

ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย
Buddhist Psychological Factors Related to the Mental Health Among
Thai Country Singers

พียะดา บุญมี
Piyada Boonmee^{*}

Received: June 28, 2025

Revised: October 17, 2025

Accepted: October 19, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาระดับสุขภาพจิตและปัจจัยพุทธจิตวิทยาของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยาและสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย และ ๓) เสนอแนวทางเสริมสร้างปัจจัยพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย เป็นวิจัยแบบผสมวิธีด้วยแบบสอบถาม กลุ่มศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย จำนวน ๑๒๓ คน และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๙ คน วิเคราะห์ข้อมูลค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ๑) สุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป (fair) ๒) ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และ ๓) ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ๔) แนวทางเสริมสร้างปัจจัยพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสุขภาพจิต พบว่า ด้านเมตตา ควรฝึกเมตตาต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและขยายเมตตาสู่สากล ด้านกรุณาควรฝึกทำความเข้าใจทุกข์ของตน ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีขอบเขต และฝึกกรุณาภาวนา ด้านมุทิตา ควรฝึกยินดีต่อความสำเร็จของศิลปินร่วมวงการและใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ และ สร้างวัฒนธรรมแห่งการให้กำลังใจ และด้านอุเบกขา ควรฝึกการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของอาชีพศิลปินและปล่อยวางอารมณ์เมื่อเผชิญคำติชม

คำสำคัญ : ปัจจัยพุทธจิตวิทยา, สุขภาพจิต, ศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย

Abstract

This research aimed to 1) study the levels of mental health and Buddhist psychological factors, 2) study the relationship between Buddhist psychological factors and the mental health 3) propose guidelines for enhancing Buddhist psychological factors to promote the mental health of Thai country singers. Using a mixed methods approach, involving 123 singers and 9 key informants through questionnaires and interviews. Resulted revealed that 1) overall mental

^{*} บริษัท จีเอ็มเอ็ม มิลิค จำกัด (มหาชน) เลขที่ ๕๐ ถนน สุขุมวิท ๒๑ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐. Email: Phornboonmee@hotmail.com

health was at a level equal to general population (fair) 2) overall, Buddhist psychological factors in relation to the Four Brahmavihāras were at a high level 3) there was a statistically significant positive correlation between these factors and mental health and 4) Guidelines include Loving-kindness; to cultivate kindness toward oneself, others, and all beings; Compassion; to understand personal suffering, help within limits, and practice compassion meditation; Sympathetic joy; to rejoice in others' success and promote encouragement and Equanimity; to accept career changes and let go of emotional reactions. 3. The proposed guidelines for Composing Thai Country Songs to enhance resilience of audience based on Buddhist psychology are as follows; emphasizing relevance to the audience, linking Buddhist values with contemporary music, using motivational content, easy-to-understand language, using positive mood melody, embedding moral teachings, and preserving cultural identity.

Keywords: Buddhist psychological, Mental health, Thai country singers

๑. บทนำ

จากข้อมูลในเว็บไซต์ Scientific American ที่รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับศิลปินและนักเขียน พบว่า ศิลปินมีแนวโน้มเป็นไบโพลาร์ถึง ๒๐ เท่า และมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่า ๑๐ เท่า อัตราการเกิดไบโพลาร์ในหมู่ประชากรทั่วไปจะอยู่ระหว่าง ๕-๔๐% แต่สำหรับศิลปินจะมีอัตราสูงถึง ๗๐% ในขณะที่อัตราการเกิดโรคซึมเศร้าในคนทั่วไปอยู่ที่ ๕% แต่อัตราจะพุ่งสูงถึง ๑๕-๕๐% ในหมู่ศิลปิน ปัจจัยดังกล่าวนี้ ส่งผลให้ศิลปินมีแนวโน้มที่จะทำอัตวินิบาตกรรมมากกว่าประชากรทั่วไปถึง ๑๘ เท่า และจากการศึกษาของนักจิตวิทยาสาขาความผิดปกติทางอารมณ์และจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปคินส์ (John Hopkins School of Medicine) ระบุว่า การที่ศิลปินจะทำงานได้สักชิ้น ต้องอาศัยความรู้สึกที่ตกอยู่ในสภาวะหลงใหลและดำดิ่งกับสิ่งนั้น เช่น ถ้าแต่งเพลงเศร้า ศิลปินต้องรู้สึกถึงความเศร้า ถ้าเขียนเรื่องฆาตกรรม ศิลปินต้องจินตนาการถึงฉากฆาตกรรม เมื่อจมดิ่งกับห้วงอารมณ์มากเกินไป จะเกิดความต้องการพักผ่อนน้อยลง ใช้สมาธิมากขึ้น มีความรู้สึกผิดปกติบางอย่าง ที่สำคัญคือผู้คนเหล่านี้จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งภาวะซึมเศร้าอาจเป็นอีกด้านของการใช้พลังในการสร้างสรรค์งานศิลปะที่มากเกินไป^๒

นับตั้งแต่เกิดการระบาดโควิด - ๑๙ ตั้งแต่ปลายปี ๒๕๖๒ ซึ่งรุนแรงและขยายวงกว้างไปทั่วโลก สถานการณ์การแพร่ระบาดครั้งนี้ มีผลกระทบต่อสังคมไทยในทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพซึ่งภายใต้วิกฤตโรคระบาดโควิด - ๑๙ นี้ ได้ส่งผลกระทบต่อคนในสังคมทุกสาขาอาชีพ หนึ่งในนั้นคือ “วงการดนตรี” ที่นอกจากจะเป็นกลุ่มแรกที่ถูกห้ามดำเนินกิจกรรม และยังต้องเผชิญกับการขาดรายได้ เนื่องจากมาตรการปิดผับบาร์ รวมถึงการห้ามชุมนุมในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งทำให้ทั้งศิลปิน นักดนตรี รวมถึงทีมงานและผู้จัดงานต่างก็ต้องสูญเสียรายได้สอดคล้องกับ ประภาศรี ปัญญาวิชชัย ได้ศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจของประชากรวัยทำงาน สะท้อนให้เห็นว่าจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด - ๑๙ ที่เกิดขึ้นเป็นสถานการณ์ที่ไม่ได้มีการเตรียมการตั้งรับมากนัก

^๒ KNOWLEDGE & WISDOM, “Live Fast, Die Young ทำไมศิลปินมักจากไปก่อนวัยอันควร”, (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <https://themomentum.co/wisdom-live-fast-die-young/> (๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗).



ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีดำรงชีวิตแบบเดิมเป็นวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ภายใต้ภาวะที่เต็มไปด้วยความกดดันต่างๆ รอบข้าง ส่งผลให้ประชากรวัยทำงานมีความเข้มแข็งทางใจลดลงไป จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพจิต เช่น คนไม่ยอมไปทำงานเพราะกลัวการแพร่ระบาดของเชื้อโรคหรือเกิดความเครียดจนส่งผลให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ หรือแม้กระทั่งส่งผลกระทบในด้านเศรษฐกิจและรายได้ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างเช่นคนที่ประกอบอาชีพการท่องเที่ยวหรืออาชีพที่ทำงาน ณ สถานที่เสี่ยงต่อการติดโรคก็จะต้องหยุดงานตามการปิดชั่วคราว โดยคนในอาชีพดังกล่าวมีอยู่ประมาณหนึ่งในห้าของผู้มีงานทำทั้งหมดและเป็นที่รับรู้กันว่าคนกลุ่มนี้ได้รับผลกระทบอย่างมาก ต้องสูญเสียงานหรือรายได้^๓ อีกทั้งการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ได้ส่งผลกระทบต่อปัจจัยจิตดนตรีทั้งธุรกิจดนตรีด้านความบันเทิงและธุรกิจดนตรีด้านการศึกษาในด้านของรายได้ ในด้านธุรกิจดนตรีเพื่อความบันเทิง ผลกระทบที่ได้รับ เช่น การแสดงดนตรีสดและเทศกาลดนตรีการแสดงทัวร์คอนเสิร์ตการแสดงดนตรีเฟสติวล ต่างสูญเสียรายได้ใหญ่ประจำปี ในช่วงเวลาเพียงข้ามคืน ส่งผลให้ผู้ที่ทำงานสายสนับสนุนผู้จัดการศิลปินผู้จัดงาน ค่ายเพลง ผู้จัดการจำหน่ายสินค้าของศิลปิน ทีมงานเบื้องหลัง การทัวร์คอนเสิร์ตต้องหยุดชะงักและการแสดงดนตรีต่างถูก

ยกเลิกทั้งหมด^๔

อย่างไรก็ตามบรรดานักร้อง นักดนตรีที่มีชื่อเสียงได้ใช้เวลาในช่วงที่ว่างเว้นจากการออกงานโชว์ตัว หรือแสดงคอนเสิร์ต ไปกับการสร้างพื้นที่ของตนเองบนโลกโซเชียล ทั้งหมดก็ล้วนแล้วแต่เป็นการประคับประคองชีวิตและความรู้สึกของทั้งตัวศิลปินให้ผ่านพ้นวิกฤตโควิด-๑๙ ไปให้ได้ดีที่สุด ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดที่ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและสุขภาพจิต^๕ ทั้งนี้การพัฒนาสุขภาพจิตถือเป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการสถานการณ์ที่ยากลำบากและเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการความเครียดและการปรับตัวต่ออุปสรรคในชีวิต ทั้งการจัดการตนเองทั้งด้านอารมณ์ ความคิดและความเครียดที่เกิดจากปัญหา การมีมุมมองที่ดีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถปรับตัวต่อความยากลำบาก ไม่ท้อถอยจนบรรลุเป้าหมายของตนเอง^๖

ในทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา เมื่อพิจารณาจากคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้วจะเห็นได้ว่าคำสอนนั้นมุ่งเน้นกระบวนการทำงานของจิตใจและได้สรุปอาการที่เกิดจากการเสียสมดุลของจิตใจต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ อันเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับคนทุกคนไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนา รวมเรียกว่า “ความทุกข์” พุทธศาสนายังได้อธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ ตามหลักธรรมใน

^๓ ประภาศรี ปัญญาวิชชัย, ภาวณิจจรูญ, “การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient) ของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙”, *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (๒๐๒๒): ๓๑๘-๓๓๓.

^๔ ศันสนีย์ เล้าอรุณ, “The Future of Live Music อนาคตของการแสดงดนตรีสดที่ผืนสนามเทคโนโลยีและดิจิทัลแพลตฟอร์ม”, (ออนไลน์), แหล่งที่มา: https://www.creativethailand.org/article-read?article_id=32486#The-Future-of-Live-Music-ep-1 (๔ มกราคม ๒๕๖๗).

^๕ THE STANDARD CULTURE, “๗ เหตุการณ์สำคัญในวงการบันเทิงไทย เมื่อโควิด-๑๙ ส่งผลกระทบให้วงการบันเทิงทั้งระบบต้องปรับตัวเพื่อเติบโต”, (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <https://thestandard.co/7-important-events-thai-entertainment-through-covid-19/> (๔ มกราคม ๒๕๖๗).

^๖ อัครเดช เกตุฉ่ำ, แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจทางบุคลิกภาพ (Trait-Resilience Measurement), (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <https://bsru.net/แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจทางบุคลิกภาพ/> (๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖).

พระพุทธศาสนาต้องการสร้างความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์ พระพุทธศาสนามองชีวิตว่าเป็นความทุกข์และเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง พระพุทธเจ้ามีความเข้าใจทุกข์ของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง พระพุทธองค์ทรงจำแนกความทุกข์โดยละเอียดถึง ๑๒ ประการ คือ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้น การประสบกับคนหรือสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งซึ่งเป็นที่รักการไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา และขันธห้าซึ่งเป็นที่ตั้งอุปทาน”^๗

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับวิกฤติในชีวิต ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสยกระดับความคิด จิตใจ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ผู้วิจัยถึงสนใจที่จะศึกษา “การพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินไทยเพื่อเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งตามหลักพุทธจิตวิทยาช่วงโควิด -๑๙” ซึ่งจะเกิดประโยชน์ เพื่อหาทางออกได้อย่างเหมาะสมสำหรับศิลปินไทยและยังช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑) เพื่อศึกษาระดับสุขภาพจิตและปัจจัยพุทธจิตวิทยาของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย
- ๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยาและสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย
- ๓) เพื่อเสนอแนวทางเสริมสร้างปัจจัยพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย

๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี ใช้วิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ สรุปดังนี้

๓.๑ การวิจัยเชิงปริมาณ

๑) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ศิลปินนักร้องที่สังกัดบริษัทในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๘๐ คน ปี ๒๕๖๗ และกลุ่มตัวอย่าง (Sample) ได้แก่ ศิลปินลูกทุ่งที่สังกัดบริษัทในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๒๓ คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) จากตารางเครซี มอร์แกน Krejcie & Morgan โดยมีวิธีการสุ่มอย่างง่าย

๒) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวคำถามการสัมภาษณ์ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๙ รูป/คน โดยเป็นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ “แนวทางเสริมสร้างปัจจัยพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย” และให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ

๓) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบทสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔-๑๐/๓๙๙/๙๗๒.



๔. ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นศิลปินเพศชาย มีอายุต่ำกว่า ๓๐ ปี มีรายได้ต่อเดือน ๔๐,๐๐๑ ขึ้นไป มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี และมีประสบการณ์การทำงาน ต่ำกว่า ๕ ปี

๔.๑ ระดับสุขภาพจิตวิทยาของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย

ผลสรุปพบว่า ระดับสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทยที่ได้รับผลของปัญหาที่สัมพันธ์กับเรื่องการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ เป็นสถานการณ์ที่มีผลต่ออาชีพนักร้อง ที่ถูกห้ามแสดง จึงส่งผลกระทบต่ออาชีพและภาวะจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป (fair) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทยมีระดับสุขภาพจิตด้านคุณภาพของจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับดีกว่าคนทั่วไป (good) สะท้อนถึงการมีคุณธรรม ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และการมองโลกในแง่บวก ซึ่งเกิดจากลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารและส่งต่ออารมณ์เชิงบวกแก่สังคม รองลงมาเป็นด้านปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) อยู่ในระดับดีกว่าคนทั่วไป (good) แสดงถึงการมีเครือข่ายความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน ทั้งจากครอบครัว ทีมงาน และแฟนเพลง ซึ่งเป็นแรงจูงใจทางใจที่สำคัญ ด้านสมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป (fair) ซึ่งศิลปินสามารถจัดการปัญหาและอารมณ์ได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังมีข้อจำกัดเมื่อเผชิญแรงกดดันหรือความไม่แน่นอนของอาชีพ และสุดท้ายเป็นด้านสภาพจิตใจ (Mental state) อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ทั่วไปที่ผันผวน มีทั้งความเครียด ความวิตกกังวล หรือความไม่มั่นคง ซึ่งเป็นปกติในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกสู่สาธารณะ

๔.๒ ระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย

ผลสรุปพบว่า ระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสะท้อนว่าศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทยมีพื้นฐานทางจิตใจที่เข้มแข็งและมีคุณธรรมภายในที่สูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านเมตตา มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก แสดงถึงความสามารถของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ในการปรารถนาดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจ รองลงมา ด้านมูทิตา อยู่ในระดับมาก ความสามารถในการยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นโดยปราศจากอคติหรือความอิจฉา ด้านอุเบกขา อยู่ในระดับมาก ความสามารถในการวางใจเป็นกลาง ปล่อยวาง และยอมรับความเปลี่ยนแปลง และ สุดท้ายเป็นด้านกรุณา อยู่ในระดับมาก ศิลปินลูกทุ่งไทยมีความสามารถในการเข้าใจและช่วยบรรเทาทุกข์ของผู้อื่นได้ในระดับที่ดี

๔.๓ ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ตามหลักพรหมวิหาร ๔

พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิต อยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิต อยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นตามสมมติฐานทางการวิจัย โดยด้านกรุณามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตสูงสุด และ ด้านมูทิตา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตต่ำที่สุด สะท้อนถึงบทบาทสำคัญของความสามารถในการเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นต่อภาวะสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย

๔.๔ แนวทางเสริมสร้างปัจจัยพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย สรุปได้ดังนี้

๑. **เมตตา** ควรฝึกเมตตาต่อตนเองเพื่อยอมรับและเข้าใจในตัวเอง แสดงเมตตาต่อผู้อื่น และ ขยายเมตตาสู่สากลด้วยการยอมรับความไม่สมบูรณ์ของตน และมองผู้อื่นด้วยความปรารถนาดีอย่างจริงใจ

๒. **กรุณา** ควรฝึกทำความเข้าใจทุกข์ของตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีขอบเขต และฝึกกรุณาภาวนาเพื่อลดความคับแค้นในจิตใจ

๓. **มูทิตา** ควรฝึกยินดีต่อความสำเร็จของศิลปินร่วมวงการ โดยไม่เปรียบเทียบตนเองหรือรู้สึกด้อยค่า ใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ ในการพัฒนาศิลปะของตนเองอย่างสร้างสรรค์ และ สร้างวัฒนธรรมแห่งการให้กำลังใจ ภายในทีมงานหรือวงการลูกทุ่ง

๔. **อุเบกขา** ควรฝึกการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของอาชีพศิลปิน ปล่อยวางอารมณ์เมื่อเผชิญคำชม คำตำหนิ หรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด และ รู้ขอบเขตของความรับผิดชอบ เช่น ไม่รับเอาปัญหาส่วนตัวของแฟนเพลง หรือเพื่อนร่วมงานมาทำให้ใจตนเองทุกข์ และฝึกแยกแยะระหว่าง “การเข้าใจ” กับ “การยึดถือ”

สรุปได้ว่า ศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทยมีพื้นฐานด้านคุณธรรมภายในสูง โดยเฉพาะคุณภาพของจิตใจและการได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม อย่างไรก็ตาม ยังมีช่องว่างในด้านการจัดการอารมณ์ ความเครียด และภาวะจิตใจในชีวิตประจำวันของปัญหาที่สัมพันธ์กับเรื่องการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ เป็นสถานการณ์ที่มีผลต่ออาชีพนักร้อง ที่ถูกห้ามแสดง จึงส่งผลกระทบต่ออาชีพและภาวะจิตใจซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยรวมได้

๕. อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายจากข้อค้นพบดังนี้

อภิปรายผลด้านปัจจัยพุทธิจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ตามหลักพรหมวิหาร ๔

จากผลการศึกษา พบว่า โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับ อีกทั้งพบว่า ปัจจัยพุทธิจิตวิทยามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก และเชื่อมั่นว่าทุกคนมีสิทธิ์ที่จะมีความสุข รวมถึงการได้รับการสนับสนุนเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องการความช่วยเหลือ และมีความรู้สึกความสำเร็จของผู้อื่นสามารถเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองพัฒนาขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหา ควรพยายามรักษาอารมณ์ และแก้ไขปัญหอย่างมีสติ ดัง **อภิชัย มงคล และคณะ** กล่าวว่าสุขภาพจิตเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป^๔ ซึ่งสอดคล้องกับ Thammarong preechachai, P., Teerapong, T., Wongpinpech, V. and Weinstein, B. ศึกษาผลของการมีเมตตาต่อตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ และระดับความสุขของอาสาสมัครในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความเมตตาต่อตนเองตามหลักพรหมวิหาร ๔ ยังสามารถทำนายความแปรปรวนของความสุขได้ถึงร้อยละ ๗๘ และยังพบว่า อาสาสมัครที่มีระดับความเมตตาต่อ

^๔ อภิชัย มงคล และคณะ (๒๕๕๑) อ่างใน ศิริพร นันทเสนีย์ และคณะ, “ผลของโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต”, *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๔): ๖๕-๖๖.

ตนเองสูง จะมีสุขภาวะทั้งทางกาย ใจ และจิตวิญญาณเพิ่มสูงขึ้นด้วย^๙ และ พระมหาอัษฎกรณ์ แดงดี ได้ทำการวิจัย เรื่อง หลักพรหมวิหาร ๔ กับคุณค่าของคนในสังคมไทยผลการวิจัยพบว่า หลักพรหมวิหาร มีคุณค่าต่อคนในสังคมไทยหลายอย่าง เช่น ครอบครัว การศึกษา การทำงานของบุคคลในสังคมไทย พรหมวิหารยังเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ากับการ ทำงานของคนในสังคมไทยเป็นอย่างมาก คือ ทำงานด้วยหลักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ทำให้การทำงานต่างๆราบรื่นและผู้ทำงานต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน^{๑๐} และ สอดคล้องกับ เจ. เจ. เมือง และคณะ ที่ศึกษาบทบาทของอุเบกขาในการคาดการณ์สุขภาพจิตของผู้อยู่อาศัยในสถานดูแลระยะยาวในประเทศไทย พบว่า อุเบกขา, ภาวะซึมเศร้า และสติ ทั้ง ๓ ตัวแปรเป็นตัวพยากรณ์สุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ใน การศึกษานี้ระบุว่า อุเบกขาเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสถานดูแลระยะยาวในประเทศไทย ควบคู่ไปกับภาวะซึมเศร้าและสติ^{๑๑} และ Rong Wang , Xiaodan Gu, Yang Zhang , Kangzhou Luo & Xianglong Zeng^{๑๒} ศึกษาการทำสมาธิแบบเมตตาและกรุณาในที่ทำงาน: การวิเคราะห์เชิงปริมาณและแนวโน้มในอนาคต ผลการวิเคราะห์พบว่า การทำสมาธิเมตตาและกรุณาในที่ทำงานส่งผลดีต่อผลลัพธ์ในสถานที่ทำงานใน ๘ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิเมตตาและกรุณาในที่ทำงานสามารถลดภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ลดความเครียดของพนักงาน เพิ่มความมีสติ (mindfulness) เพิ่มความเมตตาต่อตนเอง (self-compassion) ส่งเสริมสุขภาพจิตส่วนบุคคล ปรับทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน (job attitudes) พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationships และเพิ่มทรัพยากรทางจิตใจ (psychological resources)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ด้านเมตตา พบว่า ระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ตามหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านเมตตา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า มีความรู้สึกสงสารและเห็นใจผู้อื่นที่ประสบปัญหา เชื่อว่าความเมตตาเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นฝึกฝนความเมตตาจะช่วยให้ตนเองเป็นคนที่ดีขึ้น **ด้านกรุณา** พบว่า ระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ตามหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านกรุณา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การเชื่อว่าทุกคนมีสิทธิ์ได้รับความสุข และควรได้รับการช่วยเหลือเมื่อต้องการ มีการคิดถึงวิธีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังประสบปัญหา และเชื่อว่าการช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ฉันมีความสุข **ด้านมุทิตา** พบว่า ระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ตามหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านมุทิตา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การมองความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจให้ท่าน

^๙ Thammarongpreechachai, P., Teerapong, T., Wongpinpech, V. and Weinstein, B., “Effects of self-compassion on The Four Immeasurables and happiness of volunteers in the Bangkok Metropolitan Region, *Mental Health*”, *Religion & Culture*, Vol. 24 No. 9 (2021): 918–930.

^{๑๐} พระมหาอัษฎกรณ์ แดงดี, “หลักพรหมวิหาร ๔ กับคุณค่าของคนในสังคมไทย”, *วารสาร มจร บัณฑิตศึกษา พุทธโฆสปริทรรศน์*, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๕): ๑๔๒-๑๕๒.

^{๑๑} เจ. เจ. เมือง และคณะ, “บทบาทของอุเบกขาในการคาดการณ์สุขภาพจิตของผู้อยู่อาศัยในสถานดูแลระยะยาวในประเทศไทย”, *Nurs. Rep.*, Vol. 15 No. 4 (2025): 1-11.

^{๑๒} Rong Wang , Xiaodan Gu., Yang Zhang. , Kangzhou Luo. & Xianglong Zeng ., “Loving-kindness and compassion meditations in the workplace: A meta-analysis and future prospects”, *Stress Health*, Vol. 40 No. 1 (2024).

พัฒนาตนเอง และมองว่าความสำเร็จของตนเองและผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จร่วมกัน และฝึกให้กำลังใจกับทุกคนด้วยความจริงใจ **ด้านอุเบกขา** พบว่า ระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ตามหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านอุเบกขา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการยอมรับว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน และนั่นเป็นเรื่องปกติ และเมื่อเผชิญกับความล้มเหลว พยายามมองหาบทเรียนที่ได้เรียนรู้ เชื่อว่าทุกสิ่งในชีวิตมีความไม่แน่นอน และสามารถปรับตัวได้ ฝึกยอมรับผลของการกระทำของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลเสีย ดังเช่น พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), (สมณะศักดิ์ในขณะนั้น) พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นธรรมประจำใจและปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์โดยชอบ ๑) เมตตา ความรัก ปรารถนาดีอยากให้เขามีสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า ๒) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ ๓) มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้น ๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่ลำเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉย สงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความสำเร็จของตน^{๑๓}

๖. สรุป

ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยได้ดังนี้

จากผลวิจัยที่พบว่า ระดับสุขภาพจิต โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป (fair) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านคุณภาพของจิตใจ (Mental quality) อยู่ในระดับดีกว่าคนทั่วไป (good) รองลงมา ด้านปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) อยู่ในระดับดีกว่าคนทั่วไป (good) ด้านสมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป (fair) และด้านสภาพจิตใจ (Mental state) อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป (fair) ตามลำดับ ระดับปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยรวมและรายด้านทุกด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก ปัจจัยพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิต

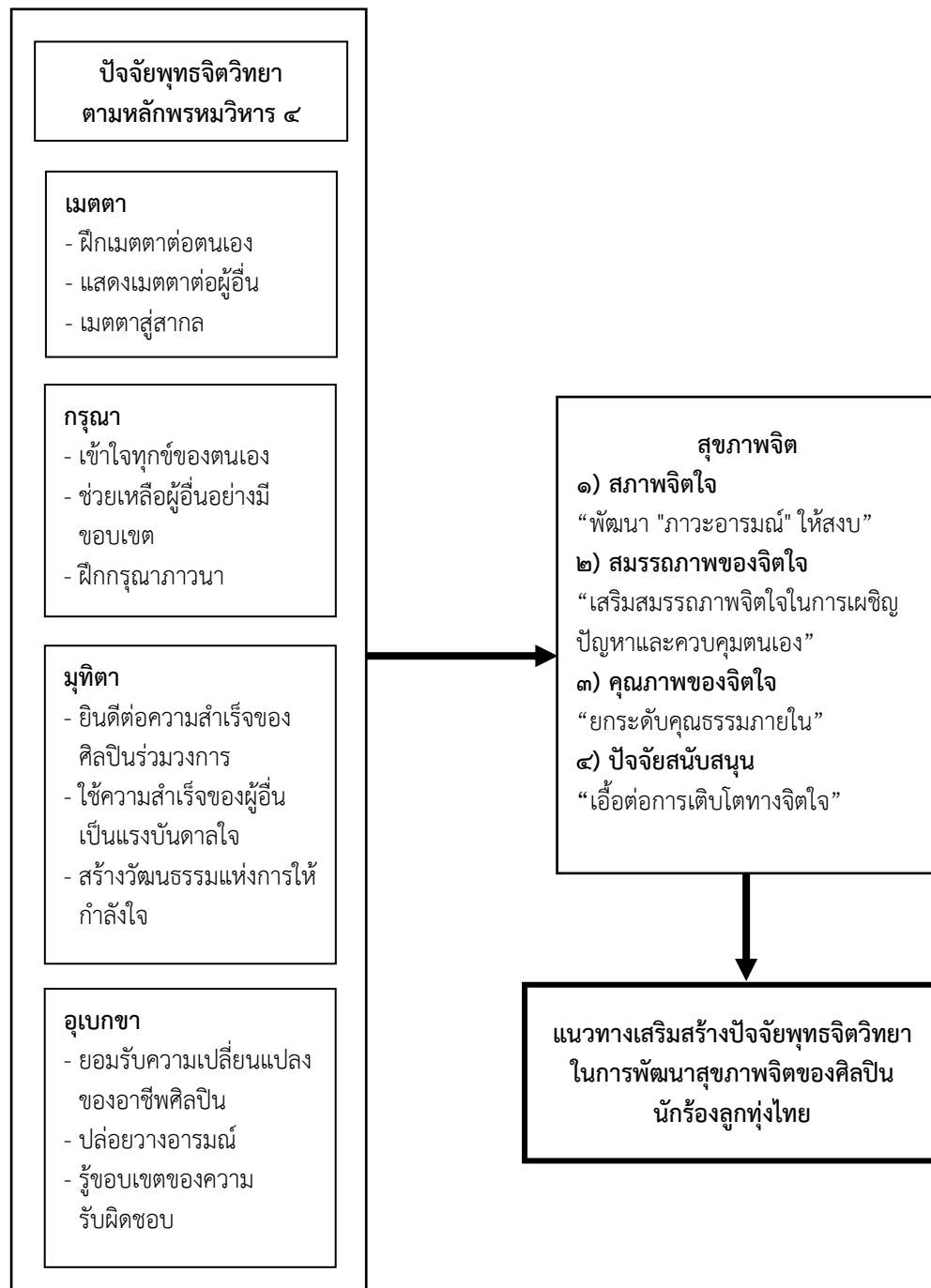
นอกจากนี้จากการศึกษาแนวทางเสริมสร้างปัจจัยพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ตามกรอบแนวคิดเรื่องสุขภาพจิตที่ประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) สภาพจิตใจ ๒) สมรรถภาพของจิตใจ ๓) คุณภาพของจิตใจ และ ๔) ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ สามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการประยุกต์ใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยาตามหลักพรหมวิหาร ๔ กับในการพัฒนาสุขภาพจิตของศิลปินนักร้องลูกทุ่งไทย ได้ดังนี้

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๔.



๗.องค์ความรู้ใหม่ (Originality and New Body of Knowledge)

ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยได้
ดังนี้



แสดงองค์ความรู้จากการวิจัย

๘. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับศิลปินนักร้องลูกทุ่งสนับสนุนการจัดโครงการฝึกอบรม “ศิลปินสุขภาพจิตดี” โดยใช้รูปแบบกิจกรรมเจริญสติ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

๒. หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับศิลปินนักร้องลูกทุ่งสร้างระบบเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพจิตในกลุ่มอาชีพที่มีความเปราะบางทางอารมณ์ โดยสนับสนุนให้องค์กรวิชาชีพ เช่น สมาคมนักร้องลูกทุ่ง สถานีโทรทัศน์ หรือค่ายเพลง มีแนวนโยบายด้านสุขภาพจิตที่ชัดเจน มีระบบให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยา และสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจในแวดวงบันเทิง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักขรവാสธรรม ๔, หลักพรหมวิหาร ๔, หลักอิทธิบาท ๔, เป็นต้น ประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) และวัดผลการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว

๒. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับสุขภาพจิตในกลุ่มศิลปินประเภทอื่น ๆ เช่น ศิลปินร่วมสมัย นักแสดง หรือดารา เพื่อสร้างฐานข้อมูลเปรียบเทียบ





บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- กอบกุล ภูธรารณ. **เพลงลูกทุ่งกับสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- จินตนา ดำรงเลิศ. **ฐานะสตรีในเพลงลูกทุ่ง**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.
- เจ. เจ. เมือง และคณะ. “บทบาทของอุเบกขาในการคาดการณ์สุขภาพจิตของผู้อยู่อาศัยในสถานดูแลระยะยาวในประเทศไทย”. *Nurs. Rep.* Vol. 15 No. 4 (2025): 1-11.
- ชุนิภา เปิดโลกนิมิต สุดารัตน์ ต้นติวิวัฒน์ และ ปริญญา สิริอิตตะกุล. “การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (Covid - ๑๙)”. **วารสารพุทธจิตวิทยา**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๕): ๑๘.
- ประกาศรี ปัญญาธิชัย, ภามัย กาญจนจิรากร. “การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient) ของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙”. **วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (๒๐๒๒): ๓๑๘-๓๓๓.
- พระมหาอัสภรณ์ แทงดี. “หลักพรหมวิหาร ๔ กับคุณค่าของคนในสังคมไทย”. **วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๕): ๑๔๒-๑๕๒.
- ศิริวัฒน์ หวานฉ่ำ, พระมหาวิระศักดิ์ อภินนทเวที. “การพัฒนาบทเพลงเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธสันติ”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม), ๒๕๖๖.
- อภิชัย มงคล และคณะ (๒๕๕๑) อ้างใน ศิริพร นันทเสนีย์ และคณะ. “ผลของโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต”. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. ปีที่ ๓๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๔): ๖๕-๖๖.
- เอี่ยม อามาศย์มุลตรี. “กลวิธีทางภาษา : การสื่อความทางเพศในเพลงลูกทุ่งอีสาน”. **วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม), ๒๕๖๐.
- จำนงค์ ไชยมงคล. “พุทธจิตวิทยาการพัฒนาคูณธรรมและความสุขในบทเพลงลูกทุ่งไทย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พันธกานต์ ทานนท์. “การสื่อสารภาพตัวแทนของผู้หญิงชนบทในเพลงลูกทุ่ง ที่ขับร้องโดย ตั๊กแตน ชลดา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสื่อสารมวลชน**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๙.
- พีรพงษ์ เคนทรภักดี. “วาทกรรมความรักในบทเพลงลูกทุ่งอีสานร่วมสมัย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๖๔.

จันทนา เกิดบางแถม. “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของแรงงานไทย ในเขตพื้นที่ระเบียบเศรษฐกิจพิเศษ ภาคตะวันออก”. **รายงานวิจัย**. กองทุนวิจัยและพัฒนา: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๖๒.

Jyotsna Agrawal & Poonam Bir Kaur Sahota. Brahmovihara & its potential benefits for a harmonious workplace. (2020). (Preprint). DOI: 10.31231/osf.io/ unksp

KNOWLEDGE & WISDOM. “Live Fast, Die Young ทำไมศิลปินมักจากไปก่อนวัยอันควร”. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://themomentum.co/wisdom-live-fast-die-young/> (๑๒ มีนาคม ๒๕๖๗).

THE STANDARD CULTURE. “๗ เหตุการณ์สำคัญในวงการบันเทิงไทย เมื่อโควิด-๑๙ ส่งผลกระทบให้วงการบันเทิงทั้งระบบต้องปรับตัวเพื่อเติบโต”. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://thestandard.co/7-important-events-thai-entertainment-through-covid-19/> (๔ มกราคม ๒๕๖๗).

ศันสนีย์ เล้าอรุณ. “The Future of Live Music อนาคตของการแสดงดนตรีสดที่ผสมผสานเทคโนโลยีและดิจิทัลแพลตฟอร์ม”. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: https://www.creative-thailand.org/article-read?article_id=32486#The-Future-of-Live-Music-ep-1 (๔ มกราคม ๒๕๖๗).

อัครเดช เกตุฉ่ำ. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจทางบุคลิกภาพ (Trait-Resilience Measurement). (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <https://bsru.net/แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจทางบุคลิกภาพ/> (๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖).

ภาษาอังกฤษ

Rong Wang. , Xiaodan Gu., Yang Zhang. , Kangzhou Luo. & Xianglong Zeng . “Loving-kindness and compassion meditations in the workplace: A meta-analysis and future prospects”. *Stress Health*. Vol. 40 No. 1 (2024).

Thammarongpreechachai, P., Teerapong, T., Wongpinpech, V. and Weinstein, B. “Effects of self-compassion on The Four Immeasurables and happiness of volunteers in the Bangkok Metropolitan Region, *Mental Health*”. *Religion & Culture*. Vol. 24 No. 9 (2021): 918–930.

