

# รูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของพยาบาลวิชาชีพ

## Buddhist Modes of Thinking for Meritorious Acceleration Developing the Quality of Life Amongst Professional Nurses

สมพร วัชระศิลป์  
Somporn Watcharasin<sup>๑</sup>

### บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งดัชนีนิพนธ์ มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศลในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ ๒) เพื่อศึกษาวิธีคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างเชิงคุณภาพกับเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่าคนที่บุคคลจะมีทักษะวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศลให้จิตเกิดความคิดเห็นที่ถูกต้องดังามได้นั้น ต้องมีการปลูกฝังทักษะวิธีคิดโน้มนำจิตไปทางกุศลได้ ตามรูปแบบหรือ Model “LMIM” อันประกอบด้วย “ปลูกเร้า ให้อุสติกตัว ลด ละบาปอกุศล แต่กลับเพียรเร่ง รักษากุศล รู้ตนอยู่เสมอในสัมมัตถาน ๔” ด้วยการ ๑. ฟังเสียงจากผู้รู้ (Listening) ที่มีความสามารถชี้ให้เห็นความจริงอีกมุมหนึ่งที่อยู่ในใจตน ๒. หัดเฝ้าสังเกต (Mindfulness) สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ ใส่ใจกับความคิดจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น ที่รู้ทันจะเป็นไปเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ๓. สร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration) โน้มนำใจที่จะทำสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมในทุกๆวัน ๔. หมั่นทำบ่อยๆทำให้มากที่จะรักษาสภาพจิตใจให้สดชื่นมีแต่ความเจริญ (Making an endless effort) ทั้ง ๔ ข้อข้างต้นจึงเป็น Model ที่ได้พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ ที่สามารถนำไปใช้ในงานอบรมพัฒนาพยาบาลวิชาชีพให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ดำรงไว้ซึ่งความสุขจากการเป็นผู้ให้บริการด้วยจิตที่เป็นกุศล ในงานดูแลความสุขความทุกข์ของมนุษย์ต่อไป

**คำสำคัญ :** วิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศล, Model “LMIM”

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

## Abstract

This dissertation has three objectives: 1) to study thinking methods for inspiration of wholesome in Buddhism and modern sciences, 2) to study thinking methods for the development of professional nurses' quality of life, and 3) to propose a Buddhist model of thinking methods for inspiration of wholesome in developing professional nurses' quality of life. This is mixed methods research, qualitative and quantitative.

In the study, it was found that according to Buddhism one who can possess a skill of thinking methods for inspiration of wholesome leading to get the right view must have four kinds of effort . Quality of life was proposed that one should begin with wholesome mind under the framework of 'LMIM'; namely, one should be inspired by wholesome mind so as to reduce bad action by making and endless effort to cultivate only wholesome action through four kinds of effort: 1) one should carefully listen to the learned who can point the other side of truth within one's mind wherein one has not seen, 2) one should be mindful of what is arising into one's mind paying proper attention to one thought so that one can learn many things both bad and good things, 3) one should be inspired by new thing ever day to gain new experiences and 4) one should make an endless effort to preserve one's mental condition in a proper manner so that one's mind will be mindfully freshen. Those ways came to be a research's model and thereby paving the way to be applied in professional nurses' quality of life wherein happiness out of wholesome mind of service would be actualized and consequently human beings' suffering and happiness would be properly taken care of.

**Keywords:** positive thinking In Buddhism

## ๑. บทนำ

พยาบาลเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญต่อระบบบริการสุขภาพเป็นอันมาก ลักษณะการทำงานของพยาบาลเป็นงานบริการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ และตอบสนองความต้องการของผู้ป่วย และญาติทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม พยาบาลต้องดูแลช่วยเหลือชีวิตผู้ที่มีความเจ็บป่วยและทุกข์ทรมานจากโรค อุบัติเหตุ และความตายซึ่งเป็นภัยของมนุษย์ที่ทุกคนเกลียดและกลัว ต้องสังเกตพิจารณาวิเคราะห์อาการเปลี่ยนแปลงของโรค ตัดสินใจให้ความช่วยเหลือกรณีรีบด่วนอย่างถูกต้อง ส่งเสริมฟื้นฟูสมรรถภาพให้คืนสู่สภาพปกติให้มากที่สุดและช่วยให้ผู้รับบริการสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เผชิญหน้าได้ด้วยดี ซึ่งงานเหล่านี้พยาบาลต้องปฏิบัติตลอด ๒๔ ชั่วโมง ลักษณะการช่วยเหลือดังกล่าวเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ มิได้ใช้ความรู้เพียงอย่างเดียวแต่ต้องอาศัยความรักในความเป็นมนุษย์ร่วมโลก มีความพึงพอใจในงาน มีแรงจูงใจเห็นคุณค่าในงาน จึงจะปฏิบัติสิ่งทีกล่าวมาข้างต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญในการจะนำไปสู่ ความเชื่อแผ่ต่อชีวิตผู้อื่นได้ และเป็นสิ่งที่บุคคลพึงมีในการดำเนินชีวิตของตนเอง การมีคุณภาพชีวิตที่ดี แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความเป็นอยู่ที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข คุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพจึงควรได้รับการพัฒนาเช่นเดียวกัน เนื่องจากการทำงานของพยาบาลเกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตมนุษย์ซึ่งอาจประเมินค่ามิได้ พยาบาลต้องช่วยเหลือให้บุคคลมีสุขภาพดีหายจากการเจ็บป่วย แต่ในทางตรงกันข้ามพยาบาลมีคุณภาพชีวิตการทำงานที่ไม่ดีย่อมกระทบต่องานที่กล่าวมาข้างต้น และส่งผลต่อประสิทธิภาพการดูแลให้ประชาชนได้คุณภาพชีวิตเป็นพื้นฐานศักยภาพของมนุษย์ แต่การที่พยาบาลมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนได้<sup>๒</sup>

แต่ปัจจุบันเกิดความวิกฤติทางการพยาบาลพยาบาลต้องทำงานหนัก<sup>๓</sup> เกิดความเครียดในงานและเกิดความเหนื่อยล้าตามมา<sup>๔</sup> เป็นสาเหตุหนึ่งของการลาออกของพยาบาลวิชาชีพเพื่อไปประกอบอื่นที่มีใช้วิชาชีพพยาบาล<sup>๕</sup> และเกิดการขาดแคลนพยาบาลไม่เพียงพอต่องานบริการผู้ป่วยที่มีเพิ่มสูงขึ้น<sup>๖</sup> ทั้งที่วิชาชีพพยาบาลเป็นตำแหน่งขาดแคลนต้องมีการใช้ต้นทุน

<sup>๒</sup> พัทนัย แก้วแพง, รัญลักษณ์ขวัญสุข, ณัฐนิชา ไชยเอียด, **ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสงขลานครินทร์**

<sup>๓</sup> วิจิตร ศรีสุพรรณ, “วิกฤติพยาบาลไทย”, **หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์**. (๒๐ พ.ย. ๒๕๕๖) : หน้า ๘.

<sup>๔</sup> สถิติสภาพพยาบาล, “ข้อมูลพยาบาล”, **วารสารสภาพพยาบาล**, ปีที่ ๒๔ (ฉบับที่ ๑) : กรกฎาคม ๒๕๕๗ : หน้า ๑๐.

<sup>๕</sup> กฤษดา แสงวงดี, “สถิติการลาออกวิชาชีพพยาบาล”, **หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก**; ๒๕ มี.ค. ๒๕๕๔.

<sup>๖</sup> มณฑาทิพย์ วงษ์ดรณีย์, “ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสงขลานครินทร์”, **สงขลานครินทร์เวชสาร**, ปีที่ ๒๔ ฉบับที่ ๒ มี.ค.-เม.ย. ๒๕๔๙.

ในการผลิตสูงทั้งจำนวนเงิน และการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในวิชาชีพแต่ละคนในการที่จะจบออกไปบริการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ทำให้กระทรวงสาธารณสุขต้องสูญเสียบุคลากรที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในงานบริการการดูแลสุขภาพต่อวงการแพทย์ เพราะเมื่อมีการลาออกย่อมมีผลกระทบต่อผู้คงอยู่ในวิชาชีพการพยาบาล, งานหนักขึ้น, ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น, การเสียสมดุลการทำงานและการใช้ชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น (Work-Life Imbalance), สภาวะจิตใจแย่ลง, ผลกระทบต่อภารกิจด้านการพยาบาล, คุณภาพการให้บริการมีแนวโน้มลดลง ทั้งที่พบโรคใหม่มีความเสี่ยงสูงต่อชีวิตได้ทุกวัน ผลการศึกษาดังกล่าวนำมาเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมแก้ปัญหาวิกฤติความเหนื่อยล้า ความเครียดของพยาบาล โดยกระทรวงสาธารณสุขมีการนำมาเพิ่มค่าครองชีพเพิ่มอุปกรณ์การแพทย์เพื่อช่วยลดความเหนื่อยล้าการทำงานพยาบาลลง เพิ่มแรงจูงใจในการมีตำแหน่งความเจริญก้าวหน้าทางการปฏิบัติงานซึ่ง ภาครัฐให้มาอย่างจำกัดเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับกลุ่มข้าราชการหน่วยงานอื่นซึ่งยังไม่เพียงพอกับความอ่อนล้าได้ เพราะยังต้องพบเจอกับความเครียดได้ทุกวัน เพื่อให้พยาบาลมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถให้การพยาบาลที่มีคุณภาพ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นปัญหาสำคัญ ที่กระทรวงสาธารณสุขควรเร่งด่วนมีมาตรการฟื้นฟูคุณภาพชีวิตป้องกันธำรงไว้ให้คุณภาพชีวิตพยาบาลยังคงอยู่อย่างเร่งด่วน

จากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลพบว่าการศึกษเกี่ยวกับความเครียดในงานของพยาบาลระดับสูงถึงสูงมาก ปัจจัยสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับงานด้านการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้ป่วย การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปฏิบัติงานเชิงวิชาชีพและด้านการสนับสนุนการทำงาน มีหลักสูตรอบรมด้านการบริหารมากมายที่มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การสร้างแรงจูงใจ ที่จะช่วยให้เกิดการสร้างความตระหนักและให้การช่วยเหลือจัดการเพื่อลดความเครียด ที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาองค์กรให้บรรลุเป้าหมายได้<sup>๗</sup> โดยอาจส่งผลถึงความพึงพอใจในงานและการคงอยู่ในงานต่อไปได้ แต่กระบวนการเหล่านั้นให้ผลเพียงช่วงสั้นๆ ไม่นานวิถีชีวิตความเคยชินเดิมๆก็กลับมาเพราะระบบการทำงานที่มุ่งผลลัพธ์ มากกว่าการจะเข้าใจจิตวิญญาณของบุคคลและก็ยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตพยาบาลที่มาจาก ณ.ภายในจิตใจของตนเอง ที่เน้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และจิตวิญญาณ (spirituality) ซึ่งเป็นเรื่องมิติภายในของบุคคลซึ่งไม่ได้รับความสนใจอย่างจริงจัง ทั้งๆที่การทำงานของพยาบาลนั้นเกี่ยวข้องกับมนุษย์ที่มีอารมณ์และความรู้สึก แม้ในหลักสูตรการบริหารความสำคัญของการเข้าใจจิตใจ และความต้องการของคนอยู่ก็มีอยู่เพียงเล็กน้อย อยู่ในระดับความจำ และเน้นที่พฤติกรรมภายนอกที่พึงประสงค์ ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับ

<sup>๗</sup> พัชรวัลย์ เรื่องศรีจันทร์ และคณะ, ความเครียดของพยาบาล ความคิดเห็นต่อการเตรียมพร้อมเป็นโรงพยาบาลดึงดูดใจและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชนระดับอินเตอร์เนชั่นแนล Psychiatr Assoc Thailand, Vol. ๕๖ No. ๔ October - December ๒๐๑๑.

จิตสำนึกและการปฏิบัติจนถึงเป็นวิถีชีวิต<sup>๘</sup> ทั้งนี้กระบวนการเรียนรู้ไม่ได้มุ่งสู่การเรียนรู้ภายในตนเองที่สามารถจัดการตนเองได้ (self mastery) จึงไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นงานที่ท่าของตนเองนั้นมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์อย่างมากตั้งแต่เกิดจนตายของมนุษย์ พยาบาลเป็นความหวังของมวลมนุษย์ที่ช่วยชะลอ สภาวะที่ต้องเผชิญต่อความรู้สึกของการพลัดพรากต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วยการเจ็บป่วย ดังนั้นวิชาชีพพยาบาลมีคุณค่าอย่างใหญ่หลวงประเมินค่ามิได้ที่สมควรจะได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณเป็นความท้าทายอย่างยิ่งที่จะสร้างบรรยากาศรูปแบบสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เอื้อกับการพัฒนามิติด้านในด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดจากอวกาศทั้งปวงในวันนี้ ให้เป็นจิตที่เต็มไปด้วยพลังจิตแห่งกุศลสิ่งดีๆในชีวิตจะเกิดตามมา

ในมุมมองทางพระพุทธศาสนาเรื่องความเหนื่อยล้า ความเครียดของบุคลากรทั่วไปเป็นต้นเหตุมาจากความคิดที่เป็นอวกาศ ซึ่งได้ส่งสมความเคยชินให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนองค้นหาหรือคิดโดยมีความไม่พอใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลายาวนาน จมอยู่กับค้นหาความไม่พอใจนั้นคือโทสะนั่นเอง สะสมจนกลายเป็นความเครียด<sup>๙</sup> และกลายมาสู่พฤติกรรมบริการที่ไม่ดี พฤติกรรมที่ไม่ดีได้ หลักคำสอนจากความคิดในโลกก็มีอยู่ ๒ ประเภทคือ ประเภทกุศล กับอวกาศ แต่หากหยุดคิดพิจารณาดีๆ วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่เป็นกุศล เพราะเป็นอาชีพเดียวที่ช่วยให้มีรายได้ไว้เลี้ยงชีพแล้ว แล้วยังเป็นอาชีพที่เป็นกุศล ที่ได้ช่วยเหลือชีวิตมนุษย์อยู่ตลอดเวลา ช่วยให้คนพ้นความทุกข์ทรมาน หากเราขาดการคิดอย่างมีกุศลต่อกันคือคิดเข้าข้างค้นหา ความต้องการแห่งตนแต่ฝ่ายเดียว จะมีข้อขัดแย้งอยู่ตลอดเวลาในการทำงาน จักนำมาด้วยการเบียดเบียนในสิ่งที่ตนเองทำและไม่เต็มใจจะบริการ การร่วมกันปรับความเห็นถูก มองเห็นคุณค่าแห่งตนปลูกเร้าสิ่งดีๆที่มีอยู่ในใจ จะทำให้พยาบาลมีจิตใจในงานบริการที่ดีกลับมาได้ พยาบาลทุกคนต้องพิจารณาว่าทักษะตนเองให้เข้าใจ แล้วไถ่ถอนตนเองเสียให้ได้ แม้ได้เพียงครั้งหนึ่งก็จะถึงความรู้แจ้งขึ้นมา ความสงบทางจิตก็จะเกิดขึ้นมาแทน การปลูกเร้ากุศลจะเป็นอีกวิธีหนึ่งจะเป็นกระบวนการที่ควรนำมาพัฒนาให้บุคคลรู้จักคิด รู้จักมองพิจารณาสิ่งทั้งหลายด้วยใจที่เป็นกุศล เพราะความคิดที่เป็นแบบเร้ากุศลด้วยวิธีการโยนิโสมนสิการนั้นจะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต การสร้างนิสัยใหม่นี้ อาจจะต้องใช้เวลาบ้าง เพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่ได้สั่งสมมานานคนละเป็นสิบๆปี แต่เมื่อได้ฝึกขึ้นบ้างแล้วก็ได้ผลคุ้มค่า เพราะเป็นการที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาดับความทุกข์ได้แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และได้มีทางออกในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน ความทุกข์ และปัญหาบีบคั้นต่างๆได้ และอาจเป็น

<sup>๘</sup> ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ,รศ.ดร, “MindFullness and Leader”, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://mindfullivings.wordpress.com> (มีนาคม ๒๕๕๘).

<sup>๙</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), สถาบันการณัพุทธศาสนา พลิกหายนะเป็นพัฒนา, (กรมการศาสนา, กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๒๗ .

นวัตกรรมใหม่ในการแก้ปัญหาคนทั้งโลก ดังนั้นเราควรส่งเสริมพัฒนาความคิด พัฒนาคนในสังคมให้เกิดปัญญาด้วยการสร้างกระบวนการคิดศรัทธาในทัศนะพื้นฐานแห่งการมองโลกและชีวิต ที่เป็นต้นตอต่อเกิดของความคิดหรือทัศนะอื่นๆ นำไปสู่การกำหนดระบบคุณค่า และแบบแผนในการดำเนินชีวิต ช่วยให้รู้จักพิจารณาในสิ่งที่ได้เห็นได้ฟัง ว่าควรหรือไม่ควรปฏิบัติตาม และปฏิบัติตนอย่างไร ซึ่งก็คือชุดแนวคิดกระบวนการปลูกเร้ากุศลสร้างความเชื่อที่นำไปสู่การกระทำที่ถูกต้องและเหมาะสมในชีวิตประจำวันต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีคิดแบบเร้ากุศลในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่
- ๒.๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ
- ๒.๓. เพื่อเสนอรูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ

## ๓ สมมุติฐานการวิจัย

- ๓.๑ ผู้เข้ารับการอบรมกระบวนการปลูกฝังพุทธวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศลมีคะแนนระดับสุขภาวะทางใจสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรม
- ๓.๒ ระดับคะแนนสุขภาวะทางใจมีความสัมพันธ์กับการประยุกต์พุทธวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศล
- ๓.๓ ระดับคะแนนคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับกระบวนการปลูกฝังพุทธวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศล

## ๔. วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาวิจัยผสมผสานเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Mix method Research) เพื่อสร้างรูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

๔.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่คัมภีร์พระไตรปิฎก และทุติยภูมิได้แก่ อรรถกถา ในกระบวนการเกิดสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ให้ทราบแนวคิดของพระพุทธองค์ มีกระบวนการคิด ศึกษาความเชื่อ สิ่งเร้า การรับรู้ ทำให้คิดปลูกเร้ากุศลและมีผลต่อพฤติกรรมของความคิด คำพูด การกระทำเกี่ยวข้องกับแนวคิดการดำเนินชีวิตความเห็นถูก และการดำรงออกจากทิฐิต่างๆ

๔.๒ สร้างกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ โดยนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ อธิบายความ ดีความ เปรียบเทียบประเด็น และจัดลำดับสาระสำคัญตามวัตถุประสงค์ และ สรุปและนำเสนอสาระสำคัญที่กำหนดไว้ นำไปสู่การกำหนดระบบคุณค่า และแบบแผน วิธีคิดแบบเร้ากุศลในการดำเนินชีวิต ซึ่งก็คือ ชุดแนวคิดความเชื่อที่นำไปสู่การกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรม

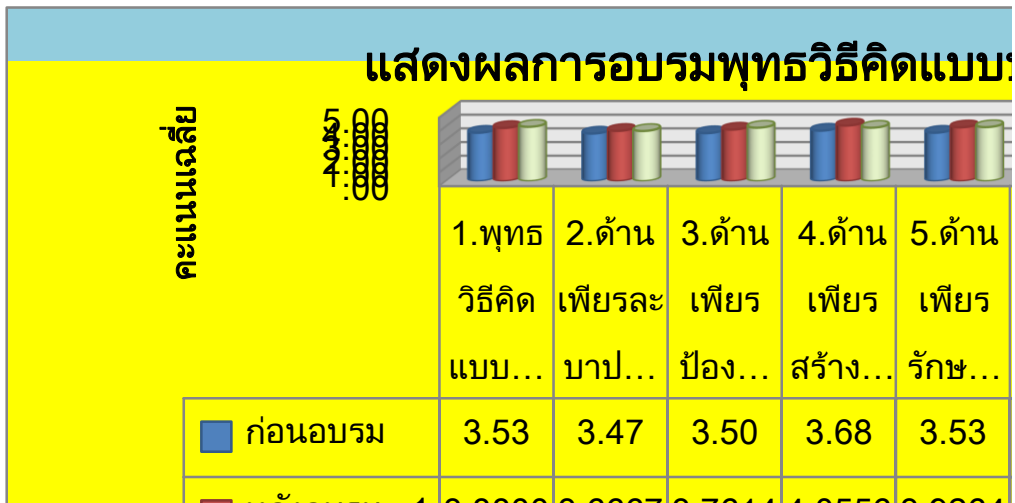
ของความคิด คำพูด การกระทำ และนำสู่การปลูกฝังคุณธรรมตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยแยกเป็นรายบท และบูรณาการพุทธให้สามารถนำมาใช้กับชีวิตจริง

๔.๓ สร้างเครื่องมือแบบสอบถามเรื่องพุทธวิธีคิดแบบเร้ากุศลและสร้างแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ฝึกปฏิบัติ (In-depth Interviews) ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เข้าอบรมกิจกรรมกลุ่มรูปแบบ แนวทาง ทักษะการฝึกปฏิบัติเรื่องไตรสิกขาทางพุทธ

๔.๔ จัดกระบวนการกลุ่ม ทดลองฝึกปฏิบัติ ๒ วัน ๑ คืนเพื่อปรับความเห็นถูกตามหลักไตรสิกขา และประเมินผลด้วยแบบสอบถามในการอบรม และสัมภาษณ์เชิงลึกหลังฝึกปฏิบัติ

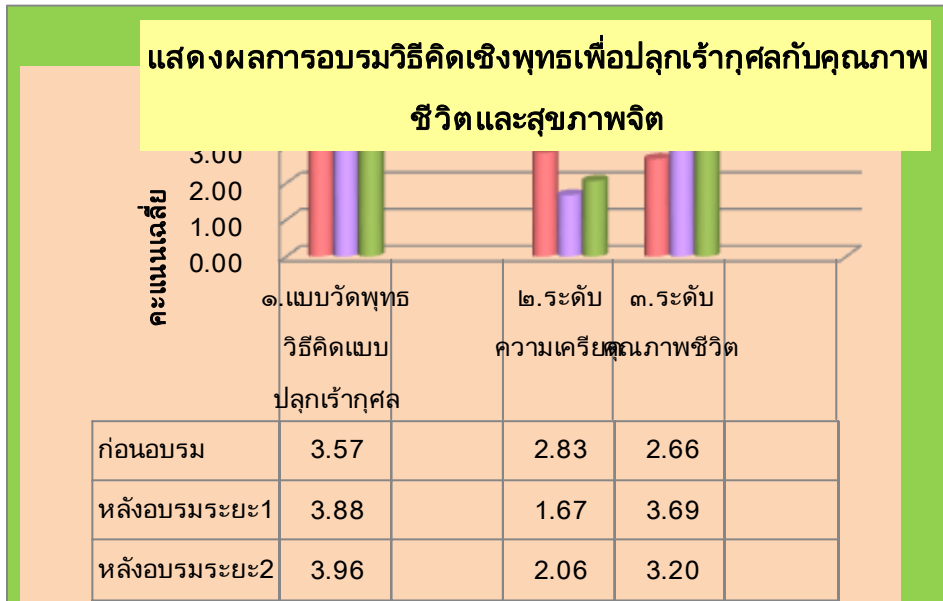
### ๕. ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ผลจากการทดลองปลูกฝังวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศล ระดับคะแนนเฉลี่ยวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศล คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสุขภาวะทางจิตดีขึ้น ค่าคะแนนความเครียดลดลง (M=๓.๙๒, M =๒.๖๖, M =๒.๘๓) สูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม (M= ๓.๕๓, M = ๓.๖๙, M= ๑.๖๗) ตามลำดับ และประเมินระยะที่ ๒ (M=๓.๙๖, M = ๓.๒๐, M= ๑.๖๖) สูงขึ้นก่อนการอบรม ดังภาพ



วิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลหลังอบรมมีผลกับคุณภาพชีวิตดีขึ้น ระดับความเครียดลดลงส่งผล มีการพัฒนาพฤติกรรมทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน อารมณ์ การพูดอ่อนโยน อยู่ในระดับดี (๗๙.๕๖, ๘๑.๐๘, ๗๕.๖๕) ระดับความคิดที่ดีทำให้เกิดการสร้างนิสัยใหม่ มีพัฒนาคุณภาพชีวิต และเพิ่มสภาพจิตที่ดีขึ้น มีจุดยืนหยัดทางจิตใจต่อสถานการณ์ที่

เกิดขึ้นมีปฏิกริยากาย วาจา ใจที่ฝึกไว้ดีแล้ว มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ดังภาพ



**ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ**

การที่บุคคลจะมีทักษะวิธีคิดแบบปลูกเร้ากุศลให้จิตเกิดความคิดเห็นที่ถูกต้องดีงามได้นั้น ในทางพระพุทธศาสนาต้องมีความเพียรตามหลักสัมมปธาน ๔ อันได้แก่ ๑. คิดเพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ด้วยการสำรวมระวังกาย ใจ เมื่อมีผัสสะกระทบต้องมีสติต่อการรับรู้ ไม่หลงไปกับอารมณ์นั้น ๒. คิดเพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้บรรเทาเบาบางลง ด้วยการชี้ให้เห็นโทษทางกาม โทษของความยินดีในอำนาจ มานะ มิจฉาทิฐิ ๓. คิดเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ด้วยการชักนำจิตปลูกเร้าให้ใจแก่ล้ากล้า เต็ดเต๋ยวสร้างแรงบันดาลใจหนักแน่นในการสร้างความคิดที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ ๔. คิดเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามเต็มที่ วิธีคิดเชิงบวกทางศาสตร์ตะวันตกคือ ๑.การมีสติในชีวิตประจำวัน (Mindfulness) จากการฟังอย่างลึกซึ้ง ๒.สร้างความตระหนักรู้คุณค่าอันเป็นผลเกิดจากการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ณ ภายในจิตแล้วเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ดีกว่าเดิม ๓.การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญจักช่วยทำให้เกิดการสังเกตและสืบค้นภายในตนเองอย่างลึกซึ้งสามารถเข้าถึง เรียนรู้ถึงธรรมชาติของจิตตนเอง และผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง นักจิตวิทยากลุ่ม Humanism ให้มุมมองว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐมีปัญญา มีความสามารถเมื่อได้รับการฝึกฝน ชัดเกล้าแล้วสามารถเรียนรู้พัฒนาตนเอง เลือกสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้ด้วยตนเอง ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงให้มุมมองว่า มนุษย์เมื่อมีการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง จักทำให้เกิดความหมายที่แจ่มชัดขึ้น และการมีศักยภาพที่จะควบคุม ความคิด ความรู้สึก และเจตนาของตนได้ดีขึ้นเป็นสำคัญ ดังนั้น





การอบรมที่มีการมอญย้อนเข้ามาภายในตนแท้จริง การเข้าถึงใจคนเท่านั้น จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่จิตวิญญาณ ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน และนักจิตวิทยา กลุ่มนี้ก็ยังมองว่าการพัฒนานั้นต้องสามารถวัดประเมินออกมาได้ด้วย จึงจะน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยนำแนวคิดนี้มาบูรณาการเข้ากับขั้นตอน แนวคิดในการจัดกระบวนการฝึกอบรมผสมผสานหลักธรรมสัมมัตถาน ๔ เพื่อสร้างเวทีให้คนได้เกิดการเรียนรู้กับจิตใจของตนเอง ซึ่งสามารถประยุกต์เข้ากับการฝึกอบรมให้กับบุคคลรุ่นใหม่ที่เป็นนักคิด ได้ดี ที่สามารถจะประจักษ์คำสอนที่เป็นนามธรรมมาสู่รูปธรรมที่วัดและจับต้องได้ สัมผัสความจริงด้วยตนเองได้จริง

วิธีพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลให้มีการสนับสนุนการคิดดีคือการให้พยาบาล รู้จักคบบัณฑิต มีการจัดอบรม ได้รับฟังคำสั่งสอน จากคนดีมีคุณธรรมด้วยการโยนิโสมนสิการ รู้จักการไตร่ตรองคนดีที่ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ให้รู้จักบาป บุญ คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ อันสิ่งใดวิชาชีพอพยาบาลควรทำ ไม่ควรทำโดยอุบายอันชอบธรรม และการจัดสิ่งแวดล้อม บรรยากาศขององค์กร วัฒนธรรมองค์กรในฐานะผู้ให้บริการอยู่ในสภาวะที่ดี มีความผูกพันกับองค์กร เพิ่มสวัสดิการ ค่าตอบแทนในตำแหน่งให้สูงขึ้นเหมาะสมกับภาระงานส่งเสริมความมีคุณค่าแท้จริง อันเกิดจากความดีที่มาจากภายในจิตใจอันเป็นผลจากการบริการด้วยคุณธรรมในวิชาชีพพยาบาลของตน

กระบวนการปลูกฝังรูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการจะละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้นั้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าการใช้ชุดฝึกอบรมวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ต้องประกอบด้วยกิจกรรมการสร้างเหตุแห่งการมีสติ เหตุแห่งการมอญย้อนมา ณ ภายในใจตนเองแล้วพบความจริงอีกด้านหนึ่งที่อยู่ในใจของเรา ทั้งด้านดีและด้านลบ เกิดการรู้จักพิจารณาสร้างความตระหนักรู้ จักนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองอย่างอัตโนมัติในชีวิตประจำวัน เลือกรูปปฏิบัติในสิ่งที่ดีกว่าเดิม มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น

## ๖. สรุปผลการวิจัย

ผลการทดลองรูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ผลการทดลองเป็นไปตามสมมุติฐานโดยระดับคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศล คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสภาวะทางจิต ( $M = ๓.๙๒$ ,  $M = ๒.๖๖$ ,  $M = ๒.๘๓$ ) สูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม ( $M = ๓.๕๓$ ,  $M = ๓.๖๙$ ,  $M = ๑.๖๗$ ) ตามลำดับ และประเมินระยะที่ ๒ ( $M = ๓.๙๖$ ,  $M = ๓.๒๐$ ,  $M = ๑.๖๖$ ) สูงขึ้นก่อนการอบรม มีการพัฒนาเกิดการสร้างนิสัยใหม่ มีพฤติกรรมทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน อารมณ์ การพูดอ่อนโยน อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ (๗๙.๕๖, ๘๑.๐๘, ๗๕.๖๕) เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเพิ่มสภาพจิตที่ดีขึ้น และมีจุดยืนทางจิตใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีปฏิกิริยาที่ฝึกไว้ดีแล้ว เป็นความสัมพันธ์กับความคิดที่ดีขึ้นทางเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕



## ๗. สรุปองค์ความรู้ใหม่

ความคิด ความรู้สึกมีความสำคัญต่อจิตใจและการดำรงชีวิต ความคิดเป็นต้นตอก่อให้เกิดแห่งคำพูดและการกระทำ การคิดดีช่วยให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ประเมินค่ามิได้ และเป็นเป้าหมายสำคัญที่ทุกชีวิตควรพึงมี บุคคลจะมีความสุขได้เพราะมีคุณภาพชีวิตที่ดีดังนั้นการสร้างเวทีแห่งการเรียนรู้ประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในที่สัมพันธ์กับชีวิตจริง การอบรมที่ทำให้คนอบรมเข้าถึงความจริง ความดี ผลจากการวิจัยกระบวนการอบรมปรับทักษะให้เป็นกุศล การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นรวมทั้งผลกระทบจากการเรียนรู้ดังกล่าว และการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกระบวนการอบรม ผู้วิจัยพบปัจจัยสำคัญที่ผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่สรุปที่ทำให้เกิดการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงในตนเอง การที่จะสามารถคิดปลูกเร้ากุศลตนเองได้นั้น สามารถสรุปรูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศล ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพได้เป็นประเด็นหลักสำคัญ ๖ ประการคือ

**๗.๑ สถิตในชีวิตประจำวัน** ผู้วิจัยกำหนดเรื่องการเจริญสติวิปัสสนาเป็นการอบรมเรื่องแรก เนื่องจากตระหนักว่า การมีสติจะเป็นตัวพื้นฐานสำคัญที่สุดของกระบวนการเรียนรู้ของการอบรมแทบทุกครั้ง ทุกกิจกรรม โดยให้ผู้เรียนรู้จักสังเกตตนเอง สังเกตจิตใจตนเอง ขณะนี้เป็นอย่างไร และฝึกรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องในการทำกิจกรรมต่างๆ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและการกระทำต่างๆของตนเอง ทุกกิจกรรมผู้วิจัยจะชี้ชวนให้เห็นพฤติกรรมตนเองของการทำงานที่ผ่านมา ซึ่งถึงแม้จะไม่ใช่ไม่ใช่สติที่แท้จริง มีความคิด หรือเป็นการเฝ้าสังเกตตนเองอยู่ แต่โดยทั่วไปอาจกล่าวได้ว่ามีระดับความรู้สึกตัว การรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกและการกระทำต่างๆของตนเองได้ดีขึ้น ทุกคนมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การมีสติรู้ตัวเป็นประเด็นสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นพื้นฐานการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่นๆ เพราะการมีสติรู้ตัวทำให้เกิดปัจจัยในการทำเงื่อนไขอื่นๆ เช่นการหยุดความคิดที่ฟุ้งไป เพิ่มช่วยเวลาทำงานทำการได้อย่างมากมาย , มองเห็นสิ่งต่างๆรอบตัวได้มากมาย รับฟังคนอื่นได้มากขึ้น ไม่ตอบโต้ตามความคุ้นชินนิสัยเดิมๆที่เคยเอาเปรียบคนอื่น เอาความดีใส่ข้างตนตลอดเวลา การมีสติรู้ตัวทำให้มีความสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง ได้ดีขึ้นทั้งทางวาจา และการกระทำ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้และการพัฒนาในข้ออื่นๆตามมา

**๗.๒ การฟังอย่างมีสติ** นั่นคือเกิดการสร้างบรรยากาศการแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มโดยรวมที่ซื่อสัตย์ มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้นมีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิด แต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

**๗.๓ หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)** คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญ ด้วยวิธีคิดตามหลักธรรมที่ปลูกเร้าคือสัมมัปปธาน ๔ ต่างเป็นกำลังสนับสนุนกันในการทำให้จิตเป็นกุศลยิ่งขึ้นคือ



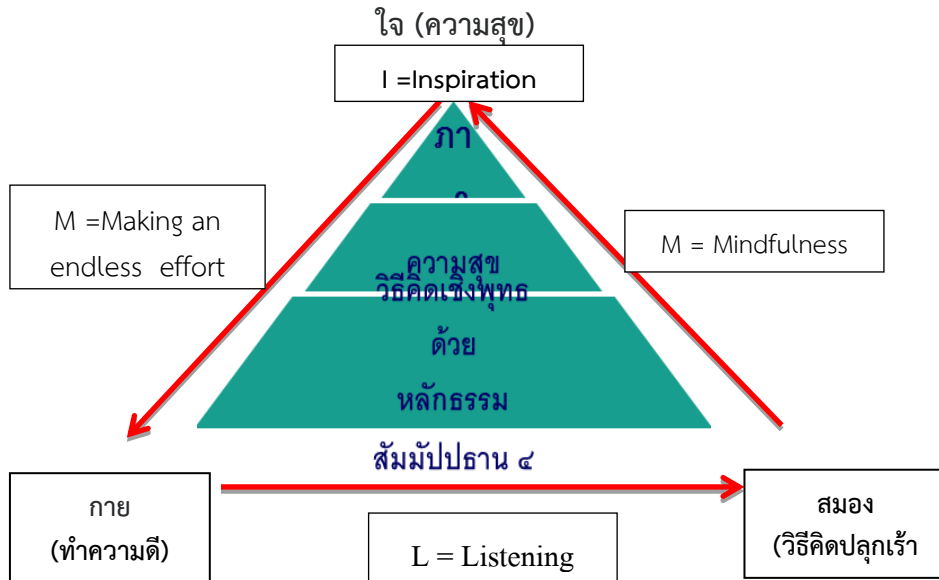
- ๑) ระวังความคิดบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ด้วยการระวังความเพลินหลง  
ระเริงไปทางคำพูด ความยินดี สรรเสริญ เยินยอ
- ๒) ละความคิด ๓ อย่างอันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วที่ควรต้องระวังคือคิดอยาก  
ได้ คิดพยายาม  
คิดเบียดเบียนผู้อื่น
- ๓) คิดสร้างกุศลความดีอื่นๆที่ยังไม่ได้ทำ เช่นการตั้งไว้ซึ่งความเมตตาต่อ  
ผู้รับบริการ เป็นต้น
- ๔) คิดเพียรรักษาความดีที่เคยทำไว้แล้วตลอดวิชาชีพอายบาล เช่นการใส่ใจ  
ในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้พ้นความทุกข์และอันตราย มีความปลอดภัยในชีวิต ความคิดดีเช่นนี้ให้  
ยังคงอยู่หรือให้มีความเจริญยิ่งขึ้น

**๗.๔ การเรียนรู้จักตนเองด้านดี ด้านลบ** ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาต่อเพื่อน  
มนุษย์กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง การเข้าใจตนเองบางขณะเราก็คิดบวก บางขณะ  
เราก็คิดลบบางขณะเราก็ตัดสินใจแต่ครั้งไปตามข้อมูล ประสบการณ์ต่างๆของเรา ทุกคนก็  
ต่างแสวงหาความสุข และบางครั้งก็เบียดเบียนผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว กิจกรรมจะทำให้ผู้เรียนรู้ได้เกิด  
การมองย้อนเข้ามาดูตนเอง เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และเกิดการเคารพในความแตกต่างที่  
หลากหลาย ทำให้มีข้อสรุปได้ว่า เรากับเขาก็ไม่แตกต่างกัน และกลับส่งผลให้เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงในเชิงบวกหลายประการคือการเข้าใจยอมรับในตัวเขา ซึ่งไม่ต่างจากเรา ที่ต่าง  
แสวงหาความสุข ความรัก ตระหนักถึงข้อจำกัดตนเอง ทำให้เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน รั้ง  
ผู้อื่นมากขึ้น

**๗.๕ กระบวนการเรียนรู้** กิจกรรมที่สื่อ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะในการสร้าง  
ความสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์บนฐานของความรัก ความเข้าใจ ความ  
เมตตา และความเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้นเกิดความผูกพันกับมนุษยชาติ เพราะเข้าใจถึง  
ความเป็นมนุษย์เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น เรากับเขา ทำให้  
เกิดจิตใหญ่ลดความเห็นแก่ตัว มีจิตสาธารณะที่มุ่งสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม และมีความสุขอย่าง  
แท้จริงสำหรับทุกคน

**๗.๖ การสร้างกลุ่มเพื่อการเรียนรู้แบบเครือข่าย** กล้วยาณมิตรเพื่อเป็นพลังในการ  
ฝึก ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในที่ต่อเนื่องของแต่ละคน และเป็นผู้เข้า  
รับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา เป็นโอกาสการ  
เรียนรู้ที่เราได้เห็นมุมมองคนอื่นในเรื่องเดียวกัน หากมุมมองเดียวกันจากคนที่เขาปรารถนาดีต่อ  
เรา เราจะอยากเรียนรู้ ยอมรับฟังผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้าง หากเกิดความเคารพความแตกต่างที่  
หลากหลาย จักทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกหลายประการเช่นมีฉันทะในการมองชีวิต  
ตนเองที่เป็นทางสายกลางมากขึ้น มีมุมมองจิตเป็นสาธารณในงานบริการที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นการ  
เรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

วิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศล Model “LMIM”  
การเรียนรู้ในศตวรรษใหม่ “เปลี่ยนความคิด ชีวิตที่ดี”



ผู้วิจัยเห็นประโยชน์ ความสำคัญของความคิดที่จะมีประโยชน์กับบุคคลจักคิดดีได้ ด้วยการฟังธรรมจากกัลยาณมิตร เกิดการโยนิโสมนสิการเหมาะกับคนยุคใหม่ที่ไม่มีเวลาฝึกปฏิบัติธรรม ที่สามารถฝึกได้ตลอดเวลาช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในสู่การปฏิบัติ และมีความประพฤติดีตั้งงามได้ โดยการสร้างชุดฝึกอบรม ในการสร้างทักษะทางความคิดให้เกิดการปลูกเร้ากุศลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ที่มีการตั้งต้นความคิดโน้มจิตไปในทางกุศล ด้วยรูปแบบวิธีคิดเชิงพุทธเพื่อปลูกเร้ากุศลใน Model “LMIM” อันประกอบด้วย “ปลูกเร้า ให้รู้สึกตัว ลด ละบาปอกุศล แต่กลับเพียรเร่ง รักษากุศล รู้ตื่นอยู่เสมอในสัมมปธาน ๔” ด้วยการ L (Listening) คือฟังเสียงจากผู้รู้ ที่มีความสามารถชี้ให้เห็นความจริง มี M (Mindfulness) คือการฝึกสังเกต สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ ใส่ใจกับความคิดจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น รู้เท่าทัน มี I (Inspiration) คือการสร้างแรงบันดาลใจ โน้มใจที่จะทำสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิม ในทุกๆ วัน มี M (Making an endless effort) หมั่นทำความดีบ่อยๆ รักษาสภาพจิตใจให้สดชื่นเสมอ ทั้ง ๔ ข้อข้างต้นจึงเป็น Model ที่ได้พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ ที่สามารถนำไปใช้ในงานอบรมพัฒนาพยาบาลวิชาชีพให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ดำรงไว้ซึ่งความสุขจากการเป็นผู้ให้บริการ ด้วยจิตที่เป็นกุศล ในงานดูแลความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และสามารถนำไปใช้กับวิชาชีพอื่นๆ ที่ไม่มีความสุขในชีวิตการทำงานในอาชีพอื่นๆ ให้มาร่วมปรับทักษะความคิดที่ดีขึ้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป



## บรรณานุกรม

- ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ,รศ.ดร. “MindFullness and Leader”, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://mindfullivings.wordpress.com> (มีนาคม ๒๕๕๘).
- พุทธทาสภิกขุ. “คู่มือมนุษย์ชุดทางสู่พระนิพพานเส้นทางสู่ความสำเร็จที่แท้จริง ของนักบริหาร”, **หนังสือพิมพ์คู่แข่งรายวัน** ฉบับที่ ๑๓๔ วันที่ ๒ - ๘ ส.ค. ๒๕๓๖
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.
- พัชราวัลย์ เรื่องศรีจันทร์ และคณะ. **ความเครียดของพยาบาล ความคิดเห็นต่อการเตรียมพร้อมเป็นโรงพยาบาลดึงดูดใจและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนระดับอินเตอร์เนชั่นแนล Psychiatr Assoc Thailand Vol. ๕๖ No. ๔ October - December ๒๐๑๑.**
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกหายนะเป็นพัฒนา. กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๓๖.**
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.**
- \_\_\_\_\_. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.**
- มณฑาทิพย์ วงษ์ดรณีย์สงขลานครินทร์เวชสาร. **ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสงขลานครินทร์, ปีที่ ๒๔ , ฉบับที่ ๒ มี.ค.-เม.ย. ๒๕๔๙.**
- วิจิตร ศรีสุพรรณ. **วิกฤติพยาบาลไทย. หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์. ( ๒๐ พ.ย. ๒๕๕๖) : ๘.**
- สถิติสภาพพยาบาล. **ข้อมูลพยาบาล. วารสารสภาพพยาบาล, ปีที่ ๒๔ (ฉบับที่ ๑) : กรกฎาคม ๒๕๕๗ : ๑๐.**

