

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระแสเรื่อง สติ (Mindfulness, Sati) อยู่ในความตระหนักในโลกตะวันตกอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกา นักการเมืองของสหรัฐอเมริกาชื่อไรอัน (Ryan T) ซึ่งเป็นผู้แทนราษฎรของรัฐโอไฮโอ ธารรงค์ให้ตระหนักถึงความสำคัญของสติด้วยการเขียนหนังสือ “Mindful Nation” ด้วยความศรัทธาว่า สติคือคำตอบสำคัญในการเปลี่ยนแปลงประเทศในระดับรากหญ้าหรือพื้นฐานได้¹ โดยที่การฝึกสติไม่ได้ยึดโยงจำกัดเฉพาะศาสนาใดศาสนาหนึ่งเท่านั้น สติจะทำให้เกิดการไตร่ตรองถึงวิถีทางอย่างรอบคอบ ทำให้ไม่คร่ำครวญกับอดีต ไม่ว่าวุ่นกังวลถึงอนาคต และเป็นธรรมชาติที่เราทุกคนสามารถเข้าถึงได้ถ้าฝึกฝนต่อเนื่องทุกวัน สติสามารถฝึกได้อย่างไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดวัย ไม่จำกัดวิชาชีพทั้งวงการกีฬา วงการศึกษา และสุขภาพ

วงการกีฬา มีคำกล่าวว่าความสำเร็จมาจากพลังกำลังร้อยละ 10 แต่เกือบร้อยละ 90 มาจากพลังด้านจิตใจ ถ้าเสียสมาธิทำให้พลาดโอกาสในการคว้าชัยชนะ² เช่น นักยิมนาสติกอาจจะพลัดตกจากบาร์ หรือนักกีฬาบาสเก็ตบอลจะเสียจังหวะในการยิงลูกเข้าห่วง โค้ชที่มีชื่อเสียงและมีประสบการณ์ จะจัดตารางเวลาให้นักกีฬาได้ฝึกสติสม่ำเสมอ และถือว่าเป็นกิจกรรมที่เพิ่มสมรรถนะให้นักกีฬาสามารถแสดงสมรรถนะสูงสุด ในขณะแข่งขันได้ วงการกีฬาอาชีพในสหรัฐอเมริกา เช่น บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล กอล์ฟ นักกีฬาต่างฝึกฝนภาวนาสมาสมาธิ เช่น ทีมบาสเก็ตบอล ชื่อ มิชิแกน (Michigan) นักกีฬาทั้งทีมจะได้รับการฝึกฝนให้ภาวนาตลอดทั้งปี เพื่อให้นักกีฬาทั้งทีมกลับมาเล่นได้เต็มสมรรถนะ และแน่วแน่ในเกมอย่างที่ควรเป็น³ ในวงการศึกษ สหรัฐอเมริกา แคนาดา อิสราเอล มีหลักสูตรฝึกสติสำหรับนักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษา (K-12 Education) โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกามีการดำเนินการต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 10 ปี แพร่ขยายไปมากกว่า 12 รัฐ เช่น เพนซิลวาเนีย แคลิฟลอเนีย และเวอร์มอนต์ สำหรับรัฐแคลิฟลอเนียมีโรงเรียนที่มีโปรแกรมการฝึกสติไม่น้อยกว่า 20 แห่ง เนื่องจากพบว่านักเรียนมีปัญหาพฤติกรรมรุนแรง หุนหันพลันแล่น ส่วนครูจะมีความเครียดสูงเนื่องจากถูกคาดหวังทั้งจากผู้บริหาร ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อน โดยที่ครูเองไม่ได้เตรียมความ

¹ Ryan T, A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit, (California : Hay House, 2012), p. 17.

² Huffpost Life Style Less Stress, More Living, “Athletes Who Meditate: Kobe Bryant & Other Sports Stars Who Practice Mindfulness”, [online], แหล่งที่มา: http://www.huffingtonpost.com/2013/05/30/athletes-who-meditate-kobe-bryant_n_3347089.html [8 ธันวาคม 2556].

³ Op.cit.

พร้อมในบทบาทดังกล่าว⁴ โปรแกรมที่ฝึกสติสำหรับครู มีหลายรูปแบบเช่น Mindfulness-Based Wellness Education, Cultivating Awareness and Resilience in Education หรือ Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) in Education ทั้งสามโปรแกรมไม่ได้สอนครูเพื่อไปสอนนักเรียนฝึกสติ แต่เป็นการสอนให้ครูสามารถอยู่กับนักเรียนเป็น (being with) มีทักษะในการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) มีการพัฒนาด้านอารมณ์ มีความเมตตาเมื่ออยู่ในชั้นเรียนได้ ส่วนโปรแกรมสำหรับนักเรียนมีหลากหลายขึ้นกับอายุ ระยะเวลาตั้งแต่ 5 สัปดาห์ถึง 24 สัปดาห์ เช่น โปรแกรม Inner Kids Program, Learning to BREATHE ปัจจุบันมีเครือข่ายของโรงเรียนที่มีหลักสูตรฝึกสติ และหน่วยงานที่มีการอบรมสำหรับครู และนักเรียน ผู้ปกครองเข้าถึงได้ในสังคม online เช่น mindfulschool.org (USA), mindfulnessinschools.org (England)

ส่วนวงการการศึกษาของประเทศไทยโรงเรียนวิถิพุทธได้เริ่มต้นในปีพุทธศักราช 2546 มีการประชุมร่วมกันหลายฝ่าย ได้นิมนต์พระเทพโสมภณ (ประยูร ธมมจิตโต) อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในขณะนั้น เข้าร่วมประชุมและให้คำแนะนำเพื่อพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนวิถิพุทธ โดยมุ่งหวังพัฒนาผู้เรียนอิงหลักไตรสิกขาให้ผู้เรียน “กินอยู่ดูฟังเป็น” ด้วยการพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์รอบด้านคือ กาย (กายภาวนา) ความประพฤติ (ศีลภาวนา) จิตใจ (จิตภาวนา) และปัญญา (ปัญญาภาวนา) และกำหนดการประเมินผลในระยะสั้น 1- 3 ปี ซึ่งโรงเรียนจำนวน 79 แห่งทั่วประเทศเข้าร่วมโครงการ⁵ โรงเรียนวิถิพุทธที่มีการติดตามประเมินผลคือ โรงเรียนสัตยาไส จ.ลพบุรีซึ่งก่อตั้งในพ.ศ. 2535 เน้นการฝึกสมาธิในหลักสูตรและในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยเชื่อว่าจิตใจที่มีคุณธรรม มีความสุขจะทำให้นักเรียนพัฒนาด้านสติปัญญาได้ดี จากการติดตามผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักเรียนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ทั้งหมด

สำหรับวงการสุขภาพเริ่มตั้งแต่ปี คริสต์ศักราช 1979 ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของวงการแพทย์ ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อทุกวงการ เช่น การศึกษา กีฬา และวงการธุรกิจอื่นๆ ในซีกโลกตะวันตก เมื่อ จอน คาบัทซิน (Jon Kabat- Zinn) ผู้อำนวยการสถาบัน Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society ณ โรงเรียนแพทย์ แมสซาชูเซต (Massachusetts Medical School) ซึ่งมีพื้นฐานนักวิทยาศาสตร์ระดับปริญญาเอกสาขาชีวโมเลกุล (Molecular Biology) มีความสนใจและฝึกฝนการฝึกสติแบบพุทธนิกายมหายาน (เซน) ได้ริเริ่มพัฒนาหลักการฝึกสติเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีอาการเครียด ทดลองในผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรังเป็นกลุ่มแรก (Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR) โดยยกร่างเป็นหลักสูตร 8 สัปดาห์⁶ และได้เขียนในหนังสือชื่อ “Full Catastrophe Living” มีการแปลเป็นภาษาต่างๆ มากกว่า 10 ภาษา ส่งผลให้มีการค้นคว้าวิจัยเพื่อยืนยันผลการฝึกสติ พบว่า ผิวสมองส่วนหน้าหนาตัวขึ้น มีภูมิต้านทาน

⁴ Meiklejohn J, Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students, *Mindfulness*, Vol 1 (Mar, 2012) : 291-307.

⁵ ไพรัช สุ่มแสนสุข และคณะ “สู่เส้นทางโรงเรียนวิถิพุทธ” [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.moe.go.th/main2/article/article_banjerdporn/school_bud.htm#ความเป็นมา [2 ธันวาคม 2556].

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.

สูงขึ้นในกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการบำบัดด้วย MBSR ต่อมา มีผู้ประยุกต์หลัก MBSR ร่วมกับการรักษาด้วยจิตบำบัดในรูปแบบอื่นเพื่อบำบัดโรคเรื้อรัง เช่น จิตบำบัดเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำในผู้ติดสารเสพติด (Mindfulness based relapse prevention for addiction: MBRP) จิตบำบัดแนวรู้คิดอิงหลักสติ (Mindfulness based cognitive therapy : MBCT) เพื่อรักษาโรคซึมเศร้า ซึ่งขยายไปสู่ประเทศ สหราชอาณาจักร โดยสถาบัน National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) เป็นหน่วยงานของรัฐในการประเมินความคุ้มค่าของเทคโนโลยี การรักษาต่างๆ ในเชิงเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข รับรองผลการป้องกันการป่วยซ้ำในผู้ป่วยซึมเศร้าด้วยการบำบัดรู้คิดอิงหลักสติในระบบประกันสุขภาพสำหรับวัยผู้ใหญ่⁷ จึงส่งผลเชิงบวกต่อวงการแพทย์ และวงการศึกษในประเทศสหราชอาณาจักรอย่างกว้างขวาง เช่น มีการจัดหลักสูตรในระดับมหาวิทยาลัยเพื่อพัฒนาครูผู้สอนการฝึกสติ มีการกำหนดมาตรฐานครูฝึก กำหนดคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ที่จะทำการบำบัดผู้ป่วยต้องมีประสบการณ์การช่วยเหลือทางสังคม หรือประสบการณ์การบำบัดทางคลินิก⁸

สติในมุมมองจิตวิทยาคลินิกตะวันตก จะอ้างอิงองค์ประกอบสำคัญที่บิชอป (Bishop) และคณะศึกษาติดตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) คือ การใส่ใจ (attention) หรือการรับรู้ (awareness) และการยอมรับ (acceptance) (ส่วนการใส่ใจ หรือการรับรู้ บางครั้งใช้สลับกัน) การใส่ใจหรือการรับรู้ ตามคำจำกัดความด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (neuroscience) คือองค์ประกอบพื้นฐานของระดับการรู้สึกตัว (consciousness) และอธิบายระดับการรู้สึกตัวโดยอิงกับการทำงานของสมอง ที่อาศัย การรับรู้ (awareness) การกระตุ้นภายในและภายนอก โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้า คือตา จมูก หู ลิ้นและประสาทสัมผัส ดังนั้นสติจึงเป็นศักยภาพของการรู้สึกตัวในการทำหน้าที่กำกับหรือสังเกตการณ์ ถ้าหากการรู้สึกตัวที่มีคุณภาพ จะสามารถสังเกตความคิด หรืออารมณ์ได้⁹ อาจกล่าวได้ว่า อิทธิพลของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ทำให้มีผลงานทางการแพทย์เกี่ยวกับสติ ในปีค.ศ. 2000 มีจำนวน 21 เรื่องเพิ่มเป็น 477 เรื่องในปีคริสต์ศักราช 2012¹⁰ (ไม่รวมหนังสือหรือบทความวิชาการลักษณะอื่นๆ) ทั้งนี้อาจจะมีคำจำกัดความและรูปแบบของการฝึกสติที่แตกต่างกัน และวิธีการประเมินผลของการฝึกสติด้วยเทคโนโลยีด้านประสาทวิทยาศาสตร์ หรือการประเมินผลด้วยแบบสอบถามด้านจิตวิทยา (psychological assessment) เช่น แบบประเมินสติ (Mindfulness assessment scale)

แบบประเมินสติส่วนใหญ่จะประเมินผลการบำบัดตามรูปแบบที่คาบัทซิน (Kabat-Zinn) สร้างขึ้น แบบประเมินจะเน้นองค์ประกอบหลักคือการยอมรับ และการตระหนักรู้ในปัจจุบัน ผู้ฝึกสติตอบแบบประเมินด้วยตนเองตามช่วงคะแนนระหว่าง “ไม่มีเลย” กับ “เสมอๆ” ในแต่ละข้อคำถาม

⁷ NHS NICE, “NICE Clinical guideline 90 Depression: the treatment and management of depression in adults (partial update of NICE clinical guideline 23)”, [online], แหล่งที่มา: www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/cg90niceguideline.pdf [5 ธันวาคม 2556].

⁸ UK Network for Mindful-Based Teacher Training Organisations, “Good-practice Guidelines”, [online], แหล่งที่มา: <http://mindfulnessteachersuk.org.uk> [8 ธันวาคม 2556].

⁹ Brown KW, Ryan R, “Peril and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observation From Experience”, *Clin Psychol:Science and Practice*, Vol 11 (Sep, 2004) : 242-3.

¹⁰ Mindfulness Research Guide, “Figure 1. Research publication on mindfulness, 1980-2012” [online], แหล่งที่มา: <http://www.mindfulnessexperience.org/mindfo.php> [7 ธันวาคม 2556].

โดยที่ขั้นตอนพัฒนาแบบสอบถาม เป็นการทดสอบในคนปกติเช่น นักศึกษาจิตวิทยา หรือ กลุ่มผู้ป่วยทางคลินิก แบบสอบถามบางฉบับมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการฝึกคนที่มีประสบการณ์ในการฝึกสติเท่านั้น เช่น Toronto Mindfulness Scale (TMS), ปัจจุบันมีแบบสอบถามจำนวนไม่ถึง 10 ฉบับ และมีข้อคำถามระหว่าง 14- 39 ข้อ โดยที่แบบประเมินที่ได้รับความนิยมในการแปลเป็นภาษาอื่นเช่น Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) ซึ่งเป็นแบบประเมินสติที่เผยแพร่ก่อนและมีมิติเดียวคือด้านการตระหนักรู้

สำหรับแนวคิดของการฝึกสติในประเทศไทย อิงตามหลักพุทธศาสนานิกายเถรวาท การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร มีการศึกษาจำนวนมาก ส่วนการฝึกสติที่ประยุกต์ในการแพทย์เพื่อการบำบัดโรคเรื้อรัง เช่น ซึมเศร้า เครียดยังไม่มีรูปแบบชัดเจน มีเฉพาะรายงานการประยุกต์การบำบัดเพื่อคลายเครียดที่ทดลองในผู้ป่วยจิตเวชที่ได้รับการรักษาตามปกติคือรับประทานยา ร่วมกับการเข้าโปรแกรมบำบัด¹¹ และประเมินผลด้วย Symptom Checklist 90 (SCL 90) ซึ่งเป็นการประเมินด้านสุขภาวะด้านอารมณ์เท่านั้น ส่วนการประเมินระดับสติจากการฝึกสติแบบวิปัสสนาเน้นในรูปแบบเท่าที่ผู้วิจัยทราบมีพัฒนาแบบสอบถามประเมินค่าจำนวน 36 ข้อกำหนดอิริยาบถต่างๆ เช่น การเดิน กำหนดการเคลื่อนไหว การแปร่งพินลำหน้า แต่ไม่มีการศึกษาคุณสมบัติทางจิตวิทยาของแบบประเมินอย่างครบถ้วน¹²

โดยทั่วไป การประเมินผลความก้าวหน้าในการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน ที่เรียกว่า การสอบอารมณ์ ดำเนินการวิปัสสนาจารย์ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพระสงฆ์ ความเที่ยงตรงขึ้นกับศักยภาพส่วนตัวของวิปัสสนาจารย์ที่อาจมีแตกต่างกัน ควรมีการสร้างแบบประเมินสติเชิงประจักษ์ ในการติดตามความก้าวหน้าในการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน อันเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เหมาะสมกับบริบทและวัฒนธรรมไทย โดยอิงอาศัยแบบประเมินสติตามแนวคิดของ Kabat-Zinn เพื่อนำไปประยุกต์ในการศึกษาวิจัยการบำบัดด้วยสติในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- 1.2.2 เพื่อศึกษาแบบประเมินสติตามแนวคิด Kabat-Zinn
- 1.2.3 เพื่อสร้างแบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

¹¹ ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ, “ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ 46, เล่มที่ 1 (2546) : 13-24.

¹² อารี นุ้ยบ้านด่าน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”, รายงานวิจัย, (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2549).

1.3 ปัญหาที่ต้องการทราบ

- 1.3.1 ความหมายและเหตุเกิดของสติในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- 1.3.2 แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) เป็นอย่างไร
- 1.3.3 แบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทควรเป็นอย่างไร
- 1.3.4 แบบประเมินที่พัฒนาขึ้นมีคุณสมบัติทางจิตวิทยาอย่างไรในคนไทย

1.4 ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ขอบเขตดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการสร้างแบบประเมินสติ ด้วยการทบทวนเอกสารจากพระไตรปิฎกโดยเน้นสติปัฏฐานสูตร วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความ และหนังสือที่เกี่ยวข้องในการขยายความเหตุและองค์ประกอบของสติ และกำหนดคำสำคัญคือ mindfulness assessment เพื่อค้นใน Google Search Engine ภาษาต่างประเทศ เฉพาะบทนิพนธ์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน Kabat-Zinn

1.4.2 ขอบเขตด้านเวลา เป็นการดำเนินการวิจัยระหว่าง มกราคม 2557 ถึง พฤษภาคม 2558

1.4.3 ขอบเขตด้านสถานที่ เป็นการศึกษาในขอบเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กล่าวคือ โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์บางแค

1.4.4 ขอบเขตด้านบุคคล กลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาความตรงของเครื่องมือในการวิจัยภาคสนาม มีสองกลุ่มหลักคือ กลุ่มนักวิชาการด้านคลินิกที่มีประสบการณ์การฝึกสติเพื่อประเมินความตรงเชิงเนื้อหา และกลุ่มตัวอย่างทั่วไป ได้แก่ ผู้ป่วยโรคระบบทางกาย ผู้ดูแล กลุ่มผู้เข้ารับการอบรมการฝึกสติของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์บางแค กรุงเทพมหานคร (ต่อไป ผู้วิจัยจะใช้คำย่อว่า กลุ่มยุวพุทธิ) และบุคลากรสังกัดกรมสุขภาพจิต

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 สติตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) หมายถึง การใส่ใจปัจจุบันขณะ ด้วยใจเป็นกลาง มีลักษณะคือ เปิดกว้าง มีเมตตา ความรักและเป็นมิตร

1.5.2 แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) หมายถึงแบบสอบถามที่มีการสร้างขึ้นตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) และมีการทดสอบคุณสมบัติจิตวิทยา (psychometric property) เพื่อประเมินสติด้วยการประเมินตนเอง มีข้อคำตอบเป็นแบบประเมินค่า

1.5.3 แบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึงแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเหตุและองค์ประกอบของสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นแบบประเมินตนเอง มีข้อคำตอบเป็นแบบประเมินค่า

1.6 ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6.1 เอกสาร หนังสือ และ บทความ

1.6.1.1 คาบัทซิน (Kabat-Zinn J)¹³ พัฒนารูปแบบการฝึกสติ Minfulness Based Stress Reduction (MBSR) เพื่อฝึกฝนให้มีสติซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะหลัก 7 ประการ คือการยอมรับ (acceptance) ไม่ตัดสิน (nonjudging) ไม่ดิ้นรนถึงผลลัพธ์ (nonstriving) ใจเย็น (patience) ไว้วางใจตัวเอง (trust) เปิดกว้างเหมือนผู้เริ่มเรียน (openness) ไม่ยึด (letting go or non-attachment) เน้นการฝึกสติให้เป็นวิถี หรือส่วนหนึ่งของชีวิตเช่นเดียวกับการกิน หรือการดื่ม กำหนดเวลาให้แน่นอนเหมือนการปฏิบัติกิจวัตรเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งสำคัญไม่ใช่คำแนะนำใดๆ แต่ให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตัดสิน ให้เข้าใจหลักการ เช่น ให้อยู่กับลมหายใจ หมายถึง ให้สังเกต รู้สึก ไม่ได้หมายถึงการใช้ความคิดว่าหายใจ หลักสูตร MBSR เพื่อบำบัดความเครียดมีระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลักการโดยย่อมีดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 และ 2 สักรวร่างกาย (body scan) ให้ปฏิบัติ 6 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที นั่งอย่างมีสติกับลมหายใจวันละ 10 นาที

- สัปดาห์ที่ 3 และ 4 สักรวร่างกายสลับกับปฏิบัติโยคะ (45 นาที) ถ้าเป็นไปได้ ปฏิบัติ 6 วันต่อสัปดาห์ นั่งอย่างมีสติกับลมหายใจวันละ 15- 20 นาที

- สัปดาห์ที่ 5 และ 6 นั่ง 30- 45 สลับกับปฏิบัติโยคะ เริ่มเดินจงกรมถ้ายังไม่ได้ทำ

- สัปดาห์ที่ 7 ฝึกปฏิบัติ 45 นาที เลือกวิธีด้วยตนเอง อาจจะวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือ มีหลายวิธีร่วมกัน ถ้าหากฟังเสียง (เทป) สัปดาห์นี้งดใช้

- สัปดาห์ที่ 8 ฟังเทป สักรวร่างกายอย่างน้อย 2 ครั้งในสัปดาห์ นั่งและปฏิบัติโยคะต่อ เมื่อสิ้นสุดหลักสูตร ควรปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน ด้วยการนั่ง หรือ สักรวร่างกาย อย่างน้อย 30 ถึง 45 นาที ถ้าหากใช้วิธีการสักรวร่างกาย ควรมีการนั่งอย่างน้อย 5-10 นาที ถ้าหากไม่มีเวลาควรหาเวลาอย่างน้อย 3 นาที หรือ 1 นาที และใช้เวลาอย่างมีค่า ให้อยู่กับลมหายใจ อย่างสงบ

1.6.1.2 แบ-อะ (Baer A) และคณะ¹⁴ เรียบเรียงบทความการประเมินสติ (Assessment of Mindfulness) ในหนังสือ Clinical Handbook of Mindfulness เนื้อหาโดยย่อ สติที่ให้คำจำกัดความในการบำบัดรักษานั้นเริ่มต้นในปีคริสต์ศักราช 1992 โดยคาบัทซิน (Kabat-Zinn) คือ “paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgementally” ต่อมาปีคริสต์ศักราช 2003 คาบัทซิน (Kabat-Zinn) ได้เพิ่มความหมายคำว่า สติรวมถึงความใส่ใจที่มีคุณลักษณะของความรักและความเมตตา เป็นความรู้สึกรู้สึกของจิตใจที่เปิดกว้างเป็นมิตร (“Mindfulness includes an affectionate, compassionate quality within the attending, a sense of open hearted friendly presence and interest”) ดังนั้น

¹³ 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. 431-435.

¹⁴ Baer RA, et. al., “Assessment of Mindfulness”, Clinical Handbook of Mindfulness, ed by Didonna F, (New York: Springer, 2009), pp. 153-65.

หลักสูตรการฝึกสติในทางคลินิก จะอิงความหมายของสติตามที่กำหนด และผู้ฝึกมักจะได้รับคำชี้แนะให้สังเกตสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น เสียง หรือ การรับรู้ลมหายใจในปัจจุบันขณะ ถ้าหากมีอารมณ์ความคิดแทรกขึ้นมา ผู้ฝึกอาจจะกำหนดรู้ตามเบาๆ ซึ่งจะมีคำศัพท์ในการเรียกชื่อทักษะต่างๆ ที่เป็นส่วนคำอธิบาย หรือการฝึกฝนให้มีสติเกิดขึ้นสำหรับผู้ฝึก เช่น การสังเกต (observe) การยอมรับ (acceptance) การเปิดเผย (openness) การไม่ตัดสิน (nonjudging) ความเมตตา (kindness) ความตั้งใจ (willingness) ความอยากรู้อยากเห็น (curiosity) อนุญาต (allowing) และทบทวนแบบสอบถามจำนวน 7 ฉบับที่มีการพัฒนาขึ้นและศึกษาคุณสมบัติทางจิตวิทยาเรียงลำดับปีที่เผยแพร่ได้แก่ Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Toronto Mindfulness Scale (TMS), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ), Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAM), Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) และ Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ซึ่งจะกล่าวเพิ่มเติมใน 1.6.1.3

1.6.1.3 เมซ (Mace C)¹⁵ สรุปทบทวนแบบประเมินสติในหนังสือชื่อ Mindfulness and Mental Health เช่นเดียวกับที่แบ-อะ (Baer) ศึกษาไว้ในข้อ 1.6.1.2 ในที่นี้กล่าวสรุปโดยย่อเรียงลำดับปีที่ศึกษาวิจัยดังนี้

- The Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) โดยบราวน์ (Brown) และคณะ เผยแพร่ในปีคริสต์ศักราช 2003 มีจำนวน 15 ข้อดังกล่าวแล้ว เน้นเรื่องศักยภาพในการคงความใส่ใจ และ ทนต่อสิ่งเร้า มาจากการคัดเลือกแหล่งคำถาม ข้อคำถามจะไม่ขึ้นกับเทคนิคการฝึก เน้นความใส่ใจ หรือการรับรู้ เพื่อประเมินว่าความใส่ใจเป็นอย่างไรในชีวิตจริง เช่น ขณะเดิน กิน หรือ ขับรถ มีความสอดคล้องภายในเมื่อศึกษากลุ่มนักศึกษาและคนทั่วไปมีค่า Cronbach's alpha 0.82, 0.87 ตามลำดับ การจำแนกทดสอบในพระนิกายเซน มีคะแนนสูงกว่าในกลุ่มควบคุม จุดอ่อนคือไม่สามารถประเมินศักยภาพของการยอมรับ หรือไม่ตัดสินใจ พร้อมกับความใส่ใจ แต่ผู้วิจัยพบว่าการยอมรับจริงแล้วๆ สามารถอนุมานจากคะแนนความสนใจและการรับรู้ได้ ไม่จำเป็นต้องแยกการพิจารณา

- The Toronto Mindfulness Scale (TMS) โดยบิชอป Bishop และคณะในปี 2003 มีจำนวน 10 ข้อ ประเมินการรับรู้ปัจจุบันเกี่ยวกับความรู้สึกภายใน ความคิด และการตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ สามารถแยกผู้ที่มีประสบการณ์กับไม่มีได้ มีการทดสอบความตรงในผู้ภูมามีค่าความสอดคล้องภายในคือ Cronbach alpha 0.76

- The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) โดยแบ-อะ (Baer) และคณะ ในปี 2004 โดยที่ทักษะ หมายถึง ทักษะที่สอนใน Dialectical Behavior Therapy ประเมินหลักการสองอย่างคือมีทักษะอะไรบ้าง ทักษะนั้นเป็นอย่างไร มี 39 ข้อ 4 องค์ประกอบคือด้าน การสังเกต การยอมรับโดยไม่ตัดสิน อธิบาย และ การกระทำด้วยการรับรู้ สามารถประเมินความถนัดก่อนและหลังการอบรมได้ โดยมีแนวคิดที่ว่าสติเป็นภาวะเปลี่ยนแปลงตามระดับได้ แต่ละองค์ประกอบมีความสอดคล้องภายใน Cronbach's alpha ระหว่าง 0.83-0.91

¹⁵ Mace C, *Mindfulness and Mental Health : Therapy, Theory, and Science*, (New York: Routledge, 2007), pp. 31-37.

- The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) โดยบุจเซว (Buchheld) และคณะ ในปี 2002 เป็นภาษาเยอรมันเริ่มต้นมีจำนวน 30 ข้อ พัฒนามาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ ความใส่ใจปัจจุบัน ไม่ตัดสิน ไม่ประเมินทั้งตนเองและผู้อื่น เปิดเผยต่อภาวะทางลบของจิตใจ โดยที่ผ่านการทดสอบและมีค่าความสอดคล้องภายใน 0.93 แต่การศึกษาน้ำหนักองค์ประกอบ ไม่พบการกระจายตามองค์ประกอบที่กำหนด Wallach และคณะ ได้ทดลองใช้จำนวนข้อเหลือเพียง 14 ข้อมีค่า alpha 0.86 ซึ่งมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลง สามารถใช้ในกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการภาวนา โดยไม่ขึ้นกับแนวพุทธ

- The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ) โดยแชดวิก (Chadwick) และคณะในปี 2005 มีจำนวน 15 ข้อ มีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ การสังเกต ไม่ผลัก ไม่ตัดสิน และปล่อยวาง โดยที่คำถามจะเริ่มต้นด้วยคำว่า ปกติเมื่อฉันมีความคิดหรือภาพที่บีบคั้น และตามด้วยประโยคเช่น ฉันสามารถที่จะเพียงแค่สังเกตโดยไม่ปฏิบัติ มีค่าความสอดคล้องภายใน alpha 0.89 สัมพันธ์กับ MAAS ($r = 0.57$) จำแนกระหว่างผู้ฝึกกับไม่ฝึกสติ และสอดคล้องกับอารมณ์ทางบวก และผู้เข้ารับการอบรม MBSR

- Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAM) โดยเฟลด์แมน (Feldman) และคณะในปี 2007 มีจำนวน 12 ข้อ ประเมินความใส่ใจ จดจ่อต่อปัจจุบัน การตระหนักรู้ และการยอมรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในประสบการณ์ชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้ประเมินรวมไม่ได้แยกเป็นองค์ประกอบย่อย ความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง 0.74 – 0.77 ฉบับปรับปรุงนั้นมีความตรงร่วมสมัยกับ FMI, MAAS

- Five- Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) โดยแบ-อะ (Baer) และคณะ (มีรายละเอียดเพิ่มเติมใน 1.6.10) มีการนำแบบประเมิน FFMQ ในผู้ที่เข้ารับการบำบัดด้วย MBSR เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มที่ศึกษาเป็นผู้มีปัญหาเช่น ความเครียด ความผิดปกติการกิน จำนวน 174 คนซึ่งมีคะแนน FFMQ ความสัมพันธ์กับระยะเวลาที่ฝึกฝนด้วยตนเองที่บ้านด้วยการฝึกในรูปแบบ เช่น การสำรวจร่างกาย และปฏิบัติโยคะ และมีความสัมพันธ์กับผลทางบวกกับการประเมินสุขภาพกาย การรับรู้ความเครียด (Perceived stress score) ความผาสุกทางสุขภาพจิต (Psychological Well Being) กับองค์ประกอบย่อยใน FFMQ ยกเว้นด้านการบรรยาย

- Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) โดยคาเดซิอ็อตโต (Cardaciotto L) และคณะในปี 2007 ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยสององค์ประกอบหลักคือ การตระหนักรู้ และการยอมรับ โดยแยกคะแนนการประเมิน โดยที่การประเมินการตระหนักรู้เป็นการประเมินการเรียนรู้ภายในและภายนอก ส่วนการยอมรับเป็นการประเมิน เจตคติอย่างเปิดเผยไม่ตัดสินใจต่อประสบการณ์ที่เรียนรู้

1.6.1.4 กราโบแวก (Grabovac AD) และคณะ¹⁶ อธิบายกลไกของสติด้วยจิตวิทยาแนวพุทธ (Mechanism of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model; BPM) กล่าวคือ แนวคิดการรับรู้และอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว การตอบสนองต่อสิ่งดังกล่าวทั้งชอบ และผลลัทธิตามสัญญาญาณนำไปสู่ความทุกข์ ความรู้สึกดังกล่าวเหล่านี้อยู่ไม่นาน แยกจากสิ่งที่เรียกว่าตัวตน

¹⁶ Grabovac AD, et. al., “Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model”, *Mindfulness*, Vol. 2 (Apr, 2011): 154 – 166.

ซึ่งตรงกับหลักพระพุทธศาสนาที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (ไตรลักษณ์) BPM ไม่ได้เน้นการลดอาการ แต่เป็นการฝึกเพื่อลดการตอบสนองแบบสัญชาตญาณอันนำไปสู่ความทุกข์ ทำให้เกิดความทุกข์ยิ่งขึ้น การฝึกสติจะมีผลต่อการควบคุมความใส่ใจ เป็นการฝึกสติแบบวิปัสสนา (open meditation หรือ insight meditation) ซึ่งแตกต่างจากสมถะภาวนา (concentration meditation) อย่างไรก็ตามในระหว่างฝึกสติจะมีการฝึกทั้งสองแบบ ผลการฝึกสติแบบวิปัสสนา จะเพิ่มภาวะ insight (ต่อไปผู้วิจัยจะใช้คำว่าตระหนักรู้) ซึ่งไม่ได้หมายถึงเรียนรู้จากความคิดรวบยอด (conceptual reflection) แต่เป็นการฝึกฝนและเข้าใจไตรลักษณ์ เมื่อมีการตระหนักรู้จะสังเกตได้ว่าการวิ่งตามความพอใจหรือผลึกใสความไม่พอใจ ไม่ทำให้เกิดความความสงบในใจ (contentment) เมื่อการตระหนักรู้พัฒนาเพิ่มขึ้นจะไปสู่ภาวะอุเบกขา (equanimity) ส่วนคำว่า metacognition, decentering, defuse จะใช้ในความหมายเดียวกันคือการมีผู้สังเกตแยกออกมา ซึ่งจะถือว่าเป็นกระบวนการหลักในการบำบัดด้วย MBCT, โดยรวมจะเป็นกระบวนการยอมรับ ในขณะที่ตระหนักรู้จะทำให้ลดการยึดติด การผลึกใส หรือ การปรงแต่งทางใจ (mental proliferation) โดยไม่ได้เกิดจากกรอบแนวคิดหรือกระบวนการรู้คิดใดๆ เพื่อลดสิ่งดังกล่าว จากการวิเคราะห์ปัจจัยทางสถิติ การฝึกฝนสติที่ทำให้เกิดการยอมรับ (acceptance) มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (well being) และลดอาการอื่นๆได้ดีกว่าผลของการรับรู้ (awareness)

1.6.1.5 เชียสา (Chiesa A) และมาลินอฟสกี (Malinowski P)¹⁷ เขียนบทความเรื่องวิธีการทางสติทั้งหมดเหมือนกันหมดหรือไม่ (Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?) เริ่มต้นด้วยนิยามคำว่าสติของพระพุทธศาสนาตามพระอภิธรรมปิฎก สติของตะวันตกสมัยใหม่ซึ่งเสนอโดยคาบัทซิน (Kabat-Zinn) โดยที่บิชอป (Bishop) ได้สรุปนิยามเชิงปฏิบัติการ ซึ่งมีข้อวิพากษ์เกี่ยวกับคำจำกัดความดังกล่าวคือเป็นไปได้อย่างไรที่จะสามารถคงความใส่ใจพร้อมกับการเปิดรับประสบการณ์อื่นๆ ในเวลาเดียวกัน และการประยุกต์การบำบัดด้วยสติในทางคลินิกมีวัตถุประสงค์ต่างกับการภาวนาในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทและเซน ความหมาย ภาวนาในภาษาบาลีหรือสันสกฤต แปลเป็นภาษาอังกฤษคือ meditation อธิบายขยายความภายใต้ศัพท์ ไครครณ (contemplation) และการสะท้อนคิด (reflection) ซึ่งมีความหมายเชิงรุกด้วยประสบการณ์ที่เฉพาะหรือความคิด ที่แตกต่างจากภาษาบาลี จึงไม่สามารถอธิบายภายในคำเดียวง่ายๆ ได้ ดังนั้นการตีความเข้าใจการฝึกสติแตกต่างกันได้ การภาวนามีสองแบบคือ สมถะ (concentrative style) กับ วิปัสสนา (mindful style) ส่วนวิธีการฝึกนั้นขึ้นกับมุมมองของผู้ฝึกและครูผู้สอน ในการฝึกสติเพื่อการบำบัดมีความเห็นต่างกันว่าจำเป็นต้องผ่านการเพาะบ่มจากการฝึกสติในรูปแบบหรือไม่

สรุป

คาบัทซิน (Kabat-Zinn) พัฒนารูปแบบการฝึกสติ Minfulness Based Stress Reduction (MBSR) เพื่อฝึกฝนให้มีสติสำหรับการบำบัด มีระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยให้ความหมายของสติในการบำบัด รวมถึงความใส่ใจที่มีคุณลักษณะของความรักและความเมตตา กลไกของสติตามหลักจิตวิทยาแนวพุทธ การฝึกสติจะมีผลต่อการควบคุมการใส่ใจ เมื่อฝึกฝนจะเข้าใจไตรลักษณ์ โดยที่กระบวนการยอมรับมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (well being) และลดอาการอื่นๆได้ดีกว่าผลของการ

¹⁷ Chiesa A, Malinowski P, “Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 67 (Apr, 2011) : 404-424.

รับรู้ (awareness) การประยุกต์การบำบัดด้วยสติมีวัตถุประสงค์ที่ต่างกับการภาวนาในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทและเซน อาจจะมีการตีความหมายของสติที่แตกต่างกัน โดยที่ แบ-อะ (Baer) และ เมซ (Mace) ทบทวนแบบประเมินสติที่มีการศึกษาคุณสมบัติทางจิตวิทยาในการวัด รวมทั้งสิ้น 8 ฉบับ เช่น MAAS, KIMS, PHLMS เป็นต้น

1.6.2 งานวิจัยและวิทยานิพนธ์

1.6.2.1 แมชีพรพิต ศิริวิสูตร¹⁸ ศึกษาเรื่อง “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน” โดยสรุป สติคือ ความระลึกได้หรือความจำส่วนหนึ่ง ความไม่เลื่อนลอย หรือความไม่ ประมาทส่วนหนึ่ง ระดับสติมีสี่ระดับคือสติเบื้องต้นเป็นสติตามธรรมชาติ สติจากการฝึก หรือ อนุสติ เพื่อระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งในกรรมฐาน สติขั้นกลาง หรือ มัชฌิมสติเป็นสติจากการฝึกตามสติปัฏฐาน สูตร และ มหาสติ คือ สติขั้นสูงเป็นสติที่กำจัดกิเลส วิธีพัฒนาสติให้เกิดขึ้นมี 2 รูปแบบคือวิธีการ ทั่วไปคือการฝึกโดยไม่มีกฎเกณฑ์ เป็นการสังเกตในกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการสงบใจ ด้วยการ ฝึกในกรรมฐาน 40 ซึ่งเป็นวิธีพื้นฐาน สำหรับการฝึกวิปัสสนาตามหลักการของพระพุทธเจ้า คือ หลัก สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกในการฝึกปฏิบัติจนถึงที่สุดคือเพื่อการพ้นทุกข์ ด้วยการสังเกตและการเฝ้าดู อย่างเป็นกลาง หลักปฏิบัติการฝึกสติปัฏฐานในปัจจุบันที่มีการสอน คือ การยืน การเดิน และการเจริญ สติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออริยาบถ ถ้าจะให้ได้ผลรวดเร็ว จะต้องมีสติสัมปยุตอยู่ทุกอริยาบถ

1.6.2.2 ณฐเมศร์ วงศ์สุภาพพัฒน์¹⁹ ศึกษาเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย” โดยสรุป ได้พบทวนความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ สติ คือ ความไม่ประมาท ส่วนสัมปชัญญะคือการรู้ใน สิ่งที่ทำคำที่พูด และสิ่งที่ทำเป็นประโยชน์ เหมาะกับตน ไม่งมงายไม่เลือนลอย สติจะปรากฏเป็น องค์ประกอบธรรมสำคัญในโพธิปักขิยธรรม 37 ตั้งแต่ สัมมัปปธาน 4 อินทรีย์ พลละ โพชฌงค์ มรรคมี องค์ 8 และมกคลที่ 21 โดยสรุป สติเป็นธรรมะที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและปัญญา จากการสัมภาษณ์ พนักงานการบินไทยจำนวน 10 คนหลังการฝึกเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐานสูตร พบว่า พนักงานมี ประสิทธิภาพในการทำงาน ควบคุมอารมณ์ และทำงานมุ่งประสิทธิภาพ

1.6.2.3 สุนทร มาพิวะ²⁰ ศึกษาเรื่อง “การนำหลักสติไปใช้ในเพื่อแก้ปัญหาการทำงาน พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย(กฟผ.)” โดยสรุปได้ทบทวนความหมายและประโยชน์ของสติ ดังนี้ สติคือความจำได้ความระลึกได้ ความไม่หลงไม่ลืม ความไม่เลื่อนลอย ความไม่ประมาท คือการระลึกรู้อารมณ์ และเป็นสิ่งที่บียังมีให้จิตตกไปในฝ่ายอกุศล หน้าที่ของสติ คือ การ

¹⁸ แม่ชีพรพิศ ศิริวิสูตร, “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545).

¹⁹ ญฐเมศรี วงศ์สุภาพวัฒน์, “แนวทางการประยุกต์ใช้สถิติสมัยใหม่เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555).

²⁰ สุคนธ์ มาฬะวะ, “การนำหลักสถิติไปใช้เพื่อแก้ปัญหาการทำงาน พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

ไม่หลงลืมหน้าที่ การจำได้อย่างแม่นยำ เหนียวอารมณ์ไว้กับจิต คมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ การรักษาอารมณ์ให้คงที่อยู่เสมอ ลักษณะของสติเป็นเจตสิก ระลึกที่เป็นกุศล สติเป็นที่ยึดเหนี่ยวแห่งใจ สติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ใช้เป็นเครื่องระลึกรู้ทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธรรมเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสัจธรรม ประโยชน์ของสติ คือ ห้ามมิให้เราสร้างกรรมชั่ว ป้องกันมิให้มีการก่อเวรเกิดขึ้น เป็นการเตรียมตัวก่อนตาย ถ้ามีสติเป็นเครื่องระลึกรู้ไม่ต้องไปทุกข์ทรมาน การมีสตินี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยได้สำรวจความเห็นของพนักงานพบว่า ผู้ปฏิบัติงานเห็นด้วยในระดับมากในการนำหลักสติไปใช้แก้ปัญหาด้านนโยบายและการปฏิบัติงาน

1.6.2.4 พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิพา)²¹ ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวិธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันซ์” โดยสรุปได้ทบทวนความหมายของสติ แนวคิดการฝึกสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการหลุดพ้น และเป็นฐานในการธำรงพระพุทธศาสนา อาณิสสของการเจริญสติปัฏฐาน คุณธรรมสำคัญที่จะให้เจริญสติปัฏฐานได้ผลประกอบด้วย อาตปปี ความเพียรระวังในสัมมปทาน 4 สติที่อยู่ในอารมณ์วิปัสสนา และ สัมปชัญญะ ประโยชน์การฝึกสติเบื้องต้น จะรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ทำให้แก่ช้า อายุยืน มีคุณภาพจิตใจดี มีความตั้งมั่น มีความรัก ความเมตตา และอดทนไม่ถูกตัณหาหามานะทวิภูติครอบงำจิตในที่สุด

1.6.2.5 แบ-อะ (Baer RA) และคณะ²² ศึกษาแบบประเมินสติ ในขณะนั้นมีจำนวน 5 ฉบับได้แก่ MAAS ซึ่งมีข้อคำถาม 15 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 6 ช่วงคะแนน เพื่อประเมินเกี่ยวกับการตระหนักรู้เหตุการณ์ปัจจุบันในชีวิตประจำวัน , FMI ข้อคำถาม 30 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ช่วงคะแนน ประเมินเหตุการณ์ปัจจุบัน สังเกตและเปิดเผยต่อประสบการณ์เชิงลบโดยไม่ตัดสิน , KIMS ข้อคำถาม 39 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 5 ช่วงคะแนนมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การสังเกต การบรรยาย การกระทำด้วยตระหนักรู้ และยอมรับโดยไม่ตัดสิน , CAM จำนวน 12 ข้อคำถาม คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ช่วงคะแนน ประเมินความใส่ใจ การตระหนักรู้ และ Mindfulness Questionnaire จำนวน 16 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 7 ช่วงคะแนนประเมินการมีสติต่อความคิดและภาพที่บีบคั้น รวมทั้งหมดจำนวน 112 ข้อในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจิตวิทยาจำนวน 613 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามเชิงโครงสร้าง พบว่าข้อคำถามทั้งหมดกระจายอยู่ใน 5 องค์ประกอบ คือ 4 องค์ประกอบของ KIMS และ การไม่มีปฏิกิริยาสำหรับประสบการณ์ภายใน (non-reactivity of inner experience) เลือกข้อคำถามได้ทั้งหมด 39 ข้อตามน้ำหนักขององค์ประกอบสูงสุด ให้ชื่อใหม่ว่า Five Facet of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างในกลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาอีกกลุ่มจำนวน 268 คนพบว่า แบบประเมินสติมีองค์ประกอบสี่ด้าน (ยกเว้นการสังเกต) โครงสร้างของแบบสอบถามสตินี้อธิบายได้ในคนที่ไม่มีประสบการณ์การฝึกสติ ส่วนองค์ประกอบด้านการสังเกตซึ่งมีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องการรับรู้ทาง

²¹ พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิพา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันซ์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 9-60.

²² Baer RA, et. al., “Using Self-report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness”, *Assessment*, Vol. 13 (Mar, 2006) : 27-45.

ร่างกาย เสียงหรือกลิ่น สามารถอธิบายโครงสร้างของสติในคนที่มีการฝึกสติได้ ซึ่งแบอะ (Baer) เสนอว่าควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในผู้ที่มีประสบการณ์ และข้อคำถามที่มีหลายองค์ประกอบจะสามารถประเมินสติด้วยตนเองในทางคลินิกได้

1.6.2.6 คาแดซิอ็อตโต (Cardaciotto L) และคณะ²³ สร้างแบบสอบถาม The Assessment of Present- Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ผู้วิจัยต้องการสร้างแบบสอบถามที่สามารถประเมินสติในผู้ที่ไม่มีการฝึกสติ และสามารถประเมินองค์ประกอบที่ยอมรับแยกจากการตระหนักรู้ โดยมีแนวคิดว่า ความหมายของสติคือการตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ภายในและภายนอก ยอมรับและเป็นกลางต่อประสบการณ์นั้นๆ ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างครอบคลุมผู้ที่ไม่มีการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าแบบสอบถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง ความสอดคล้องภายใน และองค์ประกอบทั้งสองสามารถแยกประเมินได้

1.6.2.7 คริสโตเฟอร์ (Christopher MS) และคณะ²⁴ ศึกษาแบบประเมินสติ MAAS, KIMS โดยเปรียบเทียบความตรงของแบบสอบถามระหว่างนักศึกษามอริกันจำนวน 95 คนกับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทในภาคเหนือของประเทศไทยที่มีประสบการณ์ในการภาวนา (meditation) ไม่น้อยกว่า 15 ปีจำนวน 24 รูป นักศึกษาไทยจำนวน 77 คน ผลพระสงฆ์มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนน MAAS, KIMS (เฉพาะมิติการกระทำด้วยตระหนักรู้) สูงกว่านักศึกษามอริกันแต่ไม่แตกต่างกับนักศึกษาไทย และคะแนน KIMS ในมิติสังเกตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับ KIMS มิติการกระทำด้วยการตระหนักรู้ ในขณะที่นักศึกษามอริกันมีคะแนนเฉลี่ยของ KIMS มิติสังเกตและการยอมรับโดยไม่ตัดสิน สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของพระสงฆ์และนักศึกษาไทย นักศึกษามอริกันมีคะแนนเฉลี่ย KIMS มิติบรรยายสูงกว่าพระสงฆ์อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างระหว่างนักศึกษาไทย ซึ่งความแตกต่างที่ไม่คาดคิดนี้แตกต่างจากการศึกษาของรายงานอื่นซึ่ง คริสโตเฟอร์ (Christopher) และคณะมีความเห็นว่า การฝึก MBSR ดังกล่าวในข้อ 1.6.5 การฝึกเพื่อคลายเครียด แต่การฝึกของพระสงฆ์ไทยนั้นเป็นการฝึกเพื่อยอมรับความไม่เที่ยงของทุกอย่าง และการประเมินในหัวข้อการสังเกตและการยอมรับเป็นการประเมินเนื้อหาด้วยการใช้ความคิด อาจจะไม่ใช่การประเมินระดับสติจริง

1.6.2.8 ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และคณะ²⁵ พัฒนาแบบประเมินสติ PHLMS ฉบับภาษาไทย โดยได้รับอนุญาต โดยแปลแบบสอบ PHLMS ต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยศึกษาจำแนกเป็น 2 องค์ประกอบคือการตระหนักรู้และการยอมรับศึกษาวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์ปัจจัย ในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 103 คนส่วนใหญ่เป็นหญิง (จำนวน 87 คน) ผลการศึกษาแบบสอบถาม PHLMS มีโครงสร้างตรงกับต้นฉบับยกเว้นข้อที่ประเมินการสังเกต

²³ Cardaciotto L, et. al., “The Assessment of Present- Moment Awareness and Acceptance : The Philadelphia Mindfulness Scale”, **Assessment**, Vol. 15 (June, 2008): 204-223.

²⁴ Christopher MS, et. al., (1Jan 2009) “Assessing “Western” Mindfulness among Thai Theravada Buddhist Monks”, **Faculty Scholarship (SPP) Paper 2**, [online], แหล่งที่มา: <http://commons.pacificu.edu/sppfac/2> [7 ธันวาคม 2556].

²⁵ ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และคณะ, “ความตรงของ Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 (2554) : 140-147.

การเปลี่ยนแปลงทางกาย คือ เมื่อมีอาการตกใจ กับการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเช่น หัวใจเต้นเร็ว น้ำหนักของปัจจัยไม่แตกต่างกันระหว่างสององค์ประกอบ

1.6.2.9 สุเมธ โสฬส²⁶ ศึกษา “เครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน” กล่าวโดยสรุป สติคือความตามระลึก หวลระลึก กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำที่ไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติจะแทรกในหลายหมวด เช่นเป็นองค์ธรรมข้อที่ 1 ของธรรมที่มีอุปการะมาก เป็นองค์ธรรมข้อ 9 ของนาถกรรมธรรม 10 เป็นองค์ธรรมข้อ 3 ในพะหล้า อินทรีย้า สติอาจเรียกขานว่า สัมมาสติก็ได้ ซึ่งคำว่าสัมมาสตินั้นก็แจกแจงได้เป็นสติปัฏฐาน 4 การฝึกสติปัฏฐานไม่จำเป็นต้องฝึกทุกหมวด อาจฝึกเพียงหมวดเดียวก็สามารถบรรลุธรรมได้ ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามมีจำนวน 63 ข้อ โดยที่ข้อคำถาม 1-55 เป็นแบบประเมินค่าช่วงคะแนนระหว่างน้อยที่สุดกับมากที่สุด (1-5) และข้อ 56-63 เป็นแบบเลือกตอบข้อเดียว จำแนกเป็นส่วนย่อย 3 ชุดคือ เครื่องชี้วัดจริต 2 (ข้อคำถามที่ 1-8) เครื่องชี้วัดความแก่กล้าของปัญญา (ข้อคำถามที่ 9- 14) เครื่องชี้วัดจริต 6 (ข้อที่ 15- 63) โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่จบระดับปริญญาเอกพระพุทธศาสนาเพื่อหาความสอดคล้องกัน

สรุป

งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ ในประเทศไทยเกี่ยวกับความหมายของสติ และการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันสติ การประยุกต์การฝึกสติเพื่อแก้ปัญหาในองค์กร สำหรับต่างประเทศพบว่าแบ-อะ (Baer) พัฒนาแบบประเมินสติด้วยการวิเคราะห์จากแบบประเมินจำนวน 5 ฉบับ ให้ชื่อว่า FFMQ คาแดซิอ็อตโต (Cardaciotto) สร้างแบบประเมิน PHLMS ตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ซึ่งมีการแปลเป็นภาษาไทยและมีการศึกษาความตรงเชิงโครงสร้าง ส่วนเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน ไม่ได้ประเมินการฝึกสติ

ดังนั้นจากเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อการบำบัดหรือเพื่อคลายเครียดอิงตามหลักสูตรของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ไม่ปรากฏในประเทศไทย ไม่พบรายงานข้อสรุปองค์ประกอบของสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีข้อสรุปเฉพาะสติเป็นองค์ประกอบในฐานะหน้าที่ เช่น สติพะละ สตินทรีย ส่วนรายงานวิจัยต่างประเทศ มีการศึกษาคำจำกัดความของสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) การประยุกต์การฝึกสติเพื่อการบำบัด ประเมินกลไกการฝึกสติ และสร้างแบบประเมินสติซึ่งมีการเผยแพร่จำนวน 8 ฉบับ เพื่อประเมินผลการบำบัดทางคลินิกตามหลักสูตรหรือแนวคิดสติของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ปัจจุบันในประเทศไทยยังไม่มีรายงานการศึกษาการสร้างแบบประเมินสติตามแนวสติปัฏฐาน มีการแปลต้นฉบับจากภาษาอังกฤษ เช่น PHLMS ซึ่งมีแนวคิดการฝึกสติและวัฒนธรรมแตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษารุ่นนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อสร้างแบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

²⁶ สุเมธ โสฬส, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554).

1.7 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development)

1.7.1 สืบค้นข้อมูลปฐมภูมิคือพระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิคือ วรรณกรรมหนังสือวิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความที่เกี่ยวข้อง กำหนดคำสำคัญภาษาไทยคือ สติ สืบค้นในพระไตรปิฎก ฉบับคอมพิวเตอร์ และฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (<http://www.mcu.ac.th/site/thesiscontent.php>) คำสำคัญภาษาอังกฤษคือ mindfulness assessment สืบค้นในเครื่องมือ Google Search Engine

1.7.2 ศึกษาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทในประเด็นเหตุและองค์ประกอบของสติ วิธีการพัฒนาสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ปรากฏในบทที่สอง ศึกษาองค์ประกอบและคุณลักษณะของสติตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) วิเคราะห์แบบประเมินสติตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ที่มีการศึกษาคุณสมบัติทางจิตวิทยาเผยแพร่ จำนวน 8 ฉบับ สรุปผลข้อดีและข้อจำกัดในการประยุกต์กับบริบทสังคมไทย โดยปรากฏในบทที่ 3

1.7.3 สร้างแบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ประยุกต์กับวิถีฆราวาสหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ปรากฏในบทที่ 4 โดยออกแบบข้อคำถามไม่เกิน 30 ข้อเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญด้านคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตรวจสอบความหมายและความถูกต้องเป็นการศึกษาความตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

1.7.4 ศึกษาคุณสมบัติทางจิตวิทยาของแบบสอบถาม เรียงลำดับดังนี้

1.7.4.1 ความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต มีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 10 ปี และฝึกสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปีจำนวน 7 คน (face validity) เพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเข้าใจตรงกัน

1.7.4.2 ความเที่ยงหรือความเชื่อถือได้ (reliability) ในบุคลากรกรมสุขภาพจิตไม่น้อยกว่า 30 คน ด้วยการตอบแบบสอบถาม 2 ครั้งห่างกันอย่างน้อย 1 สัปดาห์

1.7.4.3 ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เพื่อวิเคราะห์ข้อคำถามด้วยการศึกษาตัวประกอบ ควรจะมีจำนวนข้อที่เหมาะสมอย่างไร โดยการพิจารณาจากน้ำหนักของปัจจัย (factor loading) และวิเคราะห์ยืนยันตัวประกอบของข้อคำถามด้วย confirmatory factor analysis ด้วยโปรแกรม Mplus

1.7.4.4 ความตรงเชิงจำแนกกับแบบประเมิน Hospital Anxiety Depression Scale ฉบับภาษาไทย (HAD) ²⁷ ด้วยการศึกษความสัมพันธ์ของแบบประเมินสติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับแบบประเมิน HAD ในองค์ประกอบของวิตกกังวลกับซึมเศร้า

1.7.4.5 ศึกษาความตรงร่วมสมัยกับแบบสอบถาม PHLMS ฉบับภาษาไทย ด้วยการศึกษาค่าความสัมพันธ์ระหว่างแบบประเมินสติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับแบบประเมินสติ PHLMS ใน

²⁷ ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, “การพัฒนาแบบสอบถาม Hospital Anxiety and Depression Scale ฉบับภาษาไทยในผู้ป่วยโรคมะเร็ง”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ 41 ฉบับที่ 1, (2539) : 18-30.

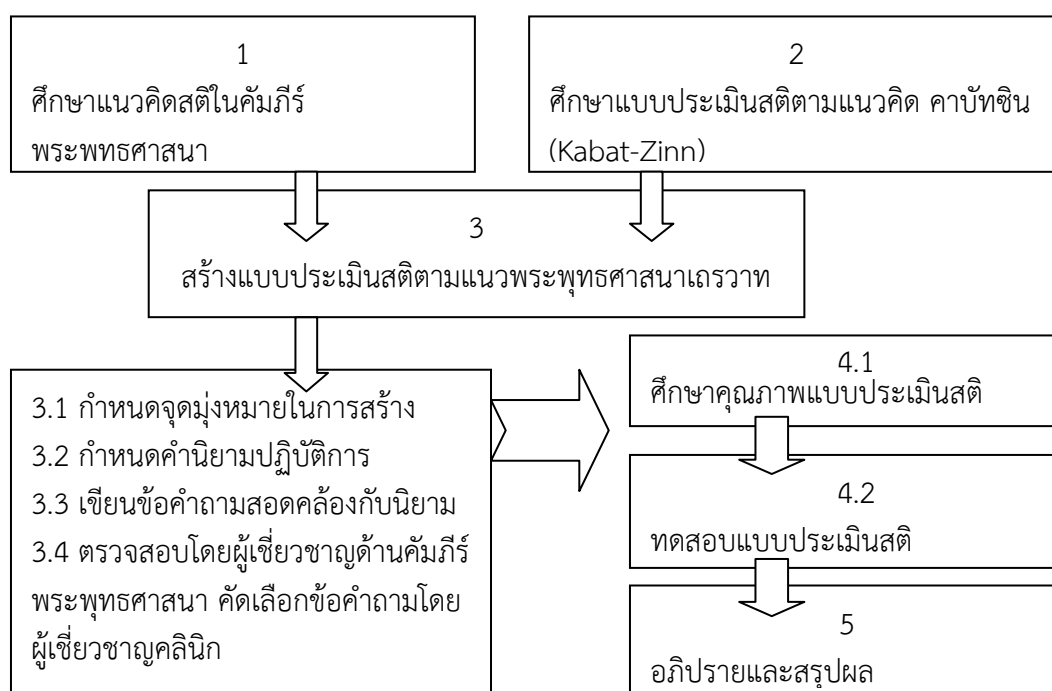
องค์ประกอบการตระหนักรู้ และยอมรับ

โดยที่ ข้อ1.7.4.3 – 1.7.4.5 ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคระบบทางกายจำนวน 100 คน กลุ่มยูวพุทธ 150 คน กลุ่มบุคลากรกรมสุขภาพจิตจำนวน 150 คน และ จากนั้นเป็นการทดสอบแบบประเมินสติในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมและจิตเภท จำนวน 150 คน

1.7.5 อภิปรายและสรุปผล

1.8 กระบวนการวิจัย

จากวัตถุประสงค์และขอบเขตการวิจัย สามารถกำหนดกระบวนการวิจัยดังแผนภาพ



1.9 ประโยชน์ที่จะได้รับ

- 1.9.1 แบบประเมินสติมีองค์ประกอบและข้อคำถามเหมาะกับบริบทและวัฒนธรรมไทย
- 1.9.2 แบบประเมินสติมีมาตรฐานและคุณสมบัติทางจิตวิทยา
- 1.9.3 แบบประเมินสติมีโครงสร้างของแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างทางคลินิก กลุ่มผู้มีประสบการณ์การฝึกสติ กลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วย
- 1.9.4 นำไปประยุกต์เพื่อประเมินการฝึกสติในชีวิตประจำวันในวิถีฆราวาส
- 1.9.5 นำไปประยุกต์เพื่อประเมินผลการบำบัดด้วยสติในทางคลินิก เช่นผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยติดสารเสพติด ผู้ป่วยซึมเศร้า