

การพัฒนาชุดเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยอานาปานสติ*

DEVELOPMENT OF A TOOL KIT FOR ENHANCING COGNITIVE HEALTH THROUGH ĀNĀPĀNASATI

พระครูพิสุทธิปัญญาภิวัฒน์¹, วิจิต ไชยชนะ², พระครูพิทุรนคราภิรักษ์³,
พระครูปลัดวิชนาว์ ปัญญาวิโร (แจ่มสวัสต์)⁴, พระปลัดทัศนพล เขมจาโร (พรหมมา)⁵
และ นพวรรณ ไชยชนะ⁶

Phrakru Phisutthipanyaphiwat¹, Wichit Chaichana², Phrakhr Phitunnakraphirak³,
Phrakhr Pladwichanaw Panyavajiro (Chamsawat)⁴, Phrapalad Thassanapol Khemacāro⁵
and Noppawan Chaichana⁶

¹⁻⁶มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พิจิตร

¹⁻⁶Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phichit Buddhist College, Thailand

Corresponding Author's Email: Vichit.chit@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 23 สิงหาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 31 สิงหาคม 2568; วันตอบรับบทความ : 2 กันยายน 2568

Received 23 August 2025; Revised 31 August 2025; Accepted 2 September 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาสาเหตุความต้องการในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงาน 2. พัฒนาระบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ 3. นำเสนอชุดเครื่องมือการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจาก

Citation:



* พระครูพิสุทธิปัญญาภิวัฒน์, วิจิต ไชยชนะ, พระครูพิทุรนคราภิรักษ์, พระครูปลัดวิชนาว์ ปัญญาวิโร (แจ่มสวัสต์), พระปลัดทัศนพล เขมจาโร (พรหมมา) และ นพวรรณ ไชยชนะ. (2568). การพัฒนาชุดเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(5), 290-303.

Phrakru Phisutthipanyaphiwat, Wichit Chaichana, Phrakhr Phitunnakraphirak, Phrakhr Pladwichanaw Panyavajiro (Chamsawat), Phrapalad Thassanapol Khemacāro and Noppawan Chaichana. (2025).

Development Of A Tool Kit For Enhancing Cognitive Health Through Ānāpānasati.

Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(5), 290-303.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

คัมภีร์พระไตรปิฎก สัมภาษณ์เชิงลึก ไปสู่การพัฒนาชุดเครื่องมือการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ด้วยอานาปานสติ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง จากบุคคลวัยทำงานใน จังหวัดพิจิตร จำนวน 25 คน วิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท

ผลการวิจัยพบว่า 1. คนวัยทำงานมีความเครียดสะสมมีภาวะหมดไฟ ซึ่งเป็นปัญหา สำคัญส่งผลต่อสุขภาพจิต ประสิทธิภาพในการทำงานขาดการควบคุมอารมณ์ความคิด เกิด ปัญหาการตัดสินใจความสัมพันธ์ที่ทำงาน ความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วย ป้องกันและลดความเสี่ยงแต่ปัจจุบันยังขาดเครื่องมือในการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ เนื่องจากชุดฝึกส่วนใหญ่มีปัญหาคือใช้เวลามากบางคนเข้าใจว่าอานาปานสติเป็นเรื่องของ ศาสนา ขาดการสนับสนุนจากองค์กร ขาดแรงจูงใจภายใน บุคคลวัยทำงานต้องการแนวทาง ปฏิบัติที่ง่ายทำได้ในเวลาสั้น ๆ และมีพื้นที่สำหรับฝึก 2. การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุข ภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ ออกแบบชุดฝึกที่เหมาะสมสามารถทำได้ในเวลาสั้น ช่วย พัฒนาสมองลดความเครียด ไม่เน้นเรื่องศาสนา องค์กรให้การสนับสนุนนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 3. ชุดเครื่องมือการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ ที่เหมาะสม ตามความต้องการขององค์กรได้รับการสนับสนุน เสริมสุขภาวะทางปัญญา ลดความเครียด ปรับปรุงประสิทธิภาพในการทำงาน

คำสำคัญ: การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงาน, กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ ทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ, รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

Abstract

This research objectives of this study : 1. Study the current situation, problems, and causes of the need for intellectual well-being development in working-age individuals; 2. Develop a process to enhance the intellectual well-being of working-age people with ānāpānasati. 3. Present a toolkit for developing the intellectual well-being of working-age people with ānāpānasati. This is a qualitative research, studying information from the Tripitaka scriptures, in-depth interviews, and developing a toolkit for developing intellectual well-being with Ānāpānasati. The key informants were purposively selected from 25 working-age individuals in Pichit Province, Analyzed using contextual content analysis.

The research findings revealed that: 1. Working-age people have accumulated stress and experience burnout, which is a major problem affecting mental health, work efficiency, lack of emotional control, problems in decision-making, work relationships, and mental strength. Therefore, it is an important factor that helps prevent and reduce risks, but currently there is still a lack of tools to train mental strength. Because most of the trainings have problems such as time consuming, some people think that *ānāpānasati* is a religion, lack of support from organizations, and lack of internal motivation. Working people need simple, short-term practices and a place to practice. 2. Development of the process of enhancing intellectual well-being with *Ānāpānasati* Design appropriate training kits that can be completed in a short period of time, helping to develop the brain and reduce stress without emphasizing religion. The organization provides support for use in daily life. 3. A toolkit for developing intellectual well-being with *ānāpānasati*, which is appropriate to the needs of the organization, is supported to enhance intellectual well-being, reduce stress, and improve work efficiency.

Keywords: mental well- being development in working- age individuals, mindfulness- based cognitive enhancement, *Ānāpānasati*, workplace mindfulness modelrch

บทนำ

โลกและสังคมไทยปัจจุบันภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ มีการเลือนไหลทางวัฒนธรรมจากต่างชาติเข้าสู่ประเทศไทยผ่านฐานความคิด ค่านิยม วิถีชีวิต ล้วนมีผลทำให้ระบบคุณค่าที่ดีงามพฤติกรรมผู้คนได้เปลี่ยนแปลง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ๒๕๕๑: ๑๕) การพัฒนาของประเทศต่างๆ ทั่วโลก มักจะนิยมกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาประเทศ คือ การนำพาประเทศไปสู่ภาวะความร่ำรวย ความมั่งคั่ง และความทันสมัย โดยใช้เกณฑ์ชี้วัดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นแนวทางการพัฒนา มีการใช้เงินงบประมาณ กลไกของภาครัฐและภาคเอกชนเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการ โดยมองถึง “รายได้” ที่เป็นตัวเงินผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (Gross Domestic Product : GDP) ซึ่งประเด็นนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, ๒๕๕๓ : ๒๗) ได้ให้แนวคิดว่าการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์มีผลกระทบต่อ

มนุษย์ในหลายด้าน ได้ลดความสำคัญทางด้านจิตใจและสติปัญญาลงความสุขที่เป็นเป้าหมาย เป็นเพียงความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอกไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

การทำงานที่ต้องเผชิญปัญหาภาระที่เพิ่มขึ้นปัญหาสังคมที่ซับซ้อนยากต่อการแก้ไข การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบากจนส่งผลทำให้เกิดความเครียดซึ่งความเครียดเป็น สภาวะทางจิตใจสามารถเกิดได้กับทุกคนโดยเฉพาะคนวัยทำงานซึ่งปัจจุบันที่มีความก้าวหน้า ทางเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจการบริโภคข้อมูลจากสื่อสารโดย ปราศจากการหยุดพัก ในสังคมที่ต้องเร่งรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ซึ่งส่งผลให้เกิด ความเหนื่อยล้าความที่ต้องประสพภาวะทางจิตเชิงลบคือผัดหวัง พ่ายแพ้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนในวัยทำงาน คณะผู้วิจัยจึงได้สืบค้นข้อมูล การประเมินสุขภาพจิตของคนไทยมุ่งเน้นไปที่ จังหวัดพิจิตร พบว่าข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตของคนไทย เขตสุขภาพที่ 3 จังหวัดพิจิตร พบว่ามีภาวะเครียดสูง 464 คน เท่ากับ 15.14% ภาวะเสี่ยงซึมเศร้า 495 คน เท่ากับ 16.15% ภาวะเสี่ยงฆ่าตัวตาย 309 คน เท่ากับ 10.08% ในฐานะหน่วยงานที่ทำการศึกษาศึกษาและส่งเสริม การเรียนรู้ทางด้านพุทธศาสนา สนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์ถึงแนวคิด ความเป็นมา หลักการ สภาพปัญหา สาเหตุ และความต้องการ องค์ประกอบ วิธีการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างและ รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อการศึกษา การนำไปประยุกต์ใช้การพัฒนาศักยภาพบุคคลและสังคมสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ และความต้องการในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงาน
2. เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ
3. เพื่อนำเสนอชุดเครื่องมือการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ

การทบทวนวรรณกรรม

อานาปานสติ เป็นการเจริญกรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาทที่ใช้ ลมหายใจ เป็น อารมณ์หลักในการฝึกสติให้ระลึกรู้และเพ่งพินิจสภาวะทั้งรูปธรรมและนามธรรมผ่าน ฐานกาย

ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม เป้าหมายสำคัญคือเพื่อความสงบแห่งจิต (สมณะ) นำไปสู่การบรรลุมรรคและเพื่อพัฒนาปัญญา (วิปัสสนา) ให้เข้าใจกฎธรรมชาติ เห็นแจ้งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อันนำไปสู่ความตื่นรู้และหลุดพ้นจากกิเลส ความหมายของอานาปานสติ คำว่า "อานาปานสติ" มาจาก อานะ (ลมหายใจเข้า) + ปานะ (ลมหายใจออก) + สติ (ความระลึก) จึงหมายถึง การระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าและออก สามารถเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐาน (ทำให้จิตสงบ) และวิปัสสนากรรมฐาน (ทำให้เกิดปัญญา) โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) จัดอานาปานสติเป็นหนึ่งในอนุสสติ 10 ประการ ซึ่งเป็นกรรมฐาน 40 อย่าง ความสำคัญของอานาปานสติ อานาปานสติถือเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวก ไม่กระทบสุขภาพ เป็นกรรมฐาน "เย็น" ไม่ทำให้จิตเร่าร้อน ไม่ทำให้ไขว่เขวทางความคิด และที่สำคัญ คือ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก และใช้ในการพิจารณาจนตรัสรู้ สามารถใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติที่ดีขึ้น ควบคุมเวทนาและจิตใจได้ดีขึ้น มองสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เข้าใจตนเองและธรรมชาติ ผู้ที่เจริญอานาปานสติคือผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สุณิสสา โมสิโก (2566) วิจัยเรื่อง “อานาปานสติกับการพัฒนาตน” พบว่าการเจริญอานาปานสติมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน ช่วยพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง บุคลิกเข้มแข็ง จิตใจสงบ เยือกเย็น มีเมตตา มีความรัก เคารพผู้อื่น ซื่อสัตย์ และเข้าถึงความสุขที่แท้จริงของชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดหลักของอานาปานสติที่เน้นการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งกายและใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยเป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 25 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร ใช้ 1. แบบบันทึกการศึกษาหลักการสอนอานาปานสติ ที่เกี่ยวข้องกับประวัติและหลักธรรมคำสอนของ สำนักพระธรรมโกศาจารย์ พระพุทธทาส ภิกขุ การปฏิบัติ “อานาปาน

สติ” และพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อเป็นพื้นฐานในการวิจัยใช้ 2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured In-depth Interview) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเรื่องการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของคนวัยทำงาน ด้วยอานาปานสติ ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังนี้ 2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญาให้ครอบคลุมนิยามศัพท์ที่ค้นพบ ตามหลักอานาปานสติ ที่ได้จากการศึกษา เอกสารงานวิจัยนำไปใช้สร้างเครื่องมือการฝึกสติตามแนวคิดปฏิฐาน การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมส่วนบุคคลวัยทำงาน 2.2 ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานให้ครอบคลุมสุขภาวะทางปัญญา 2.3 นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกมาตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ พิจารณาประเด็นคำถามที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ 2.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ด้านจิตวิทยาและด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความชัดเจนและภาษาที่ใช้ พิจารณาประเด็นคำถามของแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ 2.5 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาและนำผลที่ได้ มาปรับปรุงแก้ไข 2.6 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้ว ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มบุคคลวัยทำงาน ในพื้นที่ใกล้เคียงทดลองใช้ Pilot Test กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาและข้อคำถาม เพื่อประเมินความเข้าใจคำถามและการตอบสนอง 2.7 ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ปรับปรุงข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ตามผลการทดลองสัมภาษณ์ 2.8 จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ พิมพ์แบบสัมภาษณ์ในรูปแบบสุดท้ายเพื่อนำไปใช้งานจริง 3. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา สำหรับคนวัยทำงาน, แบบวัด ลองทำดู, แบบประเมินความเครียดสำหรับคนวัยทำงาน, แบบประเมินโรคซึมเศร้าสำหรับคนวัยทำงานและแบบประเมินความสุขสำหรับคนวัยทำงานซึ่งประยุกต์มาจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา ที่จัดทำขึ้นโดยความสุขประเทศไทยและธนาคารจิตอาสา ร่วมกับภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 4. ชุดเครื่องมือในการฝึกอานาปานสติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล 1. การเก็บข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) และ เกรวาท และจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) 2. การตรวจสอบข้อมูล การตรวจสอบเบื้องต้นจะกระทำไปพร้อม ๆ กันตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย และหลังการเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลแล้ว ซึ่งการตรวจสอบจะทำใน 3 ลักษณะ คือ การตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาว่าครบถ้วนทุกข้อคำถามหรือไม่ การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาว่าถูกต้องตามวัตถุประสงค์และตรงตามสภาพการณ์จริง หรือไม่ และการตรวจสอบความเป็นเอกภาพของข้อมูลว่ามีความเป็นลักษณะเดียวกันหรือไม่ 3. ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตามวัน เวลาและสถานที่ ที่กำหนดโดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการสัมภาษณ์ 3 ขั้นตอนดังนี้ 3.1 ขั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แนะนำตัวเองโดยสร้างสัมพันธภาพเป็นเบื้องต้นด้วยคำถามเกริ่นนำเพื่อให้บรรยากาศเกิดความผ่อนคลายซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความไว้วางใจในการให้ สัมภาษณ์มากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ กระบวนการสัมภาษณ์และระยะเวลาสำหรับใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อเป็นข้อตกลงเบื้องต้น ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และมีการจดบันทึกพร้อมด้วยเพื่อการไม่ตกหล่นของข้อมูลและทำข้อตกลงกับผู้ให้ข้อมูลที่จะทำลายข้อมูลตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์หลังเสร็จสิ้นการวิจัยครั้งนี้ 3.2 ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้แนวคำถามที่ ผู้วิจัยเตรียมมาเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ซึ่งประเด็นคำถามได้ปรับเปลี่ยนให้มีความยืดหยุ่น ตามความเหมาะสมต่อสถานการณ์ บุคคลและบริบทของการสัมภาษณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลวัยทำงาน ในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ เอื้ออำนวยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึก ที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์มากที่สุดโดยหลีกเลี่ยงการใช้คำถามชี้นำ 3.3 ขั้นยุติการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากผู้ให้สัมภาษณ์ในแต่ละข้อคำถามและกล่าวขอบคุณ 4. หลังสิ้นสุดการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทันทีโดยการถอดเทปแบบคำต่อคำและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดอย่างละเอียดเพื่อวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ข้อมูลแต่ละด้านตามลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลวัยทำงาน จากนั้นได้นำเสนอข้อมูลให้ทีมงานผู้วิจัยช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของข้อมูล 5.

จากนั้นผู้ให้ข้อมูลตอบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา สำหรับคนวัยทำงาน, แบบวัด ลองทำดู, แบบประเมินความเครียดสำหรับคนวัยทำงาน, แบบประเมินโรคซึมเศร้าสำหรับคนวัยทำงาน และแบบประเมินความสุขสำหรับคนวัยทำงาน ซึ่งมุ่งหมายให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทำแบบประเมิน เห็นสถานะของตน ณ ขณะนั้น และเห็นช่องทาง ความเป็นไปได้อื่น ๆ เพื่อเข้าถึงสุขภาวะที่ สมดุลและรอบด้าน เมื่อเวลาผ่านไปและท่านกลับมาทำแบบประเมินนี้อีกครั้ง ผลลัพธ์อาจ เปลี่ยนไปจากเดิม แต่นั่นก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดของแบบประเมินนี้ การชีวิตและประเมินที่ดีที่สุด จะมาจากตัวท่านเอง ท่านจะเป็นผู้รู้ด้วยตนเองว่า ขณะนี้สุขภาวะของท่านเป็นอย่างไร และ ท่านควรจะทำปฏิบัติต่อตนเองเช่นใดตามหลักตามหลักอานาปานสติ ผสมกับข้อมูลที่ได้จากการ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาบุคคลวัยทำงาน ไปใช้ร่วมกับแบบวัด สุขภาวะทางปัญญาบุคคลวัยทำงาน 6. ผู้วิจัยนำข้อมูลสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและลักษณะพฤติกรรมนิสัยของบุคคลวัยทำงาน วิเคราะห์โดยใช้วิธีการ วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปผลและนำมาจัดประเภทลักษณะสุขภาวะทาง ปัญญาและพฤติกรรมนิสัยภายใต้องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของบุคคลวัยทำงาน ด้วยอานาปานสติให้มีความชัดเจนและครอบคลุม ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่กำหนดไว้เป็น เบื้องต้น 7. นำผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มาฝึกชุดเครื่องมือในการฝึกอานาปานสติ การฝึกปฏิบัติส่วน บุคคล การฝึกปฏิบัติกลุ่ม (Group Sessions) จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติร่วมกันในสถานที่ทำงาน เช่น ห้องประชุมหรือพื้นที่สงบ สนับสนุนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ การบูรณาการในงานประจำวัน (Integration in Daily Work) สร้างกิจวัตรที่ส่งเสริม การมีสติ เช่น การเริ่มต้นประชุมด้วยการหายใจเข้า-ออก 1 นาที สอนวิธีใช้สติในสถานการณ์ จริง เช่น การจัดการความเครียดจากงาน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับลักษณะสุขภาวะ ทางปัญญาและลักษณะพฤติกรรมนิสัยของบุคคลวัยทำงาน วิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปผลและนำมาจัดประเภทลักษณะสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรม นิสัยภายใต้องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาและพฤติกรรมนิสัยของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปาน สติให้มีความชัดเจนและครอบคลุม ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่กำหนดไว้เป็นเบื้องต้นระบุ รูปแบบของการวิจัย, ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง, วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง, การสร้าง เครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ, การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ และความต้องการในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงาน พบว่า ปัญหาและสาเหตุเกิดจาก ความเครียด จากภาระงานและแรงกดดันทางสังคม จากการใช้เทคโนโลยีมากเกินไป ภาวะหมดไฟและซึมเศร้าขาดแนวทางและเครื่องมือที่ชัดเจนในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาองค์กรให้ความสำคัญกับ ประสิทธิภาพ มากกว่าความเป็นอยู่ที่ดีความต้องการในการพัฒนาบุคคลวัยทำงานต้องการ แนวทางที่นำไปใช้ได้จริง เช่น การฝึกสติและอานาปานสติที่เหมาะสมกับชีวิตปัจจุบัน การสนับสนุนจากองค์กร (เช่น กิจกรรมฝึกสมาธิในที่ทำงาน) และเครื่องมือที่ช่วยในการฝึกต่อเนื่อง

2. เพื่อพัฒนาระบบการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติ หรือการตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นวิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาในที่ทำงาน ประโยชน์ของอานาปานสติในที่ทำงานลดความเครียดและความกังวลเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และความสามารถในการตัดสินใจเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทีม ด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นแนวทางการนำอานาปานสติมาใช้ในองค์กรจัดโปรแกรมฝึกสติ ในที่ทำงาน (เช่น การนั่งสมาธิสั้น ๆ, การเดินจงกรม) ส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กร ที่สนับสนุนการฝึกสติ (เช่น มีพื้นที่สงบสำหรับการนั่งสมาธิ) อบรมผู้บริหารและหัวหน้างาน ให้มีความรู้และเป็นแบบอย่างในการฝึกสติปัญหาและอุปสรรคในการนำอานาปานสติมาใช้ข้อจำกัดด้านเวลา รู้สึกว่าไม่มีเวลาฝึก ความเข้าใจผิด ว่าอานาปานสติเป็นเรื่องทางศาสนาเท่านั้น ขาดการสนับสนุน จากองค์กรขาดแรงจูงใจภายใน เพราะไม่เห็นความสำคัญหรือความเชื่อมโยงกับการทำงานความต้องการเพิ่มเติมวัยทำงานต้องการแนวปฏิบัติที่ ง่าย ทำได้ในเวลาสั้นๆ (เช่น 5-10 นาที) การสนับสนุนจากองค์กร และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่รองรับประโยชน์ของอานาปานสติ

3. นำเสนอชุดเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ คณะผู้วิจัยได้นำเสนอชุดเครื่องมือและแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ ซึ่งได้ผลลัพธ์ที่ดีประโยชน์จากการฝึกอานาปานสติ (ผลลัพธ์ที่พบ) เพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพ ในการทำงาน ลดความผิดพลาด ลดความเครียดและความวิตกกังวลพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ ปรับปรุงทักษะการสื่อสาร และสร้างบรรยากาศการทำงานที่สงบช่วยในการตัดสินใจ ที่รอบคอบและมีเหตุผลเพิ่มความสุขและพึง

พอใจ ในการทำงานสุขภาพจิตที่ดีขึ้นจัดการเวลาได้ดีขึ้นเห็นคุณค่าและจุดแข็งของตนเองการเติบโตในทางจิตใจ และทัศนคติเชิงบวกกระบวนการพัฒนาและนำเสนอชุดเครื่องมือสำรวจและประเมินความต้องการ ทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการของวัยทำงานออกแบรูปแบบการพัฒนา กำหนดเทคนิค (เช่น การหายใจสั้น ๆ 5-10 นาที) และโปรแกรมฝึกที่เหมาะสม รวมถึงการใช้เทคโนโลยี (แอปพลิเคชัน) นำเสนอการฝึกอบรม จัดบรรยายและกลุ่มฝึกสติ นำโดยผู้มีประสบการณ์สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุน จัดพื้นที่และเวลาสำหรับการฝึกสติในที่ทำงานติดตามผลและปรับปรุง ประเมินผลการฝึก ความพึงพอใจ และปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมส่งเสริมการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง จัดโปรแกรมฝึกสติประจำวัน/สัปดาห์ สร้างแรงจูงใจและกลุ่มสนับสนุนผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การนำอานาปานสติมาใช้ในองค์กรผ่านกระบวนการและชุดเครื่องมือที่เหมาะสม จะช่วยให้บุคคลวัยทำงานมีสุขภาพทางปัญญาที่ดีขึ้นส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานและความสุขในชีวิตโดยรวม



ภาพที่ 1 การฝึกปฏิบัติบูรณาการในงานประจำวัน

อภิปรายผล

1. ผลจากการวิจัยสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของบุคคลวัยทำงาน พบว่าบุคคลวัยทำงานจำนวนมากเผชิญกับ ความเครียดสะสมและภาวะหมดไฟ (Burnout) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้เป็นเพราะขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความคิดยังนำไปสู่ปัญหาการตัดสินใจและความสัมพันธ์ในที่ทำงาน ปัญหาเหล่านี้เกิดจากการที่องค์กรหลายแห่งยังคง

เน้นประสิทธิภาพการทำงานมากกว่าสุขภาวะจิตใจของพนักงาน และพนักงานเองก็มักไม่ตระหนักถึงปัญหานี้ ความต้องการในการพัฒนา ของบุคคลวัยทำงานคือ แนวทางปฏิบัติที่ง่ายและใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เทคนิคการฝึกสติเพียง 5-10 นาที รวมถึงการสนับสนุนจากองค์กรในรูปแบบของพื้นที่ฝึกสติ การฝึกอบรมจากผู้เชี่ยวชาญ และความต้องการให้การใช้อานาปานสติมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์วชิณ วิสุโท และคณะ (2565) ที่พบว่าพระสงฆ์มีการส่งเสริมสุขภาวะด้านปัญญาโดยการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเพื่อยกระดับทางปัญญา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาปัญญาเป็นแกนหลักในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม และสอดคล้องกับงานวิจัยของชัยญญาภัก พงศ์ชัยกร (2561) ผลการวิจัยเรื่องเกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติฯ สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ในแง่ที่ว่าอานาปานสติสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาในอิริยาบถต่าง ๆ และเน้นการดำรงสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งสนับสนุนแนวคิดการประยุกต์ใช้อานาปานสติในชีวิตประจำวันของวัยทำงานที่มีข้อจำกัดด้านเวลาได้อย่างดี

2. ผลจากการวิจัยการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงานด้วยอานาปานสติ แนวทางการพัฒนาและอุปสรรค การวิจัยพบว่าถึงแม้หลายองค์กรจะเริ่มให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางปัญญา แต่ยังขาดเครื่องมือและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในการนำอานาปานสติมาใช้ นอกจากนี้ ยังมีข้อจำกัดด้านเวลาและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอานาปานสติว่าเป็นเรื่องทางศาสนา ทำให้ขาดการสนับสนุนและแรงจูงใจภายใน อย่างไรก็ตาม บุคคลวัยทำงานยังคงต้องการแนวทางปฏิบัติที่ง่าย สั้น และมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกวรรณ ปรีดีเปรม. (2565). ในทางพระพุทธศาสนาอานาปานสติคือการเจริญสติ โดยยึดหลักการกำหนดลมหายใจเข้า ออก เพื่อทำให้จิตใจเกิดสมาธิ สติมีความตั้งมั่น เพื่อพัฒนาชีวิตให้มี สุขุขขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน นำหลักอานาปานสติมาประยุกต์ใช้บำบัดกับผู้ป่วย เช่น วิธีปฏิบัติแบบอานาปานสติ ให้ประโยชน์กับผู้ป่วยโรค ซึมเศร้ามาก แม้ไม่อาจป้องกันรักษาผู้ป่วยได้มาก แต่ก็ใช่วิธีที่ดีที่สุด เพื่อทำให้จิตใจของผู้ป่วยดีขึ้น มีกำลังใจที่ดีส่งผลให้มีกำลังใจที่ดี ที่จะใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นต่อไปในสังคมสำคัญ: อานาปานสติ; บำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและ สอดคล้องกับงานวิจัยของตรงกมล สนามเขต และณิชารีย์ใจคำวัง (2565) ซึ่งศึกษากระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้สู่การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุฯ ที่เน้นกระบวนการแบบมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสร้างแผนปฏิบัติการร่วมกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบกระบวนการพัฒนาสุขภาวะที่เหมาะสมและ

ยืดหยุ่น โดยสามารถนำหลักการนี้มาปรับใช้กับการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของวัยทำงานได้

3. ผลจากการวิจัยชุดเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงาน ด้วยอานาปานสติ พบว่าเมื่อใดก็ตามที่จิตใจของเราเริ่มวิตก กังวล สับสน เครียด คิดมาก กับสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้น หรืออารมณ์เริ่มแปรปรวน พุ้งซ่าน การดำเนินชีวิตจึงถูกต้องหมด จึงทำให้ไม่เกิดความทุกข์ ให้เราปลีกตัวออกมาจากสถานที่วุ่นวาย หาที่สงบเงียบ แล้วนั่งสมาธิ พัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ ฝึกปฏิบัติเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ ลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และปรับปรุงประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึงการจัดการอารมณ์ การสื่อสาร และการตัดสินใจที่ดีขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะเคล็ดลับและอุบายในอานาปานสติ ก็คือ ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้เรามีสติปัญญาอยู่กับตัว อย่างสมบูรณ์พร้อมอยู่ตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้การเคลื่อนไหวของชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้องตลอดทั้งวันทั้งคืน นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดความสุขและความพึงพอใจในการทำงาน สุขภาพจิตที่ดีขึ้น และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปมณฑลรัฐ จงพัฒนานานุกุลกิจ และคณะ (2563) ซึ่งได้ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีการนำเสนอรูปแบบ 3V Model ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านสุขภาวะทางปัญญา หลักธรรม พฤติกรรม บัณฑิต และการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นการยืนยันความสำคัญของการออกแบบและนำเสนอรูปแบบการพัฒนาที่ชัดเจนและครอบคลุม

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ” สามารถให้องค์ความรู้ในหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลวัยทำงาน โดยเฉพาะการนำอานาปานสติมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะและความสามารถต่าง ๆ อาทิเช่น สมาธิ การจัดการอารมณ์ ความเครียด และความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไปนี้คือองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนาชุดเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

สรุปในภาพรวมของบทความ ผลลัพธ์จากการนำเสนอชุดเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยอานาปานสติ คณะผู้วิจัยพบว่า ผลจากการฝึกอานาปานสติ ทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น สามารถโฟกัสกับงานที่ทำได้ดีขึ้น และลดความผิดพลาดที่เกิดจากการขาดสมาธิ การจัดการกับความล่าช้า สามารถจัดการกับงานที่ต้องใช้ความละเอียดและความรวดเร็วได้ดีขึ้น โดยไม่รู้สึกเครียดหรือมีความกังวลมากเกินไป ลดความเครียดจากที่เกิดจากภาระงานและความคาดหวังในที่ทำงานได้ เช่น ลดความเครียดจากการประชุม หรือการต้องรับมือกับงานที่มีภาระมาก การควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น ผู้ฝึกสติสามารถรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น โดยไม่รับร่อนหรือถูกกระทบจากอารมณ์ชั่วขณะ การมีสติในการทำงานช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างรอบคอบและมีเหตุผล

ข้อเสนอแนะระดับองค์กรหรือชุมชน

1. องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถนำชุดเครื่องมือนี้ไปใช้ในการพัฒนาบุคลากร ส่งเสริมความผ่อนคลาย ลดความเครียด และเพิ่มสมาธิในการทำงาน อาจจัดกิจกรรมฝึกอบรม หรือจัดให้มีพื้นที่สำหรับการฝึกอานาปานสติในสถานที่ทำงาน

2. ชุมชนสามารถนำชุดเครื่องมือนี้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและปัญญาให้กับสมาชิกในชุมชน เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ เยาวชน หรือกลุ่มผู้ที่มีความเครียดสูง

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

ขยายขอบเขตการศึกษาไปยังกลุ่มประชากรที่หลากหลายมากขึ้น เช่น กลุ่มผู้ที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม ศาสนา กลุ่มผู้ที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการ หรือกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะทางจิตเวช เพื่อประเมินความเหมาะสมและประสิทธิผลของชุดเครื่องมือในบริบทที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ปรีดีเปรม. (2565). อานาปานสติ: แนวทางบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารปัญญาลิขิต, 1(2), 37-47. ปี
- ชัยญญาภัก พงศ์ขยกร (2561). เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทย ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ตรงกมล สนามเขต และณิชารีย์ ใจคำวัง. (2565). ผู้สูงอายุ ตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์. วารสารพัฒนาสังคม, 24(1), 101.
- ปมณฑลรัฐ จงพัฒนานุกุลกิจ และคณะ. (2563). รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(1), 185-186.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2553). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). พุทธธรรม: แนวทางการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสมุห์วศิน วิสุโท และคณะ. (2565). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ของพระสงฆ์ในจังหวัดราชบุรี. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 11(1), 347.
- สุนิสา โมสิโก. (2566). อานาปานสติกับการพัฒนาตน. วารสารธรรมเพื่อชีวิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย, 29(1), 84.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2551). รายงานการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และแนวโน้มบริบทการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกและสังคมไทย ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ด้านสังคม. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์.