



บทความพื้นพิชชาการ: สติและแบบประเมินสติ

อรวรรณ ศิลปกิจ, พ.บ.¹

สุธีธรรมานวัตร, ปร.ด.²

บรรจบ บรรณรุจิ, ปร.ด.³

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนสติ และ แบบประเมินสติ ตามแนวคิดของ Kabat-Zinn

วัสดุและวิธีการ เป็นการทบทวนเอกสาร ด้วยการกำหนดคำสำคัญคือ สติ และ mindfulness ค้นหาใน Google ระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๕๖ ถึง เมษายน ๒๕๕๗

ผล มีเอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน 24 ฉบับ ตามแนวคิดของ Kabat-Zinn องค์ประกอบของสติประกอบด้วย 2 มิติ คือ ฐิตี 7 ข้อ และอารมณ์ 5 ข้อ ซึ่งเป็นการขยายความเพิ่มเติมโดย Shapiro และ Swartz ส่วนนิยามเชิงปฏิบัติการเสนอโดย Bishop และคณะ มีองค์ประกอบหลักคือการยอมรับและการตระหนักรู้ มีผู้พัฒนาแบบประเมินจำนวน 7 คณะ นำไปเป็นแนวทางการพัฒนาข้อคำถาม แบบประเมิน มีจำนวน 8 ฉบับ เป็นการประเมินผลด้วยตนเอง ประกอบด้วย 1 ถึง 5 มิติ และมีข้อคำถามระหว่าง 10 ถึง 39 ข้อ ความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมและการปฏิบัติภาวนา มีผลกระทบต่อการประยุกต์แบบประเมินเหล่านี้ในประเทศไทย

สรุป สติและแบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn มีประโยชน์และข้อจำกัดในการนำมาประยุกต์ในประเทศไทย

คำสำคัญ: แบบประเมิน สติ

¹ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ สันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



Mindfulness and the mindfulness assessment scales

Orawan Silpakit, M.D.¹

Suthithammanuwat, Ph.D.²

Banjob Bannarujji, Ph.D.³

Abstract

Objective To review mindfulness and the mindfulness assessment scales according to Kabat-Zinn's concept.

Materials and methods Documentary reviewed by using 2 words i.e. sati and mindfulness as key words to search via Google search engine from December 2013 – April 2014.

Results There were 24 articles retrieved. According to Kabat-Zinn, mindfulness composed 2 domains i.e., 7 items of cognitive domain and 5 items of affective domain which magnified by Shapiro and Swartz. Bishop et al described an operation definition composed 2 factors that is, awareness and acceptance which 7 assessment scales' developers used to generate the items. There were eight assessment scales based on self report containing 1-5 domains and were vary between 10-39 items. The differences in culture and concept of mindfulness practice impact the application of these assessment scales in Thailand.

Conclusion Mindfulness and the assessment scales according to Kabat-Zinn had both positive and limited issues in Thailand.

Key words: assessment, Kabat-Zinn, mindfulness

¹ Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ Peace studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

บทนำ

ในปีคริสต์ศักราช 1979 Jon Kabat-Zinn ผู้อำนวยการสถาบัน Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society Massachusetts Medical School ซึ่งมีพื้นฐานนักวิทยาศาสตร์ระดับปริญญาเอกสาขาชีวโมเลกุล ได้ริเริ่มพัฒนาหลักการฝึกสติเพื่อช่วยเหลือนักกีฬาที่มีอาการเครียด (Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR) ทดลองในผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรังเป็นกลุ่มแรก โดยประยุกต์สติเพื่อการบำบัดจากหลักการทางพุทธศาสนาเถรวาท และเซน แต่หลีกเลี่ยงความหมายของสติในแง่จิตวิญญาณ (spiritual aspect) หรือที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ต่อมาในปีคริสต์ศักราช 1992 Kabat-Zinn ให้ความสำคัญ คำว่าสติ (mindfulness) หมายถึง การใส่ใจอย่างมีเป้าหมายกล่าวคืออยู่กับปัจจุบันและไม่ตัดสิน¹ (“paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgementally”) ต่อมาปีคริสต์ศักราช 2003 Kabat-Zinn² ได้เพิ่มความหมายคำว่า สติรวมถึงความใส่ใจที่มีคุณลักษณะของความรักและความเมตตา เป็นความรู้สึกของจิตใจที่เปิดกว้างเป็นมิตร (“mindfulness includes an affectionate, compassionate quality within the attending, a sense of open hearted friendly presence and interest”)

ในมุมมองจิตวิทยาคลินิกตะวันตกจะอ้างอิงความหมาย Bishop และคณะ เสนอนิยามปฏิบัติการตามแนวคิด Kabat-Zinn³ โดยความหมายกว้างๆ นั้นสติเป็นการตระหนักรู้แบบปัจจุบันเป็นศูนย์กลาง ไม่ตัดสินไม่ขยายความ โดยที่แต่ละความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจะยอมรับอย่างที่เป็น

และมีองค์ประกอบหลักสองประการคือ การใส่ใจ (attention) หรือการรับรู้ (awareness) และการยอมรับ (acceptance) (การใส่ใจ หรือ การรับรู้ บางครั้งใช้สลับกัน) การใส่ใจหรือการรับรู้ ตามคำจำกัดความด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (neuroscience) คือองค์ประกอบพื้นฐานของระดับการรู้สึกตัว (consciousness) และอธิบายระดับการรู้สึกตัวโดยอิงกับการทำงานของสมอง ที่อาศัยการรับรู้ การกระตุ้นภายในและภายนอก โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา จมูก หู ลิ้น และประสาทสัมผัส ดังนั้นสติจึงเป็นศักยภาพของการรู้สึกตัวในการทำหน้าที่กำกับหรือสังเกตการณ์ ถ้าหากการรู้สึกตัวที่มีคุณภาพ จะสามารถสังเกตความคิด หรืออารมณ์ได้⁴ อย่างไรก็ตาม Chiesa และ Malinowski⁵ มีความเห็นว่าเป็นตามความหมายของสติ ที่ Bishop และคณะ เสนอนิยามเชิงปฏิบัติการดังกล่าวแล้วนั้น มีข้อวิพากษ์เกี่ยวกับคำจำกัดความดังกล่าวคือเป็นไปได้อย่างไรที่จะสามารถคงความใส่ใจพร้อมกับการเปิดรับประสบการณ์อื่นๆ ในเวลาเดียวกัน การศึกษาครั้งนี้เพื่อทบทวนองค์ประกอบของสติและวิเคราะห์แบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn

วัสดุวิธีการ

เป็นการทบทวนเอกสาร ด้วยการกำหนด คำสำคัญคือ สติ mindfulness เพื่อค้นหาใน Google search engine ดำเนินการสืบค้นระหว่าง ธันวาคม ๒๕๕๖ ถึง เมษายน ๒๕๕๗ ขอบเขตเฉพาะภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ที่สามารถสืบค้นได้เฉพาะฉบับเต็ม (full text) หรือหนังสือ หรือ วิทยานิพนธ์เท่านั้น

ผล

มีเอกสารจำนวน 24 ฉบับ จำแนกเป็น นิพนธ์ต้นฉบับ 11 เรื่อง บทความความก้าวหน้าวิชาการ จำนวน 7 เรื่อง วิทยานิพนธ์ 2 ฉบับ หนังสือ 2 เล่ม และบทความในหนังสือ 2 เรื่อง ในที่นี้บรรยายเรียงลำดับดังนี้คือ องค์ประกอบสติตามแนวคิด Kabat-Zinn ทบทวนแบบประเมินสติ และวิเคราะห์แบบประเมินสติตามแนวคิดของ Kabat-Zinn

องค์ประกอบของสติ

การฝึกฝนสติ ตามแนวคิดของ Kabat-Zinn เพื่อพัฒนาให้เกิดเจตคติ หรือ คุณลักษณะ หรือองค์ประกอบ 7 ประการ โดยที่แต่ละคุณลักษณะนั้นเป็นอิสระต่อกัน ขึ้นกับการเพาะบ่ม (cultivate) แต่ละองค์ประกอบจะสามารถเหนี่ยวนำองค์ประกอบอื่นๆ ได้ องค์ประกอบเหล่านี้ ได้แก่

1. การไม่ตัดสิน (non-judging) คือให้เรารู้สึกที่จะเป็นการสังเกต ปกติมนุษย์จะคุ้นชินกับการตัดสินทุกอย่างที่ปรากฏทั้งภายในภายนอกและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การตัดสินมีแนวโน้มที่จะชักจูงจิตใจ ทำให้ยากที่มนุษย์จะมีความสงบภายใน ในการฝึกปฏิบัติ ผู้ฝึกจะพบคำพูดต่างๆ เช่น น่าเบื่อ ไม่ได้ผล สิ่งเหล่านี้คือการตัดสิน

2. ใจเย็น (patience) ในที่นี้ หมายถึง ใจเย็นในการรอคอยกับผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ ไม่ตัดสิน หรือกังวลกับผล เช่น เมื่อฝึกสติแล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น คุณสมบัตินี้จะช่วยในกรณีที่จิตใจกระวนกระวาย

3. จิตใจของผู้เริ่มต้น (beginner's mind) เนื่องจากในวิถีชีวิตปกติ มนุษย์มักจะเชื่อว่าสิ่งที่ตนคิด หรือรู้ว่าเป็นสิ่งที่รู้อยู่แล้ว ทำให้เขาพลาดโอกาสที่จะเห็นในสิ่งที่ตามความเป็นจริง การที่จะเห็นปัจจุบัน

ขณะใด ต้องเพาะบ่มสิ่งที่เรียกว่า 'ใจของผู้เริ่มต้น' พร้อมจะมองทุกอย่างราวกับว่าเพิ่งเห็นครั้งแรก (beginner's mind คำนี้ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น openness)

4. ไว้วางใจตัวเอง (trust) และความรู้สึก ยอมรับความผิดพลาด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น เช่น การฝึกโยคะ ยอมรับความรู้สึกของร่างกายที่เคลื่อนไหว ถ้าไม่ยอมรับจะเกิดการบาดเจ็บขณะปฏิบัติอาสนะต่างๆ

5. ไม่ดิ้นรน หรือ ไม่มุ่งมั่น (non-striving) มนุษย์ทำทุกอย่างมีเป้าหมาย แต่ในการฝึกสตินั้นสิ่งนี้จะเป็นอุปสรรค เพราะการฝึกสติคือการไม่ทำอะไร ไม่เป็นอะไร แต่เป็นสิ่งที่ เป็น เช่น ในขณะที่นั่งสมาธิ ผู้ฝึกอาจจะคาดหวังว่า เขาจะผ่อนคลาย เขาจะควบคุมอาการปวดได้ แต่ความดิ้นรน หรือมุ่งมั่น เหล่านี้จะเป็นอุปสรรคในการฝึกสติ

6. ยอมรับ (acceptance) ยอมรับในสิ่งที่ เป็น เช่น ถ้ารู้สึกปวดศีรษะให้ยอมรับอาการ การยอมรับเป็นสิ่งแรกที่สำคัญก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงได้ จริง กล่าวโดยสรุป การยอมรับหมายถึง ความตั้งใจที่จะเห็นสิ่งต่างๆ เป็นอย่างที่เป็น เพื่อให้เกิดสภาพการกระทำที่ถูกต้องในชีวิตจริงไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะตนเองจะมองเห็นภาพได้ชัดเจนว่ามีอะไรเกิดขึ้นมากกว่าความคิดการตัดสินด้วยความชอบหรือความกลัวหรืออคติ

7. ปลปล่อยวาง (letting go) หรือ ไม่ยึด (non-attachment) การฝึกด้วยการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน จะเห็นว่าบางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่จิตใจพยายามจะยึดไว้ เช่น ความรู้สึกดี ในทำนองเดียวกับความรู้สึกบางอย่างที่เราต้องการ ก้าวจัดออกไป การปล่อยวางนี้ จะป้องกันไม่ให้เพลินหรือหมกมุ่นกับความคิด

องค์ประกอบทั้ง 7 ด้านนี้ Shapiro และ Swartz⁷ สรุปหมายถึงมิติด้านรู้คิด (cognitive domain) และได้เพิ่มเติมคุณลักษณะด้านอารมณ์ (affective domain) มิติด้านอารมณ์ซึ่งมาจากการฝึกฝนด้านรู้คิด ซึ่ง Kabat-Zinn ได้กล่าวไว้แล้ว เพียงแต่ไม่ได้หยิบยกขึ้นมาเน้น คุณลักษณะมิติด้านอารมณ์ 5 ประการมีดังนี้

1. กตัญญู (gratitude) คือคุณลักษณะของการรู้คุณค่า ขึ้นช้กับปัจจุบัน ชอบคุณกับปัจจุบันขณะ
2. อ่อนโยน (gentleness) คือคุณลักษณะที่นุ่มนวล (soft) เกรงใจ (considerate) ทะนุถนอม (tender) ปลอดภัย (soothing) ไม่เข้มงวดหรือบังคับ (undisciplined) หรือตามใจ (indulgent)
3. ใจกว้าง (generosity) คือการให้ ด้วยความรักและเมตตา โดยไม่หวังสิ่งใดๆ ตอบแทน ความใจกว้างจะทำให้เราเปิดรับ (openness) หรือตื่นขึ้น สำหรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ
4. เห็นอกเห็นใจ (empathy) คือความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นโดยไม่ต้องนึกถึงมุมมองของตนเอง หรือ ไม่ตัดล้นความรู้สึกของคนอื่น ความเห็นอกเห็นใจจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด
5. รักและเมตตา (loving and kindness) เป็นคุณลักษณะเชิงเมตตา โอบอ้อม ยอมรับ ให้อภัย ต่อผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข

ดังนั้นองค์ประกอบของสติตามแนวคิด Kabat-Zinn ที่ Shapiro และ Swartz ขยายความไว้ จะประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ จำแนกเป็นด้านรู้คิด 7 ประการ และด้านอารมณ์ 5 ประการซึ่งแต่ละองค์ประกอบเป็นอิสระต่อกันแต่สามารถบ่มเพาะและเหนี่ยวนำให้เกิดองค์ประกอบด้านอารมณ์พัฒนาขึ้นได้

แบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn

แบบประเมินสติที่มีการพัฒนาจัดเข้าอยู่ 3 รูปแบบ เพื่อประเมินผู้สังเกต (metacognition), การสังเกตตนเอง (reflexive consciousness หรือ self monitoring) และการรับรู้ (awareness) โดยทั่วไปการสร้างเครื่องมือทางจิตวิทยาเพื่อประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดตามหลักสูตร หรือ รูปแบบที่ได้ออกแบบไว้ ในปัจจุบันที่นิยมคือ การฝึกสติเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีอาการเครียด (Mindfulness based stress reduction: MBSR) ของ Kabat-Zinn เป็นหลักสูตร 8 สัปดาห์⁶ มีการประยุกต์เพื่อบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าหรือปัญหาอื่นๆ เช่น ยาเสพติด โรคอ้วน⁸

แบบสอบถามจะเป็นแบบประเมินด้วยตนเองข้อคำถามจะสอดคล้องกับคุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่ปรากฏในรายละเอียดของ 12 ข้อตามแนวคิด Kabat-Zinn และมีวัตถุประสงค์สำหรับวิถึคนธรรมดา หรือมรวัส หรือผู้มารับการบำบัดซึ่งจะมีพื้นฐานการศึกษา ทักษะการอ่านแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามในการออกแบบแบบสอบถามข้อคำถามบุคคลทั่วไปสามารถตอบได้ ยกตัวอย่างแบบประเมินอาการซึมเศร้า ข้อคำถามจะเป็นอาการต่างๆ ที่คนธรรมดารับรู้ และประเมินได้ แต่อาจมีความลุ่มลึกหรือความเข้าใจที่แตกต่างขึ้นกับประสบการณ์ตรง นอกจากนี้ตามหลักจิตวิทยา ข้อคำถามเพียงข้อเดียวจะไม่เพียงพอในการประเมินแนวคิดหรือตัวแปรที่สำคัญได้ครบ⁹ ดังนั้นต้องอาศัยข้อคำถามหลายข้อเพื่อประกอบกันในการประเมินคุณลักษณะตามมิติต่างๆ Baer และคณะ¹⁰ Mace¹¹ สรุปทบทวนแบบประเมินสติ จำนวน 5 ฉบับ โดยย่อเรียงลำดับปีที่สร้างและเผยแพร่ และผู้วิจัยค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจโดยสังเขป รวมทั้งสิ้น 8 ฉบับดังนี้

1. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)^{10,11}

Brown และคณะ สร้างและเผยแพร่ในปี คริสต์ศักราช 2003 มีจำนวน 15 ข้อ คำตอบเป็นแบบ ประเมินค่า 6 ช่วงคะแนน เน้นเรื่องศักยภาพในการ คุมความใส่ใจ และ ทนต่อสิ่งเร้า มาจากการคัดเลือก แหล่งคำถาม ข้อคำถามจะไม่ขึ้นกับเทคนิคการฝึก เน้น ความใส่ใจ หรือการรับรู้ เพื่อประเมินว่าความใส่ใจ เป็นอย่างไรในกิจวัตร เช่น ขณะเดิน กิน หรือขับรถ มีความสอดคล้องภายในเมื่อศึกษาในกลุ่มนักศึกษา และคนทั่วไปมีค่า Cronbach's alpha 0.82, 0.87 ตาม ลำดับ การจำแนกทดสอบในพระนิคายเช่น มีคะแนน สูงกว่าในกลุ่มควบคุม จุดอ่อนคือไม่สามารถประเมิน ศักยภาพของการยอมรับ หรือไม่ตัดสินใจ พร้อมกับ ความใส่ใจ แต่คณะผู้วิจัยพบว่า การยอมรับ สามารถ อนุมานจากคะแนนความสนใจ และการรับรู้ได้ ไม่จำเป็นต้องแยกการพิจารณา

2. Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)^{10,11}

Buchheld และคณะ ในปี คริสต์ศักราช 2002 พัฒนาขึ้นเป็นภาษาเยอรมัน มีจำนวน 30 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ช่วงคะแนน พัฒนา มาจากผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ ความใส่ใจปัจจุบัน ไม่ตัดสิน ไม่ ประเมินทั้งตนเองและผู้อื่น เปิดเผยต่อภาวะทางลบ ของจิตใจ มีความสอดคล้องภายใน 0.93 แต่การ ศึกษาหน้าหน้ขององค์ประกอบไม่พบการกระจายตาม องค์ประกอบที่กำหนดไว้ในตอนแรก Wallach และ คณะ¹² ได้ทดลองศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบด้วย ผู้มีประสบการณ์ด้านวิปัสสนาจำนวน 85 คน และ ไม่มีประสบการณ์ 85 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่าง

คลินิกจำนวน 117 คน ดัดข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์ กับคำถามรวมต่ำกว่า 0.3 ออก เหลือจำนวนข้อ 14 ข้อ มีค่า Cronbach's alpha 0.86 ซึ่งมีความไวต่อการ เปลี่ยนแปลง สามารถใช้ในกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ ในการภาวนา โดยไม่ขึ้นกับแนวพุทธ

3. The Toronto Mindfulness Scale (TMS)^{10,11}

Bishop สร้างข้อคำถามขึ้นต้นในปี คริสต์ ศักราช 2003 มีจำนวน 10 ข้อ เพื่อประเมินการ ตระหนักรู้ต่ออารมณ์ความคิดภายใน ซึ่งไม่ได้พิมพ์ เผยแพร่ ต่อมาในปี คริสต์ศักราช 2006 Lau และ Bishop และคณะ¹³ สร้างข้อคำถามรวมจำนวน 42 ข้อ ตามคุณลักษณะที่ Bishop ได้เสนอไว้คือ การ ใสใจ และการยอมรับ ทดสอบเบื้องต้นในกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 390 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่เคย มีประสบการณ์การฝึกสติในระดับต่างๆ จากศูนย์ วิปัสสนา (retreat center) หรือคลินิกที่ให้การบำบัด ด้วยสติจำนวน 232 คน หลังจากการดัดข้อคำถาม และการประเมินตัวประกอบ จำนวนข้อคำถาม เหลือ 13 ข้อประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ กระตือรือร้น (curiosity) กับ ผู้ลี้ภัย (decentering) ข้อคำถามเพื่อประเมินการรับรู้ปัจจุบันเกี่ยวกับความ รู้สึกภายใน ความคิด และการตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ สามารถแยกผู้ที่มีประสบการณ์กับไม่มี มีการทดสอบ ความตรงในผู้ภาวนามีค่าความสอดคล้องภายในคือ Cronbach's alpha 0.76

4. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)^{10,11}

Baer และคณะ สร้างขึ้นในปี คริสต์ศักราช 2004 เป็นแบบประเมินค่า 5 ช่วงคะแนน โดยที่ ทักษะ หมายถึง ทักษะที่สอนในพฤติกรรมบำบัด

วิภาชวิธี (Dialectical Behavior Therapy) ประเมินหลักการสองอย่างคือมีทักษะอะไรบ้าง ทักษะนั้นเป็นอย่างไร มีข้อคำถามจำนวน 39 ข้อจำแนกเป็น 4 องค์ประกอบคือ ด้านการสังเกต การยอมรับโดยไม่ตัดสิน การบรรยายหรืออธิบาย และการกระทำด้วยการรับรู้ สามารถประเมินความถนัดหรือทักษะก่อนและหลังการอบรมได้ ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นกิจกรรมมีสติในระหว่างวัน ไม่ต้องการประสบการณ์การฝึกภาวนา (meditation) และมีแนวคิดที่ว่าสติเป็นภาวะเปลี่ยนแปลงตามระดับได้ แต่แต่ละองค์ประกอบมีความสอดคล้องภายใน Cronbach's alpha ระหว่าง 0.83-0.91

5. The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)^{10,11}

Chadwick และคณะ สร้างขึ้นในปีคริสต์ศักราช 2005 มีจำนวน 16 ข้อเป็นแบบประเมินค่า 7 ช่วงคะแนน มีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ การสังเกต ไม่ผลึก ไม่ตัดสิน และปล่อยวาง โดยที่คำถามจะเริ่มต้นด้วยคำว่า ปกติเมื่อฉันมีความคิดหรือภาพที่บีบคั้นและตามด้วยประโยค เช่น ฉันสามารถที่จะเพียงแค่สังเกตโดยไม่มีปฏิกิริยา ซึ่งเป็นแบบทดสอบใน Five Facets Questionnaire ต่อมาในปีคริสต์ศักราช 2008 ได้มีการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 256 คน แบ่งเป็น คนทั่วไปและกลุ่มตัวอย่างทางคลินิก การวิเคราะห์ตัวประกอบมีองค์ประกอบเดียว มีค่าความสอดคล้องภายใน subadix alpha 0.89 สัมพันธ์กับ MAAS ($r=0.57$) จำแนกระหว่างผู้ฝึกกับไม่ฝึกสติ ผู้มีอาการทางจิต และสอดคล้องกับอารมณ์ทางบวก และผู้เข้ารับการอบรมสติบำบัด MBSR¹⁴

6. Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS)

Feldman และคณะ เผยแพร่ในปีคริสต์ศักราช 2007 มีจำนวน 12 ข้อ¹⁵ เป็นการพัฒนาต่อจากแบบสอบถามเดิมในปีคริสต์ศักราช 2005 ที่มีจำนวน 18 ข้อ แต่เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ช่วยซิมเค้าจำนวนน้อย ซึ่งมีการสร้างข้อคำถามเพิ่มเป็น 35 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ช่วงคะแนน ทดสอบเบื้องต้นในกลุ่มนักเรียนจำนวน 250 คน เพื่อคัดข้อคำถามที่เหมาะสมได้ 12 ข้อ และศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มจำนวน 298 คน ความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.74-0.77 มี 4 มิติคือ ประเมินความใส่ใจ จดจ่อต่อปัจจุบัน การตระหนักรู้ และการยอมรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในประสบการณ์ชีวิตประจำวัน ฉบับปรับปรุง (CAMS- Revised: CAMS-R) มีจำนวน 10 ข้อ ตัดข้อ 2 และข้อ 7 ออก มีความตรงร่วมสมัยกับ FMI, MAAS

7. Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Baer และคณะ¹⁶ ทำการศึกษาในปีคริสต์ศักราช 2006 ด้วยการนำแบบประเมินสติ ในขณะนั้นมีจำนวน 5 ฉบับได้แก่ MAAS ซึ่งมีข้อคำถาม 15 ข้อ เพื่อประเมินเกี่ยวกับการตระหนักรู้เหตุการณ์ปัจจุบันในชีวิตประจำวัน, FMI ข้อคำถาม 30 ข้อ ประเมินเหตุการณ์ปัจจุบัน สังเกตและเปิดเผยต่อประสบการณ์เชิงลบโดยไม่ตัดสิน, KIMS ข้อคำถาม 39 ข้อ มีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ การสังเกต การบรรยาย การกระทำด้วยตระหนักรู้ และยอมรับโดยไม่ตัดสิน, CAMS จำนวน 12 ข้อคำถาม คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ช่วงคะแนน ประเมินความ

ใส่ใจ การตระหนักรู้ และ SMQ จำนวน 16 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 7 ช่วงคะแนนประเมินการมีสติต่อความคิดและภาพที่บีบคั้น รวมทั้งหมดจำนวน 112 ข้อ ทดสอบในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจิตวิทยาจำนวน 613 คน เพื่อวิเคราะห์ตัวประกอบของข้อคำถามเชิงโครงสร้าง พบว่าข้อคำถามทั้งหมดกระจายอยู่ใน 5 ตัวประกอบ คือ 4 ตัวประกอบของ KIMS และ การไม่มีปฏิภิกิริยาสำหรับประสบการณ์ภายใน (non-reactivity of inner experience) เลือกข้อคำถามได้ทั้งหมด 39 ข้อตามน้ำหนักขององค์ประกอบสูงสุด ให้ชื่อใหม่ว่า Five Facet of Mindfulness ทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างในกลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาอีกกลุ่มจำนวน 268 คนพบว่า แบบประเมินสติมีตัวประกอบสี่ด้าน (ยกเว้นการสังเกต) โครงสร้างของแบบสอบถามสตินี้ อธิบายได้ในคนที่ไม่มีประสบการณ์การฝึกสติ ส่วนตัวประกอบด้านการสังเกตซึ่งมีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางร่างกาย เสียง หรือ กลิ่น สามารถอธิบายโครงสร้างของสติในคนที่มีความรู้ประสบการณ์การฝึกสติได้ ซึ่ง Baer เสนอว่าควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในผู้ที่มีประสบการณ์ และข้อคำถามที่มีหลายตัวประกอบจะสามารถประเมินสติด้วยตนเองในทางคลินิกได้

8. Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

Cardaciotto และคณะ¹⁷ สร้างแบบสอบถาม The Assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ในปีคริสต์ศักราช 2007 แบบสอบถามที่สามารถประเมินสติในผู้ที่ไม่มีความรู้ และ สามารถประเมินองค์ประกอบการยอมรับแยกจากการตระหนักรู้ โดยมีแนวคิดความหมายของสติคือ

การตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ภายในและภายนอก ยอมรับและเป็นกลางต่อประสบการณ์นั้นๆ ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ แบบประเมินค่า 5 ช่วงคะแนน ประกอบด้วยสององค์ประกอบหลักคือ การตระหนักรู้ และการยอมรับ โดยแยกคะแนนการประเมิน โดยที่การประเมินการตระหนักรู้เป็นการประเมินการเรียนรู้ภายในและภายนอก ส่วนการยอมรับเป็นการประเมินเจตคติอย่างเปิดเผยไม่ตัดสินใจต่อประสบการณ์ที่เรียนรู้ ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างครอบครัวคนที่มีปัญหาสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าแบบสอบถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง ความสอดคล้องภายใน และ องค์ประกอบทั้งสองสามารถแยกประเมินได้ ซึ่ง ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และคณะ¹⁸ ได้แปลแบบประเมินสติ PHLMS ฉบับภาษาไทย โดยได้รับอนุญาต ให้แปลแบบสอบถาม PHLMS ต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ศึกษาจำแนกเป็น 2 องค์ประกอบคือ การตระหนักรู้และการยอมรับศึกษาวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์ปัจจัย ในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 103 คนส่วนใหญ่เป็นหญิง (จำนวน 87 คน) ผลการศึกษาแบบสอบถาม PHLMS มีโครงสร้างตรงกับต้นฉบับยกเว้นข้อที่ประเมินการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางกาย คือ เมื่อมีอาการตกใจ กับการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเช่น หัวใจเต้นเร็ว น้ำหนักของปัจจัยไม่แตกต่างกันระหว่างสององค์ประกอบ

สรุปแบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn จะเป็นแบบประเมินตนเอง และคำตอบเป็นแบบประเมินค่า ระหว่าง 4-7 ช่วงคะแนน มีข้อคำถามระหว่าง 10 ถึง 39 ข้อ การทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric study) ทดสอบในกลุ่ม

นักศึกษาเป็นหลัก มีกลุ่มตัวอย่างคลินิกที่มารับการบำบัด มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคคลทั่วไปและผู้มีประสบการณ์ ปัจจุบันมีจำนวน 8 ฉบับ ได้แก่ Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), The Toronto Mindfulness Scale (TMS), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, (KIMS), The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ), Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R), และ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ทั้งนี้ Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) เป็นการนำแบบสอบถาม 5 ฉบับ (MAAS, TMS, KIM, SMQ, CAMS) วิเคราะห์เลือกข้อคำถามจัดมิติอิงตาม KIMS ข้อสรุปของแบบประเมินทั้ง 8 ฉบับ ดังตารางที่ 1

ในปีคริสต์ศักราช 2013 Bergomi และคณะ¹⁹ วิเคราะห์แบบประเมินทั้ง 8 ฉบับเป็น 2 กลุ่ม KIMS, PHLMS, FFMQ ประกอบด้วยมิติย่อยมีโครงสร้างเสถียรระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ขณะที่ CAMS-R FMI, SMQ จะมีโครงสร้างองค์รวมและไม่มิติน้อยในแบบสอบถาม อีกทั้งจำแนกเป็นการประเมินสภาวะ (state) ได้แก่ FMI MAAS และ PHLMS และ คุณลักษณะ (trait) ได้แก่ KIM CAMS และ SMQ นำไปสู่การพัฒนาแบบประเมินสติใหม่คือ Comprehensive Inventory of mindfulness experiences beta (CHIME-β) และเสนอว่าการไม่หลีกเลี่ยง เป็นแกนหลักในการมีสติ รวมทั้งแบบประเมิน State Mindfulness Scale (SMS) ที่ Tanay และ Bernstein²⁰ มีมุมมองว่าสติแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ในแง่วัตถุคือ สิ่งที่คุณฝึกใส่ใจ และคุณภาพคือ ผู้ฝึกใส่ใจอย่างไร ซึ่งผู้สนใจสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้

ในเอกสารอ้างอิงหมายเลข 19, 20 ทั้งสองเครื่องมือ นั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการประยุกต์จากนิยามที่ Bishop เสนอไว้ และเป็นการศึกษาเบื้องต้น จึงไม่วิเคราะห์ข้อคำถามในการเปรียบเทียบต่อไป

วิเคราะห์ผลแบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn

ในที่นี้ ผู้วิจัยเสนอเรียงลำดับตามแนวคิด มิติการประเมิน ความครอบคลุมของข้อคำถาม การประยุกต์ในประเทศไทย

ก. แนวคิดของสติ

สติตามแนวคิด Kabat-Zinn ซึ่ง Shapiro และ Swartz ขยายความไว้ มี 2 องค์ประกอบ คือ การรู้คิดและอารมณ์รวม 12 ข้อดังกล่าว ส่วนค่านิยามเชิงปฏิบัติการที่ Bishop และคณะ³ เสนอเพื่อมุ่งประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการบำบัด หรือ การปฏิบัติ แยกเป็นสององค์ประกอบหลักคือ ด้านตระหนักรู้และยอมรับ ความหมายของสติเป็นไปเพื่อการพัฒนาตน (self regulation) เน้นการใส่ใจ (attention) ผลลัพธ์ของการบำบัด ถ้าฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะได้สติตามองค์ประกอบที่กำหนดไว้ ส่วนวิธีการฝึกไม่ได้ขัดแย้งกับหลักสติปัญญา²¹ คือสังเกตหรือเรียนรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในภายในร่างกาย และจิตใจ

ข. มิติการประเมิน

เปรียบเทียบกับสติปัญญา หัวข้อการประเมินเป็นการรับรู้ หรือการสังเกตหมวดทางกาย คือลมหายใจ การเคลื่อนไหวด้วยโยคะ และการสำรวจร่างกายเนื่องจากมีพื้นฐานเพื่อการผ่อนคลายในการบำบัดผู้มีความเครียด ส่วนการยอมรับความคิดอารมณ์ความรู้สึก หรือไม่ยอมรับประสบการณ์ทางลบ ข้อคำถามดังกล่าวอาจจัดอยู่ในหมวดจิตได้

ค. ข้อคำถาม

ข้อคำถามเป็นการประเมินประสบการณ์การรับรู้ มีทั้งข้อคำถามเชิงบวก คือ ตอบคะแนนสูง แสดงว่ามีสติในระดับสูง โดยนัยกลับกันกับข้อคำถามเชิงลบ ข้อคำถามไม่ครอบคลุมสติปัญญาในหมวดธรรม หรือ หมวดจิต บางข้อของมิติการประเมินการสังเกต การบรรยายจะเป็นการประเมินความคิด การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งไม่ตรงกับสัมมาสติตามพระไตรปิฎก คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมและอุปทานในขั้นนี้ทั้งห้า เพื่อละความเพ่งเล็งอยากได้ และความทุกข์ไม่สบายที่เกิดขึ้นกับกาย และจิต²¹

ง. การประยุกต์

การประยุกต์แบบประเมินสติของ Kabat-Zinn เพื่อประเมินผลการบำบัดทางคลินิกด้วยสติในประเทศไทย ผู้วิจัยเสนอว่าควรคำนึงถึงความแตกต่างหลัก 2 ส่วนคือ แนวคิดการฝึกสติเพื่อการบำบัด และอิทธิพลของวัฒนธรรม ดังนี้

Chiesa และ Malinowski⁵ ได้สรุปผลการศึกษาว่า แนวคิดของการฝึกสติเพื่อการบำบัดในคลินิกมีวัตถุประสงค์ต่างกับการภาวนาในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทและเซน โดยความหมาย “ภาวนา” ในภาษาบาลี หรือสันสกฤต แปลเป็นภาษาอังกฤษคือ meditation อธิบายขยายความภายใต้ศัพท์ contemplation และ reflection มีความหมายที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่เฉพาะหรือความคิด ซึ่งแตกต่างจากภาษาบาลี มีความหมายซับซ้อน ไม่สามารถอธิบายภายในคำเดียวง่ายๆ ได้ ดังนั้นย่อมจะมีการตีความเข้าใจการฝึกสติแตกต่างกัน และวิธีการฝึกนั้นขึ้นกับมุมมองของผู้ฝึกและครูผู้สอนในการฝึกสติ

เพื่อการบำบัด อีกทั้งครูผู้สอนยังมีความเห็นต่างกัน ในประเด็นความจำเป็นที่ต้องเพาะบ่มด้วยการฝึกสติในรูปแบบหรือไม่

อิทธิพลของวัฒนธรรม Christopher และคณะ²² ได้ศึกษาแบบประเมินสติ MAAS, KIMS โดยเปรียบเทียบความตรงของแบบสอบถามระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยอเมริกันจำนวน 95 คน กับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทในภาคเหนือของประเทศไทย ที่มีประสบการณ์ในการภาวนา (meditation) ไม่น้อยกว่า 15 ปี จำนวน 24 รูป นักศึกษาไทยจำนวน 77 คน ผลพระสงฆ์มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนน MAAS, KIMS (เฉพาะมิติการกระทำด้วยตระหนักรู้) สูงกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอเมริกันแต่ไม่แตกต่างกับนักศึกษไทยและคะแนน KIMS ในมิติสังเกต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับ KIMS มิติการกระทำด้วยการตระหนักรู้ ในขณะที่นักศึกษามหาวิทยาลัยอเมริกันมีคะแนนเฉลี่ยของ KIMS มิติสังเกต และการยอมรับโดยไม่ตัดสิน สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของพระสงฆ์และนักศึกษไทย นักศึกษามหาวิทยาลัยอเมริกันมีคะแนนเฉลี่ย KIMS มิติบรรยายสูงกว่าพระสงฆ์อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างระหว่างนักศึกษไทย ซึ่งความแตกต่างที่ไม่คาดคิดนี้แตกต่างจากการศึกษาของรายงานอื่น ซึ่ง Christopher และคณะมีความเห็นว่า การฝึก MBSR ซึ่งจะเน้นการฝึกเพื่อคลายเครียด แต่การฝึกของพระสงฆ์ไทย หรือในประเทศไทยนั้นเป็นการฝึกเพื่อยอมรับความไม่เที่ยงของทุกอย่าง และการประเมินในหัวข้อการสังเกต และการยอมรับเป็นการประเมินเนื้อหาเป็นการใช้ความคิด อาจจะไม่ใช้การประเมินระดับสติจริง หรือเป็นสัมมาสติอย่างที่เน้นในสติปัญญาตามพระไตรปิฎก จากผลการศึกษายืนยันโครงสร้างของแบบสอบถาม KIMS ระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยอเมริกันกับ

นักศึกษาไทย²³ ไม่สอดคล้องกัน ข้อคำถามอธิบายข้ามตัวประกอบ เช่น ด้านสิ่งแวดล้อมจะมีข้อคำถามของมิติการอธิบาย ตัวประกอบอื่นไม่ชัดเจนและมีค่าน้ำหนักปัจจัยติดลบ

ดังนั้นแบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn ที่มีหลายมิติอาจจะมีข้อจำกัดในการนำมาใช้โดยตรง อย่างไรก็ตามมีข้อดีคือ

1. องค์ประกอบของสติด้านอารมณ์ และการรู้คิด ไม่ได้ขัดแย้งกับคุณธรรมหรือเจตสิกฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นกับสติเจตสิก เช่น ความเมตตา ความกรุณา²⁴ แต่มีความครอบคลุมน้อยกว่า กล่าวคือ สติจะประกอบพร้อมกับเจตสิกอื่นอีก 24 ประการ เช่น ศรัทธา ไมโลภ ความกายเบาจิตเบา (ผู้สนใจอ่านรายละเอียดได้ในเอกสารหมายเลข 24)

2. มีข้อคำถามที่เป็นแบบอย่างในการประเมินด้านการรับรู้ในหมวดร่างกาย อารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีข้อคำถามที่เหมาะสมกับวิถีฆราวาส

3. ได้วิเคราะห์คุณสมบัติทางจิตวิทยาในกลุ่มหลากหลาย นักศึกษา ผู้มีประสบการณ์การฝึกสติกลุ่มตัวอย่างคลินิก ที่เข้ารับการบำบัดด้วยสติบำบัด ข้อคำถามสามารถนำไปพัฒนาแบบประเมินสติ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดทางคลินิก หรือในวิถีชีวิตฆราวาสได้ และมีรายงานผลขึ้นกับการฝึกสติในชีวิตประจำวันในรูปแบบ เช่น การปฏิบัติโยคะ การสำรวจร่างกาย (body scan) และการนั่งสมาธิที่ผู้ฝึกสอนมอบหมายให้เป็นแบบฝึกปฏิบัติที่บ้าน²⁵

ปัจจุบันไม่พบแบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn ที่สร้างเป็นภาษาไทย แต่มีแบบสอบถามเกี่ยวข้องกับ การฝึกสติตามแนวพระพุทธศาสนา

เถรวาท ภาษาไทยจำนวน 4 ฉบับ โดยมีรายละเอียดโดยสังเขปดังนี้

1. เครื่องชี้วัดจิตของสุเมธ โสภัส²⁶ แบบสอบถามมีจำนวน 63 ข้อโดยที่ข้อคำถาม 1-55 คำตอบเป็นการประเมินค่าระหว่างน้อยที่สุดกับมากที่สุด (1-5) และข้อ 56-63 คำตอบเลือกข้อเดียว จำแนกเป็นส่วนย่อย 3 ชุดคือ เครื่องชี้วัดจิต 2 (ข้อคำถามที่ 1-8) เครื่องชี้วัดความแก่กล้าของปัญญา (ข้อคำถามที่ 9-14) เครื่องชี้วัดจิต 6 (ข้อที่ 15-63) โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาความสอดคล้องเท่านั้น

2. แบบประเมินอินทรี 5 ของพระมหาบุญเลิศ ธมฺมทุสฺสี/โอสถ²⁷ ทดสอบในนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 200 คน ที่เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเวลา 30 วัน บางส่วนเป็นการประเมินด้วยความเห็นของวิปัสสนาจารย์ในการฝึกอบรมแบบพองยุบ เปรียบเทียบกับญาณ 16 ข้อคำถามจะสอดคล้องกับวิธีการสอน เช่น กำหนดสติ กำหนดรู้ทันอิริยาบถย่อย วิเคราะห์สติด้วยค่าคะแนนเฉลี่ยรายข้อ ไม่มีการศึกษาคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา

3. แบบประเมินสติฉบับโรงพยาบาลศรีธัญญา²⁸ ประกอบด้วยข้อคำถามจาก PHLMS 5 ข้อ และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ รวม 14 ข้อ มีข้อจำกัดคือ ไม่ครอบคลุมทุกหมวดของสติพื้นฐาน วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Analysis of Moment Structure (AMOS) ซึ่งไม่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลแบบกลุ่มได้ เพราะให้ค่าสัมประสิทธิ์ความเบ้ (kurtosis) เกินกว่าที่ยอมรับ และค่าน้ำหนักปัจจัยคลาดเคลื่อน ขาดกลุ่มตัวอย่างคลินิก และความตรงเชิงจำแนกกับแบบประเมินคัดกรองความเครียดด้วย ST-5 ไม่ใช่แบบประเมินมาตรฐาน

4. แบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและครอบคลุมสติปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนา จำนวน 15 ข้อ มีการศึกษาคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เช่น กลุ่มบุคลากร กลุ่มผู้ฝึกปฏิบัติธรรมเบื้องต้น กลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช ทั้งนี้มีความสอดคล้องภายในทั้งฉบับและรายด้าน (ตระหนักรู้ ตั้งใจ และอัตโนมัติ)

ในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วย (ผู้ป่วยจิตเภทและผู้ป่วยสมองเสื่อมจำนวน 159 คน) ในระดับดีมาก กล่าวคือมีค่า Cronbach's alpha ตามลำดับดังนี้ 0.86, 0.91, 0.84 และ 0.81 และมีความตรงร่วมสัมพันธ์กับแบบประเมินสติ PHLMS ส่วนยอมรับในระดับดี โดยที่ผู้ที่ฝึกสติบ่อยหรือสม่ำเสมอจะมีคะแนนด้านอัตโนมัติน้อยกว่าผู้ที่ไม่ฝึก²⁹

ตารางที่ 1 วิเคราะห์แบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn

ชื่อแบบประเมิน	คณะผู้วิจัย/ปี/ข้อ	วัตถุประสงค์	ข้อจำกัด
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	Brown & Ryan 2003 15 ข้อ	ประเมินการตระหนักรู้	เฉพาะการตระหนักรู้ ไม่มีการยอมรับ
Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)	Buccheld et al. 2001, Wallach et al. 2006, 14 ข้อ	ประเมิน 4 มิติคือ สังเกต ปัจจุบัน ไม่ตัดสินใจ และ เปิดเผยต่อเหตุผล	ผู้มีประสบการณ์การฝึกสติ
Toronto Mindfulness Scale (TMS)	Bishop et al. 2003, Lau et al. 2006, 13 ข้อ	ประเมิน 2 มิติคือ กระตือรือร้น กับผู้สังเกต	กลุ่มที่มีประสบการณ์ การฝึกสติ
Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, (KIMS)	Baer et al. 2004, 39 ข้อ	ประเมิน 4 มิติคือสังเกต บรรยาย กระทำด้วยความ ตระหนัก และยอมรับ	ประเมินทักษะที่สอนในการ บำบัดแบบวิชาชีพ
Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)	Chadwick et al. 2006, 16 ข้อ	ประเมินการสังเกต ไม่ผลัก ไม่ตัดสินใจ และปล่อยวาง	จำกัดการตอบสนองต่อ ประสบการณ์ลบ
Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R),	Feldman et al. 2007, 10 ข้อ	ประเมินการตระหนักรู้ ตระหนักรู้ ยอมรับความคิด	ประเมินความคิดอารมณ์ ไม่ได้ประเมินส่วนอื่น
Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	Baer et al. 2006, 39 ข้อ	มี 5 มิติ โดย 4 มิติ ตรงกับ KIMS และเพิ่ม การไม่มีปฏิกิริยาสำหรับ ประสบการณ์ภายใน	ข้อคำถามมีจำนวนมาก เป็นการประเมินภาวะ
Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)	Cardaciotto 2007, 20 ข้อ	ประเมิน 2 มิติคือการรับรู้ และการยอมรับ	ขาดการทดสอบใน ผู้มีประสบการณ์

สรุป

สติตามแนวคิด Kabat-Zinn ที่ Shapiro และ Swartz ขยายความเพิ่มเติมประกอบด้วย 2 มิติคือการรู้คิดและอารมณ์ ส่วนนิยามเชิงปฏิบัติการ Bishop เสนอคือการรับรู้ และยอมรับแบบกระตือรือร้นและเปิดกว้าง แบบประเมินสติที่พัฒนาตามแนวคิดของ Kabat-Zinn เป็นแบบประเมินตนเอง คำตอบเป็นแบบประเมินค่า ระหว่าง 4-7 ช่วงคะแนน มีข้อคำถามระหว่าง 10 ข้อ ถึง 39 ข้อ ผ่านการทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา ทุกแบบประเมินในกลุ่มบุคคลทั่วไปเช่น นักศึกษา หรือกลุ่มตัวอย่างทางคลินิกเพื่อยืนยันคุณสมบัติของเครื่องมือ สามารถใช้ได้กับบุคคลทั่วไป หรือบุคคลที่มีประสบการณ์การภาวนาหรือการฝึกสติ และมีผลเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มบุคคลทั่วไป และผู้มีประสบการณ์ เช่น แบบประเมิน TMS ปัจจุบันแบบประเมินสติที่มีการแปลเป็นภาษาไทยและนำไปใช้เพื่อประเมินผลการบำบัดคือ PHLMS, MAAS การเปลี่ยนแปลงของคะแนนก่อนหลังการบำบัด แบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn มาใช้ในประเทศไทยมีข้อดีและข้อจำกัด ปัจจุบันมีการสร้างแบบประเมินสติตามหลักสถิติพื้นฐานแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ศึกษาความตรงร่วมสมัยกับแบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn แล้ว

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากโรงพยาบาลศรีธัญญา พ.ศ.๒๕๕๗ และเป็นส่วนหนึ่งของดุขุภินิพนธ์สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิจัยมีนาคม ๒๕๕๗

References

1. Baer RA, Walsh E, Lykins ELB. Assessment of Mindfulness. In Didonna F, editor. Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer 2009; pp.153-65.
2. Kabat-Zinn J, Mindfulness-based intervention in context: past, present, and future. Clin Psychol: Science and Practice 2003;10:144-56.
3. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody JS, et.al. Mindfulness: a proposed operational definition. Clin Psychol: Science and Practice 2004;10: 232-41.
4. Brown KW, Ryan R. Peril and promise in defining and measuring mindfulness: observation from experience. Clin Psychol: Science and Practice 2004;11:242-3.
5. Chiesa A, Malinowski P. Mindfulness-based approaches: are they all the same? J Clin Psychol 2011;67:404-24.
6. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15th Anniversary Edition, New York: Delta Trade, Paperbacks 2009;pp.33-40.
7. Shapiro SL, Swartz GE. The role of intention in self regulation toward intentional systemic mindfulness. In Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M eds, Handbook of self regulation. London: Academic Press 2000;p.263.
8. Ludwig DS, Kabat-Zinn J. mindfulness in medicine. JAMA 2008;17:1350-52.
9. Baer R. Measuring mindfulness. Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary J 2011;12:241-7.
10. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment 2006;13:27-45.
11. Mace C. Mindfulness and mental health: therapy, theory, and science. New York: Routledge 2007; pp. 31-7.
12. Walsh H, Buchheld, N, Butenmuller V, Kleinknecht N, Schmidt S, et.al. Measuring mindfulness- the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Personality and Individual Differences 2006;40:1543-55.

13. Lau MA, Bishop SR, Segal ZV, Buiz T, Anderson ND, Carlson L, et. Al. The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *J Clin Psychol* 2006;62:1445-67.
14. Chadwick P, Hamber M, Symes J. Resoponding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton Mindfulness questionnaire (SMQ). *British J Clin Psychol* 2008;47:451-5.
15. Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau JP. Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *J Psychopath Beh Assessment* 2007;29:177-90.
16. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* 2006;13:27-45.
17. Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance : The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment* 2008;15:204-23.
18. Silpakit C, Silpakit O, Wisajun P. The validity of Philadelphia Mindfulness Scale Thai version. *J Ment Health Thai* 2011;19:140-7.
19. Bergomi c, Tschacter W, Kupper Z. Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness* 2013;4:18–32 DOI 10.1007/s12671-012-0102-9.
20. Tanay G, Bernstein A. State Mindfulness Scale (SMS): Development and initial validation. *Psychol Assessment* 2013;25:1286-99 DOI: 10.1037/a0034044.
21. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Tipitaka Thai version. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya printing, BE 2545; issue 10 p.336.
22. Christopher MS, Christopher V, Charoensuk S. Assessing “Western” mindfulness among Thai Theravada Buddhist monks, Faculty Scholarship (SPP). Pape r2, [online], Available from: <http://commons.pacificu.edu/sppfac/2> [7 Dec 2013].
23. Christopher MS, Chaoensuk S, Gilbert BD, Nearly TJ, Pearce KL. Mindfulness in Thailand and the United States: a Case of Apples versus Oranges? *J Clin Psychol* 2009;65:590-612.
24. Waitayasewi W. Handbook of Abhidhammatthasangaha. 11th ed, Bangkok: Tipwisuuti, 2008; p.54.
25. Carmody J, Baer RA. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological syptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J Beh Medicine* 2008;31:23-33.
26. Soroa S. A study of proper personal characteristic classification tools for practicing the satipatthana. Dissertaion, Graudate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University; 2012.
27. Dhammadassi B. The construction of indicators to analyze the five sense –faculties (indriya) comparing with solsay-nana in insight meditation practitioners. Dissertaion, Graudate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University; 2013.
28. Silpakit O, Silpakit C. A Thai version of mindfulness questionnaire: Srithanya Sati scale. *East Asian Arch Psychiat* 2014;24:23-9.
29. Silpakit O. The invention of mindfulness assessment scale. *J Ment Health Thai* 2015;2:72-90.