

บทที่ 3

แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)

3.1 ความหมายของสติและองค์ประกอบของสติ

แนวคิดเกี่ยวกับตัวตน (Self) เป็นสิ่งสำคัญของการสร้างแรงจูงใจ การเพิ่มแนวคิดของตัวตนของบุคคล และปกป้องตัวตนต่อสิ่งคุกคามจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลในหลากหลายสถานการณ์ การควบคุมตนเอง (self-regulation) เชื่อว่าเป็นแกนหลักในการเพิ่มประสิทธิภาพ หรือพัฒนาตน อย่างไรก็ตามการควบคุมตัวเองเป็นสิ่งที่เหมือนดาบสองคม ต้องฉลาดและมีทักษะ การควบคุมตัวเองนั้นต้องไม่ใช่ลักษณะของการตัดสินใจหรือวิพากษ์ ซึ่งการกระทำดังกล่าวส่งผลเชิงลบมากกว่าผลดี¹

การควบคุมตัวเองที่เป็นแบบรู้ตัวนั้นต้องการกระบวนการการใส่ใจ (attention process) แต่ในชีวิตจริงจะมีการควบคุมตัวเองแบบอัตโนมัติไม่ตั้งใจ ส่วนการฝึกใส่ใจจะมีกระบวนการย้อนกลับเพิ่มขึ้น เช่น ทดลองใส่ใจกับการหายใจ โดยไม่บังคับว่าจะหายใจเร็วหรือช้า หรือสม่ำเสมอ แต่ในที่สุดการหายใจจะค่อยๆ ช้าลง และสม่ำเสมอขึ้น

การฝึกการควบคุมตัวเองทำได้หลายวิธีเช่น การฝึกภาวนา (meditation) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การสร้างจินตภาพ สวีธซ (Swartz) เสนอว่าแนวคิดการควบคุมตัวเอง มีเป้าหมายคือตั้งใจใส่ใจ (conscious attention) ขณะที่แนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) เสนอว่า สติ (Mindfulness) เน้นการใส่ใจอย่างมีวัตถุประสงค์แต่ไม่มีเป้าหมายเฉพาะ และต่างกับแนวคิด Mindfulness ของแลนเจอร์ (Langer) ที่อธิบายว่าเป็นวิธีการที่แต่ละคนเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมด้วยลักษณะที่เปิดเผยและกระตือรือร้น ขยายจากการใส่ใจจดจ่อ (focus attention) และเน้นการไม่มีสติ (mindfulness) โดยไม่เน้นการฝึกภาวนา (meditation) และไม่กล่าวถึงด้านจริยธรรมของสติ (mindfulness)² ส่วนแนวคิดของ reflexive conscious จะกล่าวถึง ความรู้สึกตัว (consciousness) ความใส่ใจ (attention) และการรับรู้ (awareness) ตัวตน เน้นในแง่การประเมินการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวตน แต่แนวคิดสติ (mindfulness) เสนอว่า การใส่ใจเป็นการสังเกตปรากฏการณ์ โดยที่ปรากฏการณ์นั้นไม่ใช่เป็นส่วนของตัวเอง และไม่มีการประเมินใดๆ³

¹ Mckeachie WJ, "Foreword" Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M, Eds in **Handbook of self regulation**, (London: Academic Press, 2000), p. :xxiii.

² Shapiro SL, Swartz GE, "The Role of Intention in Self regulation toward Intentional Systemic Mindfulness" Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M, Eds in **Handbook of self regulation**, (London: Academic Press, 2000), p. 257.

³ Cardaciotto L. "Assessing mindfulness: The Develop of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance", **Ph.D Dissertation**, (Drexel University, 2006), p. 26.

ในปีคริสต์ศักราช 2012 กราโบวาค (Grabovac) และคณะอธิบายสติ (mindfulness)⁴ ด้วยแนวคิดทางจริยธรรมและการเรียนรู้จากพุทธศาสนาแบบเถรวาท การฝึกสติจะมีผลต่อการควบคุมความใส่ใจ ส่วน metacognition หรือ decentering หรือ defuse หมายถึงการมีผู้สังเกตแยกออกมา การวิจัยพบว่าการฝึกฝนสติจะพัฒนาการยอมรับ (acceptance) มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (well being) และลดอาการอื่นๆ ได้ดีกว่าผลของการรับรู้ (awareness) ดังนั้นในบทนี้จะกล่าวถึงความหมาย องค์ประกอบของสติและแบบประเมินสติที่มีการพัฒนาตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ซึ่งมีหลักคิดจากพุทธศาสนา และมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของการฝึกสติเพื่อการบำบัดสำหรับปัญหาสุขภาพ

3.1.1 ความหมายของสติ

คาบัทซิน (Kabat-Zinn) ประยุกต์สติเพื่อการบำบัด จากหลักการทางพุทธศาสนาเถรวาท และเซน แต่จะหลีกเลี่ยงความหมายของสติในแง่จิตวิญญาณ (spiritual aspect) หรือที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ในปีคริสต์ศักราช 1992 คาบัทซิน (Kabat-Zinn) ให้ความหมายคำว่าสติหมายถึงการใส่ใจในสิ่งเฉพาะที่เป็นเป้าหมาย อยู่กับปัจจุบันและไม่ตัดสิน⁵ “paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgementally”

ต่อมาปีคริสต์ศักราช 2003 คาบัทซิน (Kabat-Zinn)⁶ ได้เพิ่มความหมายคำว่า สติรวมถึงความใส่ใจที่มีคุณลักษณะของความรักและความเมตตา เป็นความรู้สึกของจิตใจที่เปิดกว้างเป็นมิตร (“ Mindfulness includes an affectionate, compassionate quality within the attending, a sense of open hearted friendly presence and interest”) ซึ่งในมุมมองจิตวิทยาคลินิกตะวันตกจะอ้างอิงความหมายที่บิชอป (Bishop) และคณะ เสนอนิยามปฏิบัติการตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)⁷ โดยความหมายกว้างๆ นั้น Mindfulness เป็นการตระหนักรู้แบบปัจจุบันเป็นศูนย์กลาง ไม่ตัดสินไม่ขยายความ โดยที่แต่ละความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจะยอมรับอย่างที่เป็น และมีองค์ประกอบหลักสองประการคือ การใส่ใจ (attention) หรือการรับรู้ (awareness) และการยอมรับ (acceptance) (ส่วนการใส่ใจ หรือการรับรู้ บางครั้งใช้สลับกัน) การใส่ใจหรือการรับรู้ ตามคำจำกัดความด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (neuroscience) คือองค์ประกอบพื้นฐานของระดับการรู้สึกตัว (consciousness) และอธิบายระดับการรู้สึกตัวโดยอิงกับการทำงานของสมอง ที่อาศัยการรับรู้ การกระตุ้นภายในและภายนอก (awareness) โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้า คือตา จมูก หู ลิ้น และประสาทสัมผัส ดังนั้นสติจึงเป็นศักยภาพของการรู้สึกตัวในการทำหน้าที่กำกับหรือสังเกตการณ์ ถ้า

⁴ Grabovac AD, et. al., “Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model”, *Mindfulness*, Vol. 2 (Apr, 2011): 154 – 166.

⁵ Baer RA, et. al., “Assessment of mindfulness”, *Clinical Handbook of Mindfulness*, ed by Didonna F, (New York: Springer, 2009), pp. 153-65.

⁶ Kabat-Zinn J, “Mindfulness-based intervention in context: Past, present, and future”, *Clin Psychol: Science and Practice* Vol 10 (Summer 2003): 145.

⁷ Bishop SR, et.al, “Mindfulness: A proposed operational definition”, *Clin Psychol: Science and Practice*, Vol 10 (Autumn 2004): 232.

หากการรู้สึกตัวที่มีคุณภาพ จะสามารถสังเกตความคิด หรืออารมณ์ได้⁸

อย่างไรก็ดี Chiesa (Chiesa) และมาลินโนวสกี (Malinowski)⁹ มีความเห็นว่าตามความหมายของ mindfulness ที่บิชอป (Bishop) และคณะ เสนอนิยามเชิงปฏิบัติการดังกล่าวแล้วนั้น มีข้อวิพากษ์เกี่ยวกับคำจำกัดความดังกล่าวคือเป็นไปได้อย่างไรที่จะสามารถคงความใส่ใจพร้อมกับการเปิดรับประสบการณ์อื่นๆ ในเวลาเดียวกัน

ดังนั้นผู้วิจัยสรุปสติเพื่อการบำบัดความหมายตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) หมายถึงการใส่ใจปัจจุบันขณะ ด้วยใจเป็นกลาง มีลักษณะคือ เปิดกว้าง มีเมตตา ความรักและเป็นมิตร

3.1.2 องค์ประกอบของสติ

ตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) การฝึกฝนสตินั้นจะต้องพัฒนาให้เกิดเจตคติหรือคุณลักษณะหรือองค์ประกอบ 7 ประการ โดยที่แต่ละคุณลักษณะนั้นเป็นอิสระต่อกันและขึ้นกับการเพาะบ่ม (cultivate) แต่ละองค์ประกอบจะสามารถเหินยวนำองค์ประกอบอื่นๆได้ องค์ประกอบเหล่านี้¹⁰ ได้แก่

1. การไม่ตัดสิน (non-judging) คือให้เรียนรู้ที่จะเป็นการสังเกต ปกตินุษย์จะคุ้นชินกับการตัดสินทุกอย่างที่ปรากฏทั้งภายในภายนอกและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การตัดสินมีแนวโน้มที่จะชักจูงจิตใจ ทำให้ยากที่มนุษย์จะมีความสงบภายใน ในการฝึกปฏิบัติ ผู้ฝึกจะพบคำพูดต่างๆเช่น น่าเบื่อ ไม่ได้ผล สิ่งเหล่านี้คือการตัดสิน
2. ใจเย็น (patience) ในที่นี้ หมายถึง ใจเย็นในการรอคอยกับผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ ไม่ตัดสิน หรือกังวลกับผลเช่น เมื่อฝึกสติแล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้น คุณสมบัตินี้จะช่วยในกรณีที่จิตใจกระวนกระวาย
3. จิตใจของผู้เริ่มต้น (beginner's mind) เนื่องจากในวิถีชีวิตปกติ มนุษย์มักจะเชื่อว่าสิ่งที่ตนคิด หรือรู้ว่าเป็นสิ่งที่รู้อยู่แล้ว ทำให้เขาพลาดโอกาสที่จะเห็นในสิ่งที่ตามความเป็นจริง การที่จะเห็นปัจจุบันขณะได้ ต้องเพาะบ่มสิ่งที่เรียกว่า 'ใจของผู้เริ่มต้น' ที่พร้อมจะมองทุกอย่างราวกับว่าเพิ่งเห็นครั้งแรก (beginner's mind คำนี้ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น openness)
4. ไว้วางใจตัวเอง (trust) และความรู้สึก ยอมรับความผิดพลาด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น เช่นการฝึกโยคะต้องยอมรับความรู้สึกของร่างกายที่

⁸ 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.

⁹ Chiesa A, Malinowski P, "Mindfulness-based approaches: Are they all the same?", **Journal of Clinical Psychology**, Vol. 67 (Apr2011) : 404-424.

¹⁰ Kabat-Zinn J, **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**, 15h Anniversary Edition, (New York: Delta Trade, Paperbacks, 2009), pp. 33-40.

เคลื่อนไหว ถ้าไม่ยอมรับจะเกิดการบาดเจ็บขณะปฏิบัติอาสนะต่างๆ

5. ไม่ดิ้นรน หรือไม่มุ่งมั่น (non-striving) มนุษย์ทำทุกอย่างมีเป้าหมาย แต่ในการฝึกสตินั้นสิ่งนี้เป็นอุปสรรค เพราะการฝึกสติคือการไม่ทำอะไร ไม่เป็นอะไร แต่เป็นสิ่งที่ เป็น เช่น ในขณะที่นั่งสมาธิ ผู้ฝึกอาจจะคาดหวังว่า เขาจะผ่อนคลาย เขาจะควบคุมอาการปวดได้ แต่ความดิ้นรน หรือมุ่งมั่นเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคในการฝึกสติ
6. ยอมรับ (acceptance) ยอมรับในสิ่งที่ เป็น เช่น ถ้ารู้สึกปวดศีรษะให้ยอมรับอาการ การยอมรับเป็นสิ่งสำคัญก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงได้จริง กล่าวโดยสรุป การยอมรับหมายถึง ความตั้งใจที่จะเห็นสิ่งต่างๆเป็นอย่างที่เป็น เพื่อให้เกิดสภาพการกระทำที่ถูกต้องในชีวิตจริงไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะตนเองจะมองเห็นภาพได้ชัดเจนว่ามีอะไรเกิดขึ้นมากกว่าความคิดการตัดสินด้วยความชอบหรือความกลัวหรืออคติ
7. ปลอ่ยวาง (letting go) หรือ ไม่ยึด (non-attachment) การฝึกด้วยการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน จะเห็นว่าบางความคิด อารมณ์ความรู้สึกที่จิตใจพยายามจะยึดไว้ เช่นความรู้สึกดี ในทำนองเดียวกับความรู้สึกบางอย่างที่เราต้องการกำจัดออกไป ก็จะป้องกันไม่ให้คิด

องค์ประกอบทั้ง 7 ด้านนี้ ต่อมาแช็ปปิโร (Shapiro) และสว็อทซ์ (Swartz)¹¹ ได้สรุปหมายถึงมิติด้านรู้คิด (cognitive domain) และได้เพิ่มเติมคุณลักษณะด้านอารมณ์ (affective domain) มิติด้านอารมณ์ซึ่งมาจากการฝึกฝนด้านรู้คิดซึ่งคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ได้กล่าวไว้แล้ว เพียงแต่ไม่ได้หยิบยกขึ้นมาเน้น คุณลักษณะมิติด้านอารมณ์ 5 ประการมีดังนี้

1. กตัญญู (gratitude) คือคุณลักษณะของการรู้คุณ ขึ้นชมกับปัจจุบัน ชอบคุณกับปัจจุบันขณะ
2. อ่อนโยน (gentleness) คือคุณลักษณะที่นุ่มนวล (soft) เกรงใจ (considerate) ทะนุถนอม (tender) ปลอบโยน (soothing) ไม่เข้มงวดหรือบังคับ (undisciplined) ไม่ตามใจ (indulgent)
3. ใจกว้าง (generosity) คือการให้ ด้วยความรักและเมตตา โดยไม่หวังสิ่งใดๆ ตอบแทน ใจกว้างจะทำให้เราเปิดออก (openness) สำหรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ
4. เห็นอกเห็นใจ (empathy) คือความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นโดยไม่ต้องนึกถึงมุมมองของตนเอง หรือ ไม่ตัดสินความรู้สึกของคนอื่น ความเห็นอกเห็นใจจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัดและผู้รับบำบัด
5. รักและเมตตา (loving and kindness) คือ เป็นสิ่งที่ซับซ้อนและเบิกบานที่สนองต่อตนเองต่อผู้อื่นและจักรวาล เกี่ยวข้องกับเมตตา ยอมรับ ให้อภัย ต่อผู้อื่นโดยไม่เงื่อนไข

¹¹ Shapiro SL, Swartz GE, "The Role of intention in self regulation toward Intentional systemic mindfulness", **Handbook of self regulation**, Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M (eds), (London : Academic Press, 2000), p. 263.

โดยสรุปองค์ประกอบของสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ที่ แช็ปปีโร (Shapiro) และสว็อทซ์ (Swartz) ขยายความไว้จะประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ จำแนกเป็นด้านรู้คิด 7 ประการ และด้านอารมณ์ 5 ประการซึ่งแต่ละองค์ประกอบเป็นอิสระต่อกันแต่สามารถบ่มเพาะและเหนี่ยวนำให้เกิดองค์ประกอบด้านอารมณ์พัฒนาขึ้นได้

ในที่นี้เพื่อให้เข้าใจรูปแบบการฝึกสติที่คาบัทซิน (Kabat-Zinn) ได้พัฒนาไว้โดยจะกล่าวโดยย่อ ดังนี้¹²

รูปแบบการฝึกสติเพื่อคลายเครียด (Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR) เพื่อฝึกฝนให้มีสติ เน้นการฝึกสติให้เป็นวิถีหรือส่วนหนึ่งของชีวิตเช่นเดียวกับการกิน หรือการดื่ม กำหนดเวลาให้แน่นอนเหมือนการปฏิบัติกิจวัตรเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งสำคัญไม่ใช่คำแนะนำใดๆ แต่ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตัดสิน ให้เข้าใจหลักการ เช่น ให้อยู่กับลมหายใจ หมายถึง ให้สังเกต รู้สึก ไม่ได้หมายถึงการใช้ความคิดว่าหายใจ หลักสูตร 8 สัปดาห์ในการบำบัดความเครียดโดยหลักการมีดังนี้

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 เริ่มเดิน ถ้ายังไม่ได้ทำ

สัปดาห์ที่ 7 ฝึกปฏิบัติ 45 นาทีเลือกวิธีด้วยตนเอง อาจจะวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือ มีหลายวิธีร่วมกัน ถ้าหากฟังเสียง (เทป) สัปดาห์นี้งดใช้

สัปดาห์ที่ 8 กลับไปใช้เทป 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

3.2 แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)

แบบประเมินสติที่มีการพัฒนาจัดเข้าอยู่ 3 รูปแบบตามแนวคิดสติ (mindfulness) เพื่อประเมินผู้สังเกต (metacognition), การสังเกตตนเอง (reflexive consciousness หรือ self monitoring) และการรับรู้ (awareness) โดยทั่วไปการสร้างเครื่องมือทางจิตวิทยาเพื่อประเมินผลลัพธ์ของการบำบัดตามหลักสูตร หรือรูปแบบที่ได้ออกแบบไว้ ในปัจจุบันที่นิยมคือ หลักการฝึกสติ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีอาการเครียด (MBSR) ของคาบัทซิน(Kabat-Zinn) เป็นหลักสูตร 8 สัปดาห์¹³

¹² Kabat-Zinn J, Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15^h Anniversary Edition, (New York: Delta Trade, Paperbacks, 2009), pp. 431-435.

¹³ Op.cit.

ต่อมานำไปประยุกต์ในการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้า หรือปัญหาอื่นๆ เช่น ยาเสพติด โรคอ้วน ดังกล่าวในบทนำ

แบบสอบถามจะเป็นแบบประเมินด้วยตนเองข้อคำถามจะสอดคล้องกับคุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่ปรากฏในรายละเอียดของ 12 มิติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) และมีวัตถุประสงค์สำหรับวัดทัศนคติ หรือธรรมชาติ หรือผู้มารับการบำบัด ซึ่งจะมีพื้นฐานการศึกษา ทักษะการอ่านแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามในการออกแบบสอบถามข้อคำถาม บุคคลทั่วไปสามารถตอบได้ ยกตัวอย่าง แบบประเมินอาการซึมเศร้า ข้อคำถามจะเป็นอาการต่างๆที่คนธรรมดารับรู้ และประเมินได้ แต่อาจมีความลุ่มลึกหรือความเข้าใจที่แตกต่างกันขึ้นกับประสบการณ์ตรง นอกจากนี้ตามหลักจิตวิทยา ข้อคำถามเพียงข้อเดียวจะไม่เพียงพอในการประเมินแนวคิดหรือตัวแปรที่สำคัญได้ครบ¹⁴ ดังนั้นต้องอาศัยข้อคำถามหลายข้อเพื่อประกอบกันในการประเมินคุณลักษณะตามมิติต่างๆ

ในการศึกษาครั้งนี้พบทบทวนเฉพาะแบบประเมินตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ซึ่งแบ-อะ (Baer) และคณะ¹⁵ เมซ (Mace)¹⁶ สรุปทบทวนแบบประเมินสติ จำนวน 5 ฉบับ โดยย่อเรียงลำดับปีที่สร้างและเผยแพร่ และผู้วิจัยค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจโดยสังเขป รวมทั้งสิ้น 8 ฉบับ ดังนี้

3.2.1 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

บราวน์ (Brown) และคณะ ได้สร้างเผยแพร่ในปี ค.ศ 2003 มีจำนวน 15 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 6 ช่วงคะแนน (ภาคผนวก 1) เน้นเรื่องศักยภาพในการคงความใส่ใจ และ ทนต่อสิ่งรบกวนมาจากการคัดเลือกแหล่งคำถาม ข้อคำถามจะไม่ขึ้นกับเทคนิคการฝึก เน้นความใส่ใจ หรือการรับรู้เพื่อประเมินว่าความใส่ใจเป็นอย่างไรในกิจวัตร เช่น ขณะเดิน กิน หรือขับรถ มีความสอดคล้องภายในเมื่อศึกษากลุ่มนักศึกษาและคนทั่วไปมีค่า Cronbach's alpha 0.82, 0.87 ตามลำดับ การจำแนกทดสอบในพระนิกายเซน มีคะแนนสูงกว่าในกลุ่มควบคุม จุดอ่อนคือไม่สามารถประเมินศักยภาพของการยอมรับ หรือไม่ตัดสินใจ พร้อมกับความใส่ใจ แต่คณะผู้วิจัยพบว่าการยอมรับ สามารถอนุมานจากคะแนนความสนใจและการรับรู้ได้ ไม่จำเป็นต้องแยกการพิจารณา ปัจจุบันมีการแปลเป็นภาษาไทย (ภาคผนวก 2)

3.2.2 Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)

The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) โดยบูจเซว (Buchheld) และคณะ ในปีคริสต์ศักราช 2002 เป็นภาษาเยอรมันเริ่มต้นมีจำนวน 30 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ช่วงคะแนน พัฒนามาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ ความใส่ใจปัจจุบัน ไม่ตัดสิน ไม่ประเมินทั้งตนเองและผู้อื่น เปิดเผยต่อภาวะทางลบของจิตใจ มีค่าความสอดคล้องภายใน

¹⁴ Baer R, "Measuring Mindfulness", *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, Vol. 12, issue 1, (2011): 241-247.

¹⁵ Baer R, et.al, " Using Self Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness", *Assessmnet* Vol.13 (March 2006): 27-45.

¹⁶ Mace C, *Mindfulness and Mental Health : Therapy, Theory, and Science*, (New York: Routledge, 2007), pp. 31-37.

0.93 แต่การศึกษาน้ำหนักองค์ประกอบไม่พบการกระจายตามองค์ประกอบที่กำหนดไว้ในตอนแรก Wallach และคณะ¹⁷ ได้ทดลองศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบด้วยผู้มีประสบการณ์วิปัสสนาจำนวน 85 คน และไม่มีประสบการณ์ 85 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างคลินิกรจำนวน 117 คน ตัดข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กับคำถามรวมต่ำกว่า 0.3 ออก เหลือจำนวนข้อ 14 ข้อ (ภาคผนวก 3) มีค่า alpha 0.86 ซึ่งมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลง สามารถใช้ในกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการภาวนา โดยไม่ขึ้นกับแนวพุทธ

3.2.3 The Toronto Mindfulness Scale (TMS)

บิชอป (Bishop) สร้างข้อคำถามขึ้นต้นในปีคริสต์ศักราช 2003 มีจำนวน 10 ข้อ เพื่อประเมินการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ความคิดภายใน ซึ่งไม่ได้พิมพ์เผยแพร่ ต่อมาในปีคริสต์ศักราช 2006 ลัว (Lau) และบิชอป (Bishop) และคณะ¹⁸ สร้างข้อคำถามรวมจำนวน 42 ข้อ ตามคุณลักษณะที่ Bishop ได้เสนอไว้คือ การใส่ใจ และการยอมรับ ทดสอบเบื้องต้นในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 390 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์การฝึกสติในระดับต่างๆ จากศูนย์วิปัสสนา (retreat center) หรือคลินิกที่ให้การบำบัดด้วยสติจำนวน 232 คน หลังจากการตัดข้อคำถามและการประเมินตัวประกอบ จำนวนข้อคำถามเหลือ 13 (ภาคผนวก 4) ข้อประกอบด้วย 2 องค์ประกอบด้วย กระตือรือร้น (curiosity) กับ ผู้สังเกต (decentering) ข้อคำถามเพื่อประเมินการรับรู้ปัจจุบันเกี่ยวกับความรู้สึกภายใน ความคิด และการตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ สามารถแยกผู้ที่มีประสบการณ์กับไม่มี มีการทดสอบความตรงในผู้ภาวนามีค่าความสอดคล้องภายในคือ Cronbach's alpha 0.76

3.2.4 Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)

แบ-อะ (Baer) และคณะสร้างขึ้นในปีคริสต์ศักราช 2004 เป็นแบบประเมินค่า 5 ช่วงคะแนน โดยที่ทักษะ หมายถึง ทักษะที่สอนในพฤติกรรมบำบัดวิภาษวิธี (Dialectical Behavior Therapy) ประเมินหลักการสองอย่างคือมีทักษะอะไรบ้าง ทักษะนั้นเป็นอย่างไร มีข้อคำถามจำนวน 39 ข้อจำแนกเป็น 4 องค์ประกอบคือ ด้านการสังเกต การยอมรับโดยไม่ตัดสิน การบรรยายหรืออธิบาย และการกระทำด้วยการรับรู้ (ภาคผนวก 5) สามารถประเมินความถนัดหรือทักษะก่อนและหลังการอบรมได้ ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นกิจการมีสติในระหว่างวัน ไม่ต้องการประสบการณ์การฝึกภาวนา (meditation) และมีแนวคิดว่าสติเป็นภาวะเปลี่ยนแปลงตามระดับได้ แต่ละองค์ประกอบมีความสอดคล้องภายใน Cronbach's alpha ระหว่าง 0.83-0.91

3.2.5 The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)

แช็ดวิก (Chadwick) และคณะสร้างขึ้นในปีคริสต์ศักราช 2005 มีจำนวน 16 ข้อเป็นแบบประเมินค่า 7 ช่วงคะแนน มีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ การสังเกต ไม่ผลัก ไม่ตัดสิน และปล่อยวาง โดยที่คำถามจะเริ่มต้นด้วยคำว่า ปกติเมื่อฉันมีความคิดหรือภาพที่บืบคั้น และตามด้วยประโยคเช่น ฉันสามารถที่จะเพียงแค่สังเกตโดยไม่ปฏิกิริยา ซึ่งเป็นแบบทดสอบใน Five Facets Questionnaire

¹⁷ Walash H, et.al, " Measuring mindfulness- the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)", *Personality and Individual Differences*, Vol. 40, (June 2006): 1543-1555.

¹⁸ Lau MA, et. al, " The Toronto Mindfulness Scale: development and validation", *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 62 (2006): 1445-1467.

ต่อมาในปีคริสต์ศักราช 2008 ได้มีการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 256 คนแบ่งเป็นคนทั่วไปและกลุ่มตัวอย่างทางคลินิก (ภาคผนวก 6) การวิเคราะห์ตัวประกอบมีองค์ประกอบเดียว มีค่าความสอดคล้องภายใน alpha 0.89 สัมพันธ์กับ MAAS ($r = 0.57$) จำแนกระหว่างผู้ฝึกกับไม่ฝึกสติ ผู้มีอาการทางจิต และสอดคล้องกับอารมณ์ทางบวก และผู้เข้ารับการอบรมสติบำบัดเพื่อคลายเครียด (MBSR)¹⁹

3.2.6 Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS)

เฟิวดแมน (Feldman) และคณะ เผยแพร่ในปีคริสต์ศักราช 2007 มีจำนวน 12 ข้อ²⁰ เป็นการพัฒนาต่อจากแบบสอบถามเดิมในปีคริสต์ศักราช 2005 ที่มีจำนวน 18 ข้อ แต่เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวนน้อย 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 (ภาคผนวก 7) ตัดข้อ 2 และข้อ 7 ออก มีความตรงร่วมสมัยกับ FMI, MAAS

3.2.7 Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

แบ-อะ (Baer) และคณะ²¹ ได้ทำการศึกษาในปีคริสต์ศักราช 2006 ด้วยการนำแบบประเมินสติ ในขณะนั้นมีจำนวน 5 ฉบับได้แก่ MAAS ซึ่งมีข้อคำถาม 15 ข้อ เพื่อประเมินเกี่ยวกับการตระหนักรู้เหตุการณ์ปัจจุบันในชีวิตประจำวัน, FMI ข้อคำถาม 30 ข้อ ประเมินเหตุการณ์ปัจจุบัน สังเกตและเปิดเผยต่อประสบการณ์เชิงลบโดยไม่ตัดสิน, KIMS ข้อคำถาม 39 ข้อ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การสังเกต การบรรยาย การกระทำด้วยตระหนักรู้ และยอมรับโดยไม่ตัดสิน, CAMS จำนวน 12 ข้อคำถาม คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ช่วงคะแนน ประเมินความใส่ใจ การตระหนักรู้ และ SMQ จำนวน 16 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 7 ช่วงคะแนน ประเมินการมีสติต่อความคิดและภาพที่บีบคั้น รวมทั้งหมดจำนวน 112 ข้อ ทดสอบในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจิตวิทยาจำนวน 613 คน เพื่อวิเคราะห์ตัวประกอบของข้อคำถามเชิงโครงสร้าง พบว่าข้อคำถามทั้งหมดกระจายอยู่ใน 5 ตัวประกอบ คือ 4 ตัวประกอบของ KIMS และ การไม่มีปฏิกิริยาสำหรับประสบการณ์ภายใน (non-reactivity of inner experience) เลือกข้อคำถามได้ทั้งหมด 39 (ภาคผนวก 8) ข้อตามน้ำหนักขององค์ประกอบสูงสุด ให้ชื่อใหม่ว่า Five Facet of Mindfulness ทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างในกลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาอีกกลุ่มจำนวน 268 คนพบว่า แบบประเมินสติมีตัวประกอบสี่ด้าน (ยกเว้นการสังเกต) โครงสร้างของแบบสอบถามสตินี้ อธิบายได้ในคนที่ไม่มีประสบการณ์การฝึกสติ ส่วนตัวประกอบด้าน

¹⁹ Chadwick P, et.al, “ Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness questionnaire (SMQ)”, **British Journal of Clinical Psychology**, Vol.47 (Nov 2008) : 451-455.

²⁰ Feldman G, et.al, “Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)”, **Journal Psychopathology Behavior Assessment**, Vol. 29 (Sep 2007) : 177-190.

²¹ Baer R, et.al, “ Using self report assessment Methods to explore facets of mindfulness”, **Assessmnet** Vol.13 (March 2006): 27-45.

การสังเกตซึ่งมีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องการรับรู้ทางร่างกาย เสียงหรือกลิ่น สามารถอธิบายโครงสร้างของสติในคนที่มีการฝึกสติได้ ซึ่งแบ-อะ (Baer) เสนอว่าควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในผู้ที่มีประสบการณ์ และข้อคำถามที่มีหลายตัวประกอบจะสามารถประเมินสติด้วยตนเองในทางคลินิกได้

3.2.8 Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

คาแดซิอ็อตโต (Cardaciotto L) และคณะ²² สร้างแบบสอบถาม The Assessment of present- moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ในปีคริสต์ศักราช 2007 ผู้วิจัยต้องการสร้างแบบสอบถามที่สามารถประเมินสติในผู้ที่ไม่มีการฝึกสติ และสามารถประเมินองค์ประกอบที่ยอมรับแยกจากการตระหนักรู้ โดยมีแนวคิดความหมายของสติคือการตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ภายในและภายนอก ยอมรับและเป็นกลางต่อประสบการณ์นั้นๆ ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ แบบประเมินค่า 5 ช่วงคะแนน ประกอบด้วยสององค์ประกอบหลักคือ การตระหนักรู้และการยอมรับ โดยแยกคะแนนการประเมิน โดยที่การประเมินการตระหนักรู้เป็นการประเมินการเรียนรู้ภายในและภายนอก ส่วนการยอมรับเป็นการประเมินเจตคติอย่างเปิดเผยไม่ตัดสินใจต่อประสบการณ์ที่เรียนรู้ ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างครอบคลุมผู้ที่ไม่มีการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าแบบสอบถามมีความตรงเชิงโครงสร้าง ความสอดคล้องภายใน และองค์ประกอบทั้งสองสามารถแยกประเมินได้ ซึ่งชัชวาลย์ ศิลปกิจ และคณะ²³ ได้แปลแบบประเมินสติ PHLMS ฉบับภาษาไทยโดยได้รับอนุญาต โดยแปลแบบสอบถาม PHLMS ต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย (ภาคผนวก 9) ศึกษาจำแนกเป็น 2 องค์ประกอบคือการตระหนักรู้และการยอมรับศึกษาวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์ปัจจัย ในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 103 คนส่วนใหญ่เป็นหญิง (จำนวน 87คน) ผลการศึกษาแบบสอบถาม PHLMS มีโครงสร้างตรงกับต้นฉบับยกเว้นข้อที่ประเมินการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางกาย คือ เมื่อมีอาการตกใจ กับการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเช่น หัวใจเต้นเร็ว น้ำหนักของปัจจัยไม่แตกต่างกันระหว่างสององค์ประกอบ

3.3 วิเคราะห์ผลแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)

3.3.1 สรุปแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)

สติตามความหมายของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) หมายถึง การใส่ใจปัจจุบันขณะ ด้วยใจเป็นกลาง มีลักษณะคือ เปิดกว้าง มีเมตตา ความรักและเป็นมิตร เป็นนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อนำไปสู่การสร้างรูปแบบเพื่อการบำบัดรักษา มีองค์ประกอบหลักคือ ด้านรู้คิด 7 ข้อได้แก่ ไม่ตัดสิน ใจเย็น จิตใจผู้เริ่มต้น ยอมรับ ใจกว้าง ไม่ดิ้นรน และปล่อยวาง และ ด้านอารมณ์ 5 ข้อได้แก่ กตัญญู อ่อนโยน ใจกว้าง เห็นอกเห็นใจ และรักและเมตตา

²² Cardaciotto L, et. al., “The Assessment of present-moment awareness and acceptance : The Philadelphia Mindfulness Scale”, *Assessment*, Vol. 15 (June, 2008) : 204-223.

²³ ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และคณะ, “ความตรงของ Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 (2554) : 140-147.

แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) เป็นแบบประเมินตนเองชนิดประเมินค่า มีค่าช่วงคะแนนระหว่าง 4 - 7 คะแนน ข้อคำถามระหว่าง 10 ถึง 39 ข้อ ผู้ตอบเป็นผู้ประเมินตามความเห็นของผู้ประเมิน ข้อคำถามเป็นไปตามนิยามเชิงปฏิบัติการที่บิชอป Bishop และคณะเสนอคือการตระหนักรู้ และการยอมรับต่อประสบการณ์ด้วยความกระตือรือร้นและเปิดเผย แบบประเมินสติปัจจุบันมีจำนวน 8 ฉบับได้แก่ 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, KIMS, SMQ, CAMS) วิเคราะห์เลือกข้อคำถามจัดมิติอิงตาม KIMS (ตารางที่ 1)

3.3.2 วิเคราะห์แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)

การวิเคราะห์แบบประเมินสติตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ในที่นี้ ผู้วิจัยเสนอเรียงลำดับตามแนวคิด มิติการประเมิน ความครอบคลุมของข้อคำถาม การประยุกต์ในประเทศไทย

ก. แนวคิดของสติ

สติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ที่แช็ปพิโร (Shapiro) และ สว็อทซ์ (Swartz) เสนอเพิ่มเติม มี 2 องค์ประกอบ คือ การรู้คิดและอารมณ์รวม 12 ข้อดังกล่าวใน 3.1.2 ส่วนคำนิยามเชิงปฏิบัติการที่ Bishop และคณะ เสนอเพื่อมุ่งประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการบำบัด หรือการปฏิบัติการแยกเป็นสององค์ประกอบหลักคือด้านตระหนักรู้และยอมรับ ความหมายของสติเป็นไปเพื่อการพัฒนาด้าน (self regulation) เน้นการใส่ใจ (attention) ผลลัพธ์ของการบำบัด ถ้าฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะได้สติตามองค์ประกอบที่กำหนดไว้ ส่วนวิธีการฝึกไม่ได้ขัดแย้งกับหลักสติปัฏฐานคือสังเกตหรือเรียนรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในภายในร่างกาย และจิตใจ

ข. มิติการประเมิน

เปรียบเทียบกับสติปัฏฐานสูตร หัวข้อการประเมินเป็นการรับรู้ หรือการสังเกตหมวดทางกายคือลมหายใจ การเคลื่อนไหวด้วยโยคะ และการสำรวจร่างกายเนื่องจากมีพื้นฐานเพื่อการผ่อนคลายในการบำบัดผู้มีความเครียด ส่วนการยอมรับความคิดอารมณ์ความรู้สึก หรือไม่ยอมรับประสบการณ์ทางลบ อาจจัดอยู่ในหมวดจิตได้

ค. ข้อคำถาม

ข้อคำถามเป็นการประเมินประสบการณ์การรับรู้ มีทั้งข้อคำถามเชิงบวก คือ ตอบคะแนนสูงแสดงว่ามีสติในระดับสูง โดยนัยกลับกันกับข้อคำถามเชิงลบ ข้อคำถามไม่ครอบคลุมสติปัฏฐานในหมวดธรรม หรือ หมวดจิต บางข้อของมิติการประเมินการสังเกต การบรรยายจะเป็นการประเมินความคิดการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งไม่ตรงกับสัมมาสติตามพระไตรปิฎกดังกล่าวในบทที่ 2 คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมและอุปทานในชั้นนี้ทั้งห้า เพื่อละความเพ่งเล็งอยากได้และความทุกข์ไม่สบายที่เกิดขึ้นกับกาย และจิต

ง. การประยุกต์

การประยุกต์แบบประเมิณสติของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) เพื่อประเมิณผลการบำบัดทางคลินิกด้วยสติในประเทศไทย ผู้วิจัยเสนอว่าควรคำนึงถึงความแตกต่างหลัก 2 ส่วนคือ แนวคิดการฝึกสติเพื่อการบำบัด และอิทธิพลของวัฒนธรรม ดังนี้

เซียสา (Chiesa) และมาลินโนวสกี (Malinowski)²⁴ ได้สรุปผลการศึกษาว่า แนวคิดของการฝึกสติเพื่อการบำบัดในคลินิกมีวัตถุประสงค์ต่างกับการภาวนาในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทและเซน โดยความหมาย “ภาวนา” ในภาษาบาลี หรือสันสกฤต แปลเป็นภาษาอังกฤษคือ meditation อธิบายขยายความภายใต้ศัพท์ contemplation และ reflection มีความหมายที่เกี่ยวเนื่องกับประสบการณ์ที่เฉพาะหรือความคิด ซึ่งแตกต่างจากภาษาบาลี มีความหมายซับซ้อน ไม่สามารถอธิบายภายในคำเดียวง่ายๆ ได้ ย่อมจะมีการตีความเข้าใจการฝึกสติแตกต่างกัน และวิธีการฝึกนั้นขึ้นกับมุมมองของผู้ฝึกและครูผู้สอน ในการฝึกสติเพื่อการบำบัด อีกทั้งครูผู้สอนยังมีความเห็นต่างกันในเรื่องประเด็นความจำเป็นที่ต้องเพาะบ่มด้วยการฝึกสติในรูปแบบหรือไม่

อิทธิพลของวัฒนธรรม คริสโตเฟอร์ (Christopher) และคณะ²⁵ ได้ศึกษาแบบประเมิณสติ MAAS, KIMS โดยเปรียบเทียบความตรงของแบบสอบถามระหว่างนักศึกษอเมริกันจำนวน 95 คน กับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทในภาคเหนือของประเทศไทยที่มีประสบการณ์ในการภาวนา (meditation) ไม่น้อยกว่า 15 ปีจำนวน 24 รูป นักศึกษาไทยจำนวน 77 คน ผลพระสงฆ์มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนน MAAS, KIMS (เฉพาะมิติการกระทำด้วยตระหนักรู้) สูงกว่านักศึกษอเมริกันแต่ไม่แตกต่างกับนักศึกษาไทย และคะแนน KIMS ในมิติสังเกต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับ KIMS มิติการกระทำด้วยการตระหนักรู้ ในขณะที่นักศึกษอเมริกันมีคะแนนเฉลี่ยของ KIMS มิติสังเกต และการยอมรับโดยไม่ตัดสิน สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของพระสงฆ์และนักศึกษาไทย นักศึกษอเมริกันมีคะแนนเฉลี่ย KIMS มิติบรรยายสูงกว่าพระสงฆ์อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างระหว่างนักศึกษาไทย ซึ่งความแตกต่างที่ไม่คาดคิดนี้แตกต่างจากการศึกษาของรายงานอื่น ซึ่งคริสโตเฟอร์ (Christopher) และคณะมีความเห็นว่าการฝึก MBSR ซึ่งจะเน้นการฝึกเพื่อคลายเครียด แต่การฝึกของพระสงฆ์ไทย หรือในประเทศไทยนั้นเป็นการฝึกเพื่อยอมรับความไม่เที่ยงของทุกอย่าง และการประเมิณในหัวข้อการสังเกต และการยอมรับเป็นการประเมิณเนื้อหา เป็นการใช้ความคิด อาจจะไม่ใช่การประเมิณระดับสติจริง หรือเป็นสัมมาสติอย่างที่เน้นในสติปัฏฐานตามพระไตรปิฎก จากผลการศึกษายืนยันโครงสร้างของแบบสอบถาม KIMS ระหว่างนักศึกษอเมริกักับไทย²⁶ ไม่สอดคล้องกัน ข้อคำถามอธิบายข้ามตัวประกอบ เช่น ด้านสังเกต จะมีข้อคำถามของมิติการอธิบาย ตัวประกอบอื่นไม่ชัดเจนและมีค่าน้ำหนักปัจจัยติดลบ

²⁴ Chiesa A, Malinowski P, “Mindfulness-based approaches: Are they all the same?”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 67 (Apr2011) : 404-424.

²⁵ Christopher MS, et. al., (1Jan 2009) “Assessing “Western” mindfulness among Thai Theravada Buddhist monks”, *Faculty Scholarship (SPP).Paper2*, [online], แหล่งที่มา: <http://commons.pacificu.edu/sppfac/2> [7 ธันวาคม 2556].

²⁶ Christopher MS, et. al., “Mindfulness in Thailand and the United States: A case of apples versus oranges?”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol.65 (June 2009) : 590-612.

ดังนั้นแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ที่มีหลายมิติอาจจะมีข้อจำกัดในการนำมาใช้โดยตรง อย่างไรก็ตามมีข้อดีคือ

1. องค์ประกอบของสติด้านอารมณ์ และการรู้คิด ไม่ได้ขัดแย้งกับคุณธรรมหรือเจตสิกฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นกับสติเจตสิก เช่น ความเมตตา ความกรุณา จิตมฤตา
2. มีข้อคำถามที่เป็นแบบอย่างในการประเมินด้านการรับรู้ในหมวดร่างกาย อารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีข้อคำถามที่เหมาะสมกับวิถีฆราวาส
3. ได้วิเคราะห์คุณสมบัติทางจิตวิทยาในกลุ่มหลากหลายนักศึกษา ผู้มีประสบการณ์การฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างคลินิก ที่เข้ารับการบำบัดด้วยแบบสติบำบัด ข้อคำถามสามารถนำไปพัฒนาแบบประเมินสติ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดทางคลินิก หรือในวิถีชีวิตฆราวาสได้

ปัจจุบันแบบสอบถามเกี่ยวข้องกับกาฝึกสติตามแนวพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 เครื่องมือหลัก เครื่องชี้วัดจิตของสุเมธ โสฬส²⁷ 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 การศึกษาของพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอฐสุ²⁸ เป็นการสร้างแบบประเมินอินทรีย์ 5 ทดสอบในนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจำนวน 200 คน ที่เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเวลา 30 วัน บางส่วนเป็นการประเมินด้วยความเห็นของวิปัสสนาจารย์ในการฝึกอบรมแบบพองยุบ เปรียบเทียบกับญาณ 16 ข้อคำถามจะสอดคล้องกับวิธีการสอน เช่น กำหนดสติ กำหนดรู้ทันอริยาบถย่อย วิเคราะห์สติด้วยค่าคะแนนเฉลี่ยรายข้อ ไม่มีการศึกษาคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา

แบบประเมินสติฉบับโรงพยาบาลศรีธัญญา²⁹ ประกอบด้วยข้อคำถามจาก PHLMS 5 ข้อ และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ รวม 14 ข้อ มีข้อจำกัดคือ ไม่ครอบคลุมทุกหมวดของสติปัญญา วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Analysis of Moment Structure (AMOS) ซึ่งไม่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลแบบกลุ่มได้ เพราะให้ค่าสัมประสิทธิ์ความเบ้ (kurtosis) เกินกว่าที่ยอมรับ (มาตรฐานไม่เกิน 10) และค่าน้ำหนักปัจจัยคลาดเคลื่อน ขาดกลุ่มตัวอย่างคลินิก และความตรงเชิงจำแนกกับแบบประเมินคัดกรองความเครียดด้วย ST-5 ไม่ใช่แบบประเมินมาตรฐาน ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาข้อคำถามแบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและครอบคลุมสติปัญญาด้วยวิธีการทางสถิติที่มาตรฐาน เพื่อเปรียบเทียบกับแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ได้

²⁷ ดูรายละเอียดใน สุเมธ โสฬส, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจิตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัญญา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554).

²⁸ ดูรายละเอียดใน พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอฐสุ, “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

²⁹ Silpakit O, Silpakit C, “A thai version of mindfulness questionnaire: Srithanya Sati scale”, *East Asian Archives of Psychiatry*, Vol.24 (Mar 2014): 23-29.

ตารางที่ 1 วิเคราะห์แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)

ชื่อแบบประเมิน	คณะผู้วิจัย/ปี/ข้อ	วัตถุประสงค์	ข้อจำกัด
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	Brown & Ryan 2003 15 ข้อ	ประเมินมิติตระหนักรู้	เฉพาะการตระหนักรู้ ไม่มีการยอมรับ
Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)	Buccheld et.al 2001, Wallach et.al 2006, 14 ข้อ	ประเมินการสังเกต ปัจจุบันไม่ตัดสินใจ เปิดกว้างกับเหตุผล	ฉบับปรับปรุงได้ ประเมินประสบการณ์ การฝึกสติแนวอื่นๆ
Toronto Mindfulness Scale (TMS)	Bishop et.al 2003, Lau et.al 2006, 13 ข้อ	ประเมินผู้รู้ (decentering), curiosity	กลุ่มที่มีประสบการณ์ การฝึกสติ
Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, (KIMS)	Baer et.al 2004, 39 ข้อ	ประเมินทักษะ 4 ด้าน การสังเกต การบรรยาย การกระทำด้วยความ ตระหนัก การยอมรับ	ประเมินทักษะที่สอน ในการบำบัด Dialectical Behaviour Therapy
Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)	Chadwick et.al 2006, 16 ข้อ	ประเมินการสังเกต ไม่ ผลึก ไม่ตัดสิน และ ปล่อยวาง	จำกัดการตอบสนอง ต่อประสบการณ์ลบ
Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R),	Feldman et.al 2007, 10 ข้อ	ประเมินการตระหนักรู้ ตระหนักรู้ ยอมรับ ความคิด	ประเมินความคิด อารมณ์ไม่ได้ประเมิน ส่วนอื่น
Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	Baer et.al 2006, 39 ข้อ	มี 5 มิติ โดย 4 มิติตรง กับ KIMS และเพิ่มการ ไม่มีปฏิกิริยาสำหรับ ประสบการณ์ภายใน (non-reactivity of inner experience)	ข้อคำถามมีจำนวน มากเป็นการประเมิน ภาวะ
Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)	Cardaciotto 2007, 20 ข้อ	ประเมินการรับรู้และ การยอมรับ	ขาดการทดสอบในผู้มี ประสบการณ์

3.4 สรุป

แบบประเมินสติตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) เพื่อประเมินองค์ประกอบตามที่แช็ปพีโร (Shapiro) และ สว็อทซ์ (Swartz) เสนอคือมิติการรู้คิดและอารมณ์ โดยอิงนิยามปฏิบัติการของบิชอป (Bishop) คือการรับรู้ และยอมรับแบบกระตือรือร้นและเปิดกว้าง แบบทดสอบทั้งหมดเป็นแบบประเมินตนเอง คำตอบเป็นแบบประเมินค่า ระหว่าง 4 -7 ช่วงคะแนน มีข้อคำถามระหว่าง 10 ข้อ ถึง 39 ข้อ ผ่านการทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric study) ทุกแบบประเมินในกลุ่มบุคคลทั่วไป เช่น นักศึกษา หรือกลุ่มตัวอย่างทางคลินิกเพื่อยืนยันคุณสมบัติของเครื่องมือ สามารถใช้ได้ในกลุ่มบุคคลทั่วไป หรือบุคคลที่มีประสบการณ์การภาวนาหรือการฝึกสติ และมีผลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคคลทั่วไป และผู้มีประสบการณ์ เช่น แบบประเมิน TMS ปัจจุบันแบบประเมินสติที่มีการแปลเป็นภาษาไทยและนำไปใช้เพื่อประเมินผลการบำบัดคือ PHLMS, MAAS การเปลี่ยนแปลงของคะแนนก่อนหลังการบำบัด มีรายงานว่าขึ้นกับการฝึกสติในชีวิตประจำวันในรูปแบบ เช่น การปฏิบัติโยคะ การสำรวจร่างกาย (body scan) และการนั่งสมาธิ ที่ผู้ฝึกสอนมอบหมายให้เป็นแบบฝึกปฏิบัติที่บ้าน³⁰ การประยุกต์แบบประเมินสติมาใช้ในประเทศไทยมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด

³⁰ Carmody J, Baer RA, “ Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program”, *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 31 (Feb 2008): 23-33.