



ร ำ ย ำ ง ำ น เ ปื้ อ ง ตั้ น ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุข และการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, พ.บ. *

สวัสด์ เทียงธรรม, พย.ม. **

เกษนทร์ พันธุ์โชติ, กศ.บ. **

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติที่มีต่อความเครียดและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของบุคลากร โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชสิมาราชนครินทร์

วัสดุและวิธีการ: กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรที่สมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมในโครงการ “สร้างสุขด้วยการฝึกสติ” ซึ่งเป็นโครงการนำร่อง ที่สวนพุทธรธรรม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 15 คน แนวคิดการฝึกใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร ประเมินความเครียดและความสุขของกลุ่มเป้าหมายก่อน และหลังการฝึก และประเมินผลการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหลังการฝึกสติแล้ว 1 เดือน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2545) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย และแบบสอบถามการนำแนวคิดการฝึกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเครื่องมือที่สร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Friedman Test และ Wilcoxon Signed Ranks Test

ผล: พบว่า หลังการฝึกสติ กลุ่มเป้าหมายมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสุขหลังการฝึกเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญ ส่วนการนำไปประยุกต์ใช้หลังจากฝึก พบว่ากลุ่มเป้าหมายสามารถนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เข้าใจและรู้จักตนเองได้มากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานและครอบครัวได้ดี มีสติในการดูแลผู้ป่วย มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้ป่วยมากขึ้น

สรุป: กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ที่มีลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์และสภาพจิตที่ดีขึ้น

คำสำคัญ : สติความเครียด ความสุข

*สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต

** โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชสิมาราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต



The effect of mindfulness on stress, happiness and its usage in daily living

*Pholphat Losatiankij, M.D. **

*Sawat Teangtum, M.N.S. ***

*Kachaen Punchote, B.Ed. ***

Abstract

Objective : The objective of this semi experimental study was to determine the effect of mindfulness practice on level of stress, happiness, and its usage in daily living.

Materials and methods : The Stress test and Thai Mental Health Indicator (TMHI-54) were used to evaluate the level of stress and happiness, prior to and 1 month after practicing mindfulness among 15 staffs of Nakhon Ratchasima Rajanagarindra Psychiatric Hospital. The practice based on Mahasatipattanasutta. Data were analyzed by using Friedman Test and Wilcoxon Signed Ranks Test.

Results : The results revealed that the level of the stress was significantly reduced after practicing mindfulness while the level of happiness was increased but not at significant level. From the point of view of their experiences, the participants felt that it was easy to practice mindfulness in daily living. They felt that practicing mindfulness helped them understand themselves better and could adjust themselves with their colleagues and family members. At the same time, they had greater understanding and empathy with the patients.

Conclusion : The participants showed improvement in emotional quotient and mental health.

Key words : mindfulness, stress, happiness

**Somdetchaopraya Institute of Psychiatry, Department of Mental Health*

***Nakornrajasima Rajanagarindra Psychiatric Hospital, Department of mental health*

บทนำ

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ถ้ามีระดับพอเหมาะจะช่วยให้มีความกระตือรือร้นและเป็นสีสันให้กับชีวิต แต่ถ้ามีระดับสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดความผิดปกติต่าง ๆ ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตเวช เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้าหรือโรคจิตได้ในที่สุด¹ ซึ่งจำเป็นต้องรักษาหรือบรรเทาพฤติกรรม หลักการรักษาความเครียดในปัจจุบันมี 2 หลักใหญ่ คือ การกินยาและการปรับพฤติกรรม เช่น การฝึกมองด้านบวก การให้การปรึกษา การออกกำลังกาย การฝึกควบคุมลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงการนวดทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ เช่น โปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดความเครียด² (Mindfulness Based Stress Reduction Program) พบว่าสามารถทำให้ความเครียดลดลงได้ การฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่าสามารถลดระดับความเครียดของผู้ฝึกได้³ ลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าได้⁴ การฝึกสติเป็นวิถีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมาก ส่งผลให้ผู้ฝึกสติมีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น⁵ ทำให้ผู้ฝึกรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถปล่อยวางความทุกข์ได้ง่ายขึ้น⁶ แม้ว่าเป้าหมายสูงสุดคือการพ้นจากความทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิง⁷ แต่การฝึกสติหรือฝึกสมาธิในเบื้องต้น ก็ส่งผลให้มีความสุขและความรักได้⁸

จากการสำรวจสุขภาพจิตบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2548 พบว่า ร้อยละ 15 ของบุคลากรทั้งหมด มีภาวะสุขภาพจิตที่ต่ำกว่าคนทั่วไปแต่ยังไม่ถึงขั้นต้องได้รับการบำบัดรักษา ฝ่ายบริหารและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จึงได้จัดให้มีการอบรม “สร้างสุขด้วยการฝึกสติ” ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกสติเพื่อลดความเครียดและนำประสบการณ์การฝึก

ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เพื่อขยายผลไปยังกลุ่มเป้าหมายอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรจากทุกหน่วยงานของโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ที่สมัครใจเข้ารับการฝึกในโครงการ “สร้างสุขด้วยการฝึกสติ” จำนวน 15 คน ระยะเวลา 3 วัน ตั้งแต่วันที่ 3-5 กันยายน 2548 ณ สวนพุทธธรรม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีแนวทางการฝึกสติดังนี้

- ฝึกสติตามแนวทางของมหาสติปัฏฐานสูตร⁹ คือมีสติระลึกในอาการที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การยืน เดิน นั่ง นอน หรือลมหายใจ เป็นต้น และมีสติระลึกในอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ เช่น ความทุกข์ ความสุข ความรู้สึกเฉย ๆ ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความคิด ความฟุ้งซ่าน หรือความหดหู่ เป็นต้น โดยตามรู้อาการที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันทีละขณะ ๆ โดยให้กลุ่มทดลองเริ่มฝึกจากวิธีการง่าย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การรับประทานอาหาร เป็นต้น

- ผู้สอนจะบรรยายธรรมะที่เกี่ยวกับการฝึกสติยกตัวอย่าง และให้ผู้ฝึกทดลองตามรู้อาการของร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นกับจิตใจตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ทีละขณะ ๆ โดยไม่เน้นรูปแบบภายนอก (เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม) แล้วให้ผู้ฝึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์

เครื่องมือ ได้แก่ 1) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเองของกรมสุขภาพจิต¹⁰ มีจำนวน 20 ข้อ ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้ ถ้าตอบว่า ไม่เคยเลย=0 คะแนน เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน เป็นบ่อย ๆ = 2 คะแนน เป็นประจำ = 3 คะแนนรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ช่วงดังนี้ 0-5 คะแนน มีความเครียดต่ำกว่าปกติ 6-17 คะแนนมีความเครียดอยู่ใน

เกณฑ์ปกติ 18-25 คะแนนมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 26-29 คะแนนมีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง และ 30 คะแนนขึ้นไปมีความเครียดสูงกว่าปกติมาก 2) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย¹¹ เป็นแบบประเมินค่า มีจำนวน 54 ข้อ แบ่งระดับคะแนนเป็น 3 ช่วงดังนี้ ถ้าคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 98 คะแนนมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป 99-117 คะแนนมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป และ 118-162 คะแนนมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป 3) แบบบันทึกประสบการณ์ขณะฝึกเป็นคำถามปลายเปิด รายละเอียดของคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ขณะฝึก เช่นรู้สึกอย่างไรกับการฝึก และประสบการณ์ขณะฝึกเป็นอย่างไร และ 4) แบบประเมินผลการนำแนวคิดการฝึกสติไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นคำถามปลายเปิดได้แก่ผลต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมงาน ต่อการทำงาน และต่อครอบครัว

วิธีการรวบรวมข้อมูลกลุ่มเป้าหมายตอบแบบประเมินทั้งหมดด้วยตนเองก่อนการฝึกสติ หลังการฝึกสติ และติดตามผลหลังฝึกเดือนที่ 1 และ 3 โดยที่ประสบการณ์ขณะฝึกให้บันทึกระหว่างการฝึกอบรม

ส่วนผลการนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยทำการจัดหมวดหมู่คำตอบที่คล้ายคลึงกันแล้วจัดกลุ่มคำตอบ

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบคะแนนความเครียดก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติด้วย Friedman Test เปรียบเทียบคะแนนความสุขก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติด้วย Wilcoxon Signed Ranks Test

ผล

กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน 15 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 37.3 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และมีประสบการณ์ในการทำงานตั้งแต่ 2 เดือน ถึง 27 ปี ส่วนใหญ่ได้ฝึกสติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง กลุ่มเป้าหมาย มีคะแนนความเครียดและความสุขเฉลี่ยในระดับปกติ หลังการฝึกสติ คะแนนความเครียดของกลุ่มเป้าหมายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่คะแนนเฉลี่ยความสุขเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญ ดังแสดงในตารางที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 คะแนนความเครียดก่อนและหลังการฝึกสติของกลุ่มเป้าหมาย (n=15)

คนที่	เพศ	อายุ (ปี)	คะแนนความเครียด			
			ก่อนฝึก	หลังฝึก	1 เดือน หลังฝึก	3 เดือน หลังฝึก
1	หญิง	45	22	5	8	4
2	หญิง	47	10	5	5	5
3	หญิง	53	10	9	7	9
4	หญิง	47	18	12	14	14
5	หญิง	35	2	2	4	3
6	หญิง	30	32	5	5	20
7	หญิง	31	6	5	9	17
8	หญิง	44	12	8	10	11
9	หญิง	40	23	18	28	23
10	ชาย	20	16	12	14	17
11	หญิง	42	16	10	18	12
12	หญิง	48	14	10	10	12
13	ชาย	31	5	2	3	3
14	หญิง	36	15	8	7	6
15	ชาย	28	11	5	0	0
Median			14	8	8	11
Mean Ranks			3.5	1.6	2.4	2.5

Friedman Test; Chi- square = 17.11, df = 3, p = .01

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการฝึกสติ (n=15)

ระดับความเครียด		ก่อนฝึก	หลังฝึก	1 เดือน หลังฝึก	3 เดือน หลังฝึก
		จำนวน(คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)
0 - 5	ความเครียดต่ำกว่าปกติ	2	7	5	5
6 - 17	ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ	9	7	8	8
18 - 25	ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	3	1	1	2
26 - 29	ความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง	0	0	1	0
30 - 60	ความเครียดสูงกว่าปกติมาก	0	0	0	0

ตารางที่ 3 ระดับความสุขของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการฝึกสติ (n=15)

คะแนน	ความสุข	ก่อนฝึก	หลังฝึก
		จำนวน (คน)	จำนวน (คน)
≤ 98	น้อยกว่าคนทั่วไป	4	3
99-117	เท่ากับคนทั่วไป	6	6
118-162	ดีกว่าคนทั่วไป	5	6
Median		106 คะแนน	115 คะแนน

Wilcoxon Signed Ranks Test; $Z = -.85^a$, $p = .39$

ประสบการณ์การฝึก

รวบรวมคำตอบจากกลุ่มเป้าหมายได้ดังนี้
ความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการฝึก รู้สึก
ผ่อนคลายจำนวน 5 คน รู้สึกมีความสุขจำนวน 4 คน และ
รู้สึกชอบ สนุก และการฝึกไม่ยุ่งยากจำนวน 4 คน และ
ถ้านำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จะนำความสุขมาให้จำนวน
8 คน

ประสบการณ์ขณะฝึก เข้าใจธรรมชาติของ
ตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้นจำนวน 8 คน เห็นความคิด
และอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้นจำนวน 7 คน อยู่กับ
ปัจจุบันมากขึ้น กังวลใจลดลงจำนวน 5 คน และมีสติ
มากขึ้นจำนวน 4 คน

ผลการประยุกต์

หลังจากเข้ารับการอบรม พบว่ากลุ่มเป้าหมาย
สามารถนำแนวทางการฝึกสติไปประยุกต์ในชีวิต
ประจำวัน ซึ่งสรุปได้ 4 ประเด็นดังนี้

ผลต่อตนเอง มีสติเพิ่มขึ้น รู้อะไรควรไม่ควร
จำนวน 10 คน จัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น จำนวน 9 คน
และใจเย็นขึ้น มองโลกในแง่ดีมากขึ้น จำนวน 5 คน

ผลต่อเพื่อนร่วมงาน เห็นใจ เข้าใจ และ
ยอมรับเพื่อนร่วมงานได้ง่ายขึ้น จำนวน 6 คน ให้อภัย
และใจเย็นขึ้น จำนวน 6 คน รับฟังเพื่อนร่วมงานมาก
ขึ้น จำนวน 4 คน

ผลต่อการปฏิบัติงาน มีสติเพิ่มขึ้น ตั้งสติก่อน
การทำงานได้ดีขึ้น จำนวน 10 คน เห็นใจและเข้าใจ
ผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น จำนวน 7 คน ใจเย็นขึ้น หงุดหงิดเวลา
ทำงานลดลง จำนวน 6 คน

ผลต่อครอบครัว ปรับตัว ปรับใจได้ดีขึ้น
ใจเย็นขึ้น ไม่จู้จี้และสงบปากคำ จำนวน 9 คน เข้าใจ
คนในครอบครัวและรักครอบครัวมากขึ้น จำนวน 5 คน
แนะนำคนในครอบครัวให้ลองฝึกตาม จำนวน 4 คน
และมีสติและทำหน้าที่ในการดูแลครอบครัวได้ดีขึ้น
จำนวน 2 คน

วิจารณ์

กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ใน
เกณฑ์ปกติ ยกเว้นสองคนที่มีระดับความเครียดสูงกว่า
ปกติ เมื่อสิ้นสุดการศึกษาทุกคนมีคะแนนความเครียด
ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยที่คะแนนความเครียดอยู่ใน
ระดับต่ำกว่าปกติ 7 รายและในระดับปกติ 7 ราย ซึ่ง
สอดคล้องกับการศึกษาของ สุจิรา จรัสศิลป์ ซึ่งใช้แบบ
วัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) จำนวน
24 ข้อ ของ รศ. ดร. สุจิรา ภัทรายุทธวรรณ์และการศึกษา
ของ พรพิมล ดิษขณวิช⁴ ซึ่งใช้การวัดผลด้วย
Symptom check list -revised (SCL-90-R) การศึกษา
ทั้งสองเป็นการฝึกตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร
และใช้ระยะเวลาในการฝึก 7 วัน แต่ไม่ได้มีการติดตาม

ผลการฝึกต่อเนื่อง การศึกษาครั้งนี้ได้ติดตามผลการฝึก 1 เดือน และ 3 เดือนหลังการฝึกพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าปกติ 5 ราย และในระดับปกติ 8 ราย ทั้งนี้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหลังการอบรม กล่าวคือ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นก็มีสติรับรู้อารมณ์ของตนได้รู้ว่าอะไรควรไม่ควร และยับยั้งชั่งใจตนเองได้

สำหรับความสุข ที่พบว่าหลังการฝึกมีคะแนนเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญ เพราะความสุขเป็นนามธรรมเป็นเรื่องเฉพาะคน ขึ้นอยู่กับความพอใจและการรับรู้ของแต่ละบุคคล¹¹ นอกจากนี้เรื่องมีวัดความสุขพัฒนาจากแนวคิดเรื่องคุณลักษณะที่ดั่งมาของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แต่ไม่สามารถวัดองค์ประกอบอันเป็นคุณลักษณะของความสุขเช่นความสุขสงบภายในใจ ความตั้งมั่นของจิตใจ หรือความสามารถในการปล่อยวางทุกข์ใจ¹² ให้เป็นรูปธรรมได้ ดังเช่นกลุ่มเป้าหมายมีประสบการณ์จากการฝึกสติกล่าวว่า สามารถรู้สึกได้ว่าตนเองมีความสุข⁸

สำหรับประสบการณ์ในขณะที่ฝึกและการนำไปประยุกต์ใช้พบว่ามีความสุขและผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น เห็นความคิดและอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น เกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองมากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม มีความกังวลใจลดลง เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับตัวและมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและผู้อื่นได้ดีขึ้น เนื่องจากการฝึกสติจะทำให้รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีเขว่นอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น⁶ และผู้ที่มีสติอยู่เนืองๆ จะสำรวจกาย วาจา และใจ เกิดความปล่อยวางจากอารมณ์และหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด⁷ สอดคล้องกับการศึกษาของพรหมเพราดิชยานิช พบว่าผู้ฝึกสติจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีเขว่นอารมณ์ที่ดีขึ้นกว่าเดิม และการศึกษาของ Walsh¹³ พบว่าผู้ที่ฝึกสติสมาธิจะจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสมมากขึ้น เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับตัวและมีปฏิสัมพันธ์กับ

ผู้อื่น ได้ดี ซึ่งตรงกับลักษณะของผู้ที่มีความสุขตามคำจำกัดความของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต)¹⁴ กล่าวคือ ผู้ที่มีความสุขจะต้องประกอบไปด้วย คุณภาพจิตที่ดีคือ มีความเห็นอกเห็นใจ มีสมรรถภาพจิตที่ดีขึ้นคือ มีความยับยั้งชั่งใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นคือ มีความผ่อนคลาย สงบเย็น เบิกบานใจ

สรุป

การฝึกสติแบบแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร โดยไม่มีรูปแบบภายนอกที่ยุ่งยาก สามารถลดความเครียด สร้างความสุข และนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันเนื่องจากเป็นวิธีการที่ง่าย กลมกลืนกับวิถีชีวิตปกติ

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายไม่ได้มีการสุ่มตัวอย่าง และมีจำนวนน้อย จึงควรมีการศึกษาที่มีการสุ่มตัวอย่าง และกลุ่มควบคุมที่มีจำนวนมากกว่านี้ และมีเครื่องมือที่มีความตรงเพียงพอในการจำแนกระดับความเครียด และความสุขในมิติความสุขด้านจิตวิญญาณ (spiritual well-being)

กิตติกรรมประกาศ

ขอบคุณคุณอมรา สาขากร วิทยากรผู้สอน การฝึกสติแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา ราชนครินทร์ และ อาจารย์ ดร. หารรษา เศรษฐบุปผา ที่ปรึกษาการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Kaplan HI, Sadock, BJ. Kaplan and Sadock's comprehensive text book of psychiatry. 8th ed. Virginia: Williams and Wikins, 2000.
2. Kabat-Zinn J, Massion AO, Krisletter J. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorder. Am J Psychiatry 1992; 149:936-43.

3. สุจิรา จรัสศิลป์. ผลของการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาที่มีต่อระดับความเครียด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2545;47:145-55.
4. Disayavanish P. The effect of Buddhist insight meditation on stress and anxiety (Doctoral dissertation). Springfield: Illinois State University, 1994.
5. พรหมเพรา คิยวณิช. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544;46:195-207.
6. จำลอง คิยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์: เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2543:88-102.
7. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มปป.
8. Venkatesh S, Raju TR, Shivani Y, Tompkins G, Meti BL. A study of structure of phenomenology of consciousness in meditative and non meditative states. Indian J Physio Pharmacol 1997; 4:149-53.
9. พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 พระสุตตันตปิฎก เล่ม 2 ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร. เข้าถึงได้ที่: <http://larntham.net/cgi-bin/stshow.pl?book=10&lstart=6257&lend=6764&word1=มหาสติปัฏฐานสูตร>. Html [2005 Oct 20].
10. กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความเครียด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้ที่: <http://www.watpon.com/stress.htm> [2005 Oct 5].
11. อภิชัย มงคล, วัชนี หัตถพนม, ภัสรา เขษจุฑิตศักดิ์, วรณ ประภา ชลกุล, ละเอียด ปัญโญใหญ่, สุจิต สุวรรณชีพ. ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544; 46: 227-32.
12. พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. ประทีปส่องธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา; 2548.
13. Walsh R. Essential spirituality: The seven central practices to awaken heart and mind. New York: Wiley, 1999.
14. พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2548.