10.14456/dmhjournal.2008.3

การเจริญสติและแบบวัดสุขภาวะทางจิต

*ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, ปร.ด.**
*อรวรรณ ศิลปกิจ, พ.บ.***

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลการเจริญสติในชีวิตประจำวันและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิต

วัสดุวิธีการ การศึกษากึ่งทดลองในบุคลากร โรงพยาบาลศรีธัญญาจำนวน 30 คนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ระหว่างวันที่ 21-23 พฤษภาคม 2550 ประเมินสุขภาวะทางจิตก่อนการอบรม และติดตามประเมินผลหลังการอบรม 4 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเป็นแบบประเมินค่า วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ความถี่ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตระหว่างก่อนหลังการฝึกอบรม

ผล มีผู้ตอบแบบสอบถามครบถ้วนจำนวน 25 คน เป็นเพศหญิง 17 คน อายุเฉลี่ย 45.71 (SD = 10.43) ปี ระยะเวลาการศึกษาเฉลี่ย 12 ปี (SD = 3.85) เกือบทั้งหมด ไม่เคยปฏิบัติเจริญสติ (21) คน ได้ข้อคำถามของแบบวัดสุขภาวะทางจิตจำนวน 16 ข้อ ประกอบด้วย 2 ส่วนคือส่วนคุณลักษณะจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ความสงบทางใจ ความเบิกบานใจ เป็นต้น และส่วนสมรรถนะทางจิต 8 ข้อได้แก่ ความอดทนในการทำงาน ความคาดหวังคนอื่น เป็นต้น ซึ่งมีค่าความสอดคล้องในระดับดี ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนหลังการทดลองของแบบประเมินทั้งฉบับและแต่ละส่วนมีค่าต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สรุป การเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร เพิ่มสุขภาวะทางจิตทั้งในด้านคุณลักษณะและสมรรถนะทางจิต ซึ่งเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมจริยธรรมในบุคลากร และมีแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่มีความเหมาะสมกับการประเมินผลสำหรับการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานสูตร

คำสำคัญ : การเจริญสติ สุขภาวะทางจิต

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
**โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต

Mindfulness meditation and mental well-being indicators

*Chatachawan Silpakit, Ph.D.**
*Orawan Silpakit, M.D.***

Abstract

Objective To evaluate effect of mindfulness meditation practicing in daily life and to develop mental well-being indicators.

Materials and methods The quasi-experimental study in 30 volunteers personnel entering the mindfulness meditation based on Mahasatipattanasutta course during 21-23 May 2007. Subjects completed the mental well-being questionnaire developed by researchers before and 4 weeks after the course. Means, frequency and the differences of scores were calculated.

Results There were 25 completed copies for analysis. Data showed that the number of female was 17, average age; 45.71 (SD = 10.43) years and average education year; 12 (SD = 3.85). Most were married. Most had never practiced meditation (21 cases). The mental well-being questionnaire divided into 2 parts i.e, mental quality such as peaceful in mind, cheerful etc. and mental capacity for example tolerance in working, expectation to other people. Each part had 8 items and had an acceptable internal consistency. The differences of mean score of the mental well-being questionnaire i.e, total and each part were statistical significant.

Conclusion Mindfulness meditation practicing in daily life enhanced mental well-being and personnel moral and the questionnaire could evaluate the effect of the meditation based on Mahasatipattanasutta.

Key words : meditation, mental, mindfulness, well-being

* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University
** Srithanya Hospital, Department of Mental Health

บทนำ

วิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 10 มุ่งเน้นการพัฒนาประเทศให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (Green and Happiness society)[1] ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสุขมีทั้งระดับปัจเจกบุคคล สิ่งแวดล้อม อิทธิพลทางสังคม[2] อย่างไรก็ดีมีรายงานว่าความสุขไม่สัมพันธ์กับเศรษฐานะหรือระดับการศึกษา เมื่อรายได้ต่อหัวเพิ่มขึ้น หรือมีความรู้สูงแต่ความสุขก็ไม่ได้เพิ่มขึ้น[3] เนื่องจากเป็นการพัฒนาวิธีการเสาะหาสิ่งที่จะเสพให้เกิดความสุข แต่ไม่ได้พัฒนาแนวคิดในการสร้างความสุขด้วยตนเอง และมีสัมพันธภาพที่สอดรับกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลทางสังคม[2] ซึ่งในปัจจุบันจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการสร้างอารมณ์เชิงบวก เช่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคคลในด้านการจัดการกับประสบการณ์การรับรู้ และปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยแวดล้อม ซึ่งจะพัฒนาการรับรู้ความสุข หรือสุขภาวะทางจิตในระดับปัจเจกบุคคล[2] ดังนั้นรัฐจึงสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่างๆ เช่น การปลุกจิตสำนึกและพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมข้าราชการและประชาชนเพื่อความผาสุกของชาติ[4]

สุขภาพจิต หรือสุขภาวะทางจิตนั้นประกอบด้วยสมรรถนะทางจิต และคุณภาพทางจิต ซึ่งพัฒนาหรือปลูกฝังด้วยกิจกรรมทางจิตวิทยาด้านบวกหรือแนวคิดตามหลักศาสนา[2] ตามหลักพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เกิดการรับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งการเจริญสติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นการฝึกจิตเพื่อนำไปสู่การพัฒนาปัญญา[5] ซึ่งมีรายงานวิจัยสามารถลดความเครียด มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สุขภาพจิตดีขึ้น[6] เช่นเดียวกับการฝึกสติแบบอื่นเพื่อลดความเครียด[7] ดังนั้นชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลศรีธัญญา โดยการสนับสนุนของคณะกรรมการบริหารของโรงพยาบาลศรีธัญญาจึงได้จัดการฝึกปฏิบัติเจริญสติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร สำหรับบุคลากรที่สมัครใจเข้ารับการฝึกปฏิบัติเพื่อให้มีทักษะในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตด้วยตนเอง และเพื่อพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตเนื่องจากปัจจุบันยังมีข้อจำกัดเรื่องเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตที่เหมาะสม

วัสดุวิธีการ

กลุ่มเป้าหมายคือบุคลากรของโรงพยาบาลศรีธัญญา ไม่จำกัดเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สมัครใจหรือได้รับการคัดเลือกจากหน่วยงาน เข้ารับการฝึกปฏิบัติเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานสูตร ณ สวนพุทธธรรม อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยวิทยากรคืออาจารย์อมรา สาขากร ระหว่างวันที่ 21-23 พฤษภาคม 2550

หลักการ

ฝึกให้มีสติ รู้สึกตัวในอิริยาบถต่างๆ ของการเคลื่อนไหวได้แก่ การยืน เดิน นั่ง หรือ

นอน ให้รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงทางจิตใจ (เป็นความรู้สึก ไม่ใช่ความคิด) เช่น ความทุกข์ ความสุข ความรู้สึกเฉยๆ ความโกรธ ความโลภ ความหลง เช่น หลงคิด หลงฟุ้งซ่าน หลงจ้อง เพ่งอารมณ์ความรู้สึก วิธีการฝึกเจริญสติให้มีความรู้สึกตัวผ่านกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1) การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การแปรงฟัน ให้รู้สึกตัวขณะสีฟันแต่ละซี่ ควรใช้เวลาในการแปรงฟันทั้งหมดไม่ต่ำกว่า 3 นาที การกินอาหารให้สังเกตความรู้สึกแต่ละขณะ การเคลื่อนไหวเดินนั่งยืนนอน ให้สังเกตความรู้สึกแต่ละขณะโดยเฉพาะขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถ

2) กิจกรรมที่วิทยากรมอบหมายได้แก่ การเดินทางไกลจากที่พักไปที่ชุมชน กิจกรรมชมสวน หรือกิจกรรมกลุ่มสันทนาการ เช่น รำวง กิจกรรมเลือกอิสระ เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ นอน เดินเล่น ซึ่งทุกกิจกรรมมีกติกาให้งดการสนทนา และ

3) การบรรยายธรรมะจะเน้นความรู้เหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้ขาดสติได้แก่ โมหะ เช่น หลงคิด หลงรับรู้จากประสาทสัมผัส และนิวรณ์ คือเครื่องกางกั้นสติเช่น ง่วงเหงาหาวนอน ความสงสัย เป็นต้น ตลอดจนการสะท้อนให้สมาชิกเห็นความรู้สึกตัว หรือมีสติทีละขณะๆ โดยไม่เน้นรูปแบบ กล่าวคือไม่เน้นการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม โดยที่ระหว่างการบรรยายจะมีการซักถาม และมอบหมายให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากกิจกรรมต่างๆ ที่วิทยากรมอบหมาย แต่ละกิจกรรมจะใช้เวลาตามความเหมาะสม เช่น การบรรยายใช้เวลา ประมาณ 15-20 นาที เดินชมสวน หรือกิจกรรมอิสระประมาณ 30 นาที และกิจกรรมเดินทางไกลใช้เวลาประมาณ 1.5 ชั่วโมง

เครื่องมือ

แบบสอบถามส่วนบุคคลด้านอายุ ระดับการศึกษา เพศ รูปแบบการฝึกสมาธิ ความถี่ในการฝึก และแบบวัดสุขภาวะทางจิตซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งเป็นแบบประเมินค่าระหว่าง 1- 5 (แทบจะไม่ - น้อยมาก - ค่อนข้างบ่อย - เกือบทุกครั้ง/บ่อยๆ และประจำ/ทุกวัน) จำนวนทั้งหมด 24 ข้อ และแบบสอบถามการเปลี่ยนแปลงหลังการเข้ารับการฝึกปฏิบัติซึ่งเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้าหน่วยงานเป็นผู้ประเมินซึ่งเป็นการประเมินค่าระหว่าง 1-3 (ไม่เปลี่ยนแปลง ดีขึ้นเล็กน้อย และดีขึ้นมาก) ในด้านอารมณ์ การพูด ประสิทธิภาพการทำงาน และสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน

วิเคราะห์ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในด้วย Cronbach's alpha เพื่อคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสม เปรียบเทียบคะแนนก่อนหลังการฝึกปฏิบัติด้วยแบบวัดที่ผ่านการคัดเลือกรายข้อด้วย Wilcoxon signed ranks เปรียบค่าเฉลี่ยของคะแนนรวม และรายด้านของกลุ่มเป้าหมายด้วย paired t -test

ผล

ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติฯ มีจำนวน 30 คนตอบแบบสอบถามครบถ้วน จำนวน 25 ฉบับ เป็นเพศหญิงจำนวน 17 คน อายุเฉลี่ย 45.7 (SD = 10.4) ปี ระยะเวลาในการศึกษาเฉลี่ย 12 ปี (SD = 3.8) ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (10 คน) มีสถานะภาพสมรส 16 คน ไม่เคยฝึกเจริญสติจำนวน 21 คน และ 4 คนเคยฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หรือพุทธานุสติ แต่ไม่เคยฝึกเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานสูตรมาก่อน เมื่อติดตามผลหลัง 4 สัปดาห์ สมาชิกจะฝึกปฏิบัติทุกครั้งที่นึกได้ 18 ราย ทุกวัน 2 ราย เกือบทุกวัน 4 ราย ประเมินภาพรวมของกิจกรรมอยู่ในระดับดีมาก 22 ราย

แบบสอบถามที่เหมาะสมประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ มีค่าความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ 0.81 แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ คุณภาพทางจิต (ข้อคำถามที่ 1-8) และสมรรถนะทางจิตอย่างละ 8 ข้อ (ข้อคำถามที่ 9-16) มีค่าสอดคล้องภายใน 0.81 เท่ากัน ซึ่งแสดงรายละเอียดข้อคำถามดังตารางที่ 1

ค่าเฉลี่ยก่อนหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มเป้าหมายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (ตารางที่ 2) ซึ่งคะแนนความแตกต่างทั้งฉบับหลังการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นเกือบทั้งหมดยกเว้น 2 รายที่คะแนนเท่าเดิม ส่วนคะแนนด้านคุณลักษณะสมาชิกทุกรายมีคะแนนเพิ่มขึ้นระหว่าง 2-16 คะแนน แต่ด้านสมรรถนะคะแนนลดลง 3 คน ไม่เปลี่ยนแปลง 5 คน และเพิ่มขึ้นระหว่าง 2-15 คะแนน 17 คน

ผลการประเมินของผู้ร่วมงาน/หัวหน้าหน่วยงาน ผู้เข้าอบรม หลังการปฏิบัติมีอารมณ์สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ประสิทธิภาพการทำงาน และการพูดดีขึ้นเล็กน้อย จำนวน 21 ราย มีเพียงจำนวน 2 รายดีขึ้นมากในทุกด้าน และ 2 รายดีขึ้นเล็กน้อยในด้านประสิทธิภาพ อารมณ์ และมีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานดีขึ้นมาก และจับกลุ่มพูดคุยกันในเวลาทำงานน้อยลง

ตารางที่ 1 ข้อคำถาม ความถี่ ก่อน/หลังการอบรม

คำถาม	ก่อน (n = 25)					หลัง (n = 25)					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	p
1. มีความสงบทางใจ	1	3	7	12	2	-		3	19	3	0.01
2. เห็นใจคนอื่น	-	1	5	15	4	-		3	17	5	0.17
3. มีสติตามรู้อารมณ์ตัวเองได้บ่อย	-	6	9	8	2	-		4	16	5	<0.01
4. เห็นโอกาสการช่วยเหลือคนอื่น	-		6	14	5	-		1	17	7	0.11
5. ยินดีในความก้าวหน้าของคนอื่น	-	1	7	6	11	-		1	9	15	0.01
6. มีเป้าหมายการปฏิบัติธรรม	1	7	8	7	2	-	4	2	13	6	0.01
7. ปฏิบัติกิจศาสนาเช่น ไหว้พระทำบุญ	1	4	8	6	6	1	1	6	7	10	0.01
8. มีความเบิกบานใจ	1	4	9	9	2	-	-	4	12	9	<0.01
9. มีความอดทนในการทำงาน	-	2	7	11	5	-	-	-	14	11	<0.01
10. รู้สึกหงุดหงิด	-	3	5	11	6	-	3	4	10	8	0.72
11. โกรธหรือโมโหง่าย	-	2	6	10	7	1	-	2	15	7	0.32
12. อุปสรรคทำให้ท้อใจ	1	3	6	9	6	-	-	7	9	9	0.09
13. วิตกกังวล	-	2	8	8	7	-	3	4	8	10	0.65
14. คนทั่วไปไม่เป็นมิตรกับท่าน	3	3	6	6	7	-	7	3	3	12	0.25
15. เครียดอยู่ในใจลึกๆ บอกไม่ถูก	2	2	12	3	6	-	2	9	9	7	0.12
16. คาดหวังคนอื่น	-	4	5	10	6	-	2	5	9	9	0.34

เฉพาะข้อ 6: 5 = มรรคผล 4 = ชีวิตสงบสุข 3 = เป็นคนดี 2 = ใจสบาย 1 = ไม่แน่ใจ ส่วนข้ออื่นๆ 5 = ประจำ/ทุกวัน 4 = เกือบทุกครั้ง/บ่อยๆ 3 = ค่อนข้างบ่อย 2 = น้อยมาก 1 = แทบจะไม่ และผลข้อ 10-16 กลับผลบวกในทิศทางเดียวกัน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยก่อนหลังการฝึกปฏิบัติแบบวัดสุขภาวะทางจิต

แบบสอบถาม	ค่าเฉลี่ย (ก่อน)	ค่าเฉลี่ย (หลัง)	ความแตกต่างเฉลี่ย	95% CI	p
ทั้งฉบับ 16 ข้อ	51.07 (SD 7.62)	57.72 (SD 4.71)	6.24 (SD 6.63)	3.5-8.98	<0.01
ด้านคุณลักษณะ (1-8)	28.44 (SD 4.85)	32.92 (SD 3.86)	4.48 (SD 3.80)	2.91-6.05	<0.01
ด้านสมรรถนะ (9-16)	22.64 (SD 5.15)	24.40 (SD 3.25)	6.24 (SD 6.64)	0.29-3.80	0.09

วิจารณ์

บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เนื่องจากเป็นบุคลากรส่วนใหญ่ของโรงพยาบาลส่วนใหญ่สมัครใจเข้ารับการฝึกปฏิบัติและเกือบทั้งหมดไม่เคยฝึกเจริญสติทุกรูปแบบมาก่อน เกือบทั้งหมดเข้าใจว่าการเจริญสติต้องนั่งหลับตาภาวนาคำภาวนาหรือเพ่งจ้องอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ซึ่งกล่าวว่าทำให้เครียด[8,9] ดังนั้นการฝึกเจริญสติปัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตรซึ่งกลมกลืนกับกิจวัตรประจำวันและภารกิจการงาน[5,8] จึงทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้นทั้งด้านคุณภาพและสมรรถนะสอดคล้องกับพลภัทรและคณะ[6] ทั้งนี้มีวิธีฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานซึ่งดำเนินการโดยวิทยากรคนเดียวกัน แต่กลุ่มกิจกรรมปรับเปลี่ยนตามบริบทของสมาชิก ใช้เครื่องมือในการประเมินผลแตกต่างกัน และการวิจัยครั้งนี้ติดตามการประเมินความเห็นของหัวหน้างาน/ผู้ร่วมงาน ซึ่งพบว่าสอดคล้องกันกับผลการประเมินตนเองในด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความอดทนในการทำงานดีขึ้น บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการสร้างเสริมจริยธรรมและการเพิ่มประสิทธิภาพของบุคลากรตามนโยบายของกรมสุขภาพจิตและของรัฐบาล[4]

องค์ประกอบสำคัญคุณลักษณะที่ดีของจิต ได้แก่ ความสงบทางใจ เบิกบานใจ มีสติรู้อารมณ์ได้เร็วขึ้น ธรรมทั้ง 3 ข้อโดยเฉพาะสติเป็นสิ่งสำคัญมากในโพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นธรรมที่ทำให้มีความสงบเบิกบานใจจนถึงขั้นปล่อยวางทุกข์ได้[9] ในเมื่อสมาชิกส่วนใหญ่มีการปฏิบัติทุกครั้งเมื่อระลึกได้ย่อมทำให้คุณลักษณะของจิตดีขึ้น ตลอดจนสมรรถนะโดยเฉพาะด้านความอดทนในการทำงานมากขึ้น และมีแนวโน้มความรู้สึกทางลบลดลง เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ Jain และคณะ พบว่าการฝึกสติจะลดพฤติกรรมความคิดทางลบ เช่น ฟุ้งซ่าน ได้ดีกว่าการฝึกคลายเครียด[10] เนื่องจากสัมมาสติมีลักษณะไม่เลื่อนลอย ป้องกันไม่ให้ใจฟุ้งซ่าน ควบคุมตรวจตราการรับรู้ คอยกำกับจิตไว้กับสิ่งที่อารมณ์ต้องการ[5,8] การฝึกตามรู้อารมณ์ ความรู้สึก การเคลื่อนไหวบ่อย ๆ เมื่อจิตจำสภาวะได้ย่อมทำให้เกิดสัมมาสติ[8] จิตใจจะปลอดโปร่งเบาเบิกบาน ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติบ่อย ๆ

จะรายงานว่ามีความสุข ปล่อยวางความทุกข์ได้บ้างและเข้าใจปัญหาในชีวิตได้มากขึ้น

การวางเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องในระยะสั้น ได้แก่ รู้ทุกข์ ส่วนเป้าหมายระยะยาวคือการหลุดพ้น การวางเป้าหมายที่ถูกต้องจะทำให้ไม่เสียเวลาในการปฏิบัติซึ่งการเจริญสติแนวสติปัฏฐานการตามดูจิตจัดว่าเป็นการปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด[11] ดังนั้นการตั้งเป้าหมายและการปฏิบัติกิจทางศาสนาจึงเป็นองค์ประกอบของคุณลักษณะที่มีนัยสำคัญต่อสุขภาวะทางจิต

ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อได้คัดเลือกด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายในที่มีค่าสูงสุดและสะท้อนมิติคุณลักษณะและสมรรถนะที่สำคัญของสุขภาวะทางจิต[2] ดังนั้นในข้อ 2, 4, 10-16 การติดตามการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นมีแนวโน้มในทิศทางที่ดีขึ้นแม้ว่าจะไม่มีนัยสำคัญ แต่เป็นข้อคำถามที่สะท้อนให้เห็นผลลัพธ์ของการเจริญสติในระยะยาว[5]

ส่วนข้อคำถามที่ไม่ถูกคัดเลือกเป็นตัวชี้วัดเนื่องจากทำให้ค่าความสอดคล้องภายในลดลง ไม่สามารถใช้ประเมินความแตกต่างก่อนหลังการอบรมได้ แต่อาจจะเป็นตัวชี้วัดผลของการเจริญสติในระยะยาวมากกว่า ได้แก่ ความภูมิใจ รู้ทันอารมณ์ ควบคุมความโกรธ รู้สึกชีวิตเป็นทุกข์ ทำให้กังวลกับชีวิตลดลง และอดทนต่อเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งต้องติดตามผลต่อไป เนื่องจากประเด็นการเพิ่มสมรรถนะทางจิตต้องใช้เวลา จึงจะสามารถปล่อยวางอารมณ์ที่กระทบโดยไม่เกิดความหลงคิดปรุงแต่งซึ่งก่อให้เกิดทุกขเวทนาในใจ ซึ่งเป็นไปตามหลักคำสอนกล่าวคือในเบื้องต้นเมื่อรู้ทุกข์ก็จะมีสัมมาสติ มีความเบิกบานใจ ซึ่งต่อไปจะละวางทุกข์ได้ในที่สุด[9] และขึ้นกับความเพียรของแต่ละบุคคลซึ่งอาจจะเรียนรู้และปฏิบัติได้ช้าเร็วไม่เท่ากัน[12]

สรุป

การเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเพิ่มสุขภาวะทางจิตทั้งในด้านคุณลักษณะและสมรรถนะทางจิต ซึ่งเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและจริยธรรม ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร ตลอดจนประสิทธิภาพในการทำงาน และมีแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่เหมาะสมกับการประเมินผลสำหรับการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานสูตร หรือประยุกต์ในการศึกษาต่อไปในมิติสุขภาวะทางจิตได้

ข้อจำกัด

เนื่องจากไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบหรือเปรียบเทียบกับการปฏิบัติสร้างสุขภาวะทางจิตด้วยการปฏิบัติตามแนวอื่น ไม่สามารถสรุปได้ว่าการเจริญสติจะเป็นการปฏิบัติดีที่สุดกว่าแบบอื่น ๆ อย่างไรก็ย่อมเป็นไปตามหลักคำสอนว่าต้องเลือกให้เหมาะกับความชอบของแต่ละบุคคลปฏิบัติแล้วสบายมีความสุขจึงจะเป็นวิธีการที่ถูกต้อง ส่วนการติดตามผลในระยะยาวนั้นขึ้นกับความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.จุฬาลักษณ์ โกมลตรีในคำแนะนำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ; 2550.
2. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก; 2548.
3. ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์. ดัชนีความสุขทางรอดของสังคมไทย. ใน: เทอดศักดิ เดชคง, บรรณาธิการ. ดัชนีความสุขทางรอดของสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: บียอนด์ พับลิสชิ่ง; 2550. หน้า 7-12.
4. สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. โครงการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานและประโยชน์สุขของประชาชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน; 2550.
5. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). องค์ประกอบของมัชฌิมาปฏิปทา 3 หมวด สมาธิ: สัมมาสติ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงแก้ไขและขยายความ ครั้งที่ 11.กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก; 2549. หน้า 803-23.
6. พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, สวัสดิ์ เที่ยงธรรม, คเชนทร พันธโชติ. ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุขและการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2549; 14: 199-206.
7. P Grossmana, L Niemannb, S Schmidtc, H Walach. Mindfulness-based stress reduction and health benefits :A metaanalysis. J Psychosom Res 2004; 57: 35-43.
8. ปราโมทย์ ปาโมชโช. การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ประทีปส่องธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา; 2547. หน้า 75-100.
9. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). องค์ประกอบของมัชฌิมาปฏิปทา 3 หมวด สมาธิ: โพชฌงค์ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก; 2549. หน้า 879-84.
10. Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. Ann Behav Med 2007; 33: 11-21.
11. ปราโมทย์ ปาโมชโช. การตามรู้จิต ประทีปส่องธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา; 2547.หน้า 27-55.
12. ปราโมทย์ ปาโมชโช. ธรรมเสวนาในสวนโพธิ์ ประทีปส่องธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา; 2547. หน้า 278-9.