

ผลของการฝึกเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวต่อความสุข ของพยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง โรงพยาบาลชัยภูมิ

The Effect of Moving with Awareness Meditation to Happiness of Register Nurses in Female Medical Ward Chaiyaphum Hospital

ปาริชาติ ญาดินิยม*¹ สูดใจ แจ่มจำรัส² แสงนภา บารมี³ เขมิกา ณภัทรเดชาชนนท์¹ ศรีณธร มังคะมณี⁴ ศรันยา กิจพานิชย์⁵

Parichat Yatniyom*¹ Sudchai Chamchumrat² Sangnapa Baramee³ Khemika Napattaradechanon¹

Sarinthorn Mungkhamanee⁴ Sarunya Kitpanich⁵

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ชัยภูมิ ประเทศไทย 36000

¹Faculty of Nursing, Chaiyaphum Rajabhat University, Chaiyaphum province, Thailand 36000

²โรงพยาบาลชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ประเทศไทย 36000

²Chaiyaphum hospital, Chaiyaphum province, Thailand 36000

³วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา นครราชสีมา ประเทศไทย 30000

³Boromarajonani College of Nursing Nakhon Ratchasima, Nakhon Ratchasima province, Thailand 30000

⁴วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราชนบุรี ราชบุรี ประเทศไทย 70000

⁴Boromarajonani College of Nursing Ratchaburi, Ratchaburi province, Thailand 70000

⁵วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10400

⁵Royal Thai Army Nursing College, Bangkok Thailand 10400

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวต่อความสุขของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ ในหอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง โรงพยาบาลชัยภูมิ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามเรื่องความสุข 3) โปรแกรมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียน ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และหาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามความสุข ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาค อัลฟา เท่ากับ .70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานโดย Pair T-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงปู่เทียน ดัชนีความสุขของพยาบาลวิชาชีพหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

คำสำคัญ: เจริญสติโดยการเคลื่อนไหว, ความสุข, พยาบาลวิชาชีพ

Abstract

This one group pre-posttest quasi-experimental research design had aimed to study the effects of Moving with Awareness Meditation to Happiness of Register nurses. Thirty register nurses in Female medical ward Chaiyaphum Hospital were selected to participate in this study. Research instruments composed of 1) the personal data questionnaire 2) Thai Happiness Indicators 15 3) Moving with Awareness Meditation program

Corresponding Author : *pyatniyom@yahoo.com

วันที่ได้รับ (received) 13 พ.ย. 2563 วันที่แก้ไขสำเร็จ (revised) 23 มี.ค. 2564 วันที่ตอบรับ (accepted) 15 พ.ค. 2564

by Luangphu Thian which were verified the content validity by three experts and Thai Happiness Indicators 15 used Cronbach's Alpha coefficient reliability formula for reliability value was .70 Data were analyzed by using descriptive statistics and paired t-test. The study revealed that after implementing the Moving with Awareness Meditation program by Luangphu Thian, the scores of happiness after practice higher than before practice with statistical different significance at $p < .05$

Keyword: Moving with Awareness Meditation, Happiness, Register Nurses

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาและพยายามแสวงหา เป็นสภาพอารมณ์และความรู้สึกในทางบวกนำมาซึ่งความเบิกบานใจและพึงพอใจในชีวิต มนุษย์จึงพยายามแสวงหาความสุขตลอดช่วงชีวิตในทุกๆ กิจกรรมของมนุษย์เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ความสุขแสวงหาได้จากหลายทาง^{1, 2} ทั้งจากการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน การทำงาน (work) เป็นหนึ่งในช่วงชีวิตของมนุษย์ที่ใช้เวลามากถึงหนึ่งในสามของชีวิต หากบุคคลมีความสุขกับการงานจะส่งผลให้บุคคลมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ เต็มใจที่จะทำงานให้สำเร็จก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อองค์กร³ จึงควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุขในทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน เพื่อให้บุคลากรสามารถทำงานเพื่อพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป กระทรวงสาธารณสุขเห็นความสำคัญของการมีความสุขของคนในองค์กร จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านกำลังคนที่เน้นถึงความสุขของบุคลากรในองค์กรไว้ในแผนยุทธศาสตร์กระทรวงโรงพยาบาลชัยภูมิซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดได้นำแนวทางดังกล่าวมารวมกำหนดเป็นยุทธศาสตร์และตัวชี้วัดสำคัญโดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 4 พัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลและสารสนเทศให้มีประสิทธิภาพ เป้าประสงค์เพื่อให้บุคลากรมีความสุข ตัวชี้วัดที่สำคัญคือระดับความสำเร็จในการนำดัชนีความสุขของคนทำงานมาใช้ในการพัฒนาโรงพยาบาล โดยเน้นการเสริมสร้างความสุขของบุคลากรทุกระดับภายในองค์กร โดยกำหนดเกณฑ์ไว้ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป⁴

พยาบาลวิชาชีพเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญอย่างยิ่งภายในโรงพยาบาล ให้บริการด้านสาธารณสุข ทั้งในด้านส่งเสริมสุขภาพ รักษาพยาบาล ป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพของผู้มารับบริการ ภายใต้เงื่อนไขด้านจริยธรรม กฎหมาย องค์ความรู้และข้อกำหนดของสภาวิชาชีพ อันเป็นงานที่มีประโยชน์ต่อมวลมนุษย์⁵ สถานการณ์การทำงานปัจจุบันของพยาบาล พบว่าพยาบาลกำลังเผชิญภาวะการขาดแคลนกำลัง

ทำให้พยาบาลต้องทำงานหนักมาก มีการจัดเวรเกินจำนวน ชั่วโมงที่กระทรวงแรงงานกำหนด คือ 12 ชั่วโมงต่อวันหรือเกิน 48 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จัดเวรต่อกัน 16 ชั่วโมง เช่น เข้าต่อบ่าย การมีชั่วโมงทำงานเกินมาตรฐานกระทรวงแรงงานกำหนด ทำให้เหนื่อยล้า เครียด เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายจิตใจ⁵ เช่น มีปัญหากล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี วัณโรคและโรคปอด เสียชีวิตจากมะเร็ง มีปัญหาการนอนไม่หลับ เคยใช้ยานอนหลับ มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และมีดัชนีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพในระดับ 0.75 ซึ่งต่ำกว่าผู้หญิงอาชีพอื่นซึ่งอยู่ที่ .95⁶ ส่งผลต่อความสุขของพยาบาล นอกจากนี้ยังพบว่า พยาบาลมีค่าคะแนนความสุขในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป⁷ สาเหตุเหล่านี้ทำให้พยาบาลเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายไม่พึงพอใจในงาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เกิดการลาออกโอบย้างานเพิ่มขึ้น

สถานการณ์ความสุขของพยาบาลในภาพรวมของประเทศ สอดคล้องกับสถานการณ์ความสุขของพยาบาลในโรงพยาบาลชัยภูมิ ซึ่งเป็นบริบทพื้นที่ๆ ศึกษา ข้อมูลการสำรวจระดับดัชนีความสุขของพยาบาลโรงพยาบาลชัยภูมิตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก พบว่าอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 70 ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้⁴ นอกจากนี้ยังพบว่าองค์กรพยาบาลอยู่ในสภาวะขาดอัตรากำลังและมีการกระจายตัวของอัตรากำลังไม่เพียงพอ ทำให้พยาบาลส่วนใหญ่ทำงานหนักโดยขึ้นเวรเฉลี่ย 38-40 เวรต่อเดือน มีภาวะเครียดและอุบัติเหตุจากความผิดพลาดจากการเจาะเลือดหรือทำหัตถการที่เป็นผลกระทบจากความเหนื่อยอ่อนล้าจากการทำงานสูง

ผู้บริหารทางการพยาบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงมุ่งแสวงหาแนวทางในการพัฒนาความสุขสำหรับพยาบาลในหอผู้ป่วย แนวทางหนึ่งในการสร้างความสุขในชีวิตและการทำงาน คือ การใช้หลักการของศาสนาเพื่อสร้างให้เกิดความสุขสงบจากการฝึกเจริญสติ⁸ เป็นความสุข

อย่างประณีตที่ไม่อิงกับการบริโภค จึงเป็นความสุขราคาถูก (happiness at low cost) การฝึกเจริญสติเป็นแนวทางในการสร้างความสุขตามหลักการของพุทธศาสนา⁹ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย พบว่า การฝึกเจริญสติมีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถเป็นตัวทำนายความสุขได้¹⁰ นอกจากนี้ภายหลังจากที่บุคคลได้รับการฝึกสติและสมาธิไประยะหนึ่งแล้วจะเปรียบเสมือนเราได้โปรแกรมการทำงานของสมองเสียใหม่ นิวรอนส์จะส่งผ่านข้อมูลกับนิวรอนส์ตัวใหม่ๆ ด้วยการเชื่อมต่อใหม่ๆ เกิดวงจรการเรียนรู้ใหม่ ทำให้การเชื่อมต่อเก่าๆ ผ่อและหมดสภาพไป สมองจึงเกิดการสั่งการในรูปแบบใหม่ๆ ที่มีการยิ่งคิดมากขึ้น ไม่เป็นไปตามอัตโนมัติเหมือนแต่ก่อน ทำให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ที่พัฒนากว่าเดิม รอบคอบกว่าเดิม ช่วยให้แก้ปัญหาต่างๆ ช่วยสร้างสัมพันธ์ทางที่ดีกว่าเดิม และที่สำคัญคือช่วยให้มีความรู้สึกสงบ¹¹ มีความสุขมากขึ้น¹² ช่วยลดความเครียด^{13,14,15} ความวิตกกังวล¹⁶ ภาวะซึมเศร้า¹⁷ การติดยา¹⁸ พัฒนาอารมณ์ทางบวก^{14,19} ควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ การมีสมาธิและเข้าใจผู้อื่น^{20,21}

พยาบาลวิชาชีพหอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง โรงพยาบาลชัยภูมิมีระดับดัชนีความสุข อยู่ในระดับต่ำร้อยละ 70 ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้⁴ มีภาระงาน (work load) อยู่ในระดับสูงเฉลี่ย 39-40 เวิร์ตต่อเดือนวันหยุดเพียง 1-2 วันต่อเดือน แต่ละเวิร์ตต้องรับผิดชอบผู้ป่วยในปริมาณมาก 40 เตียงต่อเวร และมีโอกาสที่จะไปพักผ่อนคลายเครียดน้อย เนื่องจากความขาดแคลนของพยาบาลวิชาชีพ ส่วนใหญ่เมื่อมีอายุมากขึ้น มักขอย้ายแผนกไปอยู่ในหอผู้ป่วยที่ภาระงานไม่หนัก เช่น หอผู้ป่วยนรีเวช สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงการมีภาวะเครียดสูง ซึ่งส่งผลต่อระดับดัชนีความสุข การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำ เป็นหลักการฝึกสติแบบใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถหลักคือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยคือ รับประทานอาหาร เคี้ยว ทำงาน ซึ่งสามารถทำได้ตลอดเวลาแม้ขณะกำลังปฏิบัติงานอยู่จึงง่ายต่อการฝึกฝน การจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ช่วยให้เกิดสติ ความรู้เท่าทันขณะเคลื่อนไหวรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ช่วยเพิ่มสติในการปฏิบัติการพยาบาลที่มีโอกาสเกิดความเสียหายได้ตลอดเวลา จึงน่าจะเป็นการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับพยาบาลหอผู้ป่วยอายุรกรรมได้ ผู้วิจัยจึงสนใจการพัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความสุขจากการมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีปัญญาแก้ไขปัญหาในพยาบาลวิชาชีพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับดัชนีความสุขของพยาบาลก่อนและหลังการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

เพื่อเปรียบเทียบระดับดัชนีความสุขของพยาบาลก่อนและหลังการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

คำถามการวิจัย

ดัชนีความสุขของพยาบาลวิชาชีพก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีความแตกต่างกันหรือไม่

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ใช้กรอบแนวคิดของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำ²² ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจ โดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบไม่กวัดแกว่งสายไปสู่อารมณ์ภายนอก ส่วนวิธีการของหลวงพ่อดำให้กำหนดใจ (สติ) ไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นอุบายวิธีสำคัญที่จะเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของจิต เพื่อถ่ายและสะดวงแก่การปฏิบัติหลวงพ่อดำ จิตตสุภโภ จึงกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติขึ้นโดยการมีสติทำความรู้สึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกายมีวิธีปฏิบัติ ประกอบด้วย วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่ 4 อิริยาบถคือ อิริยาบถนั่ง 14 จังหวะ อิริยาบถเดินจงกรม อิริยาบถยืน 14 จังหวะ และอิริยาบถนอน 14 จังหวะ การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง 4 เป็นวิธีที่สร้างสติให้มีกำลังได้อย่างต่อเนื่องโดยวิธีการกำหนดกายที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในอิริยาบถเดินและกำหนดกายที่เคลื่อนไหวโดยวิธีการสร้างจังหวะมือในอิริยาบถนั่ง ยืน นอนเป็นวิธีการปลูกเขย่าธาตุรู้ขึ้นมาอย่างได้ผลอันจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติคือสติ

โปรแกรมฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน

สัปดาห์ที่ 1 (2 วัน)

วันที่ 1

กิจกรรมที่ 1 การเตรียมอินทรีย์ ฟังบรรยายธรรมะเกี่ยวกับการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน การเรียนรู้ธรรมะเรื่องของอินทรีย์ต่อการฝึกเจริญสติ, บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และข้อพึงระวังในการเจริญสติแนวเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 2 วิธีการเจริญสติแนวเคลื่อนไหว (เบื้องต้น) ให้ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ, การเดินจงกรม

วันที่ 2

กิจกรรมที่ 1 ฝึกปฏิบัติการเจริญสติแนวเคลื่อนไหว (เบื้องต้น) ฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน (เบื้องต้น) และฝึกเดินจงกรม (เบื้องต้น)

กิจกรรมที่ 2 การบรรยายเรื่องการเตรียมตัวเข้าฝึกเจริญสติ ณ วัดป่าสุชะโต ได้แก่เตรียมอุปกรณ์ในการอยู่อาศัย อุปกรณ์ต้องใช้ในการฝึกเจริญสติ กฎระเบียบของวัดป่าสุชะโต

สัปดาห์ที่ 2 (3-7 วัน)

วันที่ 1

กิจกรรมที่ 1 การรับฟังการบรรยายธรรมะ เรื่อง การเจริญสติพื้นฐาน 4

กิจกรรมที่ 2 การบรรยายธรรม เรื่อง วิธีการฝึกเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน ณ วัดป่าสุชะโต ประกอบด้วย 1) ฝึกเจริญสติอิริยาบถหลัก ได้แก่ นั่ง ยืน เดิน นอน 2) ฝึกเจริญสติอิริยาบถย่อย เช่น รับประทานอาหาร แปรงฟัน กระทบตา ชักผ้า กวาดบ้านถูบ้าน เป็นต้น

กิจกรรมที่ 3 สวดมนต์ทำวัตรเย็น

วันที่ 2-3

กิจกรรมที่ 1 สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น

กิจกรรมที่ 2 ฝึกปฏิบัติเจริญสติแนวเคลื่อนไหว โดยมีพระเป็นต้นแบบ

วันที่ 4-7

กิจกรรมที่ 1 สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น

กิจกรรมที่ 2 ฝึกปฏิบัติเจริญสติแนวเคลื่อนไหว ด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 3 ฟังธรรมะประจำวัน

สัปดาห์ที่ 3-12

ฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวด้วยตนเองที่บ้าน วันละ 10-15 นาที

ระดับคะแนนเฉลี่ย
ดัชนีความสุขของ
พยาบาลวิชาชีพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design)

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ พยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชัยภูมิ ทุกประเภทการจ้างงาน ทุกระดับ ทุกกลุ่มอายุและทุกแผนก กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลที่

ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง โรงพยาบาลชัยภูมิ ทุกประเภทการจ้างงาน ทุกระดับ ทุกกลุ่มอายุ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 30 คนโดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์

เกณฑ์ในการคัดเลือก (inclusion criteria) ดังนี้

- 1) เป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีอายุการปฏิบัติงานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป
- 2) ปฏิบัติงานในลักษณะของการทำงานแบบกะ เข้า-บ่าย-ดึก

3) มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง หรือมีภาวะเจ็บป่วยทางกายแต่สามารถควบคุมโรคได้

4) มีสุขภาพจิตดี คือ ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช หรือกำลังรับยาทางจิตเวช มีการรับรู้ภาวะเรื่องราวตามความเป็นจริง

5) มีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

6) สามารถเข้าร่วมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว ณ วัดป่าสุชะโต ได้อย่างน้อย 3 วัน ติดต่อกัน

เกณฑ์ในการคัดออก (exclusion criteria)

1) ไม่ได้เข้าร่วมการเตรียมอินทรีย์ก่อนฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว หรือเข้าร่วมไม่ครบตามกำหนดเวลา

2) เข้าร่วมฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว ณ วัดป่าสุชะโต ไม่ครบ 3 วัน

3) เข้าร่วมฝึกเจริญสติด้วยตนเองต่อเนื่องไม่ครบ 12 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชุด คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมฝึกปฏิบัติเจริญสติแนวเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงปู่เทียน ประกอบด้วย 1.1) การอบรมให้ความรู้เรื่องการเตรียมอินทรีย์ (ร่างกาย) จำนวน 2 วัน 1.2) การเข้า คอร์สฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางหลวงปู่เทียน 3 วัน (ฝึกปฏิบัติจริง ณ วัดป่าสุชะโต) และ 1.3) การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวด้วยตนเอง จำนวน 12 สัปดาห์ 1.4) แบบบันทึกการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวด้วยตนเอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสุขของคนไทย (Thai Happiness Indicators 15 : TMHI 15) เป็นแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต ที่สร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดจำกัดความสุขของความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์สงบและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ส่วนที่ 3 แผนการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ประกอบด้วย การเจริญสติโดยประยุกต์และสังเคราะห์จากเนื้อหาด้านคัมภีร์เรื่อง สติปัฏฐาน 4 ศึกษา

จากคัมภีร์จากพระไตรปิฎกและคัมภีร์พระอรรถกถาธรรมบทเป็นหลัก ศึกษาการเจริญสติแนวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ตลอดถึงหนังสือวิทยานิพนธ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการผู้วิจัยเข้าฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ณ วัดป่าสุชะโต จังหวัดชัยภูมิ โดยแผนการฝึกเจริญสติใช้ระยะเวลาการฝึกดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 ฝึกอบรมความรู้เรื่องการเตรียมอินทรีย์ (ร่างกาย) ให้พร้อมก่อนการฝึกเจริญสติ จำนวน 2 วัน ซึ่งประกอบด้วย การฟังธรรมะเกี่ยวกับการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน การเรียนรู้ธรรมะเรื่องของอินทรีย์ต่อการฝึกเจริญสติ จากพยาบาลหรือพระภิกษุ สัปดาห์ที่ 2 มีกิจกรรม ณ วัดป่าสุชะโต คือ (1) สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วันละ 1 ครั้งทุกวัน (2) ฟังการบรรยายธรรมะเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน⁴ การเจริญสติแนวเคลื่อนไหว (3) ฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวอิริยาบถหลัก ได้แก่ นั่ง ยืน เดิน นอน ตามผู้นำพระภิกษุ จำนวน 1 วัน (4) ฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวด้วยตนเองภายในวัด เวลา 09.00-16.00 น.จำนวน 2 วัน สัปดาห์ที่ 3-12 ฝึกเจริญสติ แนวเคลื่อนไหว ทั้งอิริยาบถหลัก ได้แก่ นั่ง ยืน เดิน นอน อิริยาบถย่อย เช่น รับประทานอาหาร แปรงฟัน กระทบดา ชักผ้า กวาดบ้านถูบ้าน วันละ 10-15 นาทีด้วยตนเอง และบันทึกความถี่ ระยะเวลา ของการฝึกในแบบบันทึกการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยนำโปรแกรมฝึกปฏิบัติเจริญสติแนวเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงปู่เทียน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ดังนี้ พยาบาลวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญในการฝึกปฏิบัติเจริญสติแนวเคลื่อนไหว 1 ท่าน พระภิกษุที่มีความเชี่ยวชาญในการฝึกปฏิบัติเจริญสติแนวเคลื่อนไหว 2 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความตรงตามเนื้อหา และปรับปรุงโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ นำโปรแกรมไปทดลองใช้กับพยาบาลจำนวน 3 ราย

2) แบบประเมินความสุขของคนไทย (Thai Happiness Indicators 15: TMHI-15) เป็นแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต²³ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาความตรงตามโครงสร้าง ความตรงร่วมสมัยโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน (Spearman's correlation coefficient) เท่ากับ 0.49 และความเที่ยง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.70

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว และได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดังนี้

1) ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงพยาบาล หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้าหอผู้ป่วยใน เพื่อชี้แจงโครงการวิจัยวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมการวิจัย เข้าพบหัวหน้าหอผู้ป่วยเพื่อชี้แจงแนวทางการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด และขอเชิญชวนพยาบาลประจำหอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิงเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยความสมัครใจ

2) เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่มีความสมัครใจยินยอมเข้าร่วมวิจัยแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่าง เช่นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย พร้อมอธิบายขั้นตอนการวิจัย การปฏิบัติตัวตามโปรแกรมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวขณะเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นอธิบายแนวทางการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยโดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานและการประเมินผลการปฏิบัติงานเพื่อเลื่อนขึ้นเงินเดือน ตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตลอดระยะเวลาการวิจัย จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความสุขของคนไทย TMHI-15

3) นัดหมายกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว เพื่อเข้าร่วมอบรมการฝึกอินทรี 2 วัน

ณ ห้องสวดมนต์ ชั้น 10 ตึกเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลชัยภูมิ นัดหมายวันเวลาเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าฝึกปฏิบัติการเจริญสติแนวเคลื่อนไหว ณ วัดป่าสุคะโต จำนวน 3 วัน หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเจริญสติอย่างน้อย 5-10 นาทีด้วยตนเอง โดยบันทึกในแบบบันทึกการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวด้วยตนเองเป็นเวลา 12 สัปดาห์

4) ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความสุขของคนไทย TMHI-15 สัปดาห์ที่ 3,6,9 และ สัปดาห์ที่ 12 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยขอการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลชัยภูมิ โดยผ่านการรับรองและอนุมัติให้ทำวิจัยได้ ลงวันที่ 1 เมษายน 2560 หมายเลขเลขที่โครงการ 35/60 และชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ รวมทั้งอธิบายถึงสิทธิในการเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย ครั้งนี้และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธจะไม่มีผลต่อการประเมินผลการปฏิบัติงานเพื่อประเมินความดีความชอบ หากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการมีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถออกจากกรวิจัยได้โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลและจะไม่มีผลกระทบต่อกรปฏิบัติงาน ข้อมูลการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวม หากยินดีเข้าร่วมการวิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 30)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ			ระดับการศึกษา		
หญิง	30	100	ปริญญาตรี	30	100
อายุ (ปี)			รายได้ (บาท)		
20-29	18	60	15,000-20,000	5	17
30-39	10	33	20,001-30,000	15	50
40-59	2	7	30,001-40,000	10	33
สถานภาพสมรส			โรคประจำตัว		
โสด	14	47	ความดันโลหิตสูง	1	3
คู่	16	53	ภูมิแพ้	5	17
อายุงาน (ปี)			กระเพาะ	3	10
1-5	18	60	นอนไม่หลับ	8	27
6-10	10	33	ไมเกรน	3	10
11-15	2	7	ไม่มี	10	33

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศหญิง ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 20-29 ปี ร้อยละ 60 30-39 ปี ร้อยละ 33 40-49 ปี ร้อยละ 7 ตามลำดับ สถานภาพสมรสคู่มากที่สุด ร้อยละ 53 โสดร้อยละ 47 ทั้งหมดจบการศึกษาระดับ

ปริญญาตรี ร้อยละ 100 รายได้ระหว่าง 20,001-30,000 บาทมากที่สุด ร้อยละ 50 ไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด ร้อยละ 33 กลุ่มที่มีโรคประจำตัว เป็นโรคนอนไม่หลับมากที่สุด ร้อยละ 27 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสุขของพยาบาลวิชาชีพ (n = 30)

	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	คะแนนความสุข		
			t	p-value	df
ก่อนเข้าโปรแกรม	44.4	5.61			
หลังเข้าโปรแกรม					
สัปดาห์ที่ 3	47.1	12.59	0.39	0.000	28
สัปดาห์ที่ 6	55	5	- 0.09		
สัปดาห์ที่ 9	55.24	4.68	- 0.16		
สัปดาห์ที่ 12	56.17	5.7	0.02		

P < .05

การเปรียบเทียบดัชนีความสุขของพยาบาลวิชาชีพ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ดัชนีความสุขของพยาบาลวิชาชีพภาพรวมหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้ในสัปดาห์ที่ 3-5 ดัชนีความสุขไม่มีความแตกต่างกัน แต่ในสัปดาห์ที่ 6-12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังตารางที่ 2

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ดัชนีความสุขของพยาบาลวิชาชีพภาพรวมหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยเฉพาะในสัปดาห์ที่ 6-12 สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวที่ใช้ระยะเวลาที่ฝึกฝนเป็นเวลานานในระยะหนึ่งส่งผลให้จิตเกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สัตว์ส่าย เป็นการฝึกจิตให้รู้อยู่กับปัจจุบัน เริ่มต้นให้รู้อยู่ที่กาย เมื่อชำนาญแล้ว มีจิตสงบและตั้งมั่นเกิดขึ้นจนเกิด “สติ” การฝึกฝนจิตนั้นต้องใช้ระยะเวลาในช่วงหนึ่งเพื่อให้เกิดความนิ่งสงบ เหมือนการฝึกออกกำลังกายที่ต้องใช้ความสม่ำเสมอและระยะเวลาที่ยาวนานจึงเกิดการหลั่งสารเอนโดรฟิน¹¹ การฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวเมื่อได้ฝึกเป็นระยะเวลานานเพียงพอในระดับหนึ่งจะทำให้ผู้ผ่านการฝึกปฏิบัติมีการพัฒนาตัวเองดีขึ้นด้านพุทธิปัญญา²³

ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่นและการมีสมาธิ²⁰ มีสภาวะอารมณ์ทางบวกมากขึ้น¹⁹ ซึ่งอารมณ์ทางบวกจัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสุข นอกจากนั้นยังช่วยลดความอ่อนล้า ความเครียด¹⁴ แม้ยังต้องเผชิญสภาพแวดล้อมภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด ก็สามารถปรับตัวได้ดี¹³ สภาวะดังกล่าวนี้ส่งผลให้เกิดความสุขในจิตใจของพยาบาลมากขึ้น เพราะผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนในสัปดาห์ที่ 3-5 ดัชนีความสุขของพยาบาลวิชาชีพก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่มีความแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า แม้การฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวจะได้รับการยืนยันจากพระภิกษุที่มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่าทำให้เกิดการรวมจิตได้อย่างรวดเร็วมากกว่าการทำอานาปานสติ แต่ในสัปดาห์แรกๆ นั้นอาจเป็นช่วงปรับตัว ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝนเพื่อให้เกิดการรวมจิตหรือให้จิตมีความตั้งมั่นอยู่กับการฝึกในแนวทางนี้จิตจะมีที่อาศัยคือ อากัปกริยาของการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับหลักสูตรการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรมที่จัดให้สำหรับประชาชนทั่วไป การบวชเนกขัมมะ ที่มีกำหนดระยะเวลาการฝึกไว้ว่าผู้

เข้ามาฝึกควรอยู่ฝึกในวัดอย่างน้อยที่สุด 3-7 วัน และเมื่อกลับบ้านควรฝึกวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดภาวะสงบของจิตใจ เกิดสติ และเกิด “ตัวรู้”

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัยในครั้งนี้

1. ผู้บริหารโรงพยาบาลควรนำโปรแกรมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหว กำหนดเป็นนโยบาย แนวทางในการบริหารโรงพยาบาล ด้านการพัฒนาบุคลากรทุกระดับ ทุกหน่วยงาน เพื่อส่งเสริมบุคลากรให้มีความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

2. ผู้บริหารทางการแพทย์ควรนำโปรแกรมการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวกำหนดเป็นนโยบาย/แนวปฏิบัติขององค์กรพยาบาล เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะด้านจิตใจของพยาบาลทุกระดับทุกหน่วยงานให้เกิดความสุขในที่ทำงาน

3. องค์กรวิชาชีพทางการแพทย์ สามารถนำแนวทางการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวกำหนดเป็นมาตรการพื้นฐานสำหรับการดูแลวิชาชีพพยาบาล

4. พยาบาลทุกระดับ ทุกหน่วยงาน ควรฝึกปฏิบัติเจริญสติแนวเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพราะเป็นวิธีการเจริญสติที่ง่ายสะดวกสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ทำงาน เหมาะกับวิชาชีพพยาบาลที่มีเวลาน้อยเนื่องจากภาระงานมาก เพื่อให้เกิดสติระลึกรู้ตลอดเวลาทั้งในขณะปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิต ทำให้การทำงานเกิดคุณภาพลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุที่ผิดพลาดทางการแพทย์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาผลของการฝึกเจริญสติแนวเคลื่อนไหวต่อความเครียด ความวิตกกังวลสำหรับพยาบาล

2. การพัฒนารูปแบบหรือโปรแกรมการเจริญสติแนวอื่นๆ เช่น อานาปานสติ เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล และสร้างสุขภาวะทางจิตใจสำหรับพยาบาล

References

1. Warr P. Work, happiness, and unhappiness. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates; 2007.

2. Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health, *Journal of Occupation Psychology* 1990; 63: 193-210.
3. Gavin JH & Mason RO. The Virtuous Organization: The Value of Happiness in the Workplace, *Organizational Dynamics* 2004; 33(4): 379-392.
4. Chaiyaphum Hospital. Annual report 2016. Chaiyaphum: 2016. (in Thai)
5. Sinthuwanna A. Relationships between personal factors, ethic work environment and organization commitment of nurse organization at Ministry of Defence Hospital. Bangkok: Sukothai Thammathirat University; 2010. (in Thai)
6. Sawaengdee K. Supply of Registered Nurses in Thailand. Nonthaburi: Nursing Division Ministry of Public Health; 2008. (in Thai)
7. Nantasupawat R. Work and Health Conditions of Retired Nursing Lecturers Still in Nursing Schools' Employ. Chiangmai: Good WorkMedia; 2011. (in Thai)
8. Chirawatkul S. Happiness and Professional Attachment amongst Thai Registered Nurses, *Thai Journal of Nursing Council* 2012; 27(4): 26-42. (in Thai)
9. San EO. Concept Analysis of Nurses' Happiness, *Nursing Forum* 2015; 50(1): 55-62.
10. Prasopoll. Hou sue Rou sue Conciuosness. Songkla: Baan ari foundation; 2014. (in Thai)
11. Campos D. Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship, *Personality and Individual Differences* 2016; 93: 80-85.
12. Wongpiromsarn Y. Mindfulness in organization : MIO. Nonthaburi: Beyond publishing; 2017. (in Thai)

13. Salzberg S. Real happiness: The power of meditation. New York: NY Workman Publishing; 2011.
14. Weinstein N. and et al. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping and emotion well-being, *Journal of research in personality* 2009; 43: 374-385.
15. Zeiden F. and et al. Mindfulness meditation improves cognition : Evidence of brief mental training, *Conscious and cognition* 2010; 19: 597-605.
16. Nuibandan A. Noopetch P. Damkliang J. Promtape N. Effect of mindfulness by hand movement on stress and sati level of nurse student of Prince of Songkla University. *Songklanagarind journal of nursing* 2007; 27(3). (in Thai)
17. Orsillo SM. and Roemer L. The mindful way through anxiety: Break free from chronic worry and reclaim your life. New York: NY Guilford Press; 2011.
18. William JMG. and Kabat-Zinn J. The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. New York: NY Guilford Press; 2007.
19. Miller MC. Using mindfulness to control addictions. Norwalk: CT: Belvoir Media Group; 2014.
20. Brown KW. and Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychology well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 84(4): 822-848.
21. Somsrisuk K. Life development by Buddhism : A case study of mindfulness by hand movement by Luang Por Tien Cittasubho. Loei: Loei Rajabhat University; 2002. (in Thai)
22. Phrasuwan SuvaNNo R. A study the result of mindfulness according to Luang Poh Tian Cittasubho : A case study of practices in the four mahasatipatthana meditation center, Ban Laoponthong. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University; 2010. (in Thai)
23. Department of mental health. Thai Mental Health Indicator Version 2007 = TMHI-15. Nonthaburi Province: Department of mental health; 2016. (in Thai)
24. Lertsakornsiri M. The Effectiveness of Meditation Program toward Multiple Intelligences among the First Year Students at Saint Louis College, *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2016; 17(3): 44-53. (in Thai)