

การบริหารจัดการกลุ่มด้วยการพัฒนาจิตสุขภาวะทางปัญญา : กรณีศึกษา ในกลุ่มชาวนาข้าวอินทรีย์บ้านคูหาใน

Group Management with Insighted Wisdom Growth: A Case Study among Bankuhanai Organic-Rice Farmer

วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง^{1*} อุดม พานทอง² จิดาภา เซกเคย์³ และศศิธร คงทอง⁴

Wimonman Sriroongrueng^{1*}, Udom Phantong², Jidapa Szekely³ and Sasitorn Kongthong⁴

บทคัดย่อ

กลุ่มนาข้าวอินทรีย์บ้านคูหาใน มีการรวมกลุ่ม เป็นไปแบบหลวม ๆ ขาดการประสานงาน การมีส่วนร่วม และการทำงานเป็นทีม ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจและต้องการพัฒนากลุ่มนี้ ด้วยการพัฒนาจิตสุขภาวะทางปัญญา จากการฝึกเจริญสติซึ่งทำให้เกิดคลื่นสมองผ่อนคลาย สามารถกระตุ้นการทำงานของสมองทุกส่วน วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ คือ การศึกษาผลของการฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเอง และการทำงานร่วมกัน ในกลุ่มนาข้าวอินทรีย์บ้านคูหาในและการประเมินประสิทธิภาพของการฝึกสติ มีผู้เข้าร่วมโครงการ 18 คน จากชุมชนบ้านคูหาใน ได้รับการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้สติสังเกตลมหายใจ และการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยครูฝึกที่ชำนาญ ประมาณ 2 วัน ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนมีจิตที่สัมผัสได้ ถึงความสงบ เยือกเย็น ของจิตที่เป็นกลาง หรือ อุเบกขา พวกเขาสามารถจำสภาวะจิตสงบนี้ได้ จึงสามารถนำไปฝึกปฏิบัติเองได้ในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกสอน และสาธิตของครูฝึก การเก็บข้อมูลใช้วิธีผสมระหว่างทั้ง 2 วิธี ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ได้แก่ การใช้แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยตอบแบบสอบถามการเจริญสติ ก่อนและหลังการฝึกอบรม ภายใน 5 เดือน และคณะผู้วิจัยพบปะทบทวนผลการเจริญสติกับกลุ่มนี้ทุกเดือน ครั้งละ 1 วัน ผลการทดลองพบว่า ทุกคนมีสติเพิ่มขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ($p < .05$) ทำให้จิตสงบ มีสมาธิตั้งมั่น ตั้งใจทำงาน ด้วยความมีสติรอบคอบ ชาวนาเสนอแนะให้มีการฝึกสติในนักเรียน ด้วยในอนาคต

คำสำคัญ: สติ กิจกรรมประจำวัน กลุ่มนาข้าวอินทรีย์ การบริหารจัดการกลุ่ม

Abstract

The problems of the Bankuhanai organic-rice farmer group's management were the loose confederation among the members and lack of participation and team work management. Therefore, our research team was interested to develop the farmers in this group by insightful wisdom growth of mindfulness practice. This technique led to the relaxed brain waves which could activate all parts of the brains. The purposes of this research were to study the results of mindfulness practice that affect self-development and their team work in the Bankuhanai organic-rice farmer group, and to describe and evaluate the efficacy of mindfulness practice in this group. Eighteen participants from Bankuhanai were trained daily in the practice of mindfulness meditation, such as breathing and moving part of the body

¹ ผศ.ดร., คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

² อ., คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

³ อ.ดร., คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

⁴ นักวิชาการชำนาญการ, สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

¹ Asst. Prof. Dr., Faculty of Medical Technology Prince of Songkla University, Songkhla, 90110

² Lecturer, Faculty of Nursing Prince of Songkla University, Songkhla, 90110

³ Lecturer, Dr., Faculty of Medical Technology Prince of Songkla University, Songkhla, 90110

⁴ Senior Academic Officer, Research and Development Office, Prince of Songkla University, Songkhla, 90110

* Corresponding author: Tel.:074289107. E-mail address: wimonman.s@psu.ac.th

by the mindfulness trainers for two days. The participants had their own direct experience of neutral mindfulness. They could remember this state of mindfulness and practised to have mindfulness in their daily lives by themselves. The data were collected by mixed method; quantitative data by questionnaire and qualitative data by interviews, focus groups and participatory observation. Participants completed a questionnaire about mindfulness before and after the 5-month practising program. We met this group every single month to revise mindfulness practice for one day in each meeting. We found that all of participants had increased mindfulness in various activities ($p < .05$). Mindfulness caused concentrated peaceful mind with high intention to work carefully. The farmers suggested to teach mindfulness to the pupils in their villages in the future.

Keywords: Mindfulness, All Activities, Organic-Rice Farmer Group, Group Management

บทนำ

ปัจจุบันรัฐบาลต้องการให้ชาวนามีการพัฒนาการเรียนรู้อย่างยั่งยืน รวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์ คณะผู้วิจัยเชื่อมั่นว่า แนวทางพัฒนาชาวนาอย่างยั่งยืนต้องเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมองอย่างแนบแน่น เนื่องจาก คณะผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการพัฒนานักศึกษาอย่างมากในรายวิชาจิตวิวัฒน์ซึ่งใช้หลักการของการศึกษาแบบฟินแลนด์ คือ ทำให้นักศึกษามีความสุขในการเรียน ความสุขนี้เกิดจากการฝึกสติ ความสุขของบุคคล จากการพัฒนาจิตจนเกิดจิตตปัญญาที่มีการศึกษาวิจัยกันอย่างมากมาย ในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับสมอง ให้จิตมีความรู้สึกตัวที่ปัจจุบัน ไม่คิดไปในอดีต หรืออนาคต

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า การฝึกสติทำให้เกิดคลื่นสมองแบบแอลฟา ทำให้เกิดจิตผ่อนคลาย สงบ ผ่องใสมีความสุข ไม่คิดฟุ้งซ่านมีจิตว่าง สามารถพัฒนาสมองทุกส่วนและพัฒนาการเรียนรู้อย่างรวดเร็วรวมทั้งคุณธรรมจริยธรรม เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ มีสติสมาธิเพิ่มขึ้น [1] นายแพทย์ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ได้อธิบายความแตกต่างของสติ สมาธิไว้ว่า สติเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่ทำงาน ส่วนสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพขณะพัก นั่นคือ จิตที่มีสติจะทำงานด้วยความรู้สึกตัวที่ปัจจุบัน ไม่คิดวอกแวกไปในอดีต หรืออนาคต และควบคุมอารมณ์และความคิดได้ ส่วนจิตที่มีสมาธิจะหยุดคิด มีความสงบ จิตตั้งมั่น มีปัญญาเห็น การเกิดดับของมายาภาพจากอารมณ์และความคิด จึงปล่อยวาง อารมณ์ได้ง่าย เกิดการ ผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งสติ สมาธิมีความสัมพันธ์เกื้อกูลส่งเสริมกัน

ปัจจุบันทั้งอเมริกาและยุโรปหลายประเทศก็ได้้นำการฝึกสติมาพัฒนาคนในหน่วยงานของตนเอง เช่น Google เป็นต้น ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงใช้หลักการของจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมีสติเป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์ มาสอนในรายวิชาจิตวิวัฒน์แบบเต็มรูปแบบเราสามารถพัฒนานักศึกษาได้ทุกคนนักศึกษาได้รับประโยชน์จากการฝึกสติในระดับมากที่สุด จึงแนะนำให้คณะผู้วิจัยเผยแพร่เทคนิคการฝึกสติไปสู่ประชาชนทั่วไปด้วยเพราะฝึกได้ง่าย ได้ผลจริงประยุกต์ได้ในชีวิตประจำวันทำให้ฉลาดขึ้นจิตผ่อนคลายมีความสุขได้ง่าย มีสาระในชีวิต [2] นอกจากนี้ ในต่างประเทศมีการประยุกต์การฝึกเจริญสติในนักศึกษาแพทย์ในงานแพทยศาสตรศึกษา ซาฟโร และคณะ [3] ได้รายงาน ว่า นักศึกษาเตรียมแพทย์และนักศึกษาแพทย์ที่ได้ฝึกการเจริญสติ ได้แสดงออกมา มีความเครียดในจิตใจลดลงและความเมตตาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้ฝึกเจริญสติ พระประยุทธ์ ปยุตโตได้อธิบายภาคปฏิบัติของจิตไว้ดังนี้ ในสภาวะที่มีสติจะทำให้จิตมีสมาธิและตั้งมั่นมีความสงบผ่อนคลาย เมื่อฝึกฝนบ่อย ๆ จะมีสติเพิ่มขึ้นเกิดเป็นปัญญาภายในจิตที่จะรู้ทันอารมณ์และความคิดฟุ้งซ่าน เห็นความไม่เที่ยงของมัน แล้วปล่อยวางทั้งความคิดเหล่านั้นเสียได้ จิตก็จะกลับมา มีสติต่อไปอย่างต่อเนื่องเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีสมาธิและผ่อนคลาย [4]

ผลการศึกษาของวิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และคณะ [5-9] พบว่า การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ของพนักงานมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์และนักศึกษา ช่วยลดความเครียดได้ การเจริญสติทำให้มีการมองย้อนกลับเข้าไปในตนเองทำความเข้าใจความเป็นไปในชีวิตได้ชัดเจนขึ้น จากผลดีดังกล่าวคณะผู้วิจัยเห็นว่า ควรที่จะฝึกเจริญสติให้ชาวนาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้อย่างยั่งยืนและเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการกลุ่มให้เกิดความสามัคคี ช่วยเหลือกันรู้จักการทำงานเป็นทีม เสียสละ มีน้ำใจ เพราะจะทำให้ชาวนาพัฒนา สติ จะช่วยให้ชาวนามีการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นให้ผลสัมฤทธิ์ในการทำงานดีขึ้น ได้ผลการวิจัยอาจนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาอาชีพชาวนาต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติในชาวนา ในกลุ่มนาข้าวอินทรีย์บ้านคูหาในและการประเมินประสิทธิภาพของการฝึกสติ

ระเบียบวิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (One group pretest - posttest) เป็นการศึกษาทดลองวัดผลก่อน-หลังการเข้าฝึกเจริญสติเป็นเวลา 5 เดือนกลุ่มตัวอย่างเป็นชาวนากลุ่มนาข้าวอินทรีย์บ้านคูหาใน อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา จำนวน 18 คน นับถือศาสนาพุทธ เข้าร่วมโครงการในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560

การฝึกตามโปรแกรมฝึกเจริญสติ

1. ก่อนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมให้กลุ่มตัวอย่างทุกราย ทำแบบประเมินระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติ (เครื่องมือฉบับที่ 1) โปรแกรมการฝึกเจริญสติมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 รับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นกลุ่มใหญ่ ใช้เวลา 2 วันภายในห้องที่เงียบและอุณหภูมิประมาณ 25 องศาเซลเซียส โดยประกอบด้วยหัวข้อการฝึกเรียงตามลำดับดังตารางที่ 1 ซึ่งการอบรมนี้ได้รับการสอนจากครูฝึกที่ผ่านการอบรมวิธีฝึกสติ/สมาธิเป็นเวลา 20 ปีและมีประสบการณ์ในการสอนวิธีฝึกสติ/สมาธิเป็นเวลา 10 ปี ประกอบด้วย การอธิบายวิธีการและให้ฝึกปฏิบัติเจริญสติตามโปรแกรม ขณะที่ฝึกครูฝึกจะประเมินผลแต่ละรายและนำจิตของชาวนาทุกคนไปสู่ภาวะสติปัจจุบันที่จิตมีความสงบได้แก่ความรู้สึกตัวที่เป็นปัจจุบันขณะ อยู่กับการเคลื่อนไหวของลมหายใจ หรือกาย เช่น การเดิน และการเคลื่อนไหวมือ จิตมีความรู้สึกผ่อนคลายเป็นกลาง ไม่มีอารมณ์หรือความคิดมารบกวน ให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ตรงกับสภาวะจิตขณะนั้นประมาณ 10 นาที และจดจำสภาวะจิตที่มีสติแบบนี้ไว้อย่างชัดเจนในใจ ความรู้สึกตัวที่ถูกต้องจะเป็นปัจจุบันและเกิดเองตามธรรมชาติมีความสงบ อ่อนโยนควรแก่การทำงานและเป็นกลาง หรืออุเบกขาสามารถเห็นหรือรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ได้ การฝึกสติเป็นวิถีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากส่งผลให้ผู้ฝึกสติมีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากนั้นให้สะท้อนความรู้สึกต่อการฝึกปฏิบัติ ครูฝึกสาธิตและสอนให้ชาวนามีสติปัจจุบันในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การเขียน การเดิน การยืน การนั่ง การเคี้ยวอาหาร การดื่มน้ำ และการนอน เป็นต้น

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการฝึกเจริญสติ

ลำดับขั้นตอน	หัวข้อการฝึก
1	การฝึกสติกับลมหายใจขั้นที่ 1 : การระลึกรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ
2	การฝึกสติกับลมหายใจขั้นที่ 2 : การเฝ้าดูลมหายใจ
3	การฝึกดูความรู้สึกของร่างกาย ที่เคลื่อนไหว การเดิน การขยับมือ (Body Sensation Awareness)
4	การระลึกรู้อารมณ์และความคิด
5	การเฝ้าดูอารมณ์และความรู้สึกทางกาย
6	การเฝ้าดูความคิด และธรรมชาติของความคิดฝึกฟังแบบไม่ตัดสิน สนหรือสนทนา
7	การเห็นการเกิด-ดับของความคิด
8	การปล่อยวางความคิด อธิบายสมมุติ ธรรมชาติที่ไร้สมมุติปรุงแต่ง และอุเบกขาแบบเซน

1.2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.2.1 การฝึกสติในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร การเดิน การวิ่ง การอ่านหนังสือ และการทำงาน

1.2.2 การฝึกก่อนนอนทุกวัน โดยเจริญสติ รู้สึกรู้ตัวกับลมหายใจตามธรรมชาติและ ผ่อนคลายด้วยเทคนิค ผ่อนพักตระหนักรู้ ใช้สมาธิในการสำรวจร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ทั่วร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อประมาณ 30-45 นาที [10] พร้อมกับฟังเพลงบรรเลงผ่อนคลาย

2. หลังจากกลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกเจริญสติในตารางที่ 1 ได้ด้วยตนเองแล้ว ให้นำไปปฏิบัติต่อในชีวิตประจำวันเป็นเวลา 5 เดือน คณะผู้วิจัยพบปะทบทวนผลการเจริญสติกับกลุ่มนี้ทุกเดือน ครั้งละ 1 วัน ประมาณ 5 ชั่วโมง มีการฝึกสติร่วมกันในรูปแบบ และพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ครูฝึกเตือนให้ฝึกสติบ่อย ๆ พร้อมทั้งอธิบาย

ประโยชน์ และการประยุกต์ใช้ในการทำงาน แล้วกลับมาพบครูฝึกเพื่อทำแบบประเมินระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติอีกครั้ง เปรียบเทียบผลก่อนและหลังฝึกเจริญสติและทำแบบสอบถามสะท้อนความรู้สึกต่อการฝึกเจริญสติ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามการเจริญสติซึ่งสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกในการกำหนดสติในอิริยาบถต่าง ๆ [11] ประกอบด้วย คำถาม 10 ข้อซึ่งถามเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกตัวในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ตัวเลือกเป็นคะแนนจากต่ำสุด คือ 1 ถึงสูงสุด คือ 5 เกณฑ์การให้คะแนนตัวเลือก กำหนดคะแนนจากต่ำสุดถึงสูงสุดเป็น 1 คะแนนถึง 5 คะแนน ดังนี้

- 1 = รู้สึกตัว/ รู้สึกพอใจ/ รู้สึกเห็นด้วย น้อยที่สุด
- 2 = รู้สึกตัว/ รู้สึกพอใจ/ รู้สึกเห็นด้วย น้อย
- 3 = รู้สึกตัว/ รู้สึกพอใจ/ รู้สึกเห็นด้วยปานกลาง
- 4 = รู้สึกตัว/ รู้สึกพอใจ/ รู้สึกเห็นด้วย มาก
- 5 = รู้สึกตัว/ รู้สึกพอใจ/ รู้สึกเห็นด้วย มากที่สุด

มีคำถามปลายเปิด 3 ข้อเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้สติในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำงานในชีวิตประจำวัน และข้อเสนอแนะ เครื่องมือในการวิจัยมี 2 ฉบับ ดังนี้

ฉบับ 1 ประกอบด้วย: ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกตัวในการกำหนดสติก่อนและหลังการฝึกเจริญสติ (pretest-posttest)

ฉบับ 2 แบบสอบถามสะท้อนความรู้สึกต่อการฝึกเจริญสติของกลุ่มตัวอย่าง

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละของลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล และวิเคราะห์ทางสถิติของค่าคะแนนแบบประเมินระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติก่อน-หลังโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test, Non Parametric นำข้อมูลจากแบบสอบถามระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติมาแจกแจงความถี่แล้ววิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อ โดยกำหนดค่าคะแนน ดังนี้ [11]

ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.50 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

สำหรับเนื้อหาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความรู้สึกต่อการฝึกเจริญสติวิเคราะห์ด้วยการพรรณนา

ผลการศึกษา

สำหรับผลการศึกษาเชิงปริมาณ ได้แก่ ผลการประเมินความรู้สึกตัวในการกำหนดสติในอิริยาบถต่าง ๆ ก่อนและหลังการฝึกเจริญสติ ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม 18 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 16 คน ดังนี้ ก่อนทดลองชวนาให้คะแนนความรู้สึกตัวทุกกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองชวนาให้ให้คะแนนความรู้สึกตัวเพิ่มขึ้นถึงระดับมากทุกกิจกรรมพบว่า ระดับความรู้สึกตัว ในการเจริญสติเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกอิริยาบถ ($p < .05$) (ดังแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 คะแนนความรู้สึกตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชวานาก่อนและหลังเข้าฝึกเจริญสติ

กิจกรรม	ก่อนฝึก		หลังฝึก		p-value
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. การยืน	2.83	0.64	4.38	0.46	0.050
2. การนั่ง	2.75	0.61	4.33	0.56	0.045
3. การเดิน	2.83	0.63	4.29	0.46	0.002
4. การนอน	2.88	0.85	4.29	0.55	0.045
5. การรับประทานอาหาร	2.75	0.90	4.25	0.74	0.019
6. การอาบน้ำ	2.67	0.92	4.21	0.72	0.004
7. การอ่านหนังสือ	2.71	1.00	4.13	1.03	0.024
8. การวิ่ง	2.71	0.95	4.08	0.93	0.041

สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ผลการศึกษาสะท้อนความรู้สึกต่อการเจริญสติของกลุ่มตัวอย่างหลังจากฝึกเจริญสติเป็นเวลา 5 เดือนเปรียบเทียบกับก่อนฝึก ดังแสดงในตารางที่ 3 พบว่า ก่อนฝึกคะแนนอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ แต่หลังฝึกคะแนนอยู่ในระดับมากในหัวข้อต่อไปนี้มีความพึงพอใจครูฝึก เห็นความสำคัญ เข้าใจ และได้รับประโยชน์ ของการฝึกสติมีสติรู้ทันกายและจิต มีความพอใจเนื้อหาของการฝึกอบรม มีความเพียรและความตั้งใจในการฝึกสติต่อไป ได้รับความสงบจากการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวกาย และการสังเกตลมหายใจตามลำดับ ข้อมูลเกี่ยวกับผลดีของการเจริญสติจากความถลนปลายเปิดจากผลการวิเคราะห์การตอบคำถามและการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความตั้งใจฝึกเจริญสติในระดับมาก โดยค่าคะแนนความเข้าใจการฝึกเจริญสติก่อนมาเข้าโครงการอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 จากข้อมูลนี้จะบ่งได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเพียรในการฝึกและทำให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความ สามารถนำสติไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในกิจกรรมต่างๆ ในระดับมาก

สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ เมื่อมีการฝึกสมาธิมากพอก็จะเกิดมีสติขึ้นมาอย่างต่อเนื่องทำให้จิตสงบมีสติ/สมาธินำไปใช้ทำงานได้ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูล สรุปได้ว่า ผลของการเจริญสติมีแต่ผลดีไม่มีผลเสียเลย โดยทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียด ความกังวล ลดลง สามารถเข้าใจตนเอง รู้ทันความคิดอารมณ์ มีปัญญากายในจิตและสามารถปล่อยวางอารมณ์ได้ และไม่โกรธซึ่งวิธีการฝึกพัฒนาจิตแบบนี้ ชวานาบอกว่า ให้ผลดีชัดเจน ฝึกที่อื่น ๆ มาแล้ว ได้แต่ความสงบ ไม่เคยปล่อยวางอารมณ์ได้เลย ทำให้จิตใจดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น โกรธน้อยลง จิตใจดี ผ่องใส สมองโปร่งคิดงานได้ดี มีเหตุผลตั้งสติในการทำงาน ตลอดจนงานลุล่วงมีความสุขระหว่างทำงาน ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ใจเย็นไม่รีบร้อน มีความอดทนและทำงานได้มากขึ้น การทำงานเป็นทีมดีขึ้นได้รับความร่วมมือดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น หัวหน้ากลุ่มบอกว่า ทำงานได้ดีขึ้น เพราะมีสติสมาธิมากขึ้น ความผิดพลาดลดลงรู้จักวางแผนงานคิดก่อนทำรวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์

ตารางที่ 3 คะแนนที่ชวานาประเมินตนเอง หลังจากชวานาได้ฝึกเจริญสติภายใน 5 เดือน

หัวข้อที่วัด	ก่อนฝึก		หลังฝึก	
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. ความพึงพอใจครูฝึกของโครงการ	3.48	0.84	4.38	0.50
2. ความเข้าใจเรื่องสติ	2.75	0.56	4.33	1.03
3. การเห็นความสำคัญของสติ	3.45	0.83	4.33	0.64
4. การได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการ	3.44	0.73	4.17	0.56
5. การมีสติรู้ทันกายและจิต	3.25	0.67	4.17	0.48
6. ความพึงพอใจเนื้อหาการฝึกอบรม	3.45	0.73	4.13	0.54
7. การมีความเพียรเจริญสติต่อไป	3.42	0.70	4.04	0.46
8. การเห็นความสงบจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย	3.46	0.71	3.92	0.41
9. การเห็นความสงบจากการสังเกตลมหายใจ	3.40	0.74	3.83	0.63

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าโปรแกรมฝึกเจริญสติรู้สึกว่าการเจริญสติ เป็นเทคนิคที่ฝึกได้ง่าย สะดวก สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการทำงานได้ดีมาก ควรนำไปเผยแพร่และพัฒนานักเรียนต่อไปในด้านการเรียนและการพัฒนาสมอง

การอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้สึกตัว ในการเจริญสติเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกอริยาบท ($p < .05$) ซึ่งการทดลองนี้ได้บ่งชี้ถึงการฝึกสติที่เข้าถึงสัมมาสติ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงได้อริยาบทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสติในการเดิน และการอาบน้ำ ซึ่งมีค่า p -value น้อยมากเพียง 0.002 และ 0.004 ตามลำดับ รวมทั้งการทำงานและสอดคล้องงานวิจัยของศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์และคณะ [12] ซึ่งศึกษาผลของการใช้รูปแบบการฝึกสติสมาธิ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลทำให้ได้ผลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล อธิบายได้ตามแนวคิดเรื่องการฝึกสติสมาธิ เป็นการบริหารจัดการให้สงบ เกิดความมุ่งมั่นและสะสมพลังจิตให้เข้มแข็ง สามารถนำพลังจิตที่ได้ไปใช้ในการทำงาน ยิ่งพลังจิตมากเท่าใดงานก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังที่ชาวนาบอกว่า สมองโปร่งคิดงานได้ดีความผิดพลาดลดลงรู้จักวางแผนงานคิดก่อนทำรวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์มีความอดทนและทำงานได้มากขึ้น การเจริญสติกับสุขภาพจิตและความเครียด ชาวนาเล่าให้ฟังว่า ความเครียด ความกังวล ลดลง ผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kevanne และคณะ [13] ซึ่งศึกษาผลการเจริญสติในวัยรุ่นพบว่า การเจริญสติมีผลต่อการทำงานด้านจิตใจและพฤติกรรม ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และปรับเปลี่ยนความสนใจได้ดีขึ้น ทำให้ความเครียด ความวิตกกังวลลดลง จะเห็นได้ว่า เทคนิคการฝึกสติที่ใช้ในงานวิจัยนี้จะสามารถประยุกต์ใช้กับทุกการเคลื่อนไหวของกายและลมหายใจโดยให้จิตสังเกต หรือรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวเหล่านั้น จิตก็จะเกิดความสงบได้วางทั้งวัน ถ้าผู้ฝึกขยันรู้สึกตัว จึงเป็นวิธีการที่ทำได้ง่าย ดังที่ชาวนาบอกว่า สามารถนำสติไปประยุกต์ใช้ในทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เมื่อฝึกสติชำนาญแล้ว ทำให้จิตมีกำลังมาก สามารถใช้พลังของสมาธิไปสังเกตการเคลื่อนไหวของจิต หรือ พฤติกรรมของจิต ในขั้นนี้ สามารถพัฒนาไปสู่สภาวะทางปัญญาต่อไป ดังที่ชาวนาเล่าให้ฟังว่า รู้ทันความคิดอารมณ์ปล่อยวางอารมณ์ได้ และไม่โกรธ ดังนั้น การเจริญสติเป็นเครื่องมืออันหนึ่งที่จะทำให้สุขภาพองค์รวมในมิติของจิตตปัญญา มีการพัฒนาขึ้น ปัญญานี้หมายถึงปัญญาภายในจิต ที่ปล่อยวางอารมณ์ หรือความทุกข์ได้นั่นเอง ซึ่งมิตินี้จะเชื่อมโยงกับมิติทางกาย มิติทางใจ และมิติทางสังคมเข้าด้วยกัน [13] ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ได้ให้ความเห็นเรื่องการเจริญสติว่าเป็นการสร้างศักยภาพอย่างมหาศาลที่เรียกกันว่า พลังแห่งสติ การเจริญสติ คือ การฝึกจิตให้รู้อยู่กับปัจจุบัน เริ่มต้นให้รู้อยู่ที่กาย เมื่อชำนาญแล้วก็ให้สติไปรู้อารมณ์และความคิด เมื่อจิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ความคิดจะสงบเป็นความสงบที่แท้จริง คือ ความสงบที่ออกจากความคิด จิตว่าง หรือ สุญญตา เป็นกลางมีอิสระ และสัมผัสธรรมชาติตามที่เป็นจริง ความทุกข์ก็น้อยลง เพราะความทุกข์เกิดจากความคิด ปัญญาที่เฉียบแหลมช่วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ทุกด้าน [14] การฝึกเจริญสติในระยะแรก อาจจะรู้สึกยาก มักจะเผลอไปกับอารมณ์บ่อย ๆ ต้องการกำลังใจจากครูฝึกและเพื่อน ๆ ที่จะกระตุ้นเตือนไม่ให้เผลอสติไปกับอารมณ์หรือความคิดบ่อย ๆ ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องเข้าไปเยี่ยมประเมินผลการฝึกสติของชาวนาติดต่อกันทุกเดือน เป็นเวลาถึง 5 เดือน ในกลุ่มนาชาวอินทรีจะมีผู้นำตามธรรมชาติซึ่งฝึกสติได้เก่งมาก จนกลายเป็นสติดอนมัตติ มีการรู้สึกตัวได้ทั้งวัน ทำให้คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเรียนรู้จากท่านผู้นี้ และท่านก็ได้ช่วยเป็นครูฝึกและคอยพูดให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ทุกคนก้าวหน้าไปด้วยกัน ท่านเล่าให้ฟังว่า เมื่อฝึกฝนทุกวันก็จะรู้สึกง่ายขึ้น ชำนาญขึ้น เริ่มเห็นผลดีมีความสงบในจิตใจ ความคิดฟุ้งซ่านลดลงจึงมีความอดทนในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพิ่มขึ้น จนเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในจิตเรา เมื่อฝึกเจริญสติได้ชำนาญแล้วการเผลอไปกับอารมณ์ก็น้อยลง ทำให้สติตั้งมั่นอยู่ได้และนำมาใช้ประโยชน์ได้ การเจริญสติบ่อย ๆ ส่งผลให้มีสติดีขึ้น ประโยชน์ของการที่จิตมีสติและสมาธิได้แก่ การเพิ่มสภาวะทางจิตทั้งในด้านคุณลักษณะและสมรรถนะทางจิตซึ่งตรงกับที่ชาวนาเล่าให้ฟังคือ ทำให้ จิตแจ่มใส คลายความเครียด ทำงานผิดพลาดน้อยลง ความจำดีขึ้น ทำงานสำเร็จตามมุ่งหมายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชัชวาลย์ ศิลปะกิจ และคณะ และพลภัทร โล่เสถียรกิจ และคณะ [15-16] งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากไม่มีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สมัครใจจำนวนไม่มาก และไม่ได้วัดว่า มีผลต่อ ภาวะทางอารมณ์ รวมทั้งพัฒนาการของสุขภาพ ในเรื่องของระยะเวลาที่เป็นการศึกษาวิจัยในระยะเวลาไม่นาน ควรมีการศึกษาวิจัยดูผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติในระยะเวลาที่นานขึ้น เนื่องจากประสบการณ์จากการเจริญสติจะอยู่ได้นาน หากมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืน

สรุป

ผลของการฝึกเจริญสติในระยะเวลา 5 เดือนช่วยให้ชาวนาฬิการู้สึกตัวมีสติเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมี ประสิทธิภาพของการฝึกเจริญสติสูงสุด ในระดับจิตตปัญญาในการปล่อยวางอารมณ์ได้ด้วย การฝึกสติทำให้จิตใจ เข้าถึงความสงบภายในและ พัฒนาสติในการเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของจิตและกายอย่างที่เป็นจริงในปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ พัฒนาวิธีการฝึกเจริญสติสำหรับชาวนาฬิการู้สึกตัวอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวในปัจจุบัน อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งวิธีการนี้ชาวนาฬิกอบอกว่าฝึกได้ง่าย ทำให้ชาวนาฬิกามีประสบการณ์ตรงกับภาวะจิตสงบหรือจิตว่างจากอารมณ์หรือความคิด จิตจะมีความรู้สึกตัว ที่เป็นกลาง ๆ มีความสงบอยู่ภายใน จิตจะจดจำสภาวะนี้ไว้และสามารถฝึกปฏิบัติให้มีสภาวะนี้หรือมีสติได้บ่อย ๆ เมื่อสติ ตั้งมั่นก็ทำให้เกิดสมาธิ ชาวนาฬิกาทุกคนมีสติในการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การทำงานใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ทำงาน เป็นทีมได้ดีขึ้น ในการทำงานมีความอดทนและรอบคอบมากขึ้นมีความผิดพลาดลดลง ใช้สติในการดูแลครอบครัวและ ทำงานบ้านและดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการฝึกสติควรนำไปเผยแพร่ให้นักเรียนต่อไปด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนโครงการถ่ายทอดเทคโนโลยี/องค์ความรู้ และนวัตกรรมจากผลการวิจัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปี 2560

เอกสารอ้างอิง

- [1] ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2555). การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- [2] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง. (2557). การวัดประสิทธิภาพของการฝึกสติเป็นพื้นฐานในระหว่างชั้นเรียนของรายวิชา จิตวิวัฒน์เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองแบบองค์รวม. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ของทุนสนับสนุนการจัดการ เรียนการสอนตามการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- [3] Shapiro SL, Schwartz, GE, Bonner G. (1998). "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students", *Journal of Behavioral Medicine*. 21, 581-599.
- [4] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). *ความคิดแหล่งสำคัญของการคิด*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- [5] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง จรรยา สุวรรณบำรุง ลัดดา พิมพ์จันทร์ และสุธี รุจิวิชัยกุล. (2551). การสร้างโปรแกรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมป้องกันโรคอ้วนที่มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์: กรณีศึกษาดัชนีมวลกาย 25-29. รายงานการวิจัยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 1-136.
- [6] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง วันดี คหะวงศ์ และวิมลรัตน์ จงเจริญ. (2554). ผลของการพัฒนาคุณธรรมด้วยโปรแกรมจิต วิวัฒน์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ของทุนวิจัยสถาบัน ประจำปี การศึกษา 2554 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- [7] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง วันดี คหะวงศ์ วิมลรัตน์ จงเจริญ และจุฑารัตน์ สติปัญญา. (2556). ผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติ ต่อการตระหนักรู้ตนเอง. หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี จิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 5 เรื่อง ภาวะผู้นำจิตวิญญาณและการพัฒนามนุษย์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล นครปฐม. 101-116.
- [8] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และอังศุมา อภิชาติ. (2557). "ผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติต่อการพัฒนานตนเองของนักศึกษาใน ศตวรรษที่ 21", ในการประชุมวิชาการเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษา เขตภาคกลาง เพื่อพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย ประจำปี 2557 เรื่อง วิกฤตบัณฑิตไทย...ความท้าทาย โอกาสและแนวทางพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี ปทุมธานี. 35-43.
- [9] วิมลมาลย์ศรี รุ่งเรือง. (2557). "ผลของนวัตกรรมการจิตตปัญญาต่อการพัฒนานักศึกษาเทคนิคการแพทย์ในศตวรรษที่ 21", การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร. ครั้งที่ 1 เล่ม 1 Book of Abstracts and MCU Congress Proceedings เรื่อง พุทธบูรณาการเพื่อ การพัฒนาจิตใจและสังคมประจำปี 2557. 374-392. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- [10] กรศศิริ ชิดดี และณัฐพร อุทัยธรรม. (2556). "กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา: กลยุทธ์การพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษา พยาบาล", *Princess of Naradhiwas University Journal*. 5(2), 106-117.

- [11] สุนทรี เฉลิมพงศธร. (2546). การพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษา “หลักสูตรการเจริญสติ-สมาธิ เพื่อพัฒนาตนและพัฒนางาน” ซึ่งสอนโดยรองศาสตราจารย์จำเนียร ช่วงโชติ. วิทยานิพนธ์. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 32-34.
- [12] ศุภวรรณ อนุภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”, *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*. 36, ฉบับพิเศษ (กันยายน-ธันวาคม), 13-28.
- [13] Kevanne, LS., and Dusana, D. (2015). “Mindfulness Training for Adolescents: A neurodevelopmental Perspective Modification in Attention and Emotion Regulation Using Event-Related Brain Potentials”, *Cogn Affect Behav Neurosci*. 15(3), 696-711.
- [14] ประเวศ วะสี. (2547). *ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. 16-22.
- [15] ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และอรวรรณ ศิลปกิจ. (2551). “การเจริญสติและแบบวัดสุขภาวะทางจิต”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 16, 25-32.
- [16] พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ สวัสดิ์ เทียงธรรม และคเชนทร พันธโชติ. (2549). “ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุข และการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 14, 199-206.