Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)
ISSN 2774-0250 (Print) : ISSN 2774-017X (Online)

Original Article

EFFECTS OF AN APPLICATION OF SELF-EFFICACY THEORY WITH MINDFULNESS TO REDUCE STRESS LEVELS IN UNDERGRADUATE STUDENTS THROUGH THE "CALM SATI, CUTS STRESS" PROGRAM

Chana Muekhunthod [1, *], Natnapa Heebkaew Patchasuwan [2]

[1, 2] Health Behavior and Health Promotion Program, Faculty of Public Health, Khon Kaen University, Khon Kaen 40002, Thailand

Corresponding author; E-mail: chana_m@kkumail.com [*]

Received: July 18, 2025
Received: February 16, 2026
Accepted: March 05, 2026

Citation: Muekhunthod C. & Patchasuwan N. H. (2026). Effects of an Application of Self-Efficacy Theory with Mindfulness to Reduce Stress Levels in Undergraduate Students Through the "Calm Sati, Cuts Stress" Program. *Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)*, 41(1), e16759.

Copyright (c) 2026 Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)

ABSTRACT

Mental health is a widespread problem globally, especially among the 18-25 age group, which is the typical age of undergraduate students. This research aimed to study the effect of applying self-efficacy theory combined with mindfulness training to reduce stress levels in undergraduate students through the "Calm Sati, Cuts Stress" program. The sample consisted of 54 students, divided into an experimental group of 26 students and a control group of 28 students. The experimental group participated in activities based on the components of self-efficacy theory for 10 weeks. Data on self-efficacy in mindfulness, mindfulness level, and stress level were collected. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) to compare differences between groups, controlling for pre-test scores and cumulative grade point average as co-variables. The statistical significance level was set at 0.05. The research results showed that, when controlling for pre-test scores and cumulative grade point average, The adjusted mean scores of mindfulness self-efficacy ($F(1, 51) = 0.02$, $p = 0.90$), mindfulness ($F(1, 51) = 0.15$, $p = 0.70$), and stress ($F(1, 51) = 3.16$, $p = 0.08$) between the experimental and control groups did not differ significantly. The results indicate that the short-term "Calm Sati, Cuts Stress" program did not show empirical effects on changes in mindfulness self-efficacy, mindfulness and stress levels among undergraduate students. However, the integration of self-efficacy theory with mindfulness training still has the potential to develop a mental health promotion program in the educational context. It may be necessary to increase the duration, frequency, and intensity of the training to achieve clearer results in the future.

Keywords: Stress; Mindfulness; Mental Health; Self efficacy; Health promotion program

Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)
ISSN 2774-0250 (Print) : ISSN 2774-017X (Online)

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการมีสติ เพื่อลดระดับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยโปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress”

ชนะ มือขุนทด [1,*], นาฏนภา หีบแก้ว ปัดชาสุวรรณ์ [2,**]

[1, 2] สาขาพฤติกรรมสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น 40002, ประเทศไทย
ติดต่อผู้วิจัย: chana_m@kkumail.com*

รับบทความ: 18 กรกฎาคม 2568
แก้ไขล่าสุด: 16 กุมภาพันธ์ 2569
ตอบรับตีพิมพ์: 05 มีนาคม 2569

อ้างอิง: ชนะ มือขุนทด, นาฏนภา หีบแก้ว ปัดชาสุวรรณ์. (2569). ผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการมีสติ เพื่อลดระดับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยโปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress”. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)*, 41(1), e16759.

ลิขสิทธิ์ (c) 2569 วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่แพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มช่วงอายุ 18–25 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการฝึกสติ เพื่อลดระดับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีผ่านโปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 26 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 28 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบของทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ มีการเก็บข้อมูลระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ระดับการมีสติ และระดับความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยควบคุมค่าคะแนนก่อนการทดลองและเกรดเฉลี่ยสะสมเป็นตัวแปรร่วม กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า เมื่อควบคุมคะแนนก่อนการทดลองและเกรดเฉลี่ยสะสมแล้ว คะแนนเฉลี่ยที่ปรับแก้ของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ($F (1, 51) = 0.02, p = 0.90$) การมีสติ ($F (1, 51) = 0.15, p = 0.70$) และความเครียด ($F (1, 51) = 3.16, p = 0.08$) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress” ในรูปแบบระยะสั้นยังไม่แสดงผลเชิงประจักษ์ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ระดับสติและระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามแนวคิดการบูรณาการทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการฝึกสติยังคงมีศักยภาพในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตในบริบทสถาบันการศึกษา โดยอาจจำเป็นต้องเพิ่มระยะเวลา ความถี่ และความเข้มข้นของการฝึกเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในอนาคต

คำสำคัญ: ความเครียด; การมีสติ; สุขภาพจิต; การรับรู้สมรรถนะแห่งตน; โปรแกรมส่งเสริมสุขศึกษา

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นวิกฤตการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อประชากรโลกอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังการแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งทำให้อุบัติการณ์ของภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 25.0 ในปีแรก (World Health Organization, 2022) ปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างมหาศาล คิดเป็นมูลค่ากว่า 90,000 ล้านบาททั่วโลก (Frank, 2022) โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงคือวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18-25 ปี) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี (National Institute of Mental Health, 2023) จากการศึกษาพบภาวะความเครียดและซึมเศร้าในกลุ่มนี้สูงถึงร้อยละ 61.3 และ 40.3 ตามลำดับ (Ochnik et al., 2021) สอดคล้องกับสถานการณ์ในประเทศไทยที่มีรายงานผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวนมาก และมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงถึง 7.08 รายต่อประชากรแสนคน (Office of the National Economic and Social Development Council, 2022) นอกจากนี้ งานวิจัยในบริบทไทยยังยืนยันถึงระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่สูงในกลุ่มนักศึกษาเช่นเดียวกัน (Angkapanichkit and Rochanahastin, 2021; Siripongpan et al., 2022; Srisopa et al., 2023) ความเครียดสะสมในวัยนี้อาจส่งผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่ (McManus et al., 2022) จึงมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องให้ความสำคัญกับการป้องกันและดูแลสุขภาพจิตตั้งแต่วัยเรียน

ความเครียดเป็นการตอบสนองทางกายและจิตต่อปัจจัยกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม (American Psychological Association, 2018) นักศึกษาปริญญาตรีมีกลวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน ทั้งวิธีที่เหมาะสม เช่น การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ หรือการขอความช่วยเหลือ และวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลีกหนีปัญหา (Alkhawaldeh et al., 2023; Bhochhibhoya et al., 2024) หนึ่งในวิธีการที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่ามีประสิทธิภาพสูงในการจัดการความเครียดคือ การลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) ซึ่งพัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn ในปี 1979 โดยมุ่งเน้นการฝึกสติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิและโยคะ เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึก (American Psychological Association, 2023; Hofman and Gomez, 2017) ซึ่งการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบยืนยันว่าโปรแกรมนี้ช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้าในนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิผล (González-Martín et al., 2023; Sperling et al., 2023)

รูปแบบมาตรฐานของโปรแกรมการลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน ยังมีข้อจำกัดสำคัญ คือ ต้องใช้ระยะเวลาฝึกนานถึง 8 สัปดาห์ หรือประมาณ 26 ชั่วโมง (Kabat-Zinn, 1990) ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีที่มีภาระการเรียนสูงและมีข้อจำกัดด้านเวลา (Martinez et al., 2015; Hunt et al., 2020; Whelan-Berry and Niemiec, 2021) ส่งผลให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการปฏิบัติ แม้ว่าการศึกษาของ Carmody and Baer (2009) พบว่า การลดระยะเวลาฝึกอาจยังคงให้ประโยชน์ แต่ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับผลลัพธ์ยังไม่ชัดเจน เพื่อขจัดข้อจำกัดดังกล่าวและเพิ่มประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ยั่งยืน การนำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy Theory) ของ Bandura (1977) เข้ามาประยุกต์ใช้โดยเน้นการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองผ่าน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ประสบการณ์ตรง ประสบการณ์ทางอ้อม การพูดชักจูง และสภาวะอารมณ์ ซึ่งมีผลวิจัยรองรับว่าสามารถช่วยลดความเครียดและปรับพฤติกรรมสุขภาพได้ (Thavongul and Prabpai (2021); Komonwipast and Udomkankaset, 2017)

จากเหตุผลและปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress” ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างการฝึกสติ (Mindfulness) กับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาปริญญาตรี โดยมุ่งหวังให้โปรแกรมนี้เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของนักศึกษาได้อย่างแท้จริงภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนร่วมกับการมีสติ เพื่อลดระดับความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยโปรแกรม "ตั้งสติ ตัด Stress" ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ การมีสติ และความเครียดภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ การมีสติ และความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลองชนิดสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-experimental research design with two groups, pretest-posttest design) โดยมีระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนเมษายน ถึงมิถุนายน พ.ศ. 2568 มีวิธีดำเนินการดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ซึ่งเป็นกรอบประชากรเชิงบริบท (Contextual Population) ที่งานวิจัยนี้ใช้อ้างอิงในการคัดเลือกตัวอย่าง โดยประชากรที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้ (Accessible Population) คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยขอนแก่น ประมาณ 32,761 คน และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประมาณ 16,426 คน ซึ่งเป็นสถาบันที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินโครงการ ข้อมูลในปีการศึกษาที่ทำการวิจัย

1.2 ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 54 คน ได้แก่ กลุ่มทดลอง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 24 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 28 คน ซึ่งกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกตามเกณฑ์การคัดเข้า และเกณฑ์การคัดออก ดังนี้

1.2.1 เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) คือ 1) เป็นนักศึกษาชั้นปริญญาตรี โดยไม่มีการจำกัดชั้นปี 2) มีเชื้อชาติไทย และสัญชาติไทย 3) นับถือศาสนาพุทธ หรือเป็นผู้ไม่มีศาสนา (อศาสนิก) 4) มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือแล็ปท็อป และสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อทำแบบประเมินและจดบันทึกข้อมูลออนไลน์ได้

1.2.2 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ 1) มีประวัติโรคทางจิตเวช หรือกำลังได้รับยาทางจิตเวชที่อาจส่งผลต่อระดับความเครียดและผลลัพธ์ของการวิจัย 2) มีระดับความเครียดจากการประเมินด้วยแบบวัดความเครียด (SPST-20) อยู่ในระดับสูงหรือระดับรุนแรง

1.2.3 เกณฑ์การถอดถอนจากการวิจัย (Withdrawal criteria) คือ 1) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามเกณฑ์ร้อยละ 80.0 ของกิจกรรมทั้งหมด 2) มีความประสงค์จะถอนตัวหรือยุติการเข้าร่วมระหว่างการวิจัย 3) เกิดปัญหาความเครียดรุนแรงในระหว่างการเข้าร่วมวิจัย 4) มีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ เช่น ย้ายภูมิลำเนา ลาออก หรือพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อได้

1.2.4 การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรสำหรับการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกรณีประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Chirawatkul, 2009) จากสูตรกำหนดให้ ดังนี้

$$n = \frac{2\left(Z_\alpha + Z_\beta\right)^2 \sigma^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

n = ขนาดตัวอย่างต่อกลุ่มที่ศึกษา

Z_α = ค่าสถิติของการแจกแจงแบบปกติมาตรฐาน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และเป็นการทดสอบสมมติฐานทางเดียว ดังนั้น Z_α = 1.64

Z_β = ค่าสถิติแจกแจงแบบปกติมาตรฐาน กำหนดให้ Power of test = 90 ดังนั้น Z_β = 1.28

$\mu_1 - \mu_2$ = ค่าความต่างของผล (Effect size) ระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรผลลัพธ์หลัก คือ μ_1 = 30.17 และ μ_2 = 37.96 จากงานวิจัยเรื่องผลของการใช้

การรู้สติต่อระดับการมีสติและระดับความเครียดนักศึกษาพยาบาล (Chantharawiwat and Tosangwan, 2022)

σ^2 = ค่าความแปรปรวน (Pool variance) ของตัวแปรผลลัพธ์ จากงานงวิจัยเรื่องผลของการใช้การรู้สติต่อระดับการมีสติและระดับความเครียดนักศึกษาพยาบาล (Chantharawiwat and Tosangwan, 2022) พบว่า กลุ่มทดลอง (n_1= 29, sd_1 = 7.99) และกลุ่มเปรียบเทียบ (n_2= 25, sd_2 = 10.70) จากสูตรคำนวณกำหนดให้ ดังนี้

$$\sigma^2 = \frac{(n_1-1)sd_1{}^2+(n_2-1)sd_2{}^2}{(n_1+n_2)-2}$$

$$\sigma^2 = \frac{(29-1)7.99^2+(25-1)10.70^2}{(29+25)-2}$$

$$\sigma^2 = \frac{4{,}535.28}{52} \approx 87.22$$

จากนั้นคำนวณขนาดตัวอย่าง

$$n = \frac{2(1.64+1.28)^2 87.22}{(30.17-37.96)^2}$$

$$n = \frac{1{,}487.29}{60.68} = 24.51 \text{ ปัดขึ้นเป็น 25 คน}$$

การศึกษาครั้งนี้ ใช้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน เพื่อป้องกันปัญหาผู้สูญหายจากการติดตาม จึงมีการคำนวณปรับเพิ่มขนาดตัวอย่างที่ร้อยละ 10 (Chirawatkul, 2009) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการศึกษา โดยการไม่ตัดผู้สูญหายจากการติดตามออกจากการวิเคราะห์ (Principle of intention to treat) สามารถปรับขนาดตัวอย่างต่อกลุ่มได้ จากสูตรดังนี้

$$n_{adj} = \frac{n}{(1-R)^2}$$

โดยกำหนดให้

n_{adj} = ขนาดตัวอย่างที่ปรับแล้ว

n = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้จากสูตรคำนวณได้จากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง

R = สัดส่วนการตกสำรวจหรือการสูญหายจากการติดตาม กำหนดเป็นร้อยละ 10 เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการศึกษา โดยการไม่ตัดผู้สูญหายจากการติดตามออกจากการวิเคราะห์ (Principle of intention to treat) แทนค่าตัวแปรในสูตรได้ดังนี้

$$n_{adj} = \frac{25}{(1-0.1)^2} = 30.86 \text{ ปัดขึ้นเป็น 31 คน}$$

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 31 คน ภายหลังการทดลอง เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสิ้นสุดแล้ว พบว่า ขนาดตัวอย่างของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการทดลองจนเสร็จสมบูรณ์ได้ลดลงเหลือ 26 คน และขนาดตัวอย่างของกลุ่มเปรียบเทียบที่เข้าร่วมการทดลองจนเสร็จสมบูรณ์ได้ลดลงเหลือ 28 คน ซึ่งยังคงเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการศึกษาในครั้งนี้

1.2.5 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการคัดเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage selection) เพื่อให้ได้ตัวแทนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและมีความคล้ายคลึงกันระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้

1) การเลือกพื้นที่ศึกษา ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยให้มหาวิทยาลัยขอนแก่นเป็นพื้นที่สำหรับกลุ่มทดลอง และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เป็นพื้นที่สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ โดยพิจารณาจากการเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐที่ตั้งอยู่ในภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือเช่นเดียวกัน และมีบริบททางการศึกษาที่เทียบเคียงกันได้

2) การเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ใช้วิธีการเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary Response Sampling) โดยเปิดรับสมัครนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ผ่านการประกาศประชาสัมพันธ์ภายในสถาบันทั้งสองแห่งในช่วงเวลาเดียวกัน

3) การจัดกระทำข้อมูลและตรวจสอบความเท่าเทียม ผู้วิจัยทำการคัดกรองผู้สมัครตามเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) โดยเฉพาะเกณฑ์ด้านความปลอดภัยทางสุขภาพจิต

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress” ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy Theory) ของ Bandura (1997) เนื้อหาประกอบด้วย 6 กิจกรรม มีระยะเวลาดำเนินการ 10 สัปดาห์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 ตั้งสติตัด Stress เนื้อหาเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเครียดและการมีสติ (การคาดหวังในผลลัพธ์) ระยะเวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง กิจกรรมพูดคุย แนะนำตัวระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เข้าร่วมการบรรยายเกี่ยวกับความเครียด ผลเสียและวิธีจัดการ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตามหลักการมีสติ ซักถาม เล่นเกมตอบคำถามเกี่ยวกับหัวข้อการบรรยาย

กิจกรรมที่ 2 ฝึกทำจนชำนาญ เนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (ประสบการณ์ความเชี่ยวชาญ) ระยะเวลาไม่เกิน 15 นาทีต่อครั้ง (ฝึกในโปรแกรม) 1-2 นาทีต่อครั้ง (ปฏิบัติเอง) โดยฝึกสมาธิเจริญสติโดยเริ่มจากการฝึกสมาธิสั้น ๆ ครั้งละ 1 นาที ในสัปดาห์แรก และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปจนถึง 15 นาทีในสัปดาห์สุดท้าย และกลับไปฝึกปฏิบัติการทำสมาธิเจริญสติต่อด้วยตนเองทุกวันนอกเหนือจากในเวลาการจัดกิจกรรมที่คณะ ครั้งละ 1-2 นาที

กิจกรรมที่ 3 แลกเปลี่ยนเพื่อเรียนรู้ เนื้อหาเกี่ยวกับเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (ประสบการณ์ทางอ้อม) ระยะเวลาดำเนินการ 30 นาที ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำสมาธิเจริญสติ ของแต่ละคน โดยมีหัวข้อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังการทำสมาธิเจริญสติ อุปสรรคที่พบ วิธีการจัดการ ปัญหา และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสมาธิเจริญสติ

กิจกรรมที่ 4 เติมใจให้ไปต่อ เนื้อหาเกี่ยวกับเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (การโน้มน้าวทางสังคม) ระยะเวลาดำเนินการ 15 นาที ผู้วิจัยกล่าวชมเชยผู้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทำสมาธิเจริญสติ และให้คำแนะนำเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบเจออุปสรรคในการทำสมาธิเจริญสติ นอกจากนั้นแล้ว ทางผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับข้อความกระตุ้นและให้กำลังใจในการทำสมาธิเจริญสติผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกเหนือจากเวลาการจัดกิจกรรมที่คณะ

กิจกรรมที่ 5 รู้คิดจิตผ่อนคลาย เนื้อหาเกี่ยวกับเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (สภาวะทางสรีรวิทยาและอารมณ์) ระยะเวลาดำเนินการ 30 นาที ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำการสังเกตถึงความรู้สึกของตนเองและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำสมาธิเจริญสติ และจดบันทึกความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 6 สุขกายสบายใจ สรุปผลกิจกรรม ระยะเวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง 30 นาที การพบเจอครั้งสุดท้ายระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลประสบการณ์การลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน และวิเคราะห์ อภิปรายกลุ่ม ถอดบทเรียน และบอกเล่าความประทับใจในตัวกิจกรรม และเปิดโอกาสให้ซักถาม

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย การมีโรคประจำตัว รายได้ต่อเดือน การมีรายได้เพียงพอในแต่ละเดือน ชนิดที่พักอาศัย สถานภาพ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียด โดยประยุกต์ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) (Mahattnirunkul et al, 2002) จำนวน 20 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเชิงบวกเป็นแบบเลือกตอบ 6 ตัวเลือก แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's scale) เกณฑ์การให้คะแนน ได้แก่ ไม่เคยเกิดเหตุการณ์ = 0 ไม่รู้สึกเครียดกับเหตุการณ์ = 1 รู้สึกเครียดกับเหตุการณ์เล็กน้อย = 2 รู้สึกเครียดกับเหตุการณ์ปานกลาง = 3 รู้สึกเครียดกับเหตุการณ์มาก = 4 และรู้สึกเครียดกับเหตุการณ์มากที่สุด = 5 เกณฑ์การแปรผล เพื่อจำแนกระดับความเครียดแบบอิงเกณฑ์คะแนนตามที่ได้ระบุในคู่มือการใช้เครื่องมือ ได้แก่ ระดับความเครียดน้อย 0-23 คะแนน ระดับเครียดปานกลาง 24-41 คะแนน ระดับเครียดสูง 42-61 คะแนน และระดับเครียดรุนแรง 62 คะแนนขึ้นไป

ส่วนที่ 3 แบบวัดระดับการมีสติ ประยุกต์ใช้แบบทดสอบการมีสติ 5 ด้าน (Five-facet Mindfulness Questionnaire-15: FFMQ-15) (Baer et al., 2012) จำนวน 15 ข้อ ลักษณะข้อคำถามแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ข้อคำถามเชิงบวก 8 ข้อ และเชิงลบ 7 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's scale) 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ คำถามเชิงลบ ตอบจริงเสมอ = 1 ตอบจริงบ่อย = 2 ตอบจริงบางครั้ง = 3 ตอบนาน ๆ

ครั้งจริง = 4 และตอบไม่จริง = 5 คำถามเชิงบวก ตอบจริงเสมอ = 5 ตอบจริงบ่อย = 4 ตอบจริงบางครั้ง = 3 ตอบนาน ๆ ครั้งจริง = 2 และตอบไม่จริง = 1 เกณฑ์การแปลผลใช้วิธีอิงเกณฑ์ค่าเฉลี่ย (Best, 1981) แบ่งระดับการมีสติเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับการมีสติสูง 56 – 75 คะแนน ระดับการมีสติปานกลาง 36 – 55 คะแนน และระดับการมีสติต่ำ 15 – 35 คะแนน

ส่วนที่ 4 แบบวัดระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประยุกต์จากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง (General Self-Efficacy Scale: GSES) (Schwarzer and Jerusalem, 1995) ข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's scale) 4 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ตอบจริงมาก = 4 ตอบจริงบ้าง = 3 ตอบแทบไม่จริง = 2 และตอบไม่จริง = 1 เกณฑ์การแปลผลใช้วิธีอิงเกณฑ์ค่าเฉลี่ย (Best, 1981) แบ่งระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการรู้สติเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง 61 – 80 คะแนน ระดับปานกลาง 41 – 60 คะแนน และระดับต่ำ 20 – 40 คะแนน

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรม "ตั้งสติ ตัด Stress" จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ แพทย์เฉพาะทางจิตเวชเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน ภิกษุ 1 รูป และอาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ 1 ท่าน โดยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความเหมาะสมของโปรแกรมกับวัตถุประสงค์ (IOC) ได้แก่ รูปแบบของกิจกรรมที่ออกแบบต่อวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาถูกต้องตามหลักวิชาการและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย วิธีการสอนหรือกิจกรรมน่าสนใจและทำได้จริง สื่อและอุปกรณ์ และระยะเวลาของกิจกรรม ผลการประเมิน พบว่า ค่า IOC ของเนื้อหาโปรแกรมอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และเพียงพอสำหรับนำไปใช้จริง

3.2 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ แพทย์เฉพาะทางจิตเวชเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน พยาบาลจิตเวช 1 ท่าน และอาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ 1 ท่าน คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ผลการประเมิน พบว่า ค่า IOC ของข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.50–1.00

3.3 การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ (Try out) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งมีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 31 คน วิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า ตัวแปรวัดระดับความเครียดมีค่าเท่ากับ 0.96 ตัวแปรวัดระดับการมีสติมีค่าเท่ากับ 0.87 และตัวแปรวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติมีค่าเท่ากับ 0.93 ซึ่งอยู่ในระดับดีถึงดีมาก

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ก่อนการทดลอง

4.1.1 จัดทำออกหนังสือขออนุญาตในการดำเนินการวิจัยถึงมหาวิทยาลัยขอนแก่นและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

4.1.2 จัดเตรียมความพร้อม สื่อ อุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมและทดสอบสื่อก่อนนำไปใช้

4.1.3 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการวิจัยผ่านทางโซเชียลมีเดียในช่วงวันที่ 11-18 เมษายน 2568 เพื่อเชิญชวนอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยตามคุณสมบัติเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก

4.1.4 ผู้วิจัยกล่าวชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจก่อนเข้าร่วมโครงการ ตามเอกสารแบบชี้แจงอาสาสมัคร เช่น วัตถุประสงค์ ประโยชน์ในการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าร่วมการ วิจัย ขั้นตอนวิธีดำเนินกิจกรรมโปรแกรม การวัดระดับความเครียด การมีสติ และการรับรู้ความสามารถของตนในผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนและหลังการทดลอง

4.1.5 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยให้อาสาสมัครตอบแบบสอบถาม

4.2 ระยะทดลอง

4.2.1 กลุ่มทดลอง อาสาสมัครโปรแกรม "ตั้งสติ ตัด Stress" เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมเป็นทั้งหมด 10 ครั้ง ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “ตั้งสติ ตัด stress” เป็นการพูดคุยและแนะนำตัวระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการบรรยายอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด ผลเสียที่เกิดจากความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด ความหมายของการมีสติ และแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักการมีสติเพื่อจัดการความเครียด เพื่อมอบความรู้ความเข้าใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress” และเปิดโอกาสให้ซักถาม มีการจัด กิจกรรมเล่นเกมการตอบคำถามเกี่ยวหัวข้อการบรรยาย

สัปดาห์ที่ 2 ถึง สัปดาห์ที่ 9 กิจกรรม “ฝึกทำจนชำนาญ” เป็นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการทำสมาธิเจริญสติ เริ่มจากระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่ 1 นาที และค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาไปจนถึง 15 นาที รวมเป็นเวลาไม่เกิน 15 นาที ภายในระยะเวลากิจกรรมหลัก นอกจากนั้นแล้วยังมีการมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปฝึกทำสมาธิเจริญสติเพิ่มเติมนอกเหนือจากภายในเวลาของกิจกรรมหลัก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคุ้นชินและชำนาญในการทำสมาธิ โดยมีช่องทางการ จดบันทึกการทำสมาธิเจริญสติเพิ่มเติมในแต่ละวันให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้จดบันทึก ผ่านทาง Google form กิจกรรม “แลกเปลี่ยนเพื่อเรียนรู้” เป็นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำสมาธิเจริญสติของแต่ละคน โดยมีหัวข้อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังการทำ สมาธิเจริญสติ อุปสรรคที่พบ วิธีการจัดการปัญหา ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสมาธิเจริญสติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆเกิดการเรียนรู้ผ่านทางจากตัวอย่างบุคคลอื่นที่ผ่านฝึกปฏิบัติแบบเดียวกัน กิจกรรม “เติมใจให้ไปต่อ” เป็นการกล่าวชมเชยผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทุก ๆ ก้าวความสำเร็จที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นของการฝึกทำ สมาธิเจริญสติ การให้คำแนะนำเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบเจออุปสรรคในการทำสมาธิเจริญสติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจและความ เชื่อมั่นในความสามารถในการทำสมาธิเจริญสติของตน และกิจกรรม “รู้คิดจิตผ่อนคลาย” เป็นการสอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการสังเกตถึงความรู้สึกของตนเองและการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำสมาธิเจริญสติ และมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจดบันทึกความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และร่างกายของตนในระหว่างการทำสมาธิเจริญสติ

สัปดาห์ที่ 10 กิจกรรม “สุขกายสบายใจ” เป็นการพบเจอครั้งสุดท้ายระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์การลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน วิเคราะห์ อภิปรายกลุ่ม ถอดบทเรียน และบอกเล่าความประทับใจในตัวกิจกรรม เปิดโอกาสให้ซักถาม และมอบของที่ระลึกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

4.2.2 กลุ่มเปรียบเทียบ ดำเนินชีวิตตามปกติ

4.3 หลังการทดลอง

กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบตอบแบบสอบถามวัดระดับความเครียด ระดับการมีสติ และระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ หลังการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 10

5. สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร

5.2 สถิติเชิงอนุมาน

5.2.1 เปรียบเทียบเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ การมีสติ และความเครียดภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Paired-samples t-test ในกรณีข้อมูลแจกแจงแบบปกติ ด้วยการทดสอบแบบ Shapiro–Wilk กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α=0.05) และรายงานช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95

5.2.2 เปรียบเทียบเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ การมีสติ และความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Independent-samples t-test ในกรณีข้อมูลแจกแจงแบบปกติ ด้วยการทดสอบแบบ Shapiro–Wilk กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α=0.05) และรายงานช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95

5.2.3 เปรียบเทียบเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ การมีสติ และความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง

ด้วยสถิติ ANCOVA (Analysis of Covariance) ในกรณีข้อมูลแจกแจงแบบปกติ ด้วยการทดสอบแบบ Shapiro–Wilk กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α=0.05) และรายงานช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95

6. จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (เลขที่ HE672264) ในวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2568 โดยการวิจัยในครั้งนี้ได้ปฏิบัติตามหลักการสามประการของ Belmont Report ได้แก่ หลักความเคารพในบุคคล (Respect for person) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนได้รับทราบข้อมูลโครงการและลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ สามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา และข้อมูลส่วนบุคคลจะถูกเก็บเป็นความลับ หลักคุณประโยชน์ไม่ก่ออันตราย (Beneficence) โดยกิจกรรมทั้งหมดในโปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress” มีความเสี่ยงต่ำและมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีให้กับผู้เข้าร่วมวิจัย และมีข้อมูลชี้แจงเพิ่มเติมให้ผู้เข้าร่วมหากรู้สึกไม่สบายใจ และหลักความยุติธรรม (Justice) โดยการรับสมัครนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากทั้งสองสถาบันตามเกณฑ์การคัดเลือก ไม่มีการบังคับหรือเลือกปฏิบัติ และทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมอย่างเท่าเทียมกัน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมและดำเนินการทดลองจนเสร็จสิ้นมีจำนวนทั้งสิ้น 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 26 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 28 คน เมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 81.48) อายุเฉลี่ย 20.51 ปี และเกรดเฉลี่ย 3.05 พักอาศัยในหอพักคนเดียวและสถานภาพโสด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ เศรษฐานะ และสังคม ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนปัจจัยด้านเพศ อายุ และเกรดเฉลี่ยสะสมที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p-value < 0.05) โดยกลุ่มทดลองมีสัดส่วนเพศชายมากกว่า อายุน้อยกว่า และมีเกรดเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (Table 1) ผู้วิจัยจึงพิจารณาเลือกใช้ตัวแปรดังกล่าวเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) เพิ่มเติมในแบบจำลองการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ควบคู่กับคะแนนก่อนการทดลอง เพื่อจำกัดจำนวนตัวแปรควบคุมให้มีความเหมาะสม

Table 1: Comparison of demographic characteristics of experimental and control groups

Demographic characteristics	Total		Experimental (n=26)		Control (n=28)	
	Number (n)	Percentage (%)	Number (n)	Percentage (%)	Number (n)	Percentage (%)
Sex						
Male	10	18.52	10	38.46	0	0
Female	44	81.48	16	61.54	28	100.00
	χ^2 = 13.22, df = 1, p-value < 0.01*					
Age (years)						
Mean (SD)	20.51 (1.08)		19.73 (0.96)		21.25 (0.52)	
Median (Min : Max)	21 (18 : 22)		19.5 (18 : 22)		21 (20 : 22)	
	Mean difference = -1.52 df = 52, t= -7.30 p-value < 0.01*					

Table 1: (Continue)

Demographic characteristics	Total		Experimental (n=26)		Control (n=28)	
	Number (n)	Percentage (%)	Number (n)	Percentage (%)	Number (n)	Percentage (%)
GPA						
Mean (SD)	3.05 (0.67)		3.58 (0.42)		2.57 (0.48)	
Median (Min : Max)	3.08 (1.73 : 4.00)		3.57 (2.36 : 4.00)		2.34 (1.87 : 3.74)	
	Mean difference = 1.01, df = 52, t = 8.26, p-value < 0.01*					
Pre-existing conditions						
No	51	94.44	25	96.15	26	100.00
Yes	3	5.56	1	3.85	2	0.00
	N/A					
Monthly income (Baht)						
Mean (SD)	6463 (4980)		6423 (4127)		6500 (5738)	
Median (Min : Max)	5000 (0 : 30000)		5000 (0 : 15000)		5000 (1000 : 30000)	
	Mean difference = 76.92, df = 52, t = -0.06, p-value = 0.96					
Having sufficient income to cover monthly expenses						
Yes	31	57.41	16	61.54	15	53.57
No	23	42.59	10	38.46	13	46.43
	χ^2 = 0.35, df = 1, p-value = 0.55					
Current type of residence						
House	8	14.81	6	23.08	2	7.14
Dormitory/Apartment/ Condominium	46	85.19	20	76.92	26	92.86
	χ^2 = 2.71, df = 1, p-value = 0.10					
Number of people residing in the dwelling						
Single occupancy	35	64.81	10	38.46	9	32.14
Shared occupancy	29	35.19	16	61.54	19	67.86
	χ^2 = 0.24, df = 1, p-value = 0.63					
Status						
Single	28	48.15	16	61.54	12	42.86
Someone/Boyfriend/ Girlfriend.	26	51.85	10	38.46	16	57.14
	χ^2 = 1.88, df = 1, p-value = 0.17					

Table 1: (Continue)

Demographic characteristics	Total		Experimental (n=26)		Control (n=28)	
	Number (n)	Percentage (%)	Number (n)	Percentage (%)	Number (n)	Percentage (%)
Relationships with people around me in general (friends, family, romantic partners)						
Good	42	77.78	21	80.77	21	75.00
Medium	12	22.22	5	19.23	7	25.00
			χ^2 = 0.26, df = 1, p-value = 0.10			

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ (Self-efficacy in mindfulness) การมีสติ (Mindfulness) และความเครียด (Stress) ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ดังนี้ (Table 2)

2.1 กลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean $_{difference}$ = 4.80, p-value = 0.04) ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยการมีสติและค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองของทั้งก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน

2.2 กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า หลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีสติและค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของทั้งก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่าง

Table 2: Comparison of the differences in mean scores of perceived self-efficacy in mindfulness, awareness, and stress between the experimental and control groups before and after the experiment using the paired-samples t-test

Variable	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Difference (Mean ± SD)	95% CI for $\mu_{Difference}$	t	p-value	Effect Size (Cohen's d)
Self-efficacy in mindfulness							
Experimental Group (n=26)	59.27 ± 8.19	64.08 ± 9.04	4.81 ± 11.26	0.26, 9.35	2.18	0.04	0.43
Comparison Group (n=28)	52.21 ± 12.19	56.82 ± 9.07	4.61 ± 17.93	-2.35, 11.56	1.35	0.19	0.26
Mindfulness							
Experimental Group (n=26)	46.69 ± 7.20	49.88 ± 6.38	3.19 ± 9.89	-0.80, 7.19	1.64	0.11	0.32
Comparison Group (n=28)	48.79 ± 4.61	48.89 ± 5.55	0.11 ± 6.73	-2.50, 2.72	0.08	0.93	0.02

Table 2: (Continue)

Variable	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Difference (Mean ± SD)	95% CI for $\mu_{Difference}$	t	p-value	Effect Size (Cohen's d)
Stress							
Experimental Group (n=26)	44.08 ± 20.58	38.77 ± 14.82	-5.31 ± 26.11	-15.85, 5.24	-1.03	0.31	-0.20
Comparison Group (n=28)	52.32 ± 14.68	54.36 ± 16.58	2.04 ± 21.49	-6.30, 10.37	0.50	0.62	0.09

* Statistically significant at the 0.05 level

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีสติ และค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้ (Table 3, Table 4)

3.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีสติ และค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

3.1.1 ก่อนการทดลอง (Pre-test) พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ (Self-efficacy in mindfulness) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value=0.02) สำหรับคะแนนเฉลี่ยการมีสติ (Mindfulness) และความเครียด (Stress) พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

3.1.2 หลังการทดลอง (Post-test) พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.01) ส่วนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.01) แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการมีสติระหว่างสองกลุ่ม

Table 3: Comparison of the differences in mean scores of perceived self-efficacy in mindfulness, mean scores of mindfulness, and mean scores of stress between the experimental and control groups before and after the experiment using the Independent-samples t-test

Variable	Experimental Group (n=26) (Mean ± SD)	Comparison Group (n=28) (Mean ± SD)	Difference (Mean)	95% CI for $\mu_{Difference}$	t	p-value	Effect Size (Cohen's d)
Self-efficacy in mindfulness							
Before (Pre-test)	59.27 ± 8.19	52.21 ± 12.19	7.05	1.34, 12.77	2.48	0.02	0.67
After (Post-test)	64.08 ± 9.04	56.82 ± 9.07	7.26	2.31, 12.20	2.94	< 0.01	0.80

Table 3: (Continue)

Variable	Experimental Group (n=26) (Mean ± SD)	Comparison Group (n=28) (Mean ± SD)	Difference (Mean)	95% CI for $\mu_{Difference}$	t	p-value	Effect Size (Cohen's d)
Mindfulness							
Before (Pre-test)	46.69 ± 7.20	48.78 ± 4.61	-2.09	-5.37, 1.18	-1.28	0.21	-0.35
After (Post-test)	49.88 ± 6.38	48.89 ± 5.55	0.99	-2.27, 4.25	0.61	0.54	0.17
Stress							
Before (Pre-test)	44.08 ± 20.58	52.23 ± 14.68	-8.15	-17.95, 1.46	-1.70	0.09	-0.46
After (Post-test)	38.77 ± 14.82	54.36 ± 16.58	-15.59	-24.20, -6.97	-3.63	< 0.01	-0.99

* Statistically significant at the 0.05 level

3.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีสติ และค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง โดยมีการควบคุมคะแนนก่อนการทดลอง และเกรดเฉลี่ยสะสมเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิเคราะห์ พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ (Self-efficacy in mindfulness) การมีสติ (Mindfulness) และความเครียด (Stress) กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละตัวแปรที่ปรับแก้แล้วไม่แตกต่างกัน

Table 4: Shows the comparison of the differences in mean scores for perceived self-efficacy in mindfulness, mean scores for mindfulness, and mean scores for stress between the experimental and control groups after the experiment using analysis of covariance (ANCOVA)

Variables	Baseline (Pre-test) Mean ± SD	Post-test (Adjusted)^a Mean ± SE	Mean Difference (95% CI)^b	F-statistic (df)	p-value	Effect Size (η_p^2)
Self-efficacy in mindfulness						
Experimental Group (n=26)	59.27 ± 8.19	60.54 ± 2.11	0.43 (-7.35, 6.48)	0.02 (1, 51)	0.90	< 0.01
Comparison Group (n=28)	52.21 ± 12.19	60.11 ± 2.00				

Table 4: (Continue)

Variables	Baseline (Pre-test) Mean ± SD	Post-test (Adjusted)^a Mean ± SE	Mean Difference (95% CI)^b	F-statistic (df)	p-value	Effect Size (η_p^2)
Mindfulness						
Experimental Group (n=26)	46.69 ± 7.20	48.85 ± 1.57	1.00 (-4.18, 6.17)	0.15 (1, 51)	0.70	< 0.01
Comparison Group (n=28)	48.78 ± 4.61	49.85 ± 1.49				
Stress						
Experimental Group (n=26)	44.08 ± 20.58	40.75 ± 4.06	11.76 (-1.52, 25.05)	3.16 (1, 51)	0.08	0.06
Comparison Group (n=28)	52.23 ± 14.68	52.51 ± 3.86				

Note:

- Abbreviations: CI = Confidence Interval; SE = Standard Error; SD = Standard Deviation; Exp = Experimental group.
- ^a Data presented as Estimated Marginal Means (Adjusted Means) and Standard Errors.
- ^b Difference between adjusted means (Experimental minus Comparison).
- Analysis performed using ANCOVA, adjusted for baseline (pre-test) scores, age, GPA, and sex.

อภิปรายผล

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อควบคุมตัวแปรร่วม ได้แก่ คะแนนก่อนการทดลอง อายุ และเกรดเฉลี่ยสะสม ไม่พบความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจสะท้อนผลในระดับประสบการณ์ส่วนบุคคล แต่ยังไม่เพียงพอที่จะสรุปถึงประสิทธิผลของโปรแกรมในเชิงเหตุและผล ผลลัพธ์ของการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Thavongul and Prabpai (2021) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อความเครียดจากการฝึกปฏิบัติทางการพยาบาลครั้งแรกของนิสิตพยาบาล พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการความเครียด สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Boonyuang et al. (2023) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการลดความเครียดจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พบว่า ภายหลังการหลังการใช้รูปแบบฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ซึ่งระบุว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ก่อนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมหรือผลลัพธ์ทาง

อารมณ์ อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์ของการศึกษาครั้งนี้ยังคงมีความแตกต่างจากการศึกษาดังกล่าวในแง่ที่ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่ปรากฏความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจเกิดจาก 1) ความแตกต่างด้านลักษณะกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับการศึกษาของ Buric et al. (2022); Galante et al. (2023) ซึ่งพบว่าตัวแปรคุณลักษณะพื้นฐานของประชากร เช่น อายุ เพศ หรือการศึกษา สามารถส่งผลต่อผลลัพธ์ของโปรแกรมการฝึกสติได้ และ 2) ระยะเวลาและความเข้มข้นของโปรแกรม สอดคล้องกับการศึกษาของ Strohmaier et al. (2021) ซึ่งพบว่าการเพิ่มขึ้นของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหรือการมีสติในชีวิตประจำวันนั้นมักต้องอาศัยการฝึกฝนที่ต่อเนื่องและมีปริมาณการฝึกเพียงพอ และการศึกษาของ Fincham et al. (2023) พบว่า ความเข้มข้นของการฝึกส่งผลต่อขนาดผลลัพธ์ของโปรแกรมฝึกสติ โดยโปรแกรมที่มีความเข้มข้นสูงจะให้ผลชัดเจนกว่าโปรแกรมที่มีความเข้มข้นต่ำ

ข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ 1) ความแตกต่างด้านคุณลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่อาจส่งผลต่อระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการรู้สติ และ 2) ระยะเวลาการดำเนินโปรแกรมที่ค่อนข้างสั้น และความเข้มข้นของการฝึกที่อาจยังไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลให้ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการมีสติ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการมีสติก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการมีสติไม่แตกต่างกัน เมื่อควบคุมตัวแปรร่วม ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการมีสติ ทั้งนี้สะท้อนว่าโปรแกรม “ตั้งสติ ตัด Stress” ยังไม่แสดงผลเชิงประจักษ์ต่อการเพิ่มระดับสติในระยะสั้น เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยก่อนหน้า ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Moix et al. (2020); Liu et al. (2024) ที่รายงานว่าการฝึกสติสามารถเพิ่มระดับสติได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลดังกล่าวอาจอธิบายได้จากลักษณะของการมีสติในฐานะที่เป็นทั้งภาวะชั่วคราว (State mindfulness) และคุณลักษณะเชิงนิสัย (Trait mindfulness) ตามแนวคิดทางทฤษฎี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงระดับสติในเชิงนิสัยมักต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอในระยะยาว สอดคล้องกับการศึกษาของ Cearns and Clark (2023) ซึ่งพบว่าความสม่ำเสมอของการฝึกสติช่วยส่งเสริมให้เกิดการสร้างพฤติกรรมในระยะยาว และสอดคล้องกับการศึกษาของ Strohmaier et al. (2021); Fincham et al. (2023) ซึ่งพบว่าระยะเวลา ปริมาณ และความเข้มข้นของโปรแกรมการฝึกสติส่งผลต่อผลลัพธ์ของโปรแกรม ทั้งนี้โปรแกรมที่มีระยะเวลาและความเข้มข้นจำกัดอาจเพียงพอสำหรับการเพิ่มความเข้าใจหรือทักษะการฝึกสติ แต่อาจยังไม่มากพอที่จะสะท้อนการเปลี่ยนแปลงในระดับคุณลักษณะนิสัยที่วัดโดยแบบสอบถาม เช่น FFMQ-15 ซึ่งใช้วัดระดับสติเชิงนิสัย (Trait mindfulness) เป็นหลัก (Truong et al., 2020) แต่อาจไม่ไวต่อการตรวจจับการระดับสติในระยะสั้น/ภาวะชั่วคราว (State mindfulness) หรือในบริบทที่ผู้เข้าร่วมกำลังเผชิญความเครียดเฉพาะหน้า เช่น การประเมินผลทางวิชาการ หรือการสอบ และอาจส่งผลต่อการวัดระดับการมีสติในการศึกษาครั้งนี้ได้

ข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ 1) ระยะเวลาและความเข้มข้นของโปรแกรมที่ค่อนข้างจำกัด ซึ่งอาจยังไม่เพียงพอต่อการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับสติในเชิงคุณลักษณะนิสัย 2) เครื่องมือที่ใช้วัดระดับสติ (FFMQ-15) มุ่งประเมินสติในเชิงนิสัยเป็นหลัก อาจไม่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงระยะสั้นของสติในลักษณะภาวะชั่วคราว และ 3) อีกทั้งการดำเนินโปรแกรมในช่วงสอบซึ่งผู้เข้าร่วมเผชิญความเครียดเฉพาะหน้า ซึ่งอาจส่งผลให้ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของระดับสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียด พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียด ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อควบคุมตัวแปรร่วม ไม่พบความแตกต่างของคะคะแนนเฉลี่ยของความเครียด สะท้อนว่าโปรแกรมในครั้งนี้ยังไม่แสดงผลเชิงประจักษ์ต่อการลดระดับความเครียดในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ผลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Thavongul and Prabpai S. (2021); Boonyuang et al. (2023); Moix et al. (2020); Antony

and Prasad (2023) ที่พบว่าการฝึกสติสามารถลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ ผลลัพธ์นี้อาจอธิบายได้ว่าระยะเวลา ความถี่ และความเข้มข้นของการฝึกมีบทบาทสำคัญต่อผลลัพธ์ด้านความเครียด โดยโปรแกรมที่มีการฝึกอย่างต่อเนื่องและมีปริมาณการฝึกเพียงพอมีแนวโน้มให้ผลการลดความเครียดที่ชัดเจนมากกว่า (Strohmaier et al., 2021; Cearns and Clark, 2023; Fincham et al., 2023) ซึ่งโปรแกรม "ตั้งสติ ตัด Stress" ในการศึกษาครั้งนี้มีระยะเวลาการฝึกและความเข้มข้นค่อนข้างจำกัดและน้อยกว่าหลักสูตรมาตรฐานของการลดความเครียดโดยใช้สติเป็นฐาน (Kabat-Zinn, 1990) ซึ่งอาจเพียงพอสำหรับการเสริมสร้างความเข้าใจและทักษะพื้นฐานในการรับรู้ความเครียด แต่ยังไม่มากพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงสรีรวิทยาและอารมณ์ที่สะท้อนเป็นคะแนนความเครียดที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ บริบทของการดำเนินโปรแกรมซึ่งตรงกับช่วงสอบยังอาจเป็นปัจจัยรบกวนสำคัญ เนื่องจากความเครียดจากการเรียนและการประเมินผลทางวิชาการเป็นแหล่งความเครียดเฉียบพลันที่อาจบดบังผลของการโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Singh et al. (2012) ซึ่งพบว่าการวัดผลทางวิชาการเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับนักศึกษา และอาจส่งผลต่อการวัดผลระดับความเครียดในการศึกษาครั้งนี้ได้

ข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ 1) โปรแกรมมีระยะเวลา ความถี่ และความเข้มข้นของการฝึกค่อนข้างจำกัด ซึ่งอาจยังไม่เพียงพอในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ 2) การดำเนินโปรแกรมตรงกับช่วงสอบซึ่งเป็นแหล่งความเครียดเฉียบพลัน อาจเป็นปัจจัยรบกวนที่บดบังผลของโปรแกรม และ 3) คะแนนความเครียดที่วัดได้อาจสะท้อนบริบทของสถานการณ์มากกว่าผลของโปรแกรม ส่งผลให้ความสามารถในการตรวจจับผลของการโปรแกรมลดลง

สรุปผล

ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรม "ตั้งสติ ตัด Stress" ไม่ก่อให้เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการรู้สติ ระดับการมีสติ และระดับความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ สะท้อนว่าการฝึกสติระยะสั้นร่วมกับแนวคิดสมรรถนะแห่งตนอาจยังไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสติในเชิงคุณลักษณะนิสัยหรือระดับความเครียดในระยะเวลาการศึกษานี้ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นข้อจำกัดของการใช้โปรแกรมฝึกสติระยะสั้นในบริบทของนักศึกษาที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและเผชิญความเครียดทางวิชาการ โดยการพัฒนาโปรแกรมให้มีระยะเวลาและความเข้มข้นของการฝึกมากขึ้น รวมถึงการศึกษาติดตามผลในระยะยาว อาจช่วยให้สามารถประเมินผลของโปรแกรมต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาได้ชัดเจนยิ่งขึ้นในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

โปรแกรม "ตั้งสติ ตัด Stress" สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในสถาบันการศึกษา เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจของนักศึกษาในการใช้สติในการจัดการอารมณ์และความเครียด ทั้งในชีวิตประจำวันและช่วงที่เผชิญแรงกดดันทางการเรียนหรือการสอบ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

ควรออกแบบการศึกษาให้ครอบคุมลักษณะพื้นฐานของประชากร เพิ่มระยะเวลาและความเข้มข้นของโปรแกรม รวมถึงใช้การออกแบบการวิจัยที่สามารถติดตามผลในระยะยาว และเลือกใช้เครื่องมือวัดที่มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของการมีสติและความเครียดในบริบทการฝึกปฏิบัติอย่างเหมาะสม

หน่วยงานสนับสนุน

งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับการสนับสนุนจากโครงการการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสำหรับคนวัยแรงงานทุกช่วงวัย ภายใต้งบประมาณสนับสนุนจากทุนสนับสนุนมูลฐาน (Fundamental Fund: FF) ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

References

Alkhawaldeh A. et al. (2023). Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*, 2023, 2026971. https://doi.org/10.1155/2023/2026971

American Psychological Association. (2018). Stress. *Dictionary of Psychology.* American Psychological Association. https://dictionary.apa.org/stress

American Psychological Association. (2023, November 15). Self-efficacy. *Dictionary of Psychology.* American Psychological Association. https://dictionary.apa.org/self-efficacy

Angkapanichkit J. & Rochanahastin A. (2021). Depression Situation for Thai University Students. *Suranaree Journal of Social Science*, 15(1), 61–86.

Antony A. & Prasad C. V. (2023). Effectiveness Of Mindfulness Meditation on Depression, Anxiety, and Stress among Undergraduate Nursing Students: A Quasi-experimental Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(10), VC01-VC05. https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/62873.18548

Baer R. A. et al. (2012). Weekly Change in Mindfulness and Perceived Stress in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755–765. https://doi.org/10.1002/jclp.21865

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Best, J.W. (1981). Research in Education. New Jersey: Prentice-Hall.

Bhochhibhoya A. et al. (2024). Coping in the Time of Crisis: A Study on College Students' Mental Health and Coping Mechanisms amidst the COVID-19 Pandemic. *Health Behavior Research*, 7(1), Art. 2. https://doi.org/10.4148/2572-1836.1211

Boonyuang P. et al. (2023). Developing Stress Model During COVID-19 Pandemic Situationby Applying Mental Health Literacy and Self - Efficacy Theory for Village Health Volunteers, Phetchabun Province. *Journal of Health Science and Community Public Health*, 6(1), 146-160.

Buric I. et al. (2022). Individual differences in meditation interventions: A meta-analytic study. *British journal of health psychology*, 27(3), 1043–1076. https://doi.org/10.1111/bjhp.12589

Carmody J. & Baer R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627–638. https://doi.org/10.1002/jclp.20555

Cearns M. & Clark S. R. (2023). The Effects of Dose, Practice Habits, and Objects of Focus on Digital Meditation Effectiveness and Adherence: Longitudinal Study of 280,000 Digital Meditation Sessions Across 103 Countries. *Journal of medical Internet*

research, 25, e43358. https://doi.org/10.2196/43358

Chantharawiwat T. & Tosangwan S. (2022). The effect of an online mindfulness-based program on stress levels and mindfulness among nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 35(3), 42–57.

Chirawatkul, A. (2009). *Statistics for Health Science Research*. Bangkok: Witthaypat.

Fincham G. W. et al. (2023). Effects of Mindfulness Meditation Duration and Type on Well-being: an Online Dose-Ranging Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 14(5), 1171–1182. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02119-2

Frank, B. (2022). Approximation to general economic costs of mental illness. *European Journal of Economics*, 2(1), 25–38. https://doi.org/10.33422/eje.v2i1.157

Galante J. et al. (2023). Individual participant data systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials assessing adult mindfulness-based programmes for mental health promotion in non-clinical settings. *Nature. Mental health*, 1(7), 462–476. https://doi.org/10.1038/s44220-023-00081-5

González-Martín A. M. et al. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 11,* 1284632. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632

Hofman S. G. & Gómez A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739–749. https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008

Hunt C. A. et al. (2020). Assessing Perceived Barriers to Meditation: The Determinants of Meditation Practice Inventory-Revised (DMPI-R). *Mindfulness*, 11(5), 1139–1149. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01308-7

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.* New York: Delacorte.

Komonwipast N. & Udomkankaset W. (2017). Effectiveness of Self-Efficacy Enhancing Program on Health Behaviors, Body Weight, and Waist Circumference of Nursing Students with Overweight. *Journal of Research in Nursing-Midwifery and Health Sciences*, 37(2), 118–131.

Liu Y. et al. (2024). A mindfulness-based intervention improves perceived stress and mindfulness in university nursing students: A quasi-experimental study. *Scientific Reports*, 14(2024), 13220. https://doi.org/10.1038/s41598-024-64183-5

Mahattnirunkul S. et al. (2002). *Suanprung Stress Test–20 (SPST–20).* Nonthaburi, Thailand: Department of Mental Health, Ministry of Public Health.

Martinez M. E. et al. (2015). Challenges to Enrollment and Participation in Mindfulness-Based Stress Reduction Among Veterans: A Qualitative Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(7), 409-421. https://doi.org/10.1089/acm.2014.0324

McManus E. et al. (2022). The effects of stress across the lifespan on the brain, cognition

and mental health: A UK biobank study. *Neurobiology of Stress*, 18(2022), 100447. https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2022.100447

Moix J. et al. (2020). Effects of a Mindfulness Program for University Students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23-28. https://doi.org/10.5093/clysa2020a24

National Institute of Mental Health. (2023, July 23). *Mental illness*. National Institute of Mental Health. https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness

Ochnik D. et al. (2021). Mental Health Prevalence and Predictors Among University Students in Nine Countries During the COVID-19 Pandemic: A Cross-National Study. *Scientific Reports*, 11(2021), 18644. https://doi.org/10.1038/s41598-021-97697-3

Office of the National Economic and Social Development Council. (2022). Annual report 2022. https://www.nesdc.go.th/wordpress/wp-content/uploads/2025/04/พลิกประเทศไทย-ก้าวไปด้วย2022.pdf

Schwarzer R. & Jerusalem M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman S., Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

Singh R. et al. (2012). Effect of examination stress on mood, performance and cortisol levels in medical students. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 56(1), 48–55.

Siripongpan A. et al. (2022). Prevalence of depression and stress among the first-year students in Suranaree University of Technology, Thailand. *Health Psychology Research*, 10(3), 35464. https://doi.org/10.52965/001c.35464

Sperling E. L. et al. (2023). The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 18(10), e0286387.

Srisopa P. et al. (2023). Factors Predicting Depression, Anxiety, and Stress of Undergraduate Students in the Eastern Region of Thailand. *Nursing Science Journal of Thailand*, 41(3), 109–122.

Strohmaier S. et al. (2021). Effects of Length of Mindfulness Practice on Mindfulness, Depression, Anxiety, and Stress: a Randomized Controlled Experiment. *Mindfulness*, 12(2020), 198–214. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01512-5

Thavongul S. & Prabpai S. (2021). Effects of Stress Management Program Applied Self-Efficacy Theory on Stress from First Nursing Practical among Student Nurses, Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University. *Journal of Health and Nursing Research*, 37(1), 193-205.

Truong Q. C. et al. (2020). Applying generalizability theory to differentiate between trait and state in the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Mindfulness*, 11(4), 953–963. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01324-7

Whelan-Berry K. & Niemiec R. (2021). Integrating Mindfulness and Character Strengths for Improved Well-Being, Stress, and Relationships: A Mixed-Methods Analysis of Mindfulness-Based Strengths Practice. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 38–50. https://doi.org/10.5502/ijw.v11i2.1545

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health*

for all. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338