Quotient of Private Employees

กัญกร คำพรรณ¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Kanyakorn Khamphan, Siriwat Srikruadong and

Witchuda Thitishotirattana

(rutjaya_khamphan@yahoo.com, siriwatmcu@gamil.com

and Zoon_wlem@hotmail.com)

Received: March 30, 2025

Revised: May 27, 2025

Accepted: May 28, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน 2. ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนากับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 3. วิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี แบ่งเป็นระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัทเอกชนระดับปฏิบัติการในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .961 ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและพุทธจิตวิทยา ผู้ประกอบการพนักงานระดับบริหารและปฏิบัติการ รวม 11 คน คัดเลือก

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2, 3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

โดยการสุ่มแบบเจาะจง ใช้การสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้และแนวทางในการนำโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาไปใช้กับพนักงานบริษัทเอกชน วิเคราะห์ข้อมูลโดยสรุปความคิดเห็นและอธิบายเชิงบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า 1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนประกอบด้วย 6 ตัวแปร คือ การเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม 2) โมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่า $\chi^2 = 43.68$, $df = 60$, $\chi^2/df = 0.73$, $p = 0.94$, $GFI = 0.99$, $AGFI = 0.96$, $SRMR = 0.01$, $RMSEA = 0.00$ และ $CFI = 1.00$ โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนได้ร้อยละ 93 และ 3) ตัวแปรทั้งหมดมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน โดยการพัฒนาจิตสำนึกมีค่าอิทธิพลรวมมากที่สุด รองลงมา คือการควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนและทักษะทางสังคมตามลำดับ โดยทักษะการแก้ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลจากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนมีความเห็นตรงกันว่า โมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาสามารถนำไปออกแบบเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานบริษัทเอกชนได้

คำสำคัญ : ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ, ภูมิต้านทาน, อารมณ์, จิตใจ, พนักงานบริษัทเอกชน, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aimed to: 1. develop a causal relationship model of Buddhist psychological factors influencing the enhancement of emotional and mental resilience among private company employees; 2. examine the goodness of fit between the developed model and empirical data; and 2. analyze the causal pathways of Buddhist psychological factors affecting the enhancement of emotional and mental resilience among private company employees. A mixed-methods approach was employed. In Phase 1, the quantitative study involved 400 operational-level employees from private companies in Bangkok, selected through purposive sampling. A

questionnaire was used as the research instrument, with a reliability coefficient of .961. Data were analyzed using descriptive statistics and structural equation modeling. In Phase 2, the qualitative study involved 11 participants, including experts in Buddhism and Buddhist psychology, entrepreneurs, and both executive and operational-level employees, also selected through purposive sampling. Data were collected through focus group discussions to explore the feasibility and application of the developed model in private company settings. The data were analyzed through thematic summary and descriptive explanation.

The research findings revealed that: (1) the developed causal relationship model comprised six variables—emotional and mental resilience, problem-solving skills, self-awareness, moral consciousness development, self-regulation, and social skills; (2) the model demonstrated good fit with the empirical data ($\chi^2 = 43.68$, $df = 60$, $\chi^2/df = 0.73$, $p = 0.94$, $GFI = 0.99$, $AGFI = 0.96$, $SRMR = 0.01$, $RMSEA = 0.00$, $CFI = 1.00$), with all variables collectively predicting 93% of the variance in emotional and mental resilience; and (3) all variables had a direct positive influence on emotional and mental resilience, with moral consciousness development exerting the greatest total effect, followed by self-regulation, self-awareness, and social skills, respectively. Problem-solving skills functioned as a mediating variable. Focus group results indicated unanimous agreement among the experts that the developed model could be effectively applied to design interventions aimed at enhancing emotional and mental resilience among private company employees.

Keywords: Causal Relationship, Resilience, Emotion, Mind, Private Company Employees, Buddhist Psychology

บทนำ

ในยุคเศรษฐกิจผันผวนเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้องค์กรภาคเอกชนต้องแข่งขันกันอย่างรุนแรง เพราะเป้าหมายหลักทางธุรกิจคือผลกำไรสูงสุด พนักงานต้องทำงานอย่างเต็มกำลังเพื่อให้ผลงานเป็นไปตามนโยบายขององค์กร เพราะนั่นคือความมั่นคง

ปลอดภัยในหน้าที่การงานและความมั่นคงทางการเงิน อีกทั้ง ผลกระทบจากวิกฤตการระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมา พนักงานบริษัทเอกชนต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต และรูปแบบการทำงานสู่รูปแบบชีวิตใหม่วิถีใหม่ (New Normal) ส่งผลให้พนักงานบริษัทเอกชนเครียดวิตกกังวลและเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น สุขภาพจิตแย่ลงและไม่มีความสุขในการทำงาน (ศศิพิมล แสงจันทร์ และ เกศกมล สุขเกษม, 2565) อีกทั้ง ผลกระทบระยะยาวต่อระบบเศรษฐกิจทำให้ผู้มีรายได้ประจำวิตกกังวลเกี่ยวกับความมั่นคงทางการเงิน ปริมาณเงินออมและภาระหนี้สิน แม้วิกฤตการระบาดของโรคโควิด-19 จะผ่านพ้นไปแล้ว แต่สถานการณ์เศรษฐกิจยังไม่ฟื้นตัว ภัยพิบัตินี้ยังคงต้องเผชิญกับหลากหลายปัญหาที่สร้างความกดดัน เห็นได้ชัดจากผลการสำรวจการใช้บริการสายด่วน 1323 ของกรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ. 2566 พบว่า ภัยพิบัตินี้ร้อยละ 74.78 ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสุขในการทำงาน (ไทยพีบีเอส, 2567) และผลสำรวจของสถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิตพบว่า ภัยพิบัตินี้ร้อยละ 40 มีความเครียดระดับสูง ซึ่งภัยพิบัตินี้มากกว่าร้อยละ 50 ฝันทำงานทั้ง ๆ ที่ตนเองเจ็บป่วยและภัยพิบัตินี้มากกว่าร้อยละ 28 ฝันทำงานทั้ง ๆ ที่ตนเองมีปัญหาสุขภาพจิต (สถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต, 2567) ความเครียดและวิตกกังวลส่งผลเสียต่อความสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ (พรธรรมาภรณ์ บรรณเกียรติ, 2548) หากผู้ใดมีระดับความเครียดเหมาะสมจะกระตุ้นให้เกิดการปรับตัว การคิดแก้ไขปัญหา การพัฒนาตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แต่หากความเครียดมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาหรืออาจเจ็บป่วย (พนม เกตุมาน และ วินัดดา ปิยะศิลป์, 2564) หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น เหนื่อยล้าหมดไฟ โรคซึมเศร้า หรือฆ่าตัวตายในที่สุด (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต, 2563)

พุทธศาสนามองว่า ความเครียดและวิตกกังวล คือ ความทุกข์หรือโรคทางใจ เกิดจากการไม่เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตตามหลักขั้น 5 และโลกธรรม 8 เมื่อมีเหตุไม่พึงประสงค์มากระทบประสาทสัมผัสทั้ง 5 จิตที่ไม่ได้ฝึกจะไหลไปตามความคิดอกุศล ทำให้จิตใจหดหู่ ฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง คับแค้นใจ ดังนั้น มนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่งไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม มีสติสัมปชัญญะ มองโลกและชีวิตตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ เมื่อเข้าใจและยอมรับได้ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยก็จะเป็นปัญญานำไปสู่การควบคุมและพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้องดีงาม ดังคำกล่าวของพระพุทธบาท (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ว่า “เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้น บุคคลจะแก้ปัญหา

ปรับจิตใจ วางใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นได้ จะเกิดภาวะที่เรียกว่า *ดุลยภาพ*” ดังนั้น การเสริมสร้างภาวะดุลยภาพเพื่อให้บุคคลปรับตัวฟื้นคืนกลับสู่ภาวะที่กายกับใจทำงานประสานกันอย่างสมดุล จะต้องฝึกฝนบุคคลให้มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา เพราะภาวะดุลยภาพเป็นพลังภายในที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวเพื่อรักษาสสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ มีพลังใจเอาชนะปัญหาอุปสรรค เกิดการเรียนรู้หลังจากถูกความทุกข์บีบคั้นจนสามารถค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในตน (กรมสุขภาพจิต, 2563) เมื่อพิจารณาภาวะดุลยภาพตามหลักพุทธศาสนา พบว่า สอดคล้องกับแนวทางการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ (Resilience Quotient) ตามหลักจิตวิทยา เพราะบุคคลที่มีภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ จะสามารถปรับวิกฤตเป็นโอกาสตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนในทิศทางบวก จัดการปัญหาแก้ไขสถานการณ์ให้คลี่คลายได้ด้วยตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นแม้อยู่ในสถานการณ์วิกฤต ปรับอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติได้แม้อยู่ในภาวะเครียด (Grotberg, E., 1998) กล่าวได้ว่า การเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจช่วยให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันตนเองจากปัญหาสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2563) ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจทั้งในประเทศและต่างประเทศ ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน เพราะพนักงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพองค์กรให้อยู่รอด หากองค์กรมีพนักงานที่มีภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว จะช่วยให้องค์กรมีความสามารถในการแข่งขันมากขึ้น ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรภาคเอกชนในการออกแบบเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงาน เพื่อช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตในที่ทำงานและพัฒนาองค์กรสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุข อีกทั้งเป็นโมเดลต้นแบบในการศึกษาวิจัยเพื่อขยายผลต่อไปในอนาคต

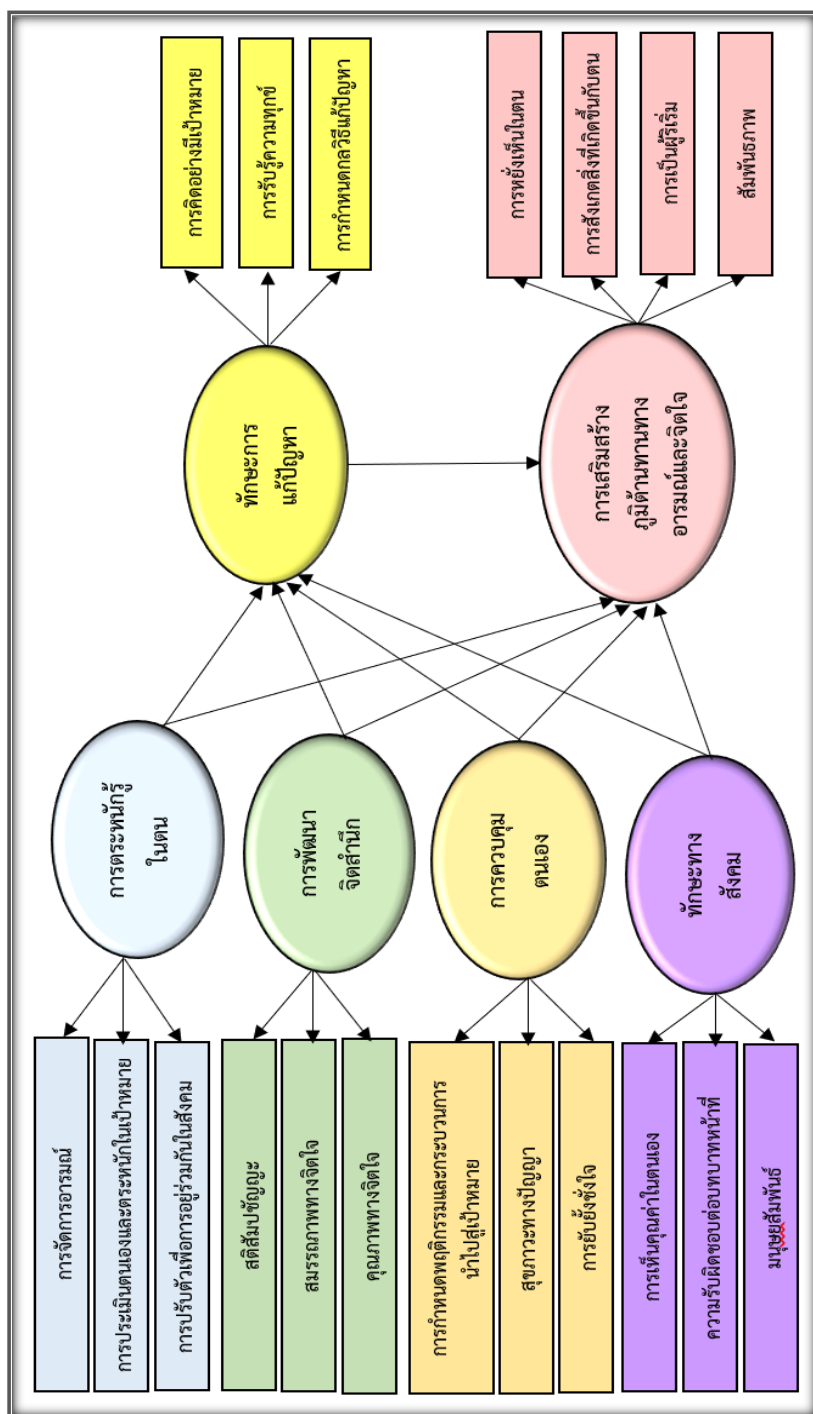
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมากับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยสังเคราะห์ปัจจัยเชิงเหตุและผลเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยจากแนวคิดของ Grotberg (1998) และ Wolin, S. J. & Wolin. S. (1993) อธิบายว่า 1) ทักษะการแก้ปัญหา 2) การตระหนักรู้ในตน 3) การพัฒนาจิตสำนึก 4) การควบคุมตนเอง และ 5) ทักษะทางสังคม ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ ประกอบกับงานวิจัยของ อัญญา พูลัทธฐาน (2564) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยธรรม : ปัญหาและแนวทางแก้ไขเชิงพุทธบูรณาการ” และงานวิจัยของ แม่ชีสุตา โรจนอุทัย และ ธรรมพร หงส์ทอง (2563) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสอดคล้องเขาวนอารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียลโกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า 1) การตระหนักรู้ในตน 2) การพัฒนาจิตสำนึก 2) การควบคุมตนเอง และ 4) ทักษะทางสังคม ส่งผลต่อทักษะการแก้ปัญหา จากความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรข้างต้น สามารถกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้ แสดงตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

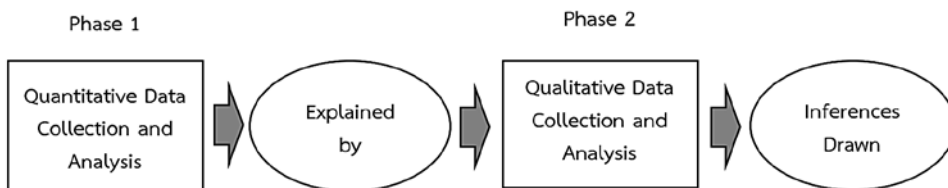
สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน แบ่งเป็น 9 สมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานที่ 2.1 – 2.5 ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

สมมติฐานที่ 2.6 - 2.9 การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน โดยผ่านทักษะการแก้ปัญหา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ใช้รูปแบบการการวิจัยเชิงอธิบายแบบเรียงลำดับ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาสรุปร่วมกับผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยผู้วิจัยออกแบบการวิจัยตามหลักการของ Creswell, J. W. (Creswell, J. W., 2015 อ้างถึงใน ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2558) อธิบายตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบการวิจัยแบบเชิงอธิบายแบบเรียงลำดับ ตามหลักการของ Creswell, J. W.

จากรูปแบบการวิจัยตามภาพที่ 2 นำสู่การออกแบบการวิจัยดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัทเอกชนระดับปฏิบัติการ อายุระหว่าง 25-55 ปี ทำงานในกรุงเทพมหานคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้คำถามคัดกรอง 1 คำถาม เพื่อคัดเลือกกลุ่ม

ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามกำหนด ด้วยคำถามว่า “ท่านเป็นพนักงานบริษัทเอกชนระดับปฏิบัติการ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่หรือพนักงาน มีอายุระหว่าง 25-55 ปี ทำงานในกรุงเทพมหานคร หรือไม่” หากผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกตอบว่า “ไม่” ในคำถามคัดกรองระบบแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) จะไม่อนุญาตให้ทำแบบสอบถามต่อไป ถือเป็นการยุติการให้ข้อมูลในการทำแบบสอบถามในงานวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยมีตัวแปรแฝง 6 ตัวแปร และ ตัวแปรสังเกตได้ 19 ตัวแปร ดังนี้ 1) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ ประกอบด้วย 4 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การหยั่งเห็นในตน การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน การเป็นผู้ริเริ่ม สัมพันธภาพ 2) ทักษะการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย การรับรู้ความทุกข์ การกำหนดกลวิธีแก้ปัญหา 3) การตระหนักรู้ในตน ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การจัดการอารมณ์ การประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมาย การปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม 4) การพัฒนาจิตสำนึก ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ สติสัมปชัญญะ สมรรถภาพทางจิตใจ คุณภาพทางจิตใจ 5) การควบคุมตนเอง ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการนำไปสู่เป้าหมาย สุขภาวะทางปัญญา การยับยั้งชั่งใจ และ 6) ทักษะทางสังคม ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ มนุษยสัมพันธ์ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ด้วยวิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธี Maximum Likelihood ตามข้อกำหนดของ Hair et al. (Hair et al., 2010) บวกค่าความคลาดเคลื่อนเพิ่มอีก 5% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองทั้งฉบับ จำนวน 103 ข้อ แบ่งเป็น 8 ตอน ตอนที่ 1 การสอบถามลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นคำถามปลายปิดแบบเลือกตอบ (Check-list) จำนวน 5 ข้อ ตอนที่ 2 - ตอนที่ 7 การสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละด้านของตัวแปรที่เกี่ยวข้อง เป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 95 ข้อ และตอนที่ 8 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาหลักธรรม แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา งานวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม

2. เลือกชนิดของคำถามที่ใช้ในแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็นคำถามให้เลือกตอบ ในส่วนของลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม คำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อวัดระดับพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรและคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญและความจำเป็นของการเสริมสร้างภูมิทัศน์ทางอารมณ์และจิตใจต่อพนักงานบริษัทเอกชน

3. ร่างแบบสอบถามให้ครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัยและสอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ บริบทวิถีชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชน และนำร่างแบบสอบถามเสนอต่อกรรมการที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อคำถามและปรับปรุงแก้ไขตามที่กรรมการฯ เสนอแนะ

4. นำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ไปตรวจสอบคุณภาพด้วยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องและความสมบูรณ์ของเครื่องมือ

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. นำร่างแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำผลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลการตรวจสอบพบว่า ค่า IOC ของร่างแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 1.00 แสดงว่าแบบสอบถามมีความตรงตามเนื้อหาและข้อคำถามสามารถวัดคุณลักษณะตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้

2. นำร่างแบบสอบถามที่ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าดัชนี-ความสอดคล้องตามข้อ 1 เสนอที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์เพื่อพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะอีกครั้งก่อนนำไปทดสอบความเข้าใจด้านการใช้ภาษาและระดับการวัด (Scale)

3. นำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการสอบทานจากที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ไปทดสอบความเข้าใจด้านการใช้ภาษา ความชัดเจนของคำถาม และระดับการวัด (Scale) กับกลุ่มคนที่มีคุณสมบัติเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ผลการทดสอบความเข้าใจด้านการใช้ภาษาและระดับการวัด (Scale) พบว่าผู้เข้าร่วมทดสอบทั้ง 10 คน เข้าใจข้อคำถามและระดับการวัด (Scale) ผู้วิจัยนำผลการทดสอบเสนอต่อกรรมการที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try-out)

4. นำร่างแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) ซึ่งค่า α ต้องมากกว่า 0.70 และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ด้วย

สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า CITC ตั้งแต่ 0.2 ขึ้น ผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของร่างแบบสอบถามทั้งฉบับ = .966 ค่าความเชื่อมั่นของร่างแบบสอบถามแยกตามตัวแปรแฝงมีค่าอยู่ระหว่าง .826-.939 ส่วนผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น ของร่างแบบสอบถามแยกรายด้านของแต่ละตัวแปรแฝงมีค่าอยู่ระหว่าง .707-.890 และ ค่า CITC ของแบบสอบถามทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .209-.777 ซึ่งผลตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนกผ่านเกณฑ์กำหนด สรุปได้ว่าร่างแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

5. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง 400 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยจัดทำแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) กระจายแบบสอบถามผ่านไลน์ส่วนตัว ไลน์กลุ่ม ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) และ เฟสบุ๊ก (Face Book) เมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเสร็จสิ้น ระบบจะส่งข้อมูลกลับมาให้ผู้วิจัยได้ทันทีและข้อมูลจะถูกบันทึกลงระบบฐานข้อมูลของคอมพิวเตอร์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลมาประมวลผลทางสถิติได้ทันที ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยจัดทำคำชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบก่อนเริ่มทำแบบสอบถามเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกสบายใจและเต็มใจในการให้ข้อมูลและจัดทำคำถามคัดกรองเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตามกำหนด เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนกลับ ผู้วิจัยจะตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยจะตัดแบบสอบถามที่มีการตอบแบบลักษณะการเดาสุ่มออก จะคัดเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูล พร้อมนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไปได้ เมื่อได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบถ้วนครบ 400 ชุด จะยุติการรวบรวมข้อมูลทันที จากนั้นตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) พบว่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้ง 400 ชุด มีค่าเท่ากับ .961 แสดงว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาเพื่อบรรยายลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ก่อนนำข้อมูลไปตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมานเพื่อวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างและทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่ม กลุ่มเป้าหมายคือผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ผู้ประกอบการ พนักงานระดับบริหารและระดับปฏิบัติการ รวมทั้งสิ้น 11 คน คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยแบ่งกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 6 กลุ่ม เพื่อให้ได้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่ทำงานในบริษัทเอกชนครบทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบาย จัดสรรงบประมาณ

นํานโยบายมาออกแบบเครื่องมือ กำหนดแนวทางการนำเครื่องมือพัฒนาการเรียนรู้มาใช้ในหน่วยงานและผู้ปฏิบัติตามโปรแกรมพัฒนาการเรียนรู้ ดังนี้ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา เป็นบรรพชิตและสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยา 1 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านพุทธจิตวิทยา 1 คน 3) ผู้ประกอบการ บริษัทเอกชนขนาดกลางขึ้นไปที่มีจำนวนพนักงานมากกว่า 50 คน 3 คน 4) พนักงานระดับบริหาร (ด้านการพัฒนาศักยภาพพนักงาน) ตำแหน่งผู้จัดการขึ้นไปมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี ทำงานในบริษัทเอกชนขนาดกลางขึ้นไปมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี 1 คน 5) พนักงานระดับบริหาร ตำแหน่งผู้จัดการขึ้นไปทำงานบริหารมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี ทำงานในบริษัทเอกชนขนาดกลางขึ้นไปมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี 3 คน และ 6) พนักงานระดับปฏิบัติการ เป็นพนักงานตำแหน่งผู้จัดการขึ้นไปในบริษัทเอกชนขนาดกลางมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี 2 คน

เครื่องมือการวิจัย คือ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะในแต่ละประเด็นคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผู้วิจัยสามารถแทรกหรือซักถามในประเด็นคำถามที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. กำหนดหัวข้อในการสนทนากลุ่ม ตั้งประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและจุดมุ่งหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเสรี พร้อมจัดทำเอกสารประกอบการสนทนากลุ่มเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรับทราบและทำความเข้าใจเนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของปัญหานำสู่การวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย นิยามเชิงปฏิบัติการ กรอบแนวคิดในการวิจัย สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณในระยะที่ 1 และองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

2. นำเอกสารประกอบการสนทนากลุ่ม ประเด็นคำถามและวัตถุประสงค์การสนทนากลุ่มเสนอต่อกรรมการที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความชัดเจนครบถ้วน และปรับปรุงแก้ไขตามที่กรรมการที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์เสนอแนะ

3. เมื่อผ่านการเห็นชอบของที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์แล้ว จึงส่งหัวข้อในการสนทนากลุ่ม ไฟล์เอกสารประกอบการสนทนากลุ่ม และประเด็นคำถามให้กลุ่มเป้าหมาย พร้อมหนังสือเชิญ วันและเวลาจัดการสนทนากลุ่มผ่านทางไลน์ส่วนตัว พร้อมแนบลิงค์ห้องประชุมออนไลน์ล่วงหน้า 7 วัน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เตรียมตัว

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนดังนี้

1. จัดการสนทนากลุ่มผ่านการประชุมออนไลน์ (Zoom Communications) ด้วยการสนทนาแบบกลุ่มเดี่ยว โดยกำหนดให้มีผู้ดำเนินการประชุม ผู้จดบันทึก เพื่อให้ผู้วิจัยมีสมาธิจดจ่อกับการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายและซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น

2. ก่อนการจัดสนทนากลุ่ม 3 วัน ผู้วิจัยอธิบายสรุปประเด็นคำถาม ลำดับขั้นตอนในการสนทนากลุ่มให้ผู้ดำเนินการประชุม (Moderator) และผู้จดบันทึก (Note Taker) ทราบ พร้อมซักซ้อมร่วมกันเพื่อเตรียมความพร้อม และก่อนการจัดสนทนากลุ่ม 1 วัน ผู้วิจัยโทรศัพท์แจ้งเตือนกลุ่มเป้าหมายรับทราบวันเวลาในการจัดสนทนากลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้วิจัยนำเสนอความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์การวิจัย ตัวแปร กรอบแนวคิดและองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ให้กลุ่มเป้าหมายรับทราบอีกครั้ง จากนั้นผู้ดำเนินการประชุม (Moderator) ซักถามความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายแต่ละท่านตามลำดับในแต่ละประเด็นคำถามโดยไม่มีการชี้นำ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

4. เมื่อเสร็จสิ้นครบทุกประเด็นคำถามและได้ข้อมูลสนับสนุนผลการวิจัยครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยสรุปผลการสนทนากลุ่มตามวัตถุประสงค์และประเด็นคำถาม เมื่อไม่มีผู้เข้าร่วมคนใดคัดค้านหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงกล่าวปิดการสนทนากลุ่ม

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสร้างข้อสรุปตามกรอบประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่ม จากนั้น นำผลความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยสรุปความคิดเห็นและอธิบายผลเป็นข้อความบรรยายร่วมกับผลการวิจัยเชิงปริมาณในระยะที่ 1

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนพบว่า ตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีการแจกแจงแบบปกติ โดยมีค่าดัชนีความเบ้ (Sk) และค่าดัชนีความโด่ง (Ku) อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1 ค่าสัมประสิทธิ์การแปรผัน (C.V) เกาะกลุ่มกันแสดงว่าข้อมูลมีการกระจายแตกต่างกันเล็กน้อย ค่า Bartlett's Test of Sphericity เท่ากับ 7470.715 ($p=0.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p \leq .05$) แสดงว่าไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ ค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy เท่ากับ 0.820 ($KMO>0.50$) ตัวแปรสังเกตได้ทุกคู่มีความสัมพันธ์ทิศทางบวกและมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ระหว่าง 0.398-0.798 ($r<.90$) แสดงว่าสหสัมพันธ์ในเมทริกซ์ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดตัวแปรแฝงทุกตัวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า χ^2 , df, p แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน GFI, AGFI, SRMR และ CFI ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความกลมกลืนระดับดี (Good Fit) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีค่าเป็นบวกอยู่ระหว่าง 0.69-0.96 ($\beta>0.5$) แสดงว่าตัวแปรสังเกต

ได้ทุกตัวเป็นองค์ประกอบที่แท้จริงของตัวแปรแฝงตามแนวคิดและทฤษฎีที่ได้สังเคราะห์มา จึงยืนยันองค์ประกอบได้ว่า 1) ตัวแปรการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ มีองค์ประกอบคือ การหยั่งเห็นในตน การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน การเป็นผู้ริเริ่มและสัมพันธ์ภาพ 2) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา มีองค์ประกอบคือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย การรับรู้ความทุกข์และการกำหนดกลวิธีแก้ปัญหา 3) ตัวแปรการตระหนักรู้ในตน มีองค์ประกอบ คือ การจัดการอารมณ์ การประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมายและการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม 4) ตัวแปรการพัฒนาจิตสำนึก มีองค์ประกอบ คือ สติสัมปชัญญะ สมรรถภาพทางจิตใจและคุณภาพทางจิตใจ 5) ตัวแปรการควบคุมตนเอง มีองค์ประกอบ คือ การกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการนำไปสู่เป้าหมาย สุขภาวะทางปัญญาและการยับยั้งชั่งใจ และ 6) ตัวแปรทักษะทางสังคม มีองค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบต่องานหน้าที่และมนุษยสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดตัวแปรแฝงและค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ดังภาพที่ 1

ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืน	เกณฑ์การตรวจสอบความกลมกลืนระดับที่ (Good Fit)	ผลการวิเคราะห์โมเดลการวัด					
		การเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ	ทักษะการแก้ปัญหา	การตระหนักรู้ในตน	การพัฒนาจิตสำนึก	การควบคุมตนเอง	ทักษะทางสังคม
χ^2	$0 < \chi^2 \leq 2df$	0.23	0.92	0.24	0.47	0.61	0.89
df	≥ 0	1	1	1	1	1	1
p	$.05 < p \leq 1.0$	0.633	0.338	0.624	0.494	0.434	0.346
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	0.23	0.92	0.24	0.47	0.61	0.89
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	1.00	1.00	1.00	1.00	0.99	0.99
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	0.003	0.006	0.004	0.006	0.005	0.005
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
CN	> 200	11635.87	3001.75	11246.91	5832.95	4476.49	3096.05
CR	> 0.70	0.89	0.90	0.89	0.88	0.91	0.91
AVE	> 0.50	0.62	0.75	0.73	0.72	0.77	0.77
ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (beta)	> 0.50	0.69-0.90	0.83-0.91	0.76-0.96	0.81-0.87	0.88-0.96	0.86-0.88

**p<0.01, beta>0.50, t≥1.96

ภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดตัวแปรแฝงและค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

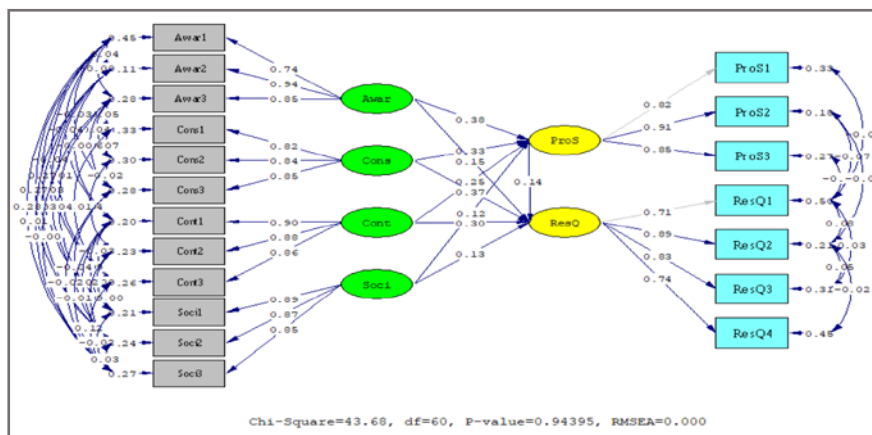
2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า การตรวจสอบความสอดคล้องครั้งแรก โมเดลตามสมมติฐานไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่า $\chi^2=810.18$, $df=137$, $p=0.000$ ($p<.05$), $\chi^2/df = 5.31$ ($\chi^2/df > 2$) และ $RMSEA=0.111$ ($RMSEA>.05$) ผู้วิจัยจึงปรับโมเดลโดยพิจารณาจากค่า Modification Indices จำนวน 78 เส้นทาง ผลจากการปรับโมเดลทำให้โมเดลตามสมมติฐานสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่า $\chi^2=43.68$, $df=60$, $p=.94$

($p > .05$), $\chi^2/df = 0.73$ ($\chi^2/df \leq 2$) นั่นคือ ค่า χ^2 แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานว่าโมเดลตามสมมติฐานสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณา ค่าสถิติวัดความกลมกลืน พบว่าค่า GFI=0.99, AGFI=0.96, SRMR=0.01, RMSEA=0.000 และ CFI=1.00 ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนยืนยันได้ว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดังภาพที่ 2

สัญลักษณ์	เกณฑ์การตรวจสอบค่าสถิติวัดความกลมกลืนระดับดี (Good Fit)	ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง			
		ก่อนปรับโมเดล		หลังปรับโมเดล	
		ค่าสถิติ	ผลการพิจารณา	ค่าสถิติ	ผลการพิจารณา
χ^2	$0 < \chi^2 \leq 2df$	810.18	ไม่ผ่าน	43.68	ผ่าน
df	≥ 0	137	ผ่าน	60	ผ่าน
p	$.05 < p \leq 1.0$	.000	ไม่ผ่าน	.94	ผ่าน
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	5.91	ไม่ผ่าน	0.73	ผ่าน
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	0.82	ไม่ผ่าน	0.99	ผ่าน
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	0.76	ไม่ผ่าน	0.96	ผ่าน
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	0.51	ไม่ผ่าน	0.01	ผ่าน
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	0.11	ไม่ผ่าน	0.000	ผ่าน
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	0.97	ผ่าน	1.00	ผ่าน
CN	> 200	82.23	ไม่ผ่าน	989.87	ผ่าน

ภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (หลังปรับโมเดล) แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง

3. การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทฺธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน พบว่า ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน โดยมีทักษะการแก้ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยปัจจัยทางพุทฺธจิตวิทยาทุกตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจได้ถึงร้อยละ 93.0 เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลโดยรวม พบว่า การพัฒนาจิตสำนึกมีระดับความสำคัญต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนมากที่สุด รองลงมา คือ การควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนและทักษะทางสังคมตามลำดับ (TE=0.51, 0.43, 0.30 และ 0.25 ตามลำดับ) แสดงผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของโมเดลดังภาพที่ 4

ตัวแปรสาเหตุ	ProS (ทักษะการแก้ปัญหา)			ResQ (การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ)		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
Awar (การตระหนักรู้ในตน)	0.38** (0.08)	-	0.38** (0.08)	0.15* (0.07)	0.15* (0.06)	0.30** (0.09)
Cons (การพัฒนาจิตสำนึก)	0.33** (0.10)	-	0.33** (0.10)	0.37** (0.11)	0.14* (0.06)	0.51** (0.11)
Cont (การควบคุมตนเอง)	0.25** (0.09)	-	0.25** (0.09)	0.30** (0.10)	0.13** (0.05)	0.43** (0.10)
Soci (ทักษะทางสังคม)	0.12* (0.06)	-	0.12* (0.06)	0.13* (0.06)	0.12* (0.05)	0.25* (0.06)
ProS (ทักษะการแก้ปัญหา)	-	-	-	0.14* (0.07)	-	0.14* (0.07)
ตัวแปร	ProS1	ProS2	ProS3	ResQ1	ResQ2	ResQ3
ความเที่ยง	0.67	0.82	0.73	0.50	0.89	0.69
ตัวแปร	ResQ4	Awar1	Awar2	Awar3	Cons1	Cons2
ความเที่ยง	0.55	0.55	0.89	0.72	0.67	0.70
ตัวแปร	Cons3	Cont1	Cont2	Cont3	Soci1	Soci2
ความเที่ยง	0.72	0.80	0.77	0.74	0.79	0.76
ตัวแปร	Soci3					
ความเที่ยง	0.73					

$\chi^2=43.68$, $df=60$, $p=0.94$, $\chi^2/df=0.73$, $GFI=0.99$, $AGFI=0.96$, $SRMR=0.01$, $RMSEA=0.000$, $CFI=1.00$, $CN=789.87$

สมการโครงสร้างตัวแปร	ProS	ResQ
R SQUARE	0.86	0.93

หมายเหตุ: * $p<.05$, ** $p<.01$; ตัวเลขในวงเล็บคือค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน,

DE = ขนาดอิทธิพลทางตรง, IE = ขนาดอิทธิพลทางอ้อม, TE = ขนาดอิทธิพลรวม

ภาพที่ 4 ผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทฺธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

ผลจากการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนมีความเห็นตรงกันว่า โมเดลความความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับพนักงานเอกชนได้ โดยองค์กรสามารถนำผลการวิเคราะห์ไปออกแบบเครื่องมือในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานเอกชน เช่น การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม โปรแกรมพัฒนาการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ การจัดกิจกรรม เป็นต้น โดยแบ่งเป็นโปรแกรมย่อยและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องพัฒนาบุคคลให้เกิดการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคมก่อน แล้วบุคคลนั้นจึงจะมีทักษะการแก้ปัญหาและเกิดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเป็นลำดับถัดไป

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาโมเดลความความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

สรุปผลได้ว่า โมเดลความความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ประกอบด้วย 6 ตัวแปรแฝง และ 19 ตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้ 1) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ มีองค์ประกอบ คือ การหยั่งเห็นในตน การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน การเป็นผู้ริเริ่มและสัมพันธ์ภาพ 2) ทักษะการแก้ปัญหา มีองค์ประกอบ คือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย การรับรู้ความทุกข์และการกำหนดกลวิธีแก้ปัญหา 3) การตระหนักรู้ในตน มีองค์ประกอบ คือ การจัดการอารมณ์ การประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมายและการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม 4) การพัฒนาจิตสำนึก มีองค์ประกอบ คือ สติสัมปชัญญะ สมรรถภาพทางจิตใจและคุณภาพทางจิตใจ 5) การควบคุมตนเอง มีองค์ประกอบ คือ การกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการนำไปสู่เป้าหมาย สุขภาวะทางปัญญา และการยับยั้งชั่งใจ และ 6) ทักษะทางสังคม มีองค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่และมนุษยสัมพันธ์

อภิปรายผลได้ว่า ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจจะมีลักษณะ ดังนี้ 1) เป็นผู้ตระหนักรู้ศักยภาพของตน มีเป้าหมายชีวิตชัดเจน 2) เป็นผู้มีความรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ควบคุมชีวิตตนเองได้ สร้างทางเลือกอย่างมีจิตสำนึก 3) เป็นผู้มีการคิดริเริ่มในการแก้ปัญหา และ 4) มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ

Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993) ที่อธิบายว่า ผู้ที่มีภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจจะมีคุณสมบัติ 1) หยั่งเห็นในตนและสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน 2) มีศีลธรรมและจริยธรรม 3) เป็นผู้คิดริเริ่ม 4) มีสัมพันธภาพ 5) เป็นอิสระจากความทุกข์ และ (6) มีความคิดสร้างสรรค์ Groberg (1995) กล่าวว่า การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในคือการคิดเชิงบวก จิตใจเข้มแข็ง การคิดแก้ปัญหาและปัจจัยภายนอกคือการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม (Groberg, 1995) ดังนั้น การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจจึงต้องพัฒนาบุคคลให้มีความสุขจากภายใน เพราะบุคคลที่มีความสุขจากภายในจิตใจจะนิ่งสงบมั่นคง เห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี เข้าใจยอมรับปรับตัวต่อความทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติสุข เมื่อประเมินตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ บุคคลนั้น ก็จะมีวิธีการแก้ปัญหา ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pahwa, S. & Khan, N. (2022) เรื่อง “Factors Affecting Emotional Resilience in Adults” พบว่า การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจในวัยผู้ใหญ่ต้องอาศัย 1) การตระหนักรู้ในตนระดับสูง 2) การควบคุมตนเองอย่างเข้มแข็ง 3) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม 4) การคิดเชิงบวกเพื่อสร้างความสามารถในการปรับอารมณ์ 5) ความยืดหยุ่น 6) ความสามารถในการปรับตัว และ 7) ความสามารถในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของความยืดหยุ่น แสดงถึงความสามารถในการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีจิตสำนึก ทั้งการขับเคลื่อนภายนอกและภายในจิตใจ ส่วนความสามารถในการเปลี่ยนแปลง คือ ความสามารถในการจัดการปัญหาก้าวข้ามขีดจำกัดไปสู่สิ่งใหม่ โดยใช้ประโยชน์จากวิกฤตเป็นโอกาส

2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สรุปผลได้ว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงยืนยันได้ว่า โมเดลตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาสามารถนำไปออกแบบเครื่องมือเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจเพื่อนำไปใช้กับพนักงานบริษัทเอกชนได้จริง

อภิปรายผลได้ว่า การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจให้บังเกิดผลนั้น จะต้องพัฒนาบุคคลให้มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญาเกิดขึ้นในตนอย่างอัตโนมัติ เพื่อบุคคลนั้นรู้จักและเข้าใจตนเองในทุกมิติ มีสติสัมปชัญญะกำกับควบคุมตน

ให้มีจิตสำนึก อดทนต่อสิ่งชั่วร้าย ชุมใจตนให้ตั้งตนอยู่ในความดีงาม หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ควบคุมตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วยจิตใจสุขสงบไม่สั่นไหวกระเพื่อม สมาธิตั้งมั่นไม่ซัดส่าย มีสติพิจารณาหาสาเหตุและกำหนดกลวิธีแก้ปัญหาด้วยความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญาในการทำความเข้าใจ “วิถี” และ “เป้าหมาย” ของชีวิต เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตและปรับตัวฟื้นคืนกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติสุขแม้เผชิญวิกฤตปัญหา จัดการชีวิตตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการฝึกฝนให้บุคคลเรียนรู้เข้าไปข้างในจิตใจตนเอง ทำความรู้จักยอมรับและเข้าใจตัวตนที่แท้จริง เป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีสุตา โรจนอุทัย และ ธรรมปพร หงส์ทอง (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสอดคล้องเขาวนารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียลโกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การมีปัญญาระหนักรู้เท่าทันต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบจิตใจตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม เป็นสภาพจิตที่ดีเป็นกุศลมีคุณธรรมและจริยธรรม การพัฒนาจิตเป็นการสะท้อนเรื่องราวภายในจิตใจออกสู่ภายนอกผ่านความรู้สึก (จิตใจ) ความนึกคิด (ปัญญา) และการกระทำ (พฤติกรรม) จะต้องอาศัย 1) การตระหนักรู้ในตน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เข้ามากกระทบ เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต 2) การควบคุมตนเอง แสดงพฤติกรรมโดยมีสติสัมปชัญญะควบคุม 3) การปลุกจิตสำนึก สร้างแรงจูงใจ เสริมพลังมุ่งสู่เป้าหมายด้วยจิตใจที่สงบ ใช้ปัญญาไตร่ตรอง 4) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ 5) ทักษะทางสังคม รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันในสังคม

3. การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

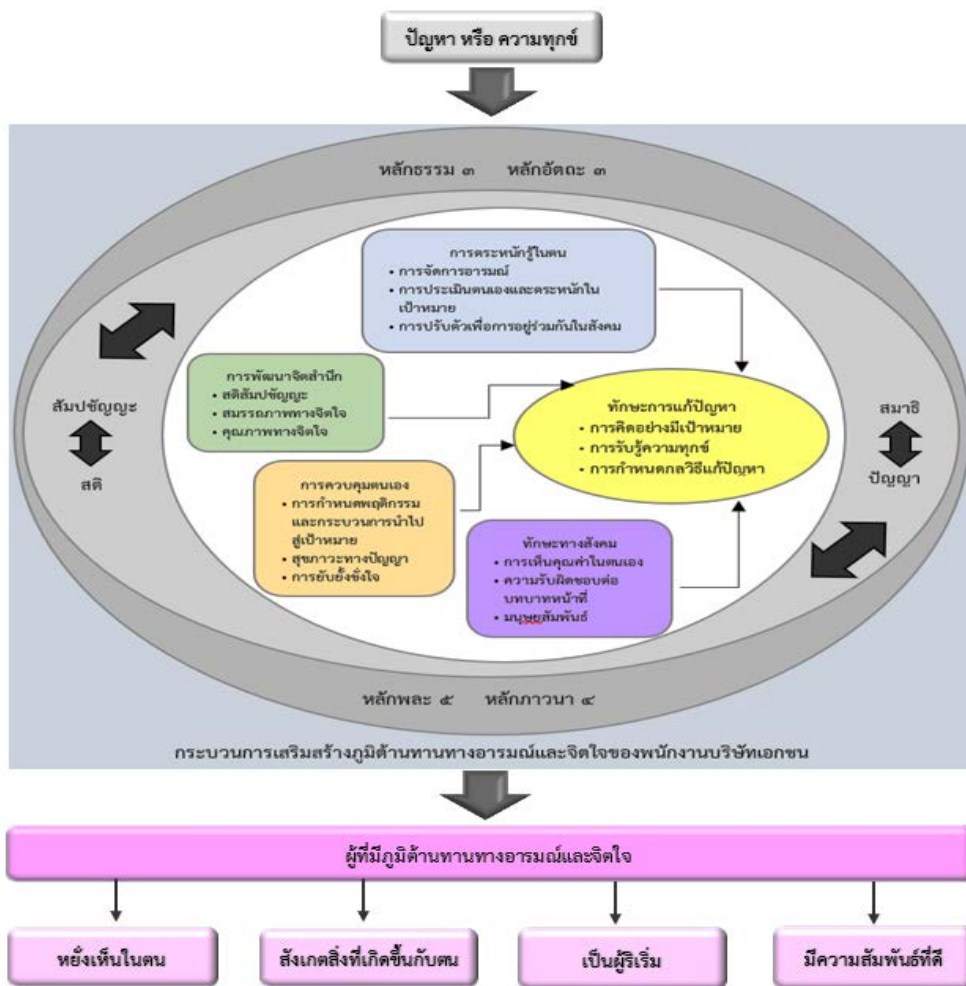
สรุปผลได้ว่า การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มมากขึ้น เมื่อส่งผ่านทักษะการแก้ปัญหาและการพัฒนาจิตสำนึกมีค่าอิทธิพลรวมส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนมากที่สุด รองลงมา คือ การควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนและทักษะทางสังคม ตามลำดับ

อภิปรายผลได้ว่า การที่พนักงานบริษัทเอกชนจะมีความสามารถในการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มขึ้น มิได้เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นโดยตรง หากแต่เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุม

ตนเองและทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ส่งผลให้บุคคลนั้นมีทักษะการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นและเมื่อบุคคลนั้นมีทักษะการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มขึ้นด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพิเชฐ ปญญารโ (โพธิ์ศิริ) (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม 8” พบว่า ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจจะยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต วิกฤตปัญหาที่เกิดขึ้นจะผ่านพ้นไป ลงมือทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการแก้ปัญหาด้วยวิธีการหยั่งเห็นตามแนวทางของปัญญาจะต้องใช้วิจารณญาณในการไตร่ตรองก่อนจะลงมือแก้ปัญหา ดังนั้น บุคคลจะต้องเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนตามความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อสติคุณมีให้จิตฟุ้งซ่านไม่ปล่อยใจไหลไปตามอารมณ์เชิงลบหรือความคิดอกุศล ตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมตนเองต่อบุคคลอื่น เมื่อบุคคลมีสัมปชัญญะ บุคคลนั้น จะสามารถใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา จิตสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เมื่อบุคคลควบคุมอารมณ์ด้วยสติ ปรับความคิดให้เกิดกุศลด้วยปัญญา แสดงพฤติกรรมทางกายวาจาอย่างเหมาะสม ทำให้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือด้านต่าง ๆ มีคนให้คำปรึกษาช่วยเหลือแก้ไขปัญหายามวิกฤต ทำให้บุคคลมีความหวังและมีกำลังใจต่อสู้กับปัญหา เพราะรับรู้ว่าเป็นของตนเอง ไม่ได้โยนโทษใคร ทำให้สามารถลดผลกระทบจากความเครียดและประเมินสถานการณ์ที่มากำหนดตนเองว่าไม่รุนแรง จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ในทางลบน้อยลง มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าของตน สามารถปรับตัวฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วแม้ต้องเผชิญเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ มีความหวังและพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีเป้าหมาย สามารถแก้ปัญหาจัดการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคุมพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมาย

สอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาของ Walter C. Reckless (1950) อธิบายว่า การควบคุมตนเองเป็นการมีจิตสำนึกในการยับยั้งควบคุมตนเองให้มี ความสำนึก ตึงาม การเคารพตนเอง การอดทนอดกลั้น มีสุขภาวะทางปัญญาในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ ความสำนึกรับผิดชอบ การมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและการควบคุมภายนอก ได้แก่ การยึดมั่นในจารีตประเพณี ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Southwick et al. (2014) ที่พบว่า ผู้ที่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้อง มีกุศลเป็นพื้นฐานของจิตใจ เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ โปร่งโล่งผ่อนคลาย มีอิสระ มีพลังจิตพร้อมใช้งานจึงนำสู่กระบวนการคิดแก้ปัญหาด้วยปัญญา ทำให้บุคคลใช้ความคิดอย่างมีเป้าหมายมีสติควบคุม มองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่นยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น จัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจจะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 5 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 5 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น หากมนุษย์ประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นภัยคุกคามจิตใจ ความคิดจะถูกตีความไปในทิศทางลบตามทัศนคติ ความคิดเห็น หรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิดที่ปรุงแต่ง แต่หากไม่แสดงออกมาความคิดเหล่านั้นถูกเก็บไว้ในจิตใจ กลายเป็นความทุกข์ใจ ดังนั้น กระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานทางอารมณ์และจิตใจจึงต้องพัฒนาสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล เพราะสติและสมาธิส่งเสริมให้บุคคลมี

ปัญญาารู้คิด สามารถตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างชัดเจน ช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ยอมรับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่เกิดความขัดแย้งในใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนได้โดยไม่ตัดสิน ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง เผชิญปัญหาจัดการชีวิตด้วยจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ปรับตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข มีความหวังในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีเป้าหมาย โดยนำหลักธรรมต่อไปนี้เป็นมาประยุกต์ใช้ร่วมกันเพื่อส่งเสริมให้สติ สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญาทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่

1. หลักธรรม 3 เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงสภาวะธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ ประกอบด้วย สภาวะจิตใจที่มีสุขภาพจิตดี (กุศลกรรม) สภาวะจิตใจที่เครียด (อกุศลกรรม) และสภาวะจิตใจที่ไม่สุขไม่ทุกข์ (อพยากตธรรม) กุศลธรรมทำให้เกิดความคิดเห็นที่ถูกต้องดีงาม (สัมมาทิฐิ) ช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ปลอดภัย เบิกบาน

2. หลักอรรถะ 3 เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงแนวทางการดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายหมายของชีวิต ประกอบด้วย การบรรลุจุดหมายในปัจจุบัน (ทิฐิอันมีกตละ) เช่น ความมั่นคงในหน้าที่การงาน การเงิน ความอบอุ่นในครอบครัว สถานภาพทางสังคม การบรรลุจุดหมายเบื้องหน้า (สัมปรายกตละ) เช่น ความศรัทธาในสิ่งที่นำพาตนไปสู่สิ่งดีงาม มีปัญญาในการใช้ชีวิต และประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) เช่น มีความสุขด้วยตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต

3. หลักพละ 5 เป็นหลักธรรมแห่งการดับทุกข์ ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ทำให้มีกำลังใจ มุ่งมั่นอดทนพยายาม ก้าวไปข้างหน้าอย่างอาจหาญ และ

4. หลักภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ การควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาอย่างเหมาะสม (กายภาวนา) การประพฤติดนตามบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันในสังคม (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงองงามด้วยคุณธรรม (จิตตภาวนา) และ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้วยการไตร่ตรองด้วยเหตุผล พัฒนาแนวคิด ทักษะคิด ค่านิยมไปตามแนวทางที่ถูกต้องดีงาม (ปัญญาภาวนา)

ผู้ที่มีภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ จะมีความสามารถ 4 ด้าน ดังนี้ 1) เป็นผู้ยังเห็นในตน ตระหนักรู้ศักยภาพของตน มีเป้าหมายชีวิตชัดเจน เชื่อมั่นศรัทธาในคุณค่าของตน 2) เป็นผู้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน มีสติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ควบคุมชีวิตตนเองได้ 3) เป็นผู้ริเริ่ม มีวิธีการแก้ปัญหาหลากหลาย เรียนรู้ทักษะใหม่ สร้างทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับตนเอง และ 4) มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี สามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัยได้ดังภาพที่ 5

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) องค์กรควรออกแบบเครื่องมือพัฒนาการตระหนักรู้ในตน พัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ โดยพัฒนาองค์ประกอบของแต่ละปัจจัยให้เกิดในตัวบุคคล เช่น การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตน โดยนำหลักกุศลกรรมบถ 10 มาพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ หลักสัปปุริสธรรม 7 มาพัฒนาทักษะการประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมาย หลักสังคัตถุ 4 มาพัฒนาทักษะการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

2) การออกแบบเครื่องมือในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานบริษัทเอกชน จะต้องพัฒนาการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลก่อน แล้วจึงพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจในลำดับต่อไป

3) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเป็นพลวัต จึงต้องจัดทำโครงการฝึกอบรมและกิจกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน เพื่อทดสอบว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริง

2) ควรนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปทำการวิเคราะห์กลุ่มพหุคูณ (Multiple Group Analysis) เพื่อทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนทั้งรูปแบบและพารามิเตอร์ในโมเดลระหว่างกลุ่ม เช่น องค์กรหลากหลายวัฒนธรรม หรือ องค์กรต่างประเทศธุรกิจ เป็นต้น

3) ควรนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปทำการวิจัยเพื่อออกแบบคู่มือพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ทั้งรูปแบบการพัฒนาโดยองค์กรและการพัฒนาด้วยตนเอง

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) องค์กรควรนำองค์ประกอบของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานไปใช้ในการสร้างค่านิยมองค์กร (Core Value) เพื่อกำหนดพฤติกรรมพึงประสงค์และทัศนคติซึ่งเป็นรากฐานในการพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตพนักงานให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมองค์กร (Organizational Culture)

2) องค์กรควรนำการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานไปเป็นส่วนหนึ่งในการจัดทำแผนพัฒนาศักยภาพบุคลากรทั้งระดับรายบุคคล ระดับหน่วยงานและระดับองค์กร ซึ่งผลการของพัฒนาศักยภาพบุคลากรจะเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาความเข้มแข็งขององค์กร

3) องค์กรควรจัดทำแผนการพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานอย่างต่อเนื่อง ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาศักยภาพบุคลากรทั้งระดับรายบุคคล ระดับหน่วยงานและระดับองค์กร เช่น 1) พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม 2) จัดทำโครงการส่งเสริมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานในองค์กรอย่างสม่ำเสมอ เช่น โครงการให้คำปรึกษาสุขภาพจิต โครงการปฏิบัติธรรมในองค์กร เป็นต้น และ 3) จัดทำโครงการกิจกรรมทางสังคม

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้านกลายเป็นดี RQ พลัสสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4).

กรุงเทพฯ : ปิยอนด์พับลิชชิง.

“_____”. (2563). 10 วิธี “สร้างความสุข” โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สืบค้น 12 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://sadathai.org/10-วิธี-สร้างความสุข-โดยกรมสุขภาพจิต>

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2563). *แผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์*

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4th Wave of COVID-19 Plan : C4). สืบค้น 4 มีนาคม 2567, จาก

https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files/c4plan_21092563.pdf

ไทยพีบีเอส. (2567). *คาดคนไทยป่วยสุขภาพจิต มากกว่าผู้รับการรักษา 5 เท่า*. สืบค้น 4

มีนาคม 2567, จาก <https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-35>.

- ประเวช ชุ่มเกรสกูลกิจ. (2564). อิทธิพลการทำงานจากบ้าน การสนับสนุนทางสังคมจากการทำงาน การสนับสนุนการทำงานเสมือนและความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและครอบครัวที่มีต่อสุขภาวะของพนักงาน. *วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 21(2), 126-139.
- พนม เกตุมาน และ วินัดดา ปิยะศิลป์. (2564). *Stress Management in Covid-19*. สืบค้น 24 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.thaipediatrics.org/Media/media-20200512093441.pdf>
- พรณิภา บรรณเกียรติ. (2548). ช่วยได้อย่างไร เมื่อจิตใจตื่นตระหนก. *มศว ชุมชน*, 2(4), 3.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม.
- พระพิเชฐ ปณฺญาโร (โพธิ์ศิริ). (2565). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม 8* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, และ ธรรมปพร หงส์ทอง. (2563). การศึกษาความสอดคล้องเขาวนอารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารมจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(2), 49-67.
- ศศิพิมล แสงจันทร์ และ เกศกมล สุขเกษม. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 12(2), 218-230.
- สถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต. (2567). *ผลสำรวจสุขภาวะทางจิตกลุ่มคนไทยวัยทำงาน*. สืบค้น 4 มีนาคม 2567, จาก <https://www.tims.psy.chula.ac.th/article>.
- อัญญา พูลทศฐาน. (2564). ปัญจธรรม : ปัญหาและแนวทางแก้ไขเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 8(4), 171-190.
- Grotberg, E. (1998). I AM, I HAVE, I CAN, What families worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth: The community Circle of Caring*, 2(3), 12.
- “_____”. (1995). *A guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague, Natherlands: Bernard van Leer Foundation.

- Hair et al. (2010). *Multivariate data analysis: A Global Perspectives, Upper Saddle River*. NJ: Pearson Education, International.
- Pahwa, S., & Khan, N. (2022). “Factors Affecting Emotional Resilience in Adults”. Retrieved February 3, 2024, from <http://doi.org/10.1177/0258042x211072935>
- Reckless, Walter C. (1950). *The Crime Problem*. Los Angeles, CA: Roxbury.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challengers: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 238-253.
- Wilhelm et al. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy in the Digital Age: Presidential Address. *Behavior therapy*, 51(1), 1–14.
- Wolin, S. J. and Wolin S. (1993). *The Challenge of the troubled family. In the resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.