

บทที่ 5

บทสรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์คือ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัตซิน (Kabat-Zinn) 3. เพื่อสร้างแบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

5.1.1 แนวคิดเรื่องสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สติในพระไตรปิฎกมีวัตถุประสงค์หลักคล้ายตามกัน และเหมาะสำหรับกลุ่มผู้ฟังที่เฉพาะในวินัยปิฎกจะปรากฏในความหมายการมีสติเพื่อกฎระเบียบวินัยของสงฆ์ ในพระสุตตันตปิฎกเป็นหลักคำสอน ประกอบด้วยคำอธิบายความหมาย เหตุของสติ และประโยชน์ของสติ ซึ่งขึ้นกับเหตุการณ์ ผู้ฟังและอริยาสัยของพระพุทธเจ้าในการสอนแต่ละครั้ง ส่วนในพระอภิธรรมจะขยายเพิ่มเติมความหมายของสติจากพระสูตร ส่วนที่ปรากฏคัมภีร์รุ่นหลังเพื่อขยายความสติในพระไตรปิฎกหรืออรรถกถาเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และนำไปปฏิบัติ สติในคัมภีร์พุทธศาสนาจะมี 2 ระดับคือ สติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นไปเพื่อความไม่ประมาทเพื่อความเป็นอย่างงอกงามในสังคม (หรือตามระเบียบกฎกติกาของสงฆ์) และสัมมาสติ

สติจะมีลักษณะคือ ระลึกได้ จำได้ รู้จักแยกแยะบาป บุญ คุณ และโทษ ละเว้นสิ่งที่ชั่ว ยึดถือแต่สิ่งที่ดี และสัมมาสติคือการมีสติระลึกในกายเวทนาจิตธรรมและอุปทานในขั้นต้นทั้งห้า เพื่อละความเพ่งเล็งอยากได้และความทุกข์ไม่สบายที่เกิดขึ้นกับกายและจิต ส่วนมิจฉาสติคือการระลึกในสิ่งตรงข้ามกับสัมมาสติ ปลดสติไปในอกุศลธรรมทั้งปวง รวมถึงการกระทำไม่ต่อเนื่อง ทอดธุระ ไม่ตั้งมั่น

เหตุของสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ สติปัฏฐาน 4 อนุสติ 10 ซึ่งอาศัยความเพียร ความไม่ประมาท ไม่ย่อหย่อน ตั้งใจต่อเนื่อง ซึ่งทั้งสัมมาสติและสติทั่วไปต้องอาศัยความจำได้ ระลึกได้ หรืออาศัยการเตือน การบอก การจดบันทึก หรือภาวนาเพื่อให้เกิดการระลึกได้หรือการมีสติ

สติเป็นองค์ประกอบสำคัญในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ นอกเหนือจากหมวดสติปัฏฐาน 4 คือ พล 5 อินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรค 8 บทบาทสำคัญคือการระลึกได้โดยให้มีมากขึ้นคือสติพล และสติอินทรีย์คือมีสติเป็นใหญ่ สติโพชฌงค์ และสัมมาสติในอริยมรรค

สำหรับองค์ประกอบของสติในพระอภิธรรมอธิบายแจกแจงไว้ในเรื่องเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ประกอบจิต สติจัดอยู่โสภณเจตสิก กลุ่มโสภณสาธารณเจตสิก 19 ดวงซึ่งจะเกิดหรือมาประกอบพร้อมกันกับสติเจตสิกเสมอ ได้แก่ ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ โอโลภะ อโทสะ สม่าเสมอในกิ (ตัดตระมัชฌิตตา)

กายจิต-สงบ เบา อ่อน ควร คล่อง ซื่อตรงกับการงาน ส่วนวิริยเจตสิกได้แก่ เว้นวาจา-กาย-ทุจริต มี อาชีพรุจิรจิต อัมปมัญญาเจตสิก ได้แก่ กรรณา มุทิตา และปัญญานั้นจะประกอบกับกุศลจิตตามระดับ ภูมิของจิต

ส่วนการฝึกสติมีกล่าวในพระสูตรตันปิฎกเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งหมด 13 หมวด เริ่มต้นด้วยหมวดกายประกอบด้วย ลมหายใจ (8 ข้อ) อิริยาบถใหญ่ (4) สัมปชัญญะ (7) สิ่งปฏิกุศล (32) ธาตุ (4) ปาฐา (9) หมวดเวทนา (9) หมวดจิต (16) และหมวดธรรมประกอบด้วย นิรวรณ (5) อายตนะ (12) ชันธ (5) โพชนงค์ (7) อริยะสัจจ 4 อรรถกถาอธิบายเพิ่มเติมสติปัฏฐานในหมวดกาย จะเหมาะกับกลุ่มต้นหาจจิต หรือสมถยานิกที่มีกำลังไม่มาก หมวดเวทนา จะเหมาะกับต้นหาจจิต หรือสมถยานิกที่มีกำลังมาก หมวดจิตจะเหมาะกับกลุ่มทวิญญูจิต หรือวิปัสสนายานิกที่มีกำลังไม่มาก และ หมวดธรรมจะเหมาะกับกลุ่มทวิญญูจิตหรือวิปัสสนายานิกที่มีกำลังมาก อย่างไรก็ตามในหมวด กายหรือกายคตาสติจะเป็นหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าทำให้ถึงอมตะธรรม

การสอนตามแนวสติปัฏฐานในประเทศไทย มีการประยุกต์เพื่อนำไปฝึกฝนให้เกิดการ ภาวนาในชีวิตประจำวัน และมีรายงานเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ในการฝึกปฏิบัติควรเลือกให้ เหมาะสมกับจริต การปฏิบัติวิปัสสนาจะไม่แยกจากสมถภาวนา โดยที่ผู้ปฏิบัติย่อมฉลาดในการปฏิบัติ พิจารณาวาระจิตที่เป็นอยู่ของตน ผู้ปฏิบัติฝึกฝนให้เกิดผลจริงควรมีความเพียร และมีหลัก ชาคริยานุโยค และทางสายกลางไม่เพ่งหรือจ้องบังคับ เพื่อให้อริยมรรค ซึ่งย่อลงเป็นไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา ให้เหมาะสมพอดีกับธรรมที่ปรากฏเฉพาะหน้าด้วยใส่ใจอย่างแยบคาย

5.1.2 แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn)

แนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) เสนอว่าสติ (Mindfulness) เน้นการใส่ใจอย่างมี วัตถุประสงค์ แต่ไม่มีเป้าหมายเฉพาะ เป็นการสังเกตปรากฏการณ์โดยที่ปรากฏการณ์นั้นไม่ใช่เป็นส่วน ของตัวตน และไม่มีประเมินใดๆ ต่างกับแนวคิดสติ (Mindfulness) ของแลนเจอร์ (Langer) ที่ อธิบายว่าเป็นวิธีการที่แต่ละคนเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมด้วยลักษณะที่เปิดเผยและกระตือรือร้น ขยาย จาก การใส่ใจจดจ่อ (focus attention) และเน้นไม่มีสติ (mindfulness) ไม่เน้นการฝึกภาวนา

คาบัทซิน (Kabat-Zinn) ประยุกต์สติเพื่อการบำบัด จากหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและ เซน ให้ความหมายคำว่า สติหมายถึงการใส่ใจในสิ่งเฉพาะที่เป็นเป้าหมาย อยู่กับปัจจุบันและไม่ตัดสิน ได้เพิ่มความหมายคำว่า สติรวมถึงความใส่ใจที่มีคุณลักษณะของความรักและความเมตตา เป็น ความรู้สึกของจิตใจที่เปิดกว้างเป็นมิตร

บิชอป (Bishop) และคณะ เสนอความนิยามเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) โดยความหมายกว้างๆ นั้นสติเป็นการรับรู้แบบปัจจุบันเป็นศูนย์กลาง ไม่ตัดสินไม่ขยายความ โดยที่แต่ละความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจะยอมรับอย่างที่เป็น และมีองค์ประกอบหลักสอง ประการคือ การใส่ใจ (attention) หรือการรับรู้ (awareness) และการยอมรับ (acceptance) ปัจจุบันสติเพื่อการบำบัดในความหมายตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) สติ หมายถึง การใส่ใจ ปัจจุบันขณะ ด้วยใจเป็นกลาง มีลักษณะคือ เปิดกว้าง มีเมตตา ความรักและเป็นมิตร

องค์ประกอบของสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ที่เชปพิโร (Shapiro) และ สวอร์ท (Swartz) ขยายความไว้จะประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ จำแนกเป็นด้านรู้คิด 7 ข้อได้แก่ ไม่ ตัดสินใจเย็น จิตใจผู้เริ่มต้น ยอมรับ ไร้กังวล ไม่ดิ้นรน และปล่อยวาง และ ด้านอารมณ์ 5 ข้อได้แก่ กตัญญู อ่อนโยน ใจกว้าง เห็นอกเห็นใจ และรักและเมตตา แต่ละองค์ประกอบเป็นอิสระต่อกัน

แบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) จะเป็นแบบประเมินตนเอง และ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า ระหว่าง 4 -7 ช่วงคะแนน มีข้อคำถามระหว่าง 10 ถึง 39 ข้อ การทดสอบ คุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา (psychometric study) ทดสอบในกลุ่มนักศึกษาเป็นหลัก มีกลุ่ม ตัวอย่างคลินิกที่มารับการบำบัด มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มบุคคลทั่วไปและผู้มีประสบการณ์ ปัจจุบันมีจำนวน 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) เป็นการ นำแบบสอบถาม 5 ฉบับ (MAAS, TMS, KIM, SMQ, CAMS) วิเคราะห์เลือกข้อคำถามจัดมิติอิงตาม KIMS ข้อจำกัดแบบประเมินสติตามแนวคิดคาบัทซิน (Kabat-Zinn) เนื่องจากความแตกต่างเรื่อง แนวคิดความหมายของสติและเป้าหมายต่างจากการฝึกสติที่มีการฝึกสอนในประเทศไทยและวัฒนธรรม ส่วนข้อดีคือมีข้อคำถามเกี่ยวกับการสังเกตร่างกายและอารมณ์ความคิด

5.1.3 แบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

การสร้างแบบสอบถามครอบคลุมเหตุของสติตามสติปัฏฐานใน 4 หมวดคือกาย เวทนา จิต ธรรม หลักการสร้างแนวคำถามเป็นไปตามคำสอนทางสายกลาง ทางสุดโต่งสองส่วนไม่ควร ดำเนิน ซึ่งในการปฏิบัติหมายถึงการเพ่งจ้องบังคับ หรือเผลอเพลิน มีข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ผ่าน ความเห็นผู้เชี่ยวชาญคัมภีร์พระพุทธศาสนา แนวเถรวาท 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางคลินิก 7 คนคัด ข้อคำถามด้วยวิธีเดลฟายประยุกต์ได้ข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามในหมวดกาย 7 ข้อ เวทนา 4 ข้อ จิต 8 ข้อ และธรรม 6 ข้อ เป็นแบบประเมินค่าระหว่างคะแนน 1-5 คือแทบไม่เคย เลย ถึง บ่อยมาก ทดสอบคุณสมบัติเบื้องต้นในกลุ่มบุคลากรกรมสุขภาพจิตจำนวน 41 คน ข้อคำถาม มีความเที่ยงและความสอดคล้องภายในอยู่ในเกณฑ์ดีพอใช้คือ ค่า Cronbach's alpha = 0.783 มีความเที่ยงในการวัดซ้ำอยู่ในเกณฑ์พอใช้ (Pearson intraclass correlation coefficient = 0.56)

ผลการศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการสำรวจตัวประกอบ (exploratory factor analysis: EFA) ในกลุ่มผู้ป่วย และกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนาหรือกลุ่มยุวพุทธ จำนวนรวม 250 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม Mplus version 7 สำรวจตัวประกอบด้วยวิธี mean and variance adjusted weighted least squares (WLSMV) หมุนแกนปัจจัย (factor rotation) แบบ มุมแหลม ชนิด promax ผลการศึกษาได้แบบประเมินสติประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อแยก เป็น 3 มิติๆ ละ 5 ข้อ คือ ตระหนักรู้ ตั้งใจ และอัตโนมัติ

ผลการศึกษายืนยันตัวประกอบด้วยวิธี confirmatory factor analysis (CFA) ในกลุ่ม บุคลากรจำนวน 160 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มจากสำรวจตัวประกอบด้วย EFA ในกลุ่มผู้ป่วย

และยุทธพุท ผลโครงสร้างของแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ตัวประกอบ คือด้านตระหนักรู้ ตั้งใจ และ อัตโนมัตติ และยืนยันด้วยการวิเคราะห์ตัวประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Higher order CFA, Model_c) เพื่อยืนยันแบบประเมินสติประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ มีค่าน้ำหนักของปัจจัยระหว่าง 0.280 – 0.934 โดยที่ด้านตระหนักรู้และตั้งใจมีค่าน้ำหนักของปัจจัยในระดับสูง ส่วนอัตโนมัตติมีค่าน้ำหนักระดับต่ำและในทิศทางลบ

แบบสอบถามมีความสอดคล้องภายในทั้งฉบับและรายด้านในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 410 คน กลุ่มย่อย 3 กลุ่มอยู่ในระดับพอใช้ถึงระดับดี มีค่า Cronbach's alpha ของแบบสอบถามทั้งฉบับตระหนักรู้ ตั้งใจ และอัตโนมัตติ ตามลำดับดังนี้ 0.728, 0.817 0.704 และ 0.667 และมีความตรงเชิงจำแนกกับแบบประเมิน Hospital Anxiety Depression (HAD) ส่วนวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson รวมและรายด้านอยู่ระหว่าง -0.410 ถึง 0.00) มีอำนาจเชิงจำแนกระหว่างกลุ่มที่มีความเครียดต่างกันได้อย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มที่ฝึกสติต่างกันได้อย่างมีนัยสำคัญ และมีความตรงร่วมสมัยกับแบบประเมิน Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ฉบับภาษาไทยในระดับพอใช้

ในการทดสอบในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทและสมองเสื่อมจำนวน 159 คน แบบประเมินสติจำนวน 15 ข้อ มีความความสอดคล้องภายในทั้งฉบับและรายด้าน (ตระหนักรู้ ตั้งใจ และอัตโนมัตติ) ในระดับดีมาก มีค่า Cronbach's alpha ตามลำดับดังนี้ 0.859, 0.906, 0.845 และ 0.814 และมีความตรงร่วมสมัยกับแบบประเมินสติ PHLMS ส่วนยอมรับในระดับดี โดยที่ผู้ที่ฝึกสติบ่อยหรือสม่ำเสมอจะมีคะแนนด้านอัตโนมัตติน้อยกว่าผู้ที่ไม่ฝึก แต่คะแนนสติรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากการตอบแบบสอบถามเป็นการประเมินตนเอง และเป็นการศึกษาภาคตัดขวาง ซึ่งอาจจะเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มได้ยาก เนื่องจากเป็นการประเมินตนเอง และติดตามการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกสติ

5.2 อภิปรายผล

การอภิปรายผลครั้งนี้อภิปรายตามประเด็นสำคัญของการสร้างแบบประเมิน การประเมินคุณภาพแบบประเมินและการทดสอบเครื่องมือ

5.2.1 การสร้างแบบประเมิน

แบบประเมินสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท อิงหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสติในชีวิตประจำวัน สามารถเปรียบเทียบกับแบบประเมินสติตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ได้ และนำไปใช้ประเมินผลสติบำบัดในเวชปฏิบัติ ดังนั้นการสร้างข้อคำถาม จึงต้องเป็นข้อคำถามที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตปกติ บุคคลทั่วไปสามารถอ่านและประเมินได้ ในการศึกษาครั้งนี้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งหลักสูตรของอาจารย์สุภีร์ ทุมทองจะเน้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเทคนิคการสอนไม่แตกต่างจากวิธีที่คนนิยมฝึก คือมีทั้งการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และเป็นการเปิดกว้างในการกำหนดวิธีการ

เดินหรือล้มหายใจ ส่วนกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วย เป็นกลุ่มผู้ป่วยโรคทางกายที่มารับบริการโรงพยาบาลศรีธัญญา ซึ่งมีทั้งบุคลากร และญาติ หรือผู้ป่วยทั่วไป และกลุ่มบุคลากร เป็นกลุ่มวิชาชีพและบุคลากรด้านสนับสนุน อย่างไรก็ตามในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีการฝึกสติสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 7 เท่านั้น ดังนั้นผลการประเมินตนเอง ในกลุ่มผู้ปฏิบัติใหม่หรือคนทั่วไปอาจจะเป็นการใช้ประสบการณ์ความคิดมากกว่าประสบการณ์ตรงที่ได้จากการมีสมาธิ คือ การรู้อย่างที่เป็น ในกาย-ใจ โดยปกติผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ย่อมต้องอาศัยความตั้งใจ ดังกล่าวในอรรถกถา¹ ต้องมีอาตปปี สัมปชาโน สติมา คืออาตปปี คือความตั้งใจก่อน เมื่อสติมีกำลังมากพอ ก็จะไม่ต้องอาศัยความตั้งใจได้ การศึกษาต่อไปควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างผู้ชำนาญ หรือผู้มีประสบการณ์ในการฝึกสม่ำเสมอ

ในการสร้างข้อคำถามครอบคลุมประเด็นหมวดเวทนาและหมวดธรรม ค่อนข้างยาก และข้อคำถามจะทำให้คนทั่วไปไม่เข้าใจได้ เนื่องจากหมวดเวทนาและหมวดธรรมจะเป็นหมวดที่มีอารมณ์ละเอียดเหมาะสำหรับผู้มีสมถะยานิกบุคคลและทิวฐิจริตอย่างกล้าตามลำดับ² ในการสร้างข้อคำถามครั้งนี้อาศัยหลักเวทนาที่ผ่านการกระทบประสาทสัมผัส ตา หู กาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอฐสุ³ ที่สร้างแบบประเมินอินทรีย์ 5 ทดสอบในนิสิตบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจำนวน 200 คน ที่เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเวลา 30 วันที่พบว่านิสิตสามารถกำหนดการมองเห็น (ร้อยละ 51.5) การได้ยิน (ร้อยละ 41.5) สัมผัส (ร้อยละ 40.0) ตามลำดับ และดีกว่าการรับรส ได้กลิ่น⁴ ข้อคำถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรืออาการที่ปรากฏขึ้นซึ่งอาจจะขัดแย้งในหมวดธรรมหรือเวทนาหรือจิตได้ ข้อคำถามเกี่ยวกับเวทนาเช่น ฉันร้องเพลงในใจหรือร้องคลอตามเสียงเพลงที่ได้ยิน อาจจะมีผู้แย้งว่าเป็นจิต เพราะเปลือขาดสติ แต่ในที่นี้ผู้วิจัยกำหนดสร้างข้อคำถามจากเวทนาผ่านการกระทบหรือผัสสะ ทำให้เกิดการได้ยิน แต่ถ้าเติมคำว่าตามเสียงเพลงที่ได้ยินแล้วชอบก็จะเป็นหมวดธรรม เน้นว่าเปลือร้องตาม จะเป็นจิต อย่างไรก็ตามไม่ได้เป็นข้อขัดแย้งในการประเมินสติแต่อย่างใด เพราะการฝึกสติย่อมอาศัยความเพ่ง เปลือ หรือทางสุดโต่งสองส่วนที่ไม่ควรดำเนินดังกล่าวแล้ว เป็นเหตุให้เกิดสติ

ส่วนข้อคำถามเกี่ยวกับหมวดสัมปชัญญะเป็นไปในทางเดียวกับกับการศึกษาของพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอฐสุ เช่น ข้อ 13 ขณะล้างหน้าแปรงฟัน ท่านสามารถกำหนดสติล้างหน้าแปรงฟันได้⁵ การกำหนดสติจะเหมือนกับเครื่องมือวัดสติของอารีย์ นัยบ้านด่าน ซึ่งมี 36 ข้อเป็นการกำหนด

¹ ดุรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (ไทย) 2/2/300/286.

² ดุรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (ไทย) 2/2/300/277-278.

³ พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอฐสุ, “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 247.

⁵ พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอฐสุ, “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ 5 เปรียบเทียบกับญาณ 16 ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 277.

สติตามหมวดอิริยาบถ⁶ ผู้เข้าอบรมต้องเข้าใจในการกำหนดรูปนามตามคำสอนของวิปัสสนาจารย์ ซึ่งจะจำกัดเฉพาะวิธีการพองยุบเท่านั้น ส่วนข้อความที่ผู้วิจัยสร้างในข้อ 9 ถามว่า “รู้สึกตัวขณะอาบน้ำ แปร่งพินนังสุขา” เป็นคำถามที่ไม่จำกัดการฝึกสติในรูปแบบพองยุบ ไม่ต้องอธิบายรู้สึกตัวด้วยวิธีอะไร เช่นเดียวกับข้อคำถามในหมวดจิตและธรรมอื่นๆ

5.2.2 การประเมินคุณภาพแบบประเมิน

การศึกษาคุณสมบัติจิตวิทยาของแบบประเมินสติฉบับ 15 ในการยืนยันโครงสร้างด้วย CFA อนุญาตให้ข้อคำถามมีความคลาดเคลื่อนสัมพันธ์กันนั้น สามารถอธิบายได้ คู่แรก 2-9 เป็นหมวดกายคือ หมวดลมหายใจกับหมวดอิริยาบถย่อย ซึ่งย่อมมีความสัมพันธ์กันได้ แต่ในขณะที่รู้ลมหายใจ จะไม่รู้อิริยาบถพร้อมกัน คู่ที่ 2, 3 และ 4 คือ 6-7, 6-8, 7-8 ตามลำดับเป็นหมวดจิต และหมวดธรรม เป็นคำถามเกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ต้องอาศัยจิต ข้อคำถามเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนคู่ 12-20, 12-25 เป็นข้อคำถามที่เป็นไปในทางสุดโต่ง คือหลังกับบังคับ ดังนั้นจึงปรับความคลาดเคลื่อนในการวัดสัมพันธ์กันได้ ทำให้ Model_B และ C (หน้า 63, 64) มีดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด จาก Model_c ค่าน้ำหนักของตัวประกอบด้านอัตโนมัติมีค่าต่ำและสัมพันธ์เชิงลบกับสติในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญ อธิบายจากข้อคำถามเป็นทิศทางลบ การจะมีสติหมายถึงระดับคะแนนต้องกลับทิศ และในข้อนี้เป็นหมวดเวทนามกับจิต ซึ่งต้องมีการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันสม่ำเสมอจึงจะมีประสบการณ์ตรงคือ รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อคัดข้อคำถามนี้ออกไปทำให้โครงสร้างไม่สอดคล้อง ข้อคำถามในหมวดนี้จะสวนกระแสวิถีพุทธชน ที่รับรู้ในการใช้เวลาให้มีประโยชน์และคิดบวก พยายามสิ่งที่ไม่ทำให้เสียใจ ซึ่งต่างจากการฝึกสติที่เป็นสัมมาสติ คือการระลึกได้ เพื่อละความเพ่งเล็งอยากได้ ความไม่พอใจ และเห็นถึงไตรลักษณ์ของสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ต้องพยายามทำหรือฝืน

ส่วนข้อคำถามหมวดธรรมคือข้อ 12 มีค่าน้ำหนักปัจจัยค่อนข้างต่ำกว่า 0.30 รองลงมาคือข้อคำถามในหมวดเวทนามคือข้อ 20 อธิบายได้จากการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกสติสม่ำเสมอในจำนวนน้อยมาก (ร้อยละ 7) และหมวดเวทนามและหมวดธรรมจะเป็นหมวดที่มีอารมณ์ละเอียดเหมาะสำหรับผู้มีสมณยานิกบุคคลและทิวฐิจริตอย่างกล้าตามลำดับ⁷ การตอบจึงเป็นการใช้ความคิดมากกว่าที่จะเกิดประสบการณ์การปฏิบัติจริง และข้อคำถามเป็นข้อคำถามเชิงลบ ควรศึกษาในกลุ่มที่ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อไป อาจจะมีค่าน้ำหนักที่แตกต่างจากการศึกษาครั้งนี้

แบบประเมินสติมีความตรงร่วมสมัยกับกับแบบประเมิน PHLMS ด้านตระหนักรู้ ในระดับพอใช้ อธิบายว่า มีข้อคำถามที่เหมือนกันอยู่ 3 ข้อ เช่น การรับรู้ร่างกายขณะอาบน้ำ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเช่นหัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง แบบสอบถามสติสามารถใช้แยกประเมินเฉพาะด้านได้ดี ด้วยค่าความสอดคล้องภายในระดับดี และมีความตรงเชิงจำแนกกับแบบประเมิน HAD ส่วนวิตก

⁶ อารี นุ้ยบ้านด่าน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”, *รายงานวิจัย*, (คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์, 2549).

⁷ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) 2/2/300/277-278.

กังวล ซึ่งสอดคล้องกับแบบประเมินสติอื่นๆตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ดังกล่าวในบทที่ 3 แล้ว

อำนาจเชิงจำแนก พบว่าแบบประเมินสติด้านอัตโนมัติ และ PHLMS ส่วนยอมรับมีอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่างกัน 3 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ คนที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือความวิตกกังวลจะมีคะแนนการยอมรับได้น้อยกว่า สอดคล้องกับการทบทวนของเค็ง (Keng SL) และคณะ พบว่าผู้มีประสบการณ์ตรงของการยอมรับ ในการบำบัดแบบยอมรับและผูกมัด (Acceptance and commitment Therapy: ACT) ซึ่งเป็นการฝึกสติบำบัดแบบหนึ่ง จะสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางคลินิกที่ดีกว่าการรักษาแบบปกติทั่วไปในผู้ป่วยจิตเวช เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล ติดสารเสพติด หรือเครียดจากสถานที่ทำงาน และย้ำเน้นว่ากระบวนการยอมรับเป็นกระบวนการสำคัญในการลดอาการป่วยซ้ำ ทำให้เกิดความผาสุกในชีวิต⁸

แบบประเมินสติในภาพรวมและด้านตระหนักรู้ ตั้งใจ มีอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มที่สงสัยว่าป่วยและคนปกติได้ แต่ PHLMS ส่วนตระหนักรู้ ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ดังนั้นการนำแบบสอบถาม PHLMS ส่วนตระหนักรู้ ซึ่งเป็นแบบประเมินตามแนวคิดตะวันตก เพื่อประเมินผลการบำบัดด้วยสติในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่างกันอาจจะมีข้อจำกัดมากกว่าแบบประเมินสติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5.2.3 การประเมินคุณภาพแบบประเมิน

จากการทดสอบในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมและจิตเภท แบบประเมินสติมีความสอดคล้องภายในค่า Cronbach's alpha ในระดับดีมาก ความตรงร่วมสมัยของแบบประเมินสติกับ PHLMS ส่วนตระหนักรู้ อยู่ในระดับดี ซึ่งอาจจะอธิบายจากประสบการณ์การฝึกสติอาจจะมีผลต่อการตอบ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างผู้ดูแลมีผู้ฝึกสติจำนวนมากกว่ากลุ่มแรก เป็นข้อมูลที่สรุปได้ว่าแบบประเมินสติทั้งฉบับมีความสอดคล้องภายในระดับดีถึงดีมาก มีความตรงร่วมสมัยกับแบบประเมินสติ PHLMS ตามแนวคิดของคาบัทซิน (Kabat-Zinn) ในหมวดตระหนักรู้ในระดับพอใช้ถึงดี

5.3 ข้อเสนอแนะ

การสร้างแบบประเมินสติแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยเห็นว่า

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ควรนำแบบประเมินสติเพื่อประเมินผลการฝึกสติเพื่อการบำบัด หรือ การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยสติปฏฐานในชีวิตประจำวันก่อนหลังการอบรม/บำบัด หรือติดตามผลการบำบัด/อบรมในระยะยาว นอกจากนี้ครูผู้สอนวิปัสสนาสามารถนำไปประยุกต์ประเมินผลการปฏิบัติของผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ เพื่อติดตามความก้าวหน้าในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน/รูปแบบ เพื่อให้ข้อเสนอแนะหรือ

⁸ Keng SL, et.al. "Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies", *Clinical Psychology Review*, Vol 31 (Aug, 2011): 1041-1056.

วิธีแก้ไขรายประเด็นของหมวด กาย เวทนา จิต และ ธรรม ครอบครัววิถีฆราวาส

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาแบบประเมนสติในเด็ก หรือวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอายุ 18- 20 ปีมีจำนวนน้อยเพียง 9 คนเท่านั้น

2) ควรมีการศึกษาการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การฝึกสติในระดับต่างๆกัน หรือกลุ่มตัวอย่างทางคลินิกเฉพาะกลุ่มเช่น ผู้ป่วยซึมเศร้า ผู้ป่วยวิตกกังวล หรือการฝึกสติในรูปแบบต่างกัน เช่น พองยุบ หรือการเคลื่อนไหว หรืออานาปานสติ ตัวประกอบหรือข้อคำถามอาจจะจัดกลุ่มมิติ หรือมีจำนวนตัวประกอบแตกต่างกันได้ เช่น ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมนสติระหว่างกลุ่ม : ผู้ฝึกปฏิบัติใหม่กับผู้เชี่ยวชาญ ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมนสติระหว่างรูปแบบการฝึกสติ : เคลื่อนไหวกับพองยุบ