

ผลของโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์*

The Effects of the Mindfulness and Four Noble Thinking Program on Reducing Stress of the Fifth Grade Students at Sri Ayudhya School



¹วรรณพิมล บุนทยะพัธน์ และ จิตตินันท์ บุญสธิกรกุล

¹Wanpimol Boontayapat and Jittinun Boonsathirakul

¹คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹Faculty of Education, Kasetsart University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: wanpimol.bo@ku.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ 2) เพื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรมและนักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ห้อง 11 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 45 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 3.43 – 4.23) จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 9 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 แบบประเมินความเครียด และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนต่อโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าสถิติค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 สามารถช่วยลดระดับความเครียดของนักเรียนให้น้อยลง ช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดด้านลบให้เป็นความคิดด้านบวก ตลอดจนมีทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตในทางที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: โปรแกรมสติบำบัด; การคิดแบบอริยสัจ 4; ลดภาวะความเครียด; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

Abstract

The purposes of this research were: 1) To study The Effects of the Mindfulness and Four Noble Thinking Program on Reducing Stress of the Fifth Grade Students at Sri Ayudhya School; and 2) To compare score result stress of students who participate the Mindfulness and Four Noble Thinking Program with control group students. This research was the quasi experimental research. The population included 45 students of the Mattayom 5/11 in the

*Received May 11, 2021; Revised July 15, 2021; Accepted August 25, 2021

second semester, academic year 2020 and the samples were 18 students which are stressed in the high level (Mean = 3.43 – 4.23) divided into 9 students in an experimental group and 9 students in the control group. The instruments in this research were: The Mindfulness and Four Noble Thinking Program, Assessment of Stress and the Student's Opinion Questionnaire for Students Participate the Mindfulness and Four Noble Thinking Program. The statistic used for research were: mean, standard deviation, dependent t – test and content analysis.

The results of the study found that 1) the posttest score the stress test of the experimental group were lower than theirs pretest scores at .05 level of significant. 2) the posttest score the stress test of the experimental group were lower than theirs posttest scores of the control group at .05 level of significant. The experimental group reported the Mindfulness and Four Noble Thinking Program helped them to reduce stress, to replace negative thoughts with positive thoughts and positive attitude in their daily lives.

Keywords: The Mindfulness Program; Four Noble Thinking; Reducing Stress; Fifth Grade Student

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทยในปัจจุบันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในด้านต่างๆ ทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมประเพณี และด้านเทคโนโลยี ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะเครียดของคนในสังคม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต (Thai Health Promotion Foundation, 2018) การให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตสายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบว่า ปัจจุบันวัยรุ่นมีแนวโน้มความเครียดเพิ่มสูงขึ้น ในปีงบประมาณ 2562 วัยรุ่นเข้ารับบริการปรึกษาในเรื่องความเครียดสูงสุด ตั้งแต่อายุ 11-19 ปี ประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ 1) ปัญหาความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ 51.36 2) ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และ 3) ปัญหาโรคซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (Department of Mental Health, 2020) อีกทั้งผลวิจัยเชิงสำรวจความเครียดของคนไทยไตรมาส 3 ประจำปี 2562 พบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้กลุ่มวัยรุ่นเยาวชน นักเรียน และนักศึกษา เกิดภาวะเครียดมาจากความวิตกกังวลเรื่องปัญหาการเรียน ปัญหาความสัมพันธ์ของครอบครัว ปัญหาความรัก และการคบเพื่อน (The Research Institute of Assumption University, 2019)

ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาและทำให้เกิดความรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และพฤติกรรม (Nopporn, 2018) ซึ่งในมุมมองของพระพุทธศาสนาความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอก อาจเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึกคิด) เรียกว่า “อายตนะภายนอก” มากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า “อายตนะภายใน” สิ่งเร้าที่กระทบนั้นทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งเร้า นั้น ดังนั้นหากบุคคลจัดการกับความเครียดไม่เหมาะสม ย่อมส่งผลเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึก

และการแสดงพฤติกรรม (Dissayawanich, 2002) ดังนั้นความเครียดจึงเป็นความทุกข์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ

การผ่อนคลายความเครียดมีมากมายหลายรูปแบบ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การสร้างจินตนาการ การใช้ดนตรีบำบัด การออกกำลังกาย (Paolo Hospital, 2020) และการฝึกสมาธิเพื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นการตระหนักรู้ถึงสิ่งรอบตัว เรียกว่า การฝึกสติเพื่อลดความเครียด เป็นแนวทางที่ช่วยบำบัดความเครียดและช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถปรับตัวกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ทำให้สามารถควบคุมจิตใจ อารมณ์ มองเห็นทางแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี (Jumpodjameekorn, 2014 as cited in Tapanya, 1983) นอกจากนี้การคิดแบบอริยสัจ 4 ตามหลักของพระพุทธศาสนาด้วยการหาการมีอยู่ของทุกข์ การเห็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นอีกแนวทางที่ช่วยบำบัดความเครียดได้เช่นกัน เนื่องจากเป็นการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ และรู้จักวิเคราะห์โดยไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน (Jantharasakul, 2002)

ซึ่งลักษณะการทำงานของสตินั้นเป็นการควบคุมจิตใจไม่ให้เลือนลอย โดยการกำหนดรู้ต่อการกระทำและอารมณ์ มีหลักปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 มีองค์ประกอบดังนี้ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2012) การฝึกสติจึงต้องฝึกปฏิบัติทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ การฝึกสติจากการรับรู้และสัมผัสทางกาย การฝึกรับรู้และสัมผัสของอารมณ์ตนเอง การฝึกสติจากการรับรู้และสัมผัสทางใจ รวมทั้งการเข้าใจในกระบวนการทางธรรมชาติ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากทุกข์ สติเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะทำงาน ส่วนสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพขณะพักทั้ง 2 ส่วนนี้สัมพันธ์เกี่ยวพันกัน จิตในขณะที่มีสติจะทำงานโดยไม่วอกแวก ไม่ถูกสอแตรกด้วยอารมณ์ ส่วนจิตขณะทำสมาธิจะหยุดคิดจนเกิดความสงบ (Wongpiromsarn, 2016b) ดังนั้นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ จึงเป็นการผ่อนคลายความเครียดได้

การฝึกสติเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ การฝึกสติต้องทำให้จิตนิ่ง มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นฐานสำคัญที่จะพัฒนาต่อไปให้เกิดปัญญา นำไปสู่การพัฒนาชีวิตของตนให้มีคุณค่าและมีคุณภาพมากขึ้น (Phramaha Wuttichai Vajiramedhi (V.Vajiramedhi), 2019) ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนมีความเครียดสะสม เนื่องมาจากปัญหาการเรียน ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว และปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ส่งผลให้นักเรียนมีอาการแปรปรวน เบื่อหน่าย ท้อแท้ และขาดสมาธิในการเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อให้นักเรียนมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจที่แน่วแน่ มีสติสัมปชัญญะ ในการกระทำสิ่งต่างๆ สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรมและนักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมสติบำบัดของเทอดศักดิ์ เดชคง (Detkong, 2008) รวมทั้งศึกษาเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติบำบัดในการจัดการความเครียดทั้งในและต่างประเทศ ตลอดจนศึกษาเอกสาร บทความ ที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบอริยสัจ 4 และศึกษาทฤษฎีเอกสาร บทความงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายในปัจจุบัน

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยได้จัดทำโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ที่พัฒนามาจากโปรแกรมสติบำบัดของเทอดศักดิ์ เดชคง (Detkong, 2008) เพื่อลดภาวะความเครียดโดยแบ่งออกเป็น 9 ครั้ง ได้แก่ 1) talk with my friend 2) มองดูตัวตน 3) รู้เท่าทันอารมณ์ 4) เชื่อใหม่ว่าความคิดเป็นเหตุ 5) จิตตั้งมั่น ดังดอกบัว 6) คุณค่าของลมหายใจ 7) อยู่กับทุกข์ แต่เราไม่ทุกข์ 8) รู้เท่าทัน รู้ทัน รู้แก่ และ 9) รู้ปัจจุบัน อยู่ปัจจุบัน เพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยผู้วิจัย และได้้นำโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ซึ่งแต่ละโปรแกรมมีค่า IOC เท่ากับ 1 ซึ่งได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ No. COA64/003

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือแบบประเมินความเครียด ที่ปรับปรุงจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2007) มีจำนวน 30 ข้อ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีภาวะความเครียด ใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert's Scale) มี 5 ระดับ ดังนี้ 1.00 – 1.80 หมายถึง ไม่มีความเครียด 1.81 – 2.61 หมายถึง เครียดเล็กน้อย 2.62 – 3.42 หมายถึง เครียดปานกลาง 3.43 – 4.23 หมายถึง เครียดสูง 4.24 – 5.00 หมายถึง เครียดรุนแรง และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา IOC ที่ 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha ทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ No. COA64/003

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อขออนุญาตดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ห้อง 11 เป็นกลุ่มประชากร จำนวน 45 ให้นักเรียนทำแบบประเมินความเครียด (Pretest) และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง พบว่ามีจำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 9 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง จำนวน 9 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที และให้ทำบันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทุกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความเครียด (Posttest) และนำคะแนนมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ของกลุ่มทดลอง และวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 มาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ จากการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัด เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนำเสนอผลการศึกษาวิจัยจากการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อใช้กับนักเรียนที่มีภาวะความเครียดในระดับชั้นอื่นต่อไป

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ หลังเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.86, S.D. = 0.19) หลังการทดลองมีความเครียดลดลงอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.86, S.D. = 0.12) และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.95, S.D. = 0.20) หลังการทดลองมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.98, S.D. = 0.13) ดังที่แสดงไว้ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4

ระยะการทดลอง	กลุ่มทดลอง (n = 9)			กลุ่มควบคุม (n = 9)		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ก่อนการทดลอง	3.86	0.19	ระดับสูง	3.95	0.20	ระดับสูง
หลังการทดลอง	2.86	0.12	ปานกลาง	3.98	0.13	ระดับสูง

จากการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังที่แสดงไว้ตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของกลุ่มทดลอง

ระยะทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	t	Sig.
ก่อนการทดลอง	9	3.86	0.19	ระดับสูง	11.79	.001*
หลังการทดลอง	9	2.86	0.12	ระดับปานกลาง		

* ค่า $P < .05$

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่เข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 และนักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.86, S.D. = 0.12) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.98, S.D. = 0.13) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความเครียด พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังที่แสดงไว้ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับความเครียดหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	9	2.86	0.12	ระดับปานกลาง	-18.86	.001*
กลุ่มควบคุม	9	3.98	0.13	ระดับสูง		

* ค่า $P < .05$

ซึ่งโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากโปรแกรมสติบำบัดของ เทอดศักดิ์ เดชคง มีแนวคิดให้ผู้รับการฝึกมีสติอยู่กับปัจจุบันผ่านการรับรู้ทางกาย การรับรู้อารมณ์ การฝึกรับรู้ ลมหายใจ และการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว (Detkong, 2008) มีวิธีปฏิบัติขั้นตอน ดังนี้

ครั้งที่ 1 Talk with my friend นักเรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ผ่านการวิเคราะห์ปัญหาของตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและทัศนคติที่ดีในการเข้าร่วมโปรแกรม

ครั้งที่ 2 มองดูตัวตน นักเรียนทบทวน สำรวจปัญหาของตนเอง สังเกตการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เกิดขึ้น (การรับรู้ทางกาย-ทุกข์) รับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัส (การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง-สมุทัย) ฝึกกิจกรรม “คลายอิริยาบถ” ให้นั่งในท่าที่สบาย หลับตาลง อยู่กับตัวเองระยะหนึ่ง รับรูปร่างกายส่วนที่เกร็งตึง ผ่อนคลายส่วนที่เกร็งตึง (การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว-มรรค) เพื่อให้นักเรียนอยู่กับปัจจุบันและร่างกายส่วนที่เกร็งตึงเกิดการผ่อนคลาย (การฝึกรับรู้ลมหายใจ-นิโรธ)

ครั้งที่ 3 รู้เท่าทันอารมณ์ นักเรียนทบทวนและสำรวจตนเอง (การรับรู้ทางกาย-ทุกข์) ฝึกกิจกรรม “รู้เท่าทันอารมณ์” สังเกตการเปลี่ยนอารมณ์ของตนเอง (การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง-สมุทัย) ฝึกผ่อนคลาย อารมณ์ โดยนั่งตัวตรง ศีรษะตรง หลับตาลง หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1-4 เป็นจังหวะให้รู้สึกถึงท้องที่ พองออก ให้นักเรียนกลั้นหายใจ นับ 1-4 เป็นจังหวะ และผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1-8 และสังเกตหน้า ท้องที่แฟบลง (การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว-มรรค) เพื่อให้นักเรียนอยู่กับปัจจุบัน ร่างกายผ่อนคลาย และคลายความกังวล (การฝึกรับรู้ลมหายใจ-นิโรธ)

ครั้งที่ 4 เชื่อใจว่า ความคิดเป็นเหตุ นักเรียนสังเกตความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ตั้งแต่หัวจรดเท้า (การรับรู้ทางกาย-ทุกข์) ฝึกดูลความคิดของตนเอง (การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง-สมุทัย) ฝึก “ติดป้าย ความคิด” รับรู้ความคิดของตนเอง (การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว-มรรค) เพื่อให้นักเรียนมีสติรู้ตัวตลอดเวลา และอยู่กับปัจจุบัน ความเครียด ความกังวลที่มีอยู่ลดน้อยลง ปลดปล่อยวางความคิด (การฝึกรับรู้ ลมหายใจ-นิโรธ)

ครั้งที่ 5 จิตตั้งมั่นตั้ง ดอกบัว นักเรียนสำรวจความไม่สบายกายไม่สบายใจของตนเอง (การรับรู้ ทางกาย-ทุกข์) รับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น (การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง-สมุทัย) ฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย ผ่านการพับดอกบัว รับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย (การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว-มรรค) เพื่อให้ นักเรียน มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา อยู่กับปัจจุบันผ่านการเคลื่อนไหว มีสมาธิ ไม่วอกแวก ความไม่สบายกายและ ไม่สบายใจลดลง (การฝึกรับรู้ลมหายใจ-นิโรธ)

ครั้งที่ 6 คุณค่าของลมหายใจ นักเรียนสังเกตความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ตั้งแต่หัวจรดเท้า (การรับรู้ทางกาย-ทุกข์) รับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น (การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง-สมุทัย) ฝึกกำหนด ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกควบคู่กับการยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อ (การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว-มรรค) เพื่อให้ นักเรียน มีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา อยู่กับปัจจุบันผ่านการเคลื่อนไหว นักเรียนผ่อนคลายความเครียด ที่เกิดขึ้น มีสมาธิ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน อยู่กับลมหายใจของตนเอง (การฝึกรับรู้ลมหายใจ-นิโรธ)

ครั้งที่ 7 อยู่กับทุกข์ แต่เราไม่ทุกข์ และ ครั้งที่ 8 รู้เท่าทัน รู้ทัน รู้แก่ นักเรียนทบทวนและสำรวจ ตนเองปัญหาที่ก่อให้เกิดไม่สบายกายไม่สบายใจ (การรับรู้ทางกาย-ทุกข์) และวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ ตาราง 6 ช่อง (การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง-สมุทัย) นักเรียนตั้งเป้าหมายในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้โปรแกรมการฝึกสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความเครียด (การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว-มรรค) เพื่อให้ นักเรียน รับรู้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ รับรู้ตัวตน รับรู้อารมณ์ รู้เท่าทันความคิดของตนเอง มีสติรู้ตัว และอยู่กับปัจจุบัน (การฝึกรับรู้ลมหายใจ-นิโรธ)

ครั้งที่ 9 รู้ปัจจุบัน อยู่ปัจจุบัน การเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของนักเรียนครั้งที่ 9 ให้นักเรียนทบทวนและสำรวจตนเองในช่วงระยะเวลาที่นักเรียนได้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ผลจากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา พบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด รู้จักพิจารณาปัญหาของตนเองอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีสติและมีสมาธิอยู่กับตัวเอง ความฟุ้งซ่านที่มีอยู่ลดลง นักเรียนมีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีความพยายาม ความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มองปัญหาด้านบวก เห็นคุณค่าของตนเอง รู้จักพัฒนาตนเอง ยอมรับและเข้าใจกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่การแก้ไขปัญหาและจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม

องค์ความรู้ใหม่

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นมากมาย ความเร่งรีบมีมากขึ้นไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ พบว่า นอกจากโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 จะส่งผลให้ความเครียดลดลง สามารถเข้าใจและเผชิญหน้ากับปัญหาได้ ยังเป็นเป็นแนวทางสู่การเจริญและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นตามหลักของภavana 4 ประกอบด้วย

1. การพัฒนาทางด้านร่างกาย (physical development): กายภavana เมื่อความเครียดลดลง พัฒนาการทางด้านร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ได้แก่ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่

2. พัฒนาด้านศีลธรรม (moral development): ศีลภavana เมื่อความเครียดลดลง มีการเจริญในศีลธรรม พัฒนาความประพฤติของตนเองและก่อให้เกิดศีลธรรมในตนเอง ได้แก่ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม มีความขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ประพฤติตนในตามศีลธรรม จรรยา

3. พัฒนาทางด้านจิตใจ (emotional development): จิตภavana เมื่อความเครียดลดลง มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้

3.1 คุณภาพจิต มีจิตใจที่ดีงาม มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักการให้ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

3.2 สมรรถภาพจิต มีสติในการดำเนินชีวิต มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทนและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา มีสมาธิและจิตตั้งมั่นในการทำกิจกรรมต่างๆ หมั่นศึกษาหาความรู้และนำประยุกต์ใช้ในการเรียน

3.3 สุขภาพจิต มีความสุขในการดำเนินชีวิต สดชื่น ร่าเริง รู้สึกลดอุปสรรค สงบ และผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่เศร้าหมอง ไม่โศกเศร้าเสียใจ จิตใจสงบ เย็น เป็นสุข

4. พัฒนาทางด้านปัญญา (intellectual development): ปัญญาภavana เมื่อความเครียดลดลง มีการพัฒนาสติปัญญาของตนเอง รู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล รู้จักที่แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ความจำดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความคิดเชิงบวก มีทัศนคติเชิงบวก รู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม รู้ความถนัดและความสามารถของตนเอง และนำไปสร้างให้เกิดประโยชน์

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 เพื่อลดภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ มีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปรายผล ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 มีภาวะความเครียดลดลง เนื่องจากนักเรียนเกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจ และเห็นถึงประโยชน์ของการคิดพิจารณาปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้ภาวะความเครียดลดลง และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ ที่กล่าวว่า วิธีเผชิญกับปัญหาในแง่ของธรรม คือ การใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นการพิจารณาว่าอะไรคือของปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น การค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์ รวมทั้งการดับทุกข์ให้หมดไป ตลอดจนวิธีปฏิบัติเพื่อให้ดับทุกข์ หลักอริยสัจ 4 จึงเป็นหลักการจัดการความเครียดแบบเน้นปัญหา และเน้นอารมณ์ (Jongrak, 2016) และชัชวาลย์ ศิลปกิจ อธิบายว่าการมีสติเป็นทักษะชีวิตที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดความเจริญและมั่นคง เริ่มต้นด้วยการสังเกต การเอาใจใส่กาย เช่น ลมหายใจ อิริยาบถหรือกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งเอาใจใส่ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง การฝึกสติจึงเป็นการฝึกเพื่อดูแลให้จิตมีความมั่นคง ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวตามความคิด ความรู้สึก เป้าหมายสำคัญคือ ใ้บุคคลนั้นสามารถวางภาระความทุกข์ให้เบาบางลง (Silapakit, 2020)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 มีภาวะความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ในครั้งนี้ มีวิธีการหรือเทคนิคต่างๆ ที่มีความหลากหลาย ส่งผลให้ภาวะความเครียดของนักเรียนลดลง โดยเฉพาะกิจกรรมครั้งที่ 7 “อยู่กับทุกข์ แต่เราไม่ทุกข์ และ ครั้งที่ 8 “รู้เท่าทัน รู้กัน รู้แก่” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทบทวน และวิเคราะห์ความไม่สบายใจ จากนั้นจึงตั้งเป้าหมายในการจัดการกับปัญหานั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยการพัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์โดยใช้ Google Classroom ในการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่เน้นการฝึกการมีสติอยู่กับปัจจุบันและการคิดแบบอริยสัจ 4 (Boonsathirakul, 2020) และยังช่วยให้นักเรียนมีสติในการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลในการตัดสินใจ ด้านอาชีพอีกด้วย (Boonsathirakul & Somanun, 2019) อีกทั้ง ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ กล่าวว่า การนั่งสมาธิทุกวัน วันละ 10-20 นาที เป็นการฝึกสติอยู่กับตนเอง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ตัวบุคคล ทำให้การทำงานดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ตระหนักรู้ตัวเอง ทำให้คุณภาพจิตมีความรัก ความเมตตา เสียสละอดทน เป็นการผ่อนคลายความเครียดได้ (Wongpiromsarn, 2016a) และ กิตติกรวี โพธิ์โน ได้อธิบายว่าวิธีการฝึกทำสมาธิเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่มีข้อจำกัดด้านอายุ โดยมีหลักสำคัญของการทำสมาธิ คือ การเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น การนับลมหายใจของตัวเองเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบปลอดความคิดฟุ้งซ่าน ความกังวล เศร้า โกรธ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้ (PoNo, 2019)

สรุป

ปัจจุบันนักเรียนมัธยมปลายเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้มีความเครียดมากขึ้นจากปัญหาการเรียน ความรัก ผลกระทบจากครอบครัวและทางเศรษฐกิจ ซึ่งความเครียดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างหนึ่งที่เกิดได้มาจากหลายสาเหตุ ส่งผลให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนแปลงไปจากกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นวิธีลดความเครียดในเด็กจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ จึงควรค้นหาสาเหตุที่ทำให้เด็กเครียดและแก้ที่สาเหตุนั้น โดยทำความเข้าใจและยอมรับในตัวตนของเด็กโดยไม่สร้างความคาดหวังที่กลายเป็น

ความกดดันจนเกินไป และหาวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ครูประจำชั้น ครูแนะแนว และผู้สนใจ สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปศึกษาและพัฒนาต่อยอดเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น ส่งเสริมให้มีการจัดโครงการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงเหมาะสมกับอายุและช่วงวัยของนักเรียนกลุ่มอื่นๆ

1.2 ควรจัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดหลังการเรียนหนังสือเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกละลายหลังจากเรียนเสร็จ หรือควรจัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดก่อนเรียนหนังสือเพื่อให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมให้ครูผู้สอนนำแนวทางการจัดการความเครียดมาบูรณาการร่วมกับการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้แก่นักเรียนสามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม และศึกษาข้อมูลความเครียดเชิงลึกของนักเรียน

2.2 ควรมีการนำโปรแกรมสติบำบัดร่วมกับการคิดแบบอริยสัจ 4 ไปพัฒนาหรือแก้ไขปัญหานักเรียนในด้านอื่นๆ เช่น ทักษะการควบคุมอารมณ์ของตนเอง พัฒนาความคิดแง่บวก เป็นต้น โดยควรพิจารณาจัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับอายุและช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

References

- Boonsathirakul, J., & Somanun, V. (2019). The Effects of Career Guidance Activities Based on Yonisomanasikara Towards Career Self-Efficiency and Decision Making of High School Student. *Veridian E-Journal, Silapakorn University: Humanities, Social Science and Arts*, (35)2, 263-278.
- Boonsathirakul, J. (2020). Developing Electronic Lesson by Using Google Classroom to Practice Yonisomanasikara (Thai Wisdom Thinking). *Kasetsart Education Review*, (35)2, 130-141.
- Department of Mental Health. (2007). *Assessment of Stress*. Retrieved July 20, 2020, from <http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads.pdf>
- _____. (2020). *Stress Problem and Stress Management Technique*. Retrieved July 20, 2020, from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>
- Detkong, T. (2008). *Mindfulness Therapy*. (6th ed.). Bangkok: Matichon Press.
- Dissayawanich, J. (2002). *Stress Anxiety and Health*. Chiangmai: Chiangmai University Press.
- Jantharasakul, A. (2002). *Theories and Practice of Counseling*. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat University Press.
- Jongrak, D. (2016). *Psychology and Dhamma*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

- Jumpodjameekorn, A. (2014). *Practice to Relax the Body*. Retrieved April 23, 2020, from <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06092014-1236>
- Tapaya, S. (1983). *Stress Relief Guidebook*. (2th ed.). Bangkok: Rianboon Press.
- Leelawai, P. (2018). Stress Coping Program in Senior High School Students of Pramdanij-janukhroah School. *Chula Med Bull*, (1)6, 615-623.
- Nopporn, K. (2018). *Mental Health Accumulation of Stress and Suicide*. Retrieved July 20, 2020, from <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/suicide-accumulation-of-stress>
- Paolo Hospital. (2020). *5 Technique of Stress Management by Yourself*. Retrieved July 25, 2020, from <https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/stress>
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (2012). *Buddha-Dharma (Extended Edition)*. (32th ed.). Ayuthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phramaha Wutthichai Vajiramedhi (V. Vajiramedhi). (2019). *Healthy-Mind*. Retrieved July 28, 2020, from <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/75270.html>
- PoNo, K. (2019). *Practice Meditation to Reducing Stress and Prevent 6 Disease*. Retrieved February 24, 2020, from <https://www.thaihealth.or.th/Content/49550-84.html>
- Silapakit, C. (2020). *Mindful Living*. (3th ed. Revised Version). Nakhon Patom: Mahidol University Press.
- Thai Health Promotion Foundation. (2018). *Stress Cause*. Retrieved July 21, 2020, from <https://www.thaihealth.or.th/Content/42844-.html>
- The Research Institute of Assumption University. (2019). *Stress Index of Thai People*. Retrieved July 23, 2020, from <http://www.iras.au.edu/index.php/au-poll/stress-index-of-thai-people/119-stress-index-of-thai-people-2019>
- Wongpiromsarn, Y. (2016a). *Mindfulness in Organization*. Nonthaburi: Beyond Publishing Co. Ltd.
- _____. (2016b). *15th Annual International Mental Health Conference and 13th Annual Child Mental Health and Psychiatry Conference “Mindfulness for Healthy Lives”*. Bangkok: Department of Mental Health.