

Abstract

The purposes of this experimental research were to study the effect of mindfulness meditation practice by using Movement and Anapanasati on stress and aggression of child and youth in regional juvenile vocational training center. The sample group for this research was from 120 children and youth in Regional Juvenile Vocational Training Center (2) Ratchaburi Province. The selective method was the Randomization Sampling. The tools consisted of: 1) Questionnaire to depression anxiety stress scales (DASS) 2) Questionnaire to overt aggression scale (OAS) for objective rating of verbal and physical aggression and 3) Mindfulness meditation practice program. The within group hypothesis testing were conducted by dependent *t*-test, while the between group were conducted by Post Hoc test.

The results after 17 times 9 weeks of the program experiment, it was found that the group of children and youth who were practicing mindfulness meditation had reduced their stress and aggression, which had statistical significance at .01. It could be concluded that the effective method of mindfulness meditation was Movement, it could reduce stress and aggressive in children and youth in regional juvenile vocational training center.

Keywords : mindfulness meditation by using Movement and Anapanasati, stress, aggression, children and youth in Regional Juvenile Vocational Training Center

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชนของสังคมไทยในปัจจุบัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น ดังตัวอย่างที่เห็นตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีเด็กและเยาวชนทำผิดกฎหมายเพิ่มมากขึ้น ความจริงที่ว่าเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญของชาติ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองต่อไปในอนาคต ถ้าเด็กและเยาวชนมีคุณภาพ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ประเทศชาติก็จะเจริญรุ่งเรือง แต่ถ้าประชากรเหล่านี้ไม่มีคุณภาพ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะเป็นการสร้างปัญหาให้กับสังคม พฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กและเยาวชนที่ไม่เหมาะสมและเป็นปัญหาในสังคมไทย คือ พฤติกรรมความก้าวร้าว พฤติกรรมการติดเกม และพฤติกรรมการติดการพนัน เป็นต้น

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้รวบรวมสถิติเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศระหว่างปี พ.ศ.2551-2555 พบว่าสถิติโดยรวมมีแนวโน้มลดลง แต่ก็พบว่าจำนวนตัวเลขเด็กและเยาวชนที่เข้าไป

เกี่ยวข้องกับอาชญากรรมในหลายประเด็นที่ยังน่าเป็นห่วง ในปี พ.ศ. 2555 มีเด็กและเยาวชนอายุเกิน 10 ปี แต่ไม่เกิน 15 ปี ถูกดำเนินคดี 6,108 คน เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2553 และ พ.ศ. 2554 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รองลงมา คือ ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนปลาย และส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนที่มีลักษณะครอบครัวแยกกันอยู่มากที่สุด คดีที่พบสูงที่สุดในแต่ละปี คือ คดียาเสพติด (Department of Juvenile Observation and Protection 2556, 2557, 2558)

พฤติกรรมและสภาพอารมณ์ของเด็กและเยาวชนที่ได้กระทำผิดจนต้องโทษและถูกควบคุมเข้ามายังสถานฝึกอบรม จังหวัดราชบุรี พบว่าเด็กและเยาวชนเหล่านั้นมีความเครียดของสภาพจิตใจที่ส่งผลต่อเนื่องไปถึงสภาพร่างกายที่ไม่ได้รับการผ่อนคลาย เมื่อเกิดการสะสมจนกลายเป็นความซึมเศร้าหรือความเครียด เด็กและเยาวชนจำนวนหนึ่งจะสร้างความไม่สงบ มีพฤติกรรมก้าวร้าว แสดงความรุนแรง ทบตี ทำลายสิ่งของ

และทำร้ายร่างกาย และเมื่อพิจารณาถึงคดีที่มีการกระทำผิดซ้ำซ้อน พบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นจนอยู่ในระดับสูงคงที่ ซึ่งการที่จำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกตัดสินให้ได้รับโทษโดยการควบคุมตัวในศูนย์ฝึกเพิ่มมากขึ้น แต่คดีที่เป็นการกระทำผิดซ้ำซ้อนกลับมีอัตราที่สูงอย่างต่อเนื่อง บ่งชี้ได้ว่าการที่เด็กและเยาวชนที่ได้รับการควบคุมตัวในศูนย์ฝึกและอบรมไม่ได้รับการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหา จะทำให้ไม่สามารถลดการกระทำผิดซ้ำซ้อนได้ (Department of Juvenile Observation and Protection, 2556-2558)

นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกมีความเครียดและความก้าวร้าวสูงกว่าเด็กภายนอกศูนย์ฯ และมักถูกกำหนดให้ฝึกสมาธิซึ่งเป็นไปตามนโยบาย แต่ขาดความกระจ่างรู้ในแนวทางพุทธจิตวิทยา กล่าวคือ ผู้กำหนดนโยบายมีความรู้ทางการเจริญสติสมาธิเชิงพุทธบ้าง แต่ไม่เข้าใจถึงกระบวนการทางจิตวิทยาการเรียนรู้ และไม่ได้พิจารณารูปแบบที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมฯ

รูปแบบการเจริญสติเพื่อลดความเครียดในงานวิจัยส่วนมากเป็นงานทางจิตวิทยา ในขณะที่รูปแบบการเจริญสติในพุทธศาสนามีความหลากหลาย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) โดยที่ความเครียดและความก้าวร้าวมีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ดังนั้น การจัดการกับความเครียดและความก้าวร้าวสามารถทำได้ด้วยการฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ เพราะทำให้ได้หยุดคิดพิจารณา ก่อนที่จะทำหรือพูด จึงเกิดการยั้งคิด ทำให้สามารถกลั่นกรองเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระออกคงเหลือแต่สิ่งที่ถูกต้อง

ดังนั้น การวิจัยนี้จึงใช้การเจริญสติในการจัดการกับความเครียดและความก้าวร้าว โดยใช้ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพราะเป็นแนวทางการเจริญสติที่ให้ความสำคัญกับการรับรู้การเคลื่อนไหว และมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกเจริญสติโดยการสังเกต ฝ้าดูธรรมชาติ

รอบตัว (Chittasupho, 1997) นอกจากนี้ ยังใช้การเจริญสติแบบอานาปานสติตามหลักอานาปานสติสูตร คือ การหายใจอย่างมีสติ ใช้ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจให้ประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน อันนำไปสู่ความสงบ (Nhat-Hanh, 2008) ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการศึกษารูปแบบการเจริญสติตามแนวทางพุทธศาสนา ทั้งแบบเคลื่อนไหวและแบบอานาปานสติจะได้ข้อมูลที่เป็นแนวทางในการลดความเครียด และความก้าวร้าวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้ รวมทั้งทำให้เด็กเหล่านี้ได้รับการพัฒนาการเจริญสติจนเกิดพุทธิปัญญา อันนำไปสู่การเกิดความตระหนักรู้ สามารถปรับปรุงความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องได้

วัตถุประสงค์วิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research)

ประชากร คือ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

ตัวอย่าง คือ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 2 จังหวัดราชบุรี อายุระหว่าง 15-19 ปี กำหนดขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ที่ effect size (ES) เท่ากับ .40 และ α เท่ากับ .05 ได้ตัวอย่างทั้งหมดอย่างน้อยจำนวน 120 คน สุ่มโดยการจับฉลากเลือกให้ทุกคนได้มีโอกาสได้รับการคัดเลือกอย่างเท่าเทียมกัน และแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้เข้ารับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 40 คน กลุ่มผู้เข้ารับการเจริญสติแบบอานาปานสติ 40 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน

เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่าง คือ เป็น อาสาสมัครเด็กและเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนเขต 2 จังหวัดราชบุรี ต้อง คดีอาญา (คดีผิด พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ ร้อยละ 75 คดีความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย ร้อยละ 10 คดีความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ร้อยละ 10 และคดี ความผิดอื่น ร้อยละ 5 โดยประมาณ) และไม่มี ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลและประเมินผล

1.1 แบบวัดภาวะสุขภาพจิตความเครียด ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญทางภาษาอังกฤษแปลด้วยวิธี Back Translation จากแบบวัดความเครียด DASS 21 ซึ่งเป็นแบบวัดที่สร้างโดย โลวิบอนด์ และคณะ (Lovibond & Lovibond, 1995) ซึ่งแบบวัด ต้นฉบับมีความตรงเชิงโครงสร้างเป็นที่ยอมรับได้

1.2 แบบประเมินพฤติกรรมความ ก้าวร้าว ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญทางภาษาอังกฤษแปล ด้วยวิธี Back Translation จากแบบประเมิน พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง (overt aggression scale: OAS) ของ Yudofsky, Silver, Jackson, Endicott, and Williams (1986) ซึ่งมีการใช้อย่างแพร่หลาย และมีความตรงเชิงโครงสร้างเป็นที่ยอมรับได้

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดทั้งสองไปทดสอบ ความเที่ยงกับเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนชาย เขต 1 จังหวัดสมุทรปราการ (บ้านกรุณา) จำนวน 50 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาคของข้อคำถามในแบบวัด ความเครียดอยู่ระหว่าง .839-.871 และแบบวัด ความก้าวร้าวอยู่ระหว่าง .713-.776 ซึ่งถือว่าอยู่ใน ระดับดีสามารถนำไปใช้วัดตัวแปรที่ศึกษาได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม

2.1 ชุดฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

2.2 ชุดฝึกการเจริญสติแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกการเจริญสติทั้งแบบ เคลื่อนไหวและแบบอานาปานสติ ผู้วิจัยออกแบบ ให้มีการสร้างแรงจูงใจเพื่อเป็นพื้นฐานการเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน โดยการเจริญสติทั้ง 2 แบบ มี

รายละเอียดรูปแบบกิจกรรมและเนื้อหาที่ เหมือนกัน ต่างกันเพียงรายละเอียดปลีกย่อยซึ่ง ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของสถานการณ์ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายแห่งการเจริญสติในรูปแบบ นั้น ๆ โปรแกรมนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงโดย ผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา กับวัตถุประสงค์ร้อยละ 100

การพิทักษ์สิทธิ์

การศึกษานี้ผ่านการรับรอง จริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม การวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช- วิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.08/2562 ตัวอย่าง วิจัยได้รับการให้ข้อมูลจากผู้วิจัยโดยครบถ้วน และ ยินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ผู้วิจัยได้ แจ้งมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ กับตัวอย่างวิจัย โดยไม่มีผลกระทบต่อการดูแลที่ ตัวอย่างวิจัยจะได้รับตามปกติ ข้อมูลทั้งหมด ถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ วิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพร้อมกันทั้ง 3 กลุ่ม โดยก่อนดำเนินการวิจัยผู้วิจัยมีการอธิบายให้ ตัวอย่างวิจัยเข้าใจถึงลักษณะและรูปแบบของ กิจกรรม และทำแบบวัดความเครียดและ ความก้าวร้าวพร้อมกันทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนและหลัง การทดลอง ซึ่งการวิจัยนี้มีการดำเนินกิจกรรมรวม ทั้งหมด 17 ครั้ง ในระยะเวลา 9 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความเครียดและความก้าวร้าวของทั้ง 3 กลุ่ม (กลุ่ม เจริญสติแบบเคลื่อนไหว กลุ่มเจริญสติแบบ อานาปานสติ และกลุ่มควบคุม)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ความเครียดและความก้าวร้าวก่อนและหลัง การทดลองของทั้ง 3 กลุ่ม ด้วย t-test แบบ dependent

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ความเครียดและความก้าวร้าวหลังการทดลอง

ระหว่างกลุ่ม ทั้ง 3 กลุ่ม ด้วยการทดสอบ Post Hoc

ผลการวิจัย

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองของตัวอย่างวิจัยเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว กลุ่มการเจริญสติแบบอานาปานสติ ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 4.85$ และ 4.45 , $p = .00$, ตามลำดับ) ดังตาราง 1

เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 3.42$, $p < .01$) ส่วนกลุ่มการเจริญสติแบบอานาปานสติและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 2

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองเมื่อทำการเปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc test) พบว่า เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก

และเยาวชนในกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว และกลุ่มการเจริญสติแบบอานาปานสติ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดแตกต่างกัน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกันกับกลุ่มการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตาราง 3

ค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวหลังการทดลองเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ (Post Hoc test) พบว่า หลังการทดลองเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มการเจริญสติแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อย่างไรก็ตาม พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มการเจริญสติแบบอานาปานสติกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 4

ตาราง 1 ความเครียดก่อนและหลังทดลองของกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว กลุ่มการเจริญสติแบบอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม ($N = 120$)

รูปแบบของการเจริญสติ		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มเคลื่อนไหว	ก่อนทดลอง ($n = 40$)	6.98	2.93	4.85	.00
	หลังทดลอง ($n = 40$)	4.14	2.86		
กลุ่มอานาปานสติ	ก่อนทดลอง ($n = 40$)	7.37	2.89	4.45	.00
	หลังทดลอง ($n = 40$)	4.77	2.68		
กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง ($n = 40$)	6.66	3.69	0.94	.35
	หลังทดลอง ($n = 40$)	5.93	3.77		

ตาราง 2 ความก้าวร้าวก่อนและหลังทดลองของกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว กลุ่มการเจริญสติแบบ
อานาปานสติ และกลุ่มควบคุม (N = 120)

รูปแบบของการเจริญสติ		M	SD	t	p
กลุ่มเคลื่อนไหว	ก่อนทดลอง (n = 40)	6.98	2.93	3.42	.00
	หลังทดลอง (n = 40)	4.14	2.86		
กลุ่มอานาปานสติ	ก่อนทดลอง (n = 40)	7.37	2.89	1.72	.09
	หลังทดลอง (n = 40)	4.77	2.68		
กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง (n = 40)	6.66	3.69	.61	.55
	หลังทดลอง (n = 40)	5.93	3.77		

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองแบบรายคู่ (N = 120)

(I) กลุ่ม	(J) กลุ่ม	MD (I-J)	SE	p
เคลื่อนไหว (n = 40)	อานาปานสติ (n = 40)	-.62	.65	.34
	ควบคุม (n = 40)	-1.78	.66	.01
อานาปานสติ (n = 40)	เคลื่อนไหว (n = 40)	.62	.65	.34
	ควบคุม (n = 40)	-1.16	.68	.09

ตัวแปรตาม คือ DASS (ความเครียดหลังการทดลอง)

เปรียบเทียบรายคู่ด้วย Post Hoc test แบบ LSD (Least Significant Difference)

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวหลังการทดลองแบบรายคู่ (N = 120)

(I) กลุ่ม	(J) กลุ่ม	MD (I-J)	SE	p
เคลื่อนไหว (n = 40)	อานาปานสติ (n = 40)	-1.08	.53	.04
	ควบคุม (n = 40)	-1.40	.54	.01
อานาปานสติ (n = 40)	เคลื่อนไหว (n = 40)	1.08	.53	.04
	ควบคุม (n = 40)	-.32	.55	.56

ตัวแปรตาม คือ OAS (ความก้าวร้าวหลังการทดลอง)

เปรียบเทียบรายคู่ด้วย Post Hoc test แบบ LSD (Least Significant Difference)

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึก

และอบรมเด็กและเยาวชนลดลงหลังเข้ารับการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากเมื่อเด็กและเยาวชนได้รับการฝึกการเจริญสติ จะมีสติมากขึ้น เกิดการคิดไตร่ตรอง ลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ซึ่งจากคำอธิบายในพระไตรปิฎกเรื่อง

กายานุปัสสนาหมวดอิริยาบถ กล่าวว่า เมื่อไม่ยึดมั่นแล้วจะเป็นการตัดวงจรความทุกข์ได้ ทำให้มีความสุข ความเครียดจึงลดลง

ค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลดลงหลังเข้ารับการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการปฏิบัติแนวเคลื่อนไหวทำให้ผู้ปฏิบัติต้องรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยใหญ่ที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การคู้ การเหยียด เป็นต้น (Luangpor Teean, 1993) สอดคล้องกับ Sangsong (2016) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดฝึกอบรมตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของเยาวชนผู้กระทำความผิดในศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้ารับการฝึกอบรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติต่อการกระทำความผิด และค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวและความโกรธต่ำกว่ากลุ่มควบคุมและต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เพราะจากทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (aggression cues theory) เป็นอีกแนวคิดหนึ่งของ Berkowitz (1964) ที่มองว่ารากฐานของคนที่ก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ แต่การแสดงออกที่มาก-น้อย หรือไม่แสดงออกเลย ขึ้นอยู่ลักษณะภายในตัวบุคคลและสถานการณ์ที่มากกระตุ้น และเมื่อสามารถควบคุมสภาพจิตใจให้มีความสุข มั่นคง โดยการเจริญสติ ความคับข้องใจจากสิ่งเร้าก็ย่อมลดลง พฤติกรรมก้าวร้าวจะไม่ถูกแสดงออก

แม้โปรแกรมการเจริญสติแบบอานาปานสติจะเป็นการให้เด็กและเยาวชนได้ทำการฝึกการเจริญสติแบบช้า ๆ แต่ว่ารูปแบบการฝึกนั้นเป็นรูปแบบจากการพิจารณาลมหายใจเป็นหลักซึ่งไม่สอดคล้องกับอิริยาบถปกติในชีวิตประจำวัน แต่หากได้รับการฝึกต่อไปจนถึงเวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา เด็กและเยาวชนอาจสามารถระลึกได้ในอารมณ์ชุ่มชื้นของหมองใจได้ และสามารถระงับ

พฤติกรรมก้าวร้าวได้ทันทั่วทั้ง

การศึกษาครั้งนี้ ยังพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความแตกต่างกับการเจริญสติแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนความเครียดหลังการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและแบบอานาปานสติในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีค่าลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Wongsakorn (2017) ที่พบว่าโปรแกรมการฝึกการเจริญสติมีประสิทธิผลในการลดความเครียดในผู้ต้องขัง ดังนั้น โปรแกรมการฝึกสติจึงเป็นโปรแกรมที่มีประโยชน์ เพราะข้างในการฝึกสติมีการใช้วิธีจิตบำบัดเชิงพฤติกรรมการรู้คิด (cognitive behaviour therapy: CBT) และวิธีการบำบัดความเครียดด้วยการเจริญสติ (mindfulness-based stress reduction: MBSR) ทั้งสองวิธีนี้มีรากฐานมาจากการฝึกการเจริญสติแบบพุทธศาสนา โดยเอาการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องชั้น 5 มาอธิบายด้วยหลักการทางจิตวิทยาและระงับซึ่งสาเหตุแห่งโรคทางใจ หรือความทุกข์และความเครียด (Antony, Cruess, Cruess, Lutgendorf, Kumar, & Ironson, 2000)

ดังนั้น โปรแกรมการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและโปรแกรมการฝึกอบรมการเจริญสติแบบอานาปานสติในการศึกษานี้ ต่างก็สามารถบำบัดความเครียดในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้

นอกจากนี้ ผลการศึกษานี้พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวหลังการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยหลังการทดลองเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มการเจริญสติแบบ

อานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เพราะความก้าวร้าว (aggression) เป็นพฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความตั้งใจจะทำร้ายผู้อื่นทางกายหรือวาจาหรือเป็นพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายในการทำร้าย หรือทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ทั้งทางกายและทางวาจา (Kaplan & Sadock, 2007) ปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวคงอยู่หรือลดลงขึ้นอยู่กับเสริมแรง (Bandura, 1973) ซึ่งหากไม่มีการเสริมแรงในทางที่จะทำร้ายผู้อื่น โดยใช้การฝึกการเคลื่อนไหวที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกเจริญสติโดยการสังเกต หรือเฝ้าดูธรรมชาติรอบตัวด้วยการบริการรณภาวนา จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติและเบี่ยงเบนพฤติกรรมที่ไม่ดีไปสู่พฤติกรรมที่ดีได้

ดังนั้น ผลจากการศึกษานี้จึงสรุปได้ว่ารูปแบบการเจริญสติที่มีประสิทธิภาพ คือ แบบเคลื่อนไหว เพราะสามารถลดได้ทั้งความเครียดและความก้าวร้าวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมให้มีการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่อง เพราะสอดคล้องกับหลักทางพุทธจิตวิทยา การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงสามารถลดอัตราการกระทำผิดที่ซ้ำซ้อนได้

2. ควรนำรูปแบบวิธีการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและแบบอานาปานสติไปใช้เป็นกิจกรรมเสริม เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เอกสารอ้างอิง

- Antony, M. H., Cruess, D. G., Cruess, S. Lutgendorf, S., Kumar, M., & Ironson, G. (2000). Cognitive-behavioral stress management intervention effects on anxiety, 24hr urinary norepinephrine output, and T-cytotoxic/suppressor cell over time among symptomatic HIV-infected gay men. *Journal of Counseling and Clinical psychology, 68*(1), 31-45.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Berkowitz, L. (1964). Aggressive cues in aggressive behavior and hostility catharsis, *Psychology Review, 71*, 104-122.
- Chittasupho, T. (1997). *Mindfulness meditation: Handbook*. Bangkok: Vern. Thian Chittasupho Foundation.
- Department of Juvenile Observation and Protection. (2556, 2557, 2558). *Annual judicial statistics, Thailand*. Bangkok: Information Technology Center, Department of Juvenile Observation and Protection.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2007). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry* (10th ed.). Philadelphia, PA: Williams & Wilkins.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Luangpor Teean. (1993). *To one that feels*. Bangkok: Comset Ltd.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Tipitaka*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- Nhat-Hanh, T. (2008). *Breath! you are alive: sutra on the full awareness of breathing*. California, CA: Parallax Press.
- Sangsong, L. (2016). *The development of the training package based on Buddhist psychology for behavioral development of juvenile offenders in juvenile and family court of Chachoengsao province* (Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology). Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Wang-Noi.
- Wongsakorn, P. (2017). *The effects of a mindfulness-based practice on stress among* (Thesis, Psychiatric and Mental Health Nursing Program). Faculty of Nursing, Thammasat University, Pathum Thani.
- Yudofsky, S. C., Silver, J. M., Jackson, W., Endicott, J. & Williams, D. (1986). The overt aggression scale for the objective rating of verbal and physical aggression. *American Journal of Psychiatry, 143*(1), 5-9.