

การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ  
ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่  
DEVELOPMENT OF RESILIENCE QUOTIENT INDICATORS BASED  
ON BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ADULT

<sup>1</sup>ทิพย์ธิดา ณ นคร, <sup>2</sup>กมลลาศ ภวชนาธิพงษ์,  
<sup>3</sup>พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ และ <sup>4</sup>อำนาจ บัวศิริ  
<sup>1</sup>Tiptida NaNakorn, <sup>2</sup>Kamalas Phoowachanathipong,  
<sup>3</sup>Phramaha Phuen Kittisobhano and <sup>4</sup>Amnaj Buasiri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

<sup>1</sup>na.tiptida@gmail.com

Received September 10, 2021; Revised November 2, 2021; Accepted December 1, 2021

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยแบ่งเป็นระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ โดยการสัมภาษณ์ผู้ที่มีประสบการณ์การเผชิญวิกฤติ จำนวน 10 คน และ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 10 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาและตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติด้วยแบบวัดการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยา จากกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ จำนวน 480 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญ

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>4</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิฤติตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย (1) ด้านสติ (2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ (3) ด้านความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง (4) ด้านสัมพันธ์ภาพต่อตนเองและผู้อื่น โดยบูรณาการกับหลักพุทธธรรม คือ สติ เป็นตัวชักนำให้เกิด ศีล สมาธิ และปัญญา (ไตรสิกขา) และมรรคมีองค์แปด 2) ตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิฤติตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก 23 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ (1) สติ(CONS) (2) ความมั่นคงทางจิตใจ (MIND) (3) ศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง (SELF) และ (4) สัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น (RELA) 3) โมเดลตัวบ่งชี้แต่ละองค์ประกอบ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = 400.70$ ,  $df = 189$ ,  $\chi^2/df = 2.12$ ,  $GFI = .934$ ,  $AGFI = .903$ ,  $RMR = .0212$ ,  $RMSEA = .0483$ ,  $P\text{-value} = .0000$  และ  $CN = 284.487$ )

**คำสำคัญ :** การพัฒนา, ตัวบ่งชี้, ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิฤติ, พุทธจิตวิทยา

### Abstract

The objectives of this research included: 1) to study the concepts and theories of resilience quotient for adult based on Buddhist psychology; 2) to develop resilience quotient indicators for adult based on Buddhist psychology; 3) to verify the consistency of resilience quotient indicators for adult model with the empirical data. This research was mixed method design. The research was divided as follows: phase I was a qualitative research to study the nature and components of resilience quotient by interviewing 10 persons experiencing on facing a crisis and 10 experts of resilience quotient based on Buddhist psychology. Data was analyzed through content analysis; and phase II was to develop and verify the consistency of resilience quotient indicators based on Buddhist psychology measurement forms. The sampling group was 480 adults. Data analysis were exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis. The results of this research were as follows. 1) Resilience quotient indicators based on Buddhist psychology consisted of: (1) consciousness, (2) mind stability, (3) faith and self-esteem, (4) relationship with oneself and others by integrating with the principles of Buddha Dhamma i.e. mindfulness in inducing the precepts, meditation, and wisdom (Trisikkhà) and the Eightfold Paths (Magga). 2) The Resilience quotient indicators based on Buddhist psychology consisted of 4 main components and 23 sub-elements including: (1) consciousness (CONS); (2) mind stability (MIND); (3) faith and self-esteem (SELF); and (4) relationships with oneself and others (RELA). 3) Indicator model of each component was consistent with the empirical data ( $\chi^2 = 400.70$ ,  $df = 189$ ,  $\chi^2/df = 2.12$ ,  $GFI = .934$ ,  $AGFI = .903$ ,  $RMR = .0212$ ,  $RMSEA = .0483$ ,  $P\text{-value} = .0000$  and  $CN = 284.487$ )

**Keywords:** Development, Indicators, Resilient Quotient, Buddhist Psychology

## บทนำ

ในปี พ.ศ.2552 ประเทศไทยตระหนักถึงความสำคัญของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติอย่างมาก เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอันเป็นผลพวงจากภาวะวิกฤติที่อาจเกิดขึ้นกับประชาชนไทย มีการระดมผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการเพื่อจัดทำเครื่องมือเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติคนไทยหรือ RQ เพราะการมีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจะช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้งและยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แข็งแกร่งกว่าเดิม ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 (2518) ที่พระองค์ได้ให้พระบรมราโชวาทความว่า “ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะต่อไปถ้ามีชีวิตที่ลำบากไปประสบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไม่เจออุปสรรคอะไร

ภาวะวิกฤติเป็นภาวะที่บุคคลต้องประสบกับสภาพที่ไม่สมดุลทางอารมณ์และสังคม โดยภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้ตามปกติในชีวิต บุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤติจะมีกลไกการป้องกันทางจิตที่แย่ง ความสูญเสียที่เกิดขึ้นจริง หรือที่คิดกังวลล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้น ซึ่งมักเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤติในการจัดการกับความสูญเสีย นพ.ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) กล่าวว่า วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ตีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ ความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลัง หรือภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วยมีจิตใจเข้มแข็งแกร่งกว่าเดิม

ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของคนในการพาตัวเองกลับสู่ความสมดุลของชีวิต คือความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากเผชิญกับความทุกข์ยากหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นการตอบสนองเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต จนสามารถก้าวข้ามและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้สอดคล้องกับที่ วอลท์ ดิสเนย์ ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “ความทุกข์ยากทั้งหมดที่ฉันมีในชีวิต ปัญหาและอุปสรรคทั้งหมดของฉัน ทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น คุณอาจไม่ทันตั้งตัวเมื่อมันเกิดขึ้น แต่บางครั้งการได้เจอกับเรื่องแย่ๆ อาจเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในโลกสำหรับคุณก็ได้” ฉะนั้นการมีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจะช่วยป้องกันความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อีกทั้งยังช่วยให้คนเรามีความพึงพอใจในชีวิต มีความเคารพตนเอง และช่วย

ให้เราได้รับความสามารถของตนได้ เมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรค ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจะสามารถฟันฝ่าไปได้ด้วยศรัทธาว่าทุกสิ่งเป็นไปได้ ทำให้รับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างดี และไม่ว่าสถานการณ์ในชีวิตจะเป็นอย่างไร ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจะไม่เคยทิ้งความฝันของตัวเอง เพราะชีวิตไม่ได้ดำเนินไปตามความปรารถนาและความคาดหวังเสมอไป ยังมีปัจจัยเสี่ยงหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นมากมาย เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาเด็กหนีออกจากบ้าน ปัญหาที่ทำงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจ ภัยธรรมชาติ หรือโรคระบาด แต่ทั้งหมดนี้เราสามารถปรับตัวรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หากเรามีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติในระดับที่สูง กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่าผู้ที่มีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสูงจะมีความเข้มแข็ง จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์ จิตใจสามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี เป็นคนมีความภูมิใจ เห็นคุณค่าของตัวเอง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อนั่นว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค มีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กรอตเบิร์ก (Grotberg, 2004) นักจิตวิทยาที่กล่าวว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสภาวะการณ์เลวร้ายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต โดยเอาชนะและเรียนรู้จากการผ่านพ้นสภาวะการณ์เลวร้ายนั้น ๆ

จากการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ ทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย พบว่าองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติและแบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ จะให้ความสำคัญในเรื่องของพฤติกรรมการเผชิญปัญหา การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ ทั้งทางด้านจิตใจซึ่งไม่สามารถสังเกตได้ และด้านการแสดงออกซึ่งสามารถสังเกตได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ความทุกข์นี้เกิดจากการปรับตัวไม่ได้ หรือเสียสมดุลโดยอาจเกิดจากปัจจัยภายใน เช่น ความแปรปรวนในความคิดหรือภาวะอารมณ์ และหรือปัจจัยภายนอกมาทำให้เกิดความคิดและความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เช่น การสูญเสียสิ่งรัก การประสบความผิดหวัง การทำงาน ครอบครัว ความยุ่งยากเหล่านี้อาจเป็นภาวะชั่วคราวของการปรับตัว หรือกระทั่งกลายเป็นความผิดปกติทางจิตใจเป็นกระบวนการทำงานของจิตเพื่อการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ แต่ไม่ได้มีเป้าหมายให้พ้นทุกข์อย่างถาวร แค่ให้มีความคิด ความรู้สึกที่บรรเทาเบาบางได้ โดยไม่มีการกล่าวถึงกระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจ ความเข้าใจในสาเหตุของวิกฤติที่เกิดขึ้น เหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์ การพ้นจากความทุกข์ เพื่อจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต สิ่งที่เป็นธรรมดาของโลกที่ทุกคนต้องประสบกับวิกฤติ สิ่งที่ควรพิจารณาอยู่เสมอ ๆ คือ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากเป็นธรรมดา

ผู้วิจัยเลือกศึกษากลุ่มวัยผู้ใหญ่ที่มีช่วงอายุ 41-60 ปี เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีโอกาสพบกับวิกฤติต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทครอบครัวที่อาจต้องดูแลลูกวัยรุ่นไปพร้อมๆ

กับการดูแลพ่อแม่ที่สูงอายุ ในขณะที่เดียวกันบางรายคนในครอบครัวมีความเจ็บป่วยและที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย มีความกังวลเกี่ยวกับร่างกายที่เสื่อมถอยลง โดยในรายที่เกิดภาวะวิกฤติและไม่สามารถรับมือได้ ก็อาจส่งผลเสียทางสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Campbell (1976) และ Lowenthal and Chiriboga (1973) ที่พบว่าคนในช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงที่มีความผันผวนของจิตใจ ความเจ็บป่วยทางกาย และวิกฤติทางการเงินของทั้งหญิงและชาย ซึ่งทำให้มีความสุขและความพอใจในชีวิตลดลง การมีภูมิคุ้มกันที่ดีจะสามารถเผชิญกับปัญหา และจัดการกับความกดดันหรือวิกฤติในชีวิต ถือว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวด้านบวกที่ทำให้บุคคลยังคงสุขภาพจิตที่ดีได้ สิ่งหนึ่งที่สังเกตได้ในสังคมไทยคือ เมื่อบุคคลเผชิญกับวิกฤติ อุปสรรคความทุกข์ยาก ความสูญเสีย หรือปัญหาชีวิตจะเริ่มหันมาเข้าวัดปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ในใจ เรียนรู้หลักธรรม เพราะเชื่อว่าความศรัทธาและหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะช่วยในการบำบัดรักษาผู้ที่มีบาดแผลทางใจ การสูญเสียอวัยวะในร่างกาย ทรัพย์สิน หรือบุคคลอันเป็นที่รักไป ให้สามารถคืนกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomas, Dustin, Allen & Jamie (2000) ที่พบว่าบุคคลที่มีความเชื่อในศาสนาและมีคะแนนจิตวิญญาณที่สูงกว่าจะมีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (coping) และมีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ (Resilience) เพิ่มขึ้น มีการมองโลกในแง่ดี อีกทั้งมีความสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากขึ้นและมีระดับของความวิตกกังวลลดลง

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามแนวพุทธจิตวิทยากับข้อมูลเชิงประจักษ์

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากร/กลุ่มตัวอย่างและกลุ่มเป้าหมาย

งานวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์การเผชิญวิกฤติ จำนวน 10 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ คัดเลือกแบบเจาะจง เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้าน

พระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญที่มีผลงานด้านการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ จำนวน 10 คน

งานวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ วัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี จำนวน 480 คน โดยวิธีการหาขนาดตัวอย่างตามเกณฑ์ของการวิจัยตามแนวคิดของ Hair, et al (2010) ว่าควรกำหนดขนาดตัวอย่างควรอยู่ระหว่าง 10-20 เท่าของจำนวนตัวแปรเชิง สังกัด

## 2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านสติ 2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ 3) ด้านความ ศรัทธาและการเห็นคุณค่าในตนเอง 4) ด้านสัมพันธ์ภาพต่อตนเองและผู้อื่น

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบปลายเปิด สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีประสบการณ์การเผชิญวิกฤติ เกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญ วิกฤติ การจัดการกับวิกฤติที่เกิดขึ้น องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ แนวคิด และการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปหลังจากการเผชิญวิกฤติ รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริม ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ จำนวน 10 คน และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ คัดเลือกแบบ เจาะจง ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 รูป/คน ด้านจิตวิทยา จำนวน 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ จำนวน 3 คน เพื่อศึกษาถึงความสำคัญ ลักษณะ และองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการ เผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ตามกรอบแนวคิดของผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตาม แนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อย ที่สุด โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ว่าข้อคำถามแต่ละ ข้อสร้างได้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือไม่ จากนั้นนำผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ คำนวณหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence - IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 แสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะวัด แล้วนำแบบวัดไปทดลองสอบถาม (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน ได้ค่าอำนาจจำแนก -0.89 – 0.70 แม้ในบางข้อจะมีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แต่ข้อนั้นก็ยังมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.926

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติต่างๆ มีรายละเอียด ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่าดัชนีความ สอดคล้อง (IOC : Index of Objective Congruence) (ศิริชัย กาญจนวสี, 2552)

4.2 การวิเคราะห์อำนาจจำแนกของแบบสอบถาม (Discrimination Validity) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนร้อยข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows

4.3 การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient- $\alpha$ ) ของครอนบาค (Cronbach) โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows

4.4 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมิน 5 ระดับของค่าเฉลี่ย

4.5 การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบแบบวัดฯ แบบมาตรประมาณค่าด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis)

4.6 เกณฑ์ของการตรวจสอบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) โดยใช้ โปรแกรม Lisrel ดังนี้

การหาค่าน้ำหนักหน่วงองค์ประกอบและตัวบ่งชี้โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct Reliability) ถ้าค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างเป็นไปตามเกณฑ์ แสดงว่าโมเดล (Model) มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Goodness of Fit)

#### ผลการวิจัย

1. องค์ประกอบที่ประกอบขึ้นเป็นโมเดลภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ (Confirmatory Factor Analysis) อันประกอบด้วย (1) ด้านสติ (CONS) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 6 ตัวแปร (2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ (MIND) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 3 ตัวแปร (3) ด้านการความศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง (SELF) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 4 ตัวแปร (4) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น (RELA) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 10 ตัวแปร บุรณาการกับหลักพุทธธรรม คือ สติ ซึ่งเป็นตัวชักนำให้เกิด ศีล สมาธิ และปัญญา (หรือไตรสิกขา) หรือมรรคมืองค์แปด คือความเห็นที่ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง



วาจาที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ความเพียรที่ถูกต้อง ความระลึกได้ ที่ถูกต้อง และการมีจิตตั้งมั่นที่ถูกต้อง อริยสัจ 4 ความเข้าใจทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และแนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ และความเป็นจริงตามธรรมชาติ คือหลักไตรลักษณ์ การเข้าใจความจริงของชีวิต และกฎธรรมชาติ ว่าวิกฤติสามารถเกิดขึ้นได้ ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง ความเข้าใจว่าทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน การเกิดแก่เจ็บตาย เป็นเรื่องปกติกับชีวิต โดยมองหาหนทางแก้ไขและไม่ประมาท โดยมีปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ จึงจะสามารถรู้แยกแยะและคัดสรรเฉพาะปรโตโฆสะฝ่ายดีได้ ปรโตโฆสะที่ปราศจากโยนิโสมนสิการจะนำไปให้เกิดความมมงาย หูเบา เชื่อง่าย ไร้เหตุผลและมิฉฉาทิฐิได้ง่าย

2. ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบว่า แบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่มีความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) มีค่าเท่ากับ 400.70;  $p = 0.0000$  ที่องศาอิสระเท่ากับ 189 แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading :  $\lambda$ ) มีค่ามากกว่า 0.30 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับค่าสถิติวัดความกลมกลืนจากค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) มีค่า 0.964 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.95 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เช่นเดียวกับค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.934 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.903 ซึ่งทั้งสองมีค่ามากกว่า 0.90 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าบอกความคลาดเคลื่อนของโมเดล ได้แก่ ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.0483 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 นั้นแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-Square) ซึ่งเป็นอัตราส่วนระหว่างค่าไค-สแควร์ กับจำนวนองศาอิสระ (Chi-Square/df) มีค่าเท่ากับ 2.12 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 3.00 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์



## อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำผลมาเสนอเป็นประเด็นเพื่ออภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ผลวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ด้านสติ คือ ความระลึกได้หรือรู้ตนเองอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรในปัจจุบันขณะ สติเกิดขึ้นเมื่อเราสามารถรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ สติช่วยให้สังเกตตนเองอย่างปราศจากอคติ และตระหนักถึงที่ว่างระหว่างการรับรู้และการตอบสนองของเรา สติจึงเป็นตัวชักนำให้เกิดการเห็นความจริง หรือเกิดปัญญา ทำให้เราไม่ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ไปโดยอัตโนมัติ แต่มีการรับรู้ตามความเป็นจริงและตอบสนองอย่างเหมาะสม การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ Badri Bajaj และ Neerja Pande (2016) ที่พบว่า ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตินั้นเด่นชัดในคนที่มีความยืดหยุ่น สติทำให้เกิดความยืดหยุ่น และสอดคล้องกับแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (2012) แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกสติสามารถช่วยให้ผู้คนสร้างความสัมพันธ์และฟื้นฟูความหวังซึ่งจะช่วยให้พวกเขารับมือกับสถานการณ์ที่ต้องการความยืดหยุ่นได้ (2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ คือ เข้าใจความจริงของชีวิต และกฎธรรมชาติ ว่าวิกฤติสามารถเกิดขึ้นได้ ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงโดยมองหาหนทางแก้ไขและไม่ประมาท เมื่อเผชิญกับวิกฤติ จะมีเป็นความสามารถในการปรับตัว และการกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิกฤติส่งผลให้มีความเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์และจิตใจมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ที่กล่าวว่า ความมั่นคงทางจิตใจนั้น เป็นความมั่นคงพื้นฐาน คนที่มีปัญญาเห็นแจ้ง รู้เข้าใจหลักไตรลักษณ์ เข้าใจถึงความจริงของชีวิต และกฎธรรมชาติ คือเกิดความรู้เข้าใจด้วยตนเอง รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เมื่อจิตยอมรับความจริงนั้น จิตก็จะสงบได้โดย และสอดคล้องกับบวรจิรา วงษาพาน (2558) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พุทธวิธีในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลไม่สามารถรักษาภาวะสมดุลของจิตใจไว้ได้ คือ ความปรารถนาในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้และไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ (ตัณหา) องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติมีความสอดคล้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ที่ทำให้บุคคลเผชิญกับวิกฤติด้วยใจเป็นกลาง (3) ด้านความความศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ของคนเราถึงเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีกำลังใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวในลักษณะของการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่น และมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทา ธงชัยสุริยา (2561) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองใน

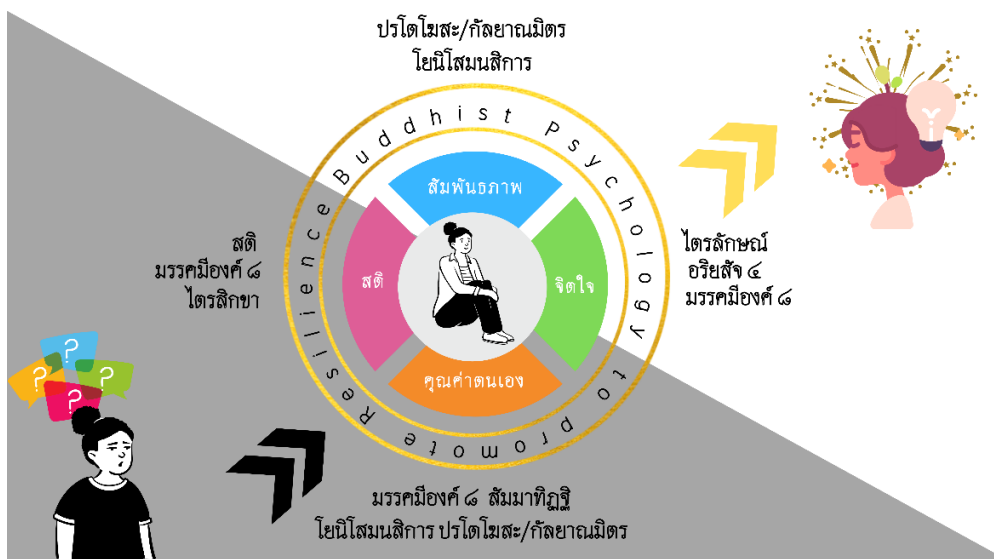
พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักพุทธธรรมที่พัฒนาเรื่องการเห็นคุณค่าของตนเอง ได้แก่ หลักสัมมาทิฐิ, หลักปัญญา 3 ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาที่เกิดจากการคิด และปัญญาที่เกิดจากการอบรม ข้อปฏิบัติในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ได้แก่ การใช้เสียงภายในและภายนอก หมายถึง “โยนิโสมนสิการ” คือ การมนสิการโดยแยกกาย และ “ปรโตโฆสะ” คือ การได้สดับจากบุคคลอื่น, เสียงจากผู้อื่น (4) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเอง และผู้อื่น หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่นในสังคม จะทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่างกัน สร้างความอบอุ่นในครอบครัว สร้างความยอมรับ ความรักใคร่สมัคสมานสามัคคี และความร่วมมือในกลุ่มเพื่อนและบุคคลรอบข้าง แต่ต้องเริ่มต้นที่ตนเอง การมีมุมมองในแง่ดีต่อตนเองและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อมที่เป็นกัลยาณมิตร เอื้อต่อการสนทนา มีความรู้สึกสบายใจ เบาใจ มองโลกในแง่บวก มีความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับตามแนวคิดของนักจิตวิทยา Grothberg, Polk, Werner, Connor and Davidson, และ Steven J. Wolin, and Sybil Wolin ที่นำเสนอว่า การมีบุคคลที่สามารถให้ความไว้วางใจ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัวและเพื่อน การมีบุคคลหรือหลักปฏิบัติ กฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว ความเชื่อถือเป็นประเด็นสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ การมีบุคคลต้นแบบที่ดี เป็นแรงบันดาลใจตนเองให้ก้าวผ่านความทุกข์ยาก หรือวิกฤตินั้นๆ และรวมถึงการได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ อย่างอิสระด้วยตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ ขวัญอ่อน (2562) ที่พบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ คือ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลโดยการปรับวิถีคิดและวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจ และสอดคล้องกับแนวคิดของ ริช เฟอร์นันเดส (Rich Fernandez, 2016) ผู้อำนวยการด้านการเรียนรู้และพัฒนาองค์กร ที่ชี้ให้เห็นความจริงที่ว่า การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติจะถูกสร้างขึ้นโดยทัศนคติ พฤติกรรม และการสนับสนุนทางสังคมที่ทุกคนสามารถนำไปใช้และปลูกฝังได้ ปัจจัยที่นำไปสู่ความยืดหยุ่น ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการรักษาสมดุลและจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงหรือยากลำบาก ความรู้สึกปลอดภัยและระบบสนับสนุนทางสังคมที่แข็งแกร่ง และแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (2012) ที่กล่าวว่าการสร้างการเชื่อมต่อ จัดลำดับความสำคัญของความสัมพันธ์ การติดต่อกับผู้อื่นที่เห็นอกเห็นใจและเข้าใจสามารถเตือนคุณได้ว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียวท่ามกลางความยากลำบาก มุ่งเน้นไปที่การค้นหาบุคคลที่น่าเชื่อถือและมีความเห็นอกเห็นใจที่สามารถตรวจสอบความรู้สึกของคุณได้ซึ่งจะสนับสนุนทักษะแห่งความยืดหยุ่น และการเข้าร่วมกลุ่ม นอกเหนือจากความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวแล้วบางคนพบว่าการมีส่วนร่วมในกลุ่มพลเมือง ชุมชนตามความเชื่อหรือองค์กรท้องถิ่นอื่นๆ ให้การสนับสนุนทางสังคมและสามารถช่วยให้

เรียกคืนความหวังได้ ค้นหากลุ่มในพื้นที่ใกล้เคียงที่สามารถให้การสนับสนุนและความรู้สึกถึงจุดมุ่งหมายหรือความสุขเมื่อคุณต้องการ

2. แบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ 23 ตัวบ่งชี้ ประกอบด้วย (1) ด้านสติ (CONS) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 6 ตัวแปร (2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ (MIND) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 3 ตัวแปร (3) ด้านการความศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง (SELF) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 4 ตัวแปร (4) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น (RELA) ตัวแปรสังเกตได้ จำนวน 10 ตัวแปร

### องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ พบองค์ความรู้ที่ได้จากศึกษา 3 ส่วน คือ 1. ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านสติ 2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ 3) ด้านศรัทธาและเห็นคุณค่าตนเอง และ 4) ด้านสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 จะเกิดขึ้นได้ด้วยการพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือการกระทำของตน ช่วยให้รับรู้การใช้ชีวิตของตนในแต่ละขณะว่าเป็นเช่นไร ช่วยให้มีความเครียดและความกังวลลดลงในยามที่ประสบวิกฤติ ความเข้าใจทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และ

แนวปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์และการเข้าใจความจริงของชีวิต ความเป็นจริงตามธรรมชาติหรือหลักไตรลักษณ์ ว่าวิฤติสามารถเกิดขึ้นได้ ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง โดยมองหาหนทางแก้ไขและไม่ประมาท เมื่อเผชิญกับวิฤติจะมีความสามารถในการปรับตัว และการกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิฤติส่งผลให้มีความเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์และจิตใจมากขึ้น เป็นการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ด้วยการใช้จ่ายภายในและภายนอก ได้แก่ “โปรโตโฆส” อันเป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาและสัมมาทิฐิ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ จึงจะสามารถรู้แยกแยะและคัดสรรเฉพาะโปรโตโฆสฝ่ายดีได้ การสร้างเสริมตนตามหลักไตรสิกขา คือ มีความเห็นที่ถูกต้อง ความดำริที่ถูกต้อง วาจาที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ความเพียรที่ถูกต้อง ความระลึกได้ที่ถูกต้อง และการมีจิตตั้งมั่นที่ถูกต้อง และการมีกัลยาณมิตรที่ดี ทั้งคนในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่นในสังคม ในเวลาที่เกิดวิฤติกับชีวิต และหาทางออกหรือแก้ไขไม่ได้ การปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ การได้คำแนะนำ และการสนับสนุนจากคนในครอบครัว หรือเพื่อนก็อาจจะทำให้ปัญหาเบาบางลงได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ควรคิดพิจารณาด้วยการพิจารณาอย่างแยกกายตามหลักโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดสืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย คิดแยกกระจายให้เห็นองค์ประกอบต่าง ๆ ถือว่าเป็นองค์ประกอบภายในที่จะทำให้เกิดโลกุตตรสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิที่เป็นตัวนำในกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างแท้จริง

2. แบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่ จำนวน 4 องค์ประกอบ 23 ตัวบ่งชี้ เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้วัยผู้ใหญ่ (อายุ 41-60 ปี) ใช้ตรวจวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิฤติของตนเอง เพื่อให้ทราบจุดแข็ง หรือจุดอ่อนที่ตนมี และเร่งพัฒนาตนเองเพิ่มในสิ่งที่มีน้อย หรือลดในสิ่งที่มีมากเกินไป ให้พร้อมรับมือกับเหตุการณ์วิฤติที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยแบบวัดภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่นี้ได้ผ่านการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงเชิงโครงสร้าง อำนาจจำแนก มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .934  $\chi^2/df = 400.70$ ,  $df = 189$ ,  $\chi^2/df = 2.12$ ,  $GFI = .934$ ,  $AGFI = .903$ ,  $RMR = .0212$ ,  $RMSEA = .0483$ ,  $p\text{-value} = .0000$

3. ควรส่งเสริมให้สร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิฤติ “R-VACCINE” ในตนเอง เพื่อให้พร้อมรับมือกับภาวะวิฤติ และสามารถผ่านวิฤติไปได้ ซึ่ง “R-VACCINE” ประกอบด้วย Right View - ความเห็นที่ถูกต้อง (ความรู้ ปัญญา หรือมุมมอง ที่ถูกต้องตรง ยอมรับกับความจริง) Analyze - การวิเคราะห์ปัญหาหรือวิฤติที่เกิดขึ้น Consciousness - สติ รู้ตัวเองเสมอ Confidence - ศรัทธาในความคิด Inside Out - รู้จักปรับตัวและทำชีวิตให้ดีขึ้น New Normal - เปลี่ยนแปลงเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ และ Endurance - ความอดทน ดังภาพที่ 2



Right View	ความเห็นที่ถูกต้อง
Analyze	การวิเคราะห์ปัญหาหรือวิกฤตที่เกิดขึ้น
Consciousness	สติ รู้ตัวเองเสมอ
Confidence	ศรัทธาในความดี
Inside Out	รู้จักปรับตัวและทำชีวิตให้ดีขึ้น
New Normal	เปลี่ยนแปลงเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์
Endurance	ความอดทน

## ภาพที่ 2 การส่งเสริมภูมิกันเพื่อการเผชิญวิกฤติสำหรับวัยผู้ใหญ่ “R-VACCINE”

### เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2561). *พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต RQ*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). *อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ RQ - Resilience Quotient*. สืบค้น 15 เมษายน 2563, จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.html>
- พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9. (2518). *พระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต, ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน. วันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518*. สืบค้น 22 กรกฎาคม 2563, จาก <https://sites.google.com/site/rsvsite16601/phrarachthan-kae-khna-khru-laea-nakreiyngreiyng-rachwinit>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *ปรัชญาการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิตภัณณ์.
- นันทา ธงชัยสุริยา. (2561). *การศึกษากการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริชัย กาญจนวสี. (2552). *ทฤษฎีการประเมิน*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรจิรา วงษาพาน. (2558). *พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต*. ปับฉฉด  
ฉทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

American Psychological Association. (2012). *Building your Resilience*. Retrieved  
April 15, 2020, from <https://www.apa.org/topics/resilience>

Badri Bajaj and Neerja Pande. (2016). Mediating role of resilience in the impact  
of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective  
well-being. *Personality and Individual Differences*. 93, 63-67.

Campbell. A. Converse. P. E. & Rodgers. W. L. (1976). *The Quality of American  
Life: Perceptions. Evaluations. and Satisfactions*. New York: Russell  
Sage Foundation.

Grotberg. E. H. (2004). *Children and Caregivers: The Role of Resilience*.  
Retrieved April 15, 2020, from  
[https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.](https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.624.1424&rep=rep1&type=pdf)  
624.1424&rep=rep1&type=pdf

Hair. J.F. Black. W.C. Babin. B.J. & Anderson. R.E. (2010). *Multivariate Data  
Analysis*. (7<sup>th</sup> ed). Pearson: New York.

Lowenthal. M. F. & Chiriboga. D. (1973) Social stress and adaptation: toward a  
life-course perspective. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.). *The  
psychology of adult development and aging*. *American Psychological  
Association*. (p.281-310).

Thomas. G.P. Dustin. A.P. Allen. S. & Jamie. E.S. (2000) Religious faith and  
spirituality in substance abuse recovery: Determining the mental  
health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 19(4), 347-354