

ผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Effect of Mindfulness on Self-Development in Students of Prince of Songkla University

วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง^{1*} หาญศึก บุญเชิด² และสุภิญญา ธนาพงษ์พิชาติ²

Wimonman Sriroongrueng^{1*}, Hansuk Buncherd² and Supinya Thanapongpichat²

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการฝึกสติสามารถพัฒนาการเรียนรู้ของสมอง อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองในนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 329 คน โดยครูฝึกจะฝึกให้นักศึกษา เข้าถึงภาวะของสติปัจจุบันซึ่งเป็นความสงบทางจิตภายใน และสอนการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวัน นักศึกษาทำแบบประเมินสติก่อนและหลังการฝึกไปแล้ว 12 สัปดาห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับสติโดยใช้สถิติ paired-t-test หลังเข้าร่วมโครงการ นักศึกษาทุกคนมีสติในอริยาบถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ($p < .001$) นักศึกษาได้รับประโยชน์ในระดับมากที่สุด และสามารถนำสติสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการเรียนและในการทำงาน ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพดีขึ้น การฝึกสติทำให้นักศึกษามีจิตสงบ ผ่อนคลายจากความเครียด มีการปล่อยวางอารมณ์ได้ดีขึ้น เทคนิคการฝึกสตินี้เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกสำหรับนักศึกษา เนื่องจากเป็นการศึกษาระยะสั้นจึงควรมีการวิจัยในอนาคตด้านการประเมินผลในชีวิตจริงเกี่ยวกับผลดีของการฝึกสติในระยะยาวในนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: การฝึกเจริญสติ, ความรู้สึกตัว, การเคลื่อนไหวกาย, นักศึกษา

Abstract

Nowaday mindfulness practice can be the most efficient tool to develop learning ability of the brain. The purpose of this experimental study was to examine the effect of mindfulness practice on students' development of Prince of Songkla University. A total of 329 students volunteered to participate in this study. The coach of mindfulness practice taught students to have neutral mindfulness at the present moment and application of mindfulness practice in their daily lives. Students completed a mindfulness - questionnaire before and after the 12-week practising program. Descriptive statistics and paired-t-test were used to test the differences between pretraining and posttraining. All students experienced significant increasement in mindfulness during various activities ($p < .001$). Students felt that mindfulness-practice was most useful. They could apply mindfulness in their studies and work. These created efficiency increasement of learning. Students had peaceful mind and could apply to use mindfulness in daily lives. They felt relaxed from stress and let go the emotion. The techniques to practice mindfulness were simple and convenient for students. However, this research took a short time to study about mindfulness and long time effect of mindfulness should be further studies.

Keywords: Mindfulness, Awareness, Dynamic Meditation, Students

¹ ผศ.ดร., คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

² อ.ดร., คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110

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

² Lecturer, Dr., Faculty of Medical Technology, Prince of Songkla University, Songkhla, 90110

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

บทนำ

นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 46.5 [1] ปัจจัยด้านการเรียนที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาส่วนใหญ่ได้แก่ ความกังวลในการสอบ เนื้อหาที่เรียนมากเกินไป ต้องทำความเข้าใจและจดจำได้ยาก มีการสอบย่อยบ่อย อ่านหนังสือไม่ทัน นอกจากนั้น ต้องเขียนรายงานหลายฉบับและยังมีงานที่ได้รับมอบหมายอีกจำนวนมาก กิจกรรมงานกลุ่มซึ่งต้องประสานงานกับคนหลายฝ่าย นักศึกษามีปัญหาด้านการวางแผนแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ในต่างประเทศมีการประยุกต์การฝึกเจริญสติในนักศึกษาแพทย์ในงานแพทยศาสตรศึกษา ซาฟิโรและคณะ [2] ได้รายงานว่ นักศึกษาเตรียมแพทย์ และนักศึกษาแพทย์ที่ได้ฝึกการเจริญสติ ได้แสดงออกมาว่า มีความเครียดในจิตใจลดลงและความเมตตาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้ฝึกเจริญสติ ในสภาวะที่มีสติจะทำให้จิตมีสมาธิและตั้งมั่นมีความสงบผ่อนคลาย เมื่อฝึกฝนบ่อย ๆ จะมีสติเพิ่มขึ้น เกิดเป็นปัญญาภายในจิตที่รู้ทันอารมณ์และความคิดฟุ้งซ่าน เห็นความไม่เที่ยงของมัน แล้วปล่อยวางทั้งความคิดเหล่านั้นเสียได้ จิตก็จะกลับมามีสติต่อไปอย่างต่อเนื่องเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีสมาธิและผ่อนคลาย [3] และผลการศึกษาของวิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และคณะ [4-9] พบว่าการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ของพนักงานมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์และนักศึกษา ช่วยลดความเครียดได้ การเจริญสติทำให้มีการมองย้อนกลับเข้าไปในตนเอง ทำความเข้าใจความเป็นไปในชีวิตได้ชัดเจนขึ้น จากปัญหาดังกล่าวคณะผู้วิจัยเห็นว่าการที่จะแก้ปัญหาให้นักศึกษาควรจะใช้วิธีการฝึกเจริญสติให้แก่นักศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองในนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ระเบียบวิธีการศึกษา

การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (One Group Pretest - Posttest) เป็นการศึกษาทดลองวัดผลก่อน-หลัง การเข้าฝึกโปรแกรมฝึกเจริญสติเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่1-4 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่จำนวน 329 คน ที่มีความสมัครใจ ต้องการพัฒนาตนเอง เข้าร่วมโครงการในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560

การฝึกตามโปรแกรมฝึกเจริญสติ

1. ก่อนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมให้กลุ่มตัวอย่างทุกรายทำแบบประเมินระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติ (เครื่องมือฉบับที่ 1) โปรแกรมการฝึกเจริญสติมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1.1 รับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นกลุ่มใหญ่ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ภายในห้องที่เงียบและอุณหภูมิประมาณ 25 องศาเซลเซียส โดยประกอบด้วยหัวข้อการฝึกเรียงตามลำดับดังตารางที่ 1 ซึ่งการอบรมนี้ได้รับการสอนจากครูฝึกที่ผ่านการอบรมวิธีฝึกสติ/สมาธิเป็นเวลา 20 ปีและมีประสบการณ์ในการสอนวิธีฝึกสติ/สมาธิเป็นเวลา 10 ปี ประกอบด้วย การอธิบายวิธีการและให้ฝึกปฏิบัติเจริญสติตามโปรแกรม ขณะที่ฝึกครูฝึกจะประเมินผลแต่ละรายและนำจิตของนักศึกษาทุกคน ไปสู่ภาวะสติปัจจุบันที่จิตมีความสงบ ได้แก่ ความรู้สึกตัวที่เป็นปัจจุบันขณะ อยู่กับการเคลื่อนไหวของลมหายใจ หรือกาย จิตมีความรู้สึกผ่อนคลายเป็นกลาง ไม่มีอารมณ์หรือความคิดมารบกวน ให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ตรงกับสภาวะจิตขณะนั้นประมาณ 10 นาที และจดจำสภาวะจิตที่มีสติแบบนี้ไว้อย่างชัดเจนในใจ ความรู้สึกตัวที่ถูกต้องจะเป็นปัจจุบันและเกิดเองตามธรรมชาติมีความสงบ อ่อนโยนควรแก่การงานและเป็นกลาง หรืออุเบกขาสามารถเห็นหรือรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ได้ การฝึกสติเป็นวิธีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากส่งผลให้ผู้ฝึกสติมีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากนั้นให้สะท้อนความรู้สึกต่อการฝึกปฏิบัติ ครูฝึกสาธิตและสอนให้นักศึกษามีสติปัจจุบันในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การเขียน การเดิน การใช้คอมพิวเตอร์ และการนอน เป็นต้น หลังจากนั้นนักศึกษาฝึกสติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 1 การฝึกโปรแกรมฝึกเจริญสติ

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

1.2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.2.1 การฝึกสติในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร การเดิน การวิ่ง การสังเกตลมหายใจ การอ่านหนังสือ และการเรียนในห้องเรียน

1.2.2 การฝึกก่อนนอนทุกวัน โดยเจริญสติ รู้สึกรู้ตัวกับลมหายใจตามธรรมชาติและผ่อนคลายด้วยเทคนิคผ่อนคลายตระหนักรู้ประมาณ 10-30 นาที [10]

2. หลังจากกลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกเจริญสติในตารางที่ 1 ได้ด้วยตนเองแล้ว ให้นำไปปฏิบัติต่อในชีวิตประจำวันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ครูฝึกเตือนให้ฝึกสติบ่อย ๆ พร้อมทั้งอธิบายประโยชน์ และการประยุกต์ใช้ในการเรียน แล้วกลับมาพบครูฝึกเพื่อทำแบบประเมินระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติอีกครั้ง เปรียบเทียบผลก่อนและหลังฝึกเจริญสติ และทำแบบสอบถามสะท้อนความรู้สึกต่อการฝึกเจริญสติ ในระหว่างการฝึกสติให้มาพบครูฝึก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 1 ชั่วโมงเพื่อส่งสมุดบันทึกผลการฝึกเจริญสติในแต่ละอาทิตย์ มีการสะท้อนคิดผลการฝึกสติกับครูฝึกด้วยเทคนิคสุนทรียสนทนา นักศึกษามุ่งมั่นฝึกการมีสติ ทุกวันในเวลาเช้า เย็น และก่อนนอน ดังนั้น นักศึกษาสามารถมีสติได้ทั้งวันและ มีการฝึกใช้สติได้ดี

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีแนวทางพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและรายละเอียดในการทำวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายและตอบข้อซักถามปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย และอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับ หรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยและเซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงจะวิจัย โดยการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่ทดลองกลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกเจริญสติอย่างเป็นธรรมชาติ และมีอิสรภาพและการตอบแบบสอบถามครั้งนั้นกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปกปิดข้อมูล ในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามการเจริญสติซึ่งสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกในการกำหนดสติในอิริยาบถต่าง ๆ [11] ซึ่งได้ ทดสอบค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.81 แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกตัวในกิจกรรมต่าง 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/ รู้สึกเห็นด้วย ปานกลาง
- 4 = รู้สึกตัว/ รู้สึกพอใจ/ รู้สึกเห็นด้วย มาก
- 5 = รู้สึกตัว/ รู้สึกพอใจ/ รู้สึกเห็นด้วย มากที่สุด

มีคำถามปลายเปิด 3 ข้อเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้สติในการเรียน ทำงานและ ข้อเสนอแนะ เครื่องมือในการวิจัยมี 2 ฉบับ ดังนี้

ฉบับ 1 ประกอบด้วย: ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและ
ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกตัวในการกำหนดสติก่อนและหลังการฝึกเจริญสติ
(Pretest-Posttest)

ฉบับ 2 แบบสอบถามสะท้อนความรู้สึกต่อการฝึกเจริญสติของกลุ่มตัวอย่าง

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละของลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล และวิเคราะห์ทางสถิติของค่า
คะแนนแบบประเมินระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติก่อน-หลัง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และวิเคราะห์ข้อมูล
โดยใช้สถิติ paired t-test 2 related samples นำข้อมูลจากแบบสอบถามระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติ มาแจก
แจงความถี่แล้ว วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อ โดยกำหนดค่าคะแนนดังนี้ [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

ผลการประเมินความรู้สึกตัวในการกำหนดสติก่อนและหลังการฝึกเจริญสติ ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
329 คน ดังนี้ ก่อนทดลองนักศึกษาให้คะแนนความรู้สึกตัวทุกกิจกรรมอยู่ในระดับมาก หลังการทดลองนักศึกษา
ได้ให้คะแนนความรู้สึกตัวเพิ่มขึ้นถึงระดับมากที่สุดทุกกิจกรรมพบว่า ระดับความรู้สึกตัว ในการเจริญสติเพิ่มมากขึ้น
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทุกอริยาบถ ($p < .001$) (ดังแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 คะแนนความรู้สึกตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าฝึกโปรแกรมฝึกเจริญสติ

กิจกรรม	ก่อนฝึก		หลังฝึก		t
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
การยืน	3.61	1.02	4.53	0.60	-9.68*
การเดิน	3.57	1.02	4.51	0.62	-8.35*
การนั่ง	3.64	1.02	4.55	0.59	-8.95*
การนอน	3.66	1.04	4.53	0.61	-10.17*

* $P < .001$

ผลการศึกษาสะท้อนความรู้สึกต่อการเจริญสติของกลุ่มตัวอย่างหลังจากฝึกเจริญสติเป็นเวลา 12 สัปดาห์
ในตารางที่ 3 พบว่า คะแนนอยู่ในระดับมากที่สุดหลายหัวข้อ ได้แก่ การได้รับประโยชน์และเห็นความสำคัญของการฝึกสติ
การมีความเพียรในการเจริญสติต่อไปเพราะมีประโยชน์ การมีสติระงับควบคุมอารมณ์ และการเข้าใจเรื่องสติ รองลงมา
คะแนนอยู่ในระดับมาก ในหัวข้อการกำหนดสติได้ทันกายและจิต และการได้รับความสงบจากการมีสติสังเกตการณ์
เคลื่อนไหวกายและลมหายใจ ตามลำดับ ข้อมูลเกี่ยวกับผลดีของการเจริญสติจากความถามปลายเปิด จากผลการวิเคราะห์
การตอบคำถามและการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเพียร
เจริญสติต่อไปในระดับมากที่สุด โดยค่าคะแนนความเข้าใจการฝึกเจริญสติก่อนมาเข้าโครงการอยู่ในระดับปานกลาง
จากข้อมูลนั้นจะบ่งได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเพียรในการฝึกและทำให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความ สามารถนำ
สติไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในกิจกรรมต่าง ๆ ในระดับมากที่สุด เมื่อมีการฝึกสมาธิมากพอก็จะเกิดมีสติขึ้นมาอย่าง
ต่อเนื่องทำให้จิตสงบมีสติ/สมาธินำไปใช้ทำงานได้ และสรุปได้ว่า ผลของการเจริญสติมีแต่ผลดีไม่มีผลเสียเลย โดยทำให้
กลุ่มตัวอย่าง มีความเครียด ความกังวล การคิดฟุ้งซ่านลดลง สามารถเข้าใจตนเอง รู้ทันความคิด อารมณ์ ทำงานและเรียน
ได้ดีขึ้น เรียนหนังสือรู้เรื่องขึ้นไม่หลับในห้องเรียน เพราะมีสติสมาธิมากขึ้น เรียนรู้ได้เร็ว อ่านหนังสือได้นานขึ้น ความจำดีขึ้น
ความผิดพลาดลดลง รู้จักวางแผนงาน คิดเป็นระบบ คิดก่อนทำ รวมทั้งมีความคิดสร้างสรรค์

ตารางที่ 3 ผลของคะแนนที่วัดได้หลังจากนักศึกษาจบโปรแกรมการฝึกเจริญสติภายใน 12 สัปดาห์

หัวข้อที่วัด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
การเห็นความสำคัญของสติ	4.65	0.53
ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการ	4.79	0.42
การเข้าใจสติ	4.54	0.59
การกำหนดสติได้ทันกายและจิต	4.42	0.54
การมีความเพียรเจริญสติต่อไป	4.59	0.56
การมีสติระงับควบคุมอารมณ์	4.55	0.58
ความสงบจากการเฝ้าดูลมหายใจ	4.30	0.70
ความสงบจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย	4.40	0.63

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าโปรแกรมฝึกเจริญสติรู้สึกว่าการเจริญสติ เป็นเทคนิคที่ฝึกได้ง่าย สะดวก เข้าถึงความสงบของจิตเต็มที่ได้จริง และปล่อยวางอารมณ์และความคิดที่เป็น อนิจจัง ทุกขังและ อนัตตา ทำให้จิตกลับคืนมาสู่ภาวะปกติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการเรียนได้ดีมาก นักศึกษาบอกว่า เป็นวิธีที่ฝึกได้ง่ายและได้ผลจริง ไม่นึกเลยว่า จะฝึกได้ง่ายอย่างนี้ เคยไปฝึกที่อื่นรู้สึกยาก ควรนำไปเผยแพร่และพัฒนานักศึกษาและประชาชนต่อไปในด้านการเรียน การทำงาน และการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม

การอภิปรายผล

วิธีการพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกเจริญสติ คือ ฝึกให้จิตใจเข้าถึงความสงบภายใน และพัฒนาสติในการเฝ้าสังเกตดูปรากฏการณ์ของจิตและกายอย่างที่เป็นจริงในปัจจุบัน ผู้วิจัยได้พัฒนาวิธีการฝึกเจริญสติสำหรับนักศึกษาให้รู้สึกตัวอยู่กับกายและใจ ที่เคลื่อนไหวในปัจจุบัน อย่างเป็นธรรมชาติ หลักการของวิธีนี้ คือ ครูฝึกจะชวนให้จิตของนักศึกษาทุกคนที่เข้ารับการฝึกไปสัมผัสกับภาวะจิตที่มีสติด้วยตนเอง มีการสอบอารมณ์ให้เกิดสมาธิที่แท้จริง และให้นักศึกษามีประสบการณ์ตรงกับภาวะจิตสงบหรือจิตว่างจากอารมณ์หรือความคิด จิตจะมีความรู้สึกตัวที่เป็นกลาง ๆ มีความสงบอยู่ภายใน จิตจะจดจำสภาวะสตินี้ไว้และสามารถฝึกปฏิบัติให้มีสภาวะนี้หรือมีสติได้บ่อย ๆ [12] ในชีวิตประจำวัน ดังจะเห็นได้จาก หลังจากฝึกสติภายใน 12 สัปดาห์ นักศึกษาก็สามารถมีสติในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน เพิ่มขึ้นในระดับมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) นับว่าได้ผลดีเยี่ยม เพราะเทคนิคการฝึก ง่ายมากกลมกลืนไปกับกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ดังที่นักศึกษาอธิบายว่า เป็นวิธีที่ฝึกได้ง่ายและได้ผลจริง ไม่นึกเลยว่า จะฝึกได้ง่ายอย่างนี้ เคยไปฝึกที่อื่นรู้สึกยาก จะเห็นได้ว่า การประยุกต์การฝึกสติ จำเป็นต้องนำมาใช้จริงในชีวิตประจำวันให้ได้ จึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงและยั่งยืน แต่ในความเป็นจริงหลักสูตรการฝึกสติส่วนมาก ไม่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน มันแปลกแยกออกไปจากชีวิตจริงครูฝึกต้องประยุกต์เทคนิคง่าย ๆ และคิดนอกกรอบ นำสภาวะจิตปัจจุบัน มาใช้ได้จริง ทำให้เกิดสติ สมาธิ จิตจดจ่อตั้งมั่น ในการทำงาน ไม่วอกแวก การให้ความรู้ใหม่ด้านปัญญา หรือ จิตสำนึกใหม่ New consciousness หรือ เรียกว่า จิตวิวัฒน์ เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุดอย่างยิ่งยวด ทำให้จิตเกิดการตื่นรู้ความจริงของธรรมชาติของจิตและกายรวมทั้งระบบสมองระบบคิดนึกปรุงแต่งอารมณ์ว่าความคิดเป็นเพียงมายาภาพเป็นผลจากการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในระบบประสาทอย่างเป็นอัตโนมัติ ทำงานได้เองโดยไม่เกี่ยวกับสภาวะ “ฉัน” เลย และเราก็ไม่สามารถไปควบคุมหรือห้ามความคิดได้ความคิดเกิดดับตลอดเวลา ไม่มีตัวตน แต่เราหลงผิด คิดว่า เราคิด เรารู้สึก แต่สภาวะเรา ที่แท้จริง ก็คือ ความรู้สึกตัวสด ๆ ที่จิตผลิตขึ้นเกี่ยวกับจิตตื่นรู้ ครูฝึกจะมอบหมายให้นักศึกษา ไปศึกษาเพิ่มเติมใน Youtube เรื่อง Zen Biology Lesson of Enlightenment นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ [13] ได้อธิบายว่า การฝึกสติเป็นการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันโดยไม่วอกแวกและไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ ในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ ทั้งทางกาย การสื่อสาร ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด สามารถฝึกได้โดยการมีฐานสติ อยู่กับลมหายใจเข้าออก หรืออยู่กับการเคลื่อนไหว พร้อมไปกับแบ่งสติ ไปรู้จักที่ท่าและฝึกแบ่งสติมากน้อยไปตามงานที่ทำ หรือสภาวะอารมณ์ ซึ่งเมื่อฝึกต่อไปก็จะพัฒนาเป็นปัญญาภายในได้ เพราะสามารถปล่อยวางได้ จากการมีสติ สังเกตการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ วิธีนี้เป็นการสอนแบบ Zen ผ่านการปฏิบัติจริง จิตตื่นรู้ที่มีพื้นฐานของ neuroscience จึงเป็นที่นิยมมากในอเมริกาและยุโรป แต่ยังไม่แพร่หลายในไทย แต่การสอนผ่านการปฏิบัติฝึกสติแบบนี้ นักศึกษาชอบมาก และสามารถเพิ่มพลังงานของสติ สมาธิได้รวดเร็วมาก โดยสติยอมรับความจริงที่ปรากฏว่า ความคิดเป็นเพียงมายาภาพ จึงปล่อยวางได้ง่าย ๆ ทำให้เกิดสติ หรือ The Present Mind หรือ New Consciousness ได้ในเวลาอันสั้น การฝึกสติได้ผลดีมาก ดังจะเห็นได้จากการประเมินผลของนักศึกษาในตารางที่ 3 ให้คะแนนมากที่สุดใน 5 ด้านได้แก่ 1. การได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วม

โครงการ 4.79/5 = 95.8% 2. การเห็นความสำคัญของสติ 4.65/5 = 93% 3. การมีความเพียรเจริญสติต่อไป 4.59/5 = 91.8% 4. การมีสติระงับควบคุมอารมณ์ 4.55/5 = 91% 5. การเข้าใจสติ 4.54 = 90.8% และนักศึกษาให้คะแนนความสงบจากการเคลื่อนไหว มากกว่า การหายใจ และให้คะแนนความสงบในระดับมาก

มีการวิจัยการประยุกต์ใช้โปรแกรมการฝึกสติลดความเครียดจำนวน 20 รายงานพบว่า การใช้โปรแกรมนี้เป็นวิธีที่ได้ผลกับคนปกติและคนที่มีอาการทางคลินิกในการจัดการกับปัญหาของแต่ละคน [14] ศ.นพ.ประเวศ วะสี [15] ได้ให้ความเห็นเรื่องการเจริญสติว่า เป็นการสร้างศักยภาพอย่างมหาศาลที่เรียกกันว่า พลังแห่งสติ การเจริญสติ คือ การฝึกจิตให้รู้อยู่กับปัจจุบัน เริ่มต้นให้รู้อยู่ที่กาย เมื่อชำนาญแล้ว มีจิตสงบและตั้งมั่นเกิดขึ้น ก็ให้สติไปรู้อารมณ์และความคิด เมื่อจิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ไหลไปตามความคิด ความสงบที่แท้จริง คือ ความสงบที่ออกจากความคิด จิตว่าง เป็นกลางมีอิสระและสัมผัสธรรมชาติตามที่เป็นจริง ความทุกข์ก็น้อยลง เพราะความทุกข์เกิดจากความคิด ปัญญาที่เฉียบแหลมช่วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ทุกด้าน [13] จึงเหมาะที่จะนำมาพัฒนานักศึกษามาก นักศึกษาเล่าให้ฟังว่าไม่นึกว่าสติจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ชีวิตได้มากอย่างนี้ เขาแค่ฝึกไปตามคำชี้แนะของอาจารย์ไม่คาดหวังว่า จะเกิดอะไรได้และไม่เชื่อที่อาจารย์สอนด้วย แต่เมื่อฝึกไปได้ 2 อาทิตย์ก็ทำให้นิสัยเขาเปลี่ยนไปได้จริง ๆ จากนั้นตอนตื่นสายไปเรียนไม่ทัน ก็ตื่นเข้าไปเข้าห้องเรียนก่อนอาจารย์ และมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นตามมา การฝึกเจริญสติในระยะแรกมักจะผลออกไปกับอารมณ์บ่อย ๆ ต้องการกำลังใจจากครูฝึกและเพื่อน ๆ ที่จะกระตุ้นเตือนไม่ให้ผลอสติไปกับอารมณ์หรือความคิดบ่อย ๆ เมื่อฝึกเจริญสติได้ชำนาญแล้วการผลอกก็น้อยลง ทำให้สติตั้งมั่นอยู่ได้และนำมาใช้ประโยชน์ได้ต่อไป และคลื่นสมองก็จะเปลี่ยนไปสู่แบบผ่อนคลายด้วย จึงมีความสุขในการเรียน นอกจากนี้ การทำสมาธิยังส่งผลดีต่อกระบวนการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของสมองและเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางด้านสติอย่างถาวรอีกด้วย โดยในการทดลองได้ทำการวัดระดับของคลื่นสมองแกมมาที่เกี่ยวข้องกับความจำและการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี มีการทำสมาธิในกลุ่มทดลองที่เป็นพระ ผลการทดลองพบว่า ในช่วงก่อนการนั่งสมาธิ คลื่นสมองแกมมาของพระมีระดับที่สูงกว่าของนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม [16] การเจริญสติบ่อย ๆ ส่งผลให้มีสมาธิดีขึ้น ประโยชน์ของการที่จิตมีสติและสมาธิ ได้แก่ การเพิ่มสุขภาวะทางจิตทั้งในด้านคุณลักษณะและสมรรถนะทางจิต [17-18] จากงานวิจัยของชัชวาลย์ ศิลปกิจและคณะ และงานวิจัยของพลภัทร โล่เสถียรกิจและคณะ ให้ผลคล้ายสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ คือ ทำให้ จิตแจ่มใส คลายความเครียด ทำงานผิดพลาดน้อยลง ความจำดีขึ้น ทำงานสำเร็จตามมุ่งหมาย ไม่เบียดเบียนกัน ยึดมั่นในพระรัตนตรัยมีใจเมตตาต่อสังคม [11] ซึ่งจะเป็นผลดีกับนักศึกษา โดยเฉพาะด้านการอ่านหนังสือ ทำให้นักศึกษาอ่านแล้วเข้าใจได้เร็ว จำได้ ใช้เวลาสั้นลง และจิตใจปลอดโปร่ง ไม่เครียด รวมทั้งอ่านได้นานขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษา เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง นักศึกษาทุกคนมีพัฒนาการด้านการเรียนดีขึ้น มีสติในการเรียนทำให้เรียนรู้เรื่องจริงไม่หลบในในห้องเรียน ด้านอารมณ์ นักศึกษารู้สึกว่ามีการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ก่อนฝึกสติทุกคนจะใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากไม่มี กลุ่มควบคุม รวมทั้งในเรื่องของระยะเวลา ก็เป็นการศึกษาวิจัยในระยะเวลาอันสั้น ควรมีการศึกษาวิจัยดูผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติในระยะเวลาที่นานขึ้นเนื่องจากประสบการณ์จากการเจริญสติจะอยู่ได้นาน หากมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืน

สรุป

ผลการวิจัยบ่งชี้ว่าการฝึกเจริญสติมีผลดีต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษามากที่สุด นักศึกษามีความเข้าใจสติมากที่สุดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดในการดูแลจิตใจให้สงบมีสมาธิ รวมทั้งมีความเพียรในการฝึกสติมากที่สุดด้วย เมื่อสติตั้งมั่นก็ทำให้จิตเกิดสมาธิ สามารถนำสติไปเห็นไตรลักษณ์ของความคิดปรุงแต่งและอารมณ์ จึงปล่อยวางอารมณ์ได้ นักศึกษา มีความเพียรในการฝึกปฏิบัติมากเพราะได้การสนับสนุนกำลังใจจากครูฝึก และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ๆ รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ จัดการกับอารมณ์ได้ ความคิดฟุ้งซ่านลดลงมาก ใจเย็นขึ้น ความทุกข์ลดลง มีความสุขได้ง่ายช่วยทำให้นอนหลับสนิทและสมองสดชื่น ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ชีวิตมีสาระขึ้น และนำสติสมาธิไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านการเรียน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันด้วย ควรนำวิธีการฝึกสติไปเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

- [1] ภาสกร สอนเรือง สุจิตรา จรจิตร์ และช่อลัดดา พันธุเสนา. (2552). “ภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”, **วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**. 15(2), 315-335.
- [2] Shapiro SL, Schwartz, GE. and Bonner G. (1998). “Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students”, **Journal Behavior Medicine**. 21, 581-599.
- [3] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). **ความคิดแหล่งสำคัญของการคิด**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- [4] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง จรวัย สุวรรณบำรุง ลัดดา พิมพ์จันทร์ และสุธี รุจิวนิชกุล. (2551). **การสร้างโปรแกรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมป้องกันโรคอ้วนที่มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์: กรณีศึกษาด้านนิเวศวิทยา** 25-29. รายงานการวิจัยนํางานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 1-136.
- [5] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง วันดี คหะวงศ์ และวิมลรัตน์ จงเจริญ. (2554). **ผลของการพัฒนาคุณธรรมด้วยโปรแกรมจิตวิวัฒน์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ของทุนวิจัยสถาบัน ประจำปีการศึกษา 2554. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- [6] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง วันดี คหะวงศ์ วิมลรัตน์ จงเจริญ และจุฑารัตน์ สติปัญญา. (2556). **ผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติต่อการตระหนักรู้ตนเอง. หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี จิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 5 เรื่องภาวะผู้นำจิตวิญญาณ และการพัฒนามนุษย์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล. 101-116.
- [7] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และอังศุมา อภิชาติ. (2557). **ผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาในศตวรรษที่ 21 การประชุมวิชาการ เครือข่าย สถาบันอุดมศึกษา เขตภาคกลาง เพื่อพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย ประจำปี 2557 เรื่อง วิถุทธบัณฑิตไทย...ความท้าทาย โอกาสและแนวทางพัฒนา: รวมบทความทางวิชาการ** ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. 35-43.
- [8] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง. (2557). **ผลของนวัตกรรมจิตตปัญญาต่อการพัฒนานักศึกษาเทคนิคการแพทย์ ในศตวรรษที่ 21 การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร.ครั้งที่ 1 เล่ม 1 Book of abstracts and MCU congressproceedings เรื่อง พุทธบูรณาการเพื่อ การพัฒนาจิตใจและสังคม ประจำปี 2557**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 374-392.
- [9] วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง. (2557). **การวัดประสิทธิภาพของการฝึกสติเป็นพื้นฐานในระหว่างชั้นเรียนของรายวิชาจิตวิวัฒน์ เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองแบบองค์รวม**. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ของทุนสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนตามการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- [10] กรศศิ์ ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม. (2556). “กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา: กลยุทธ์การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาพยาบาล”, **Princess of Naradhiwas University Journal**. 5(2), 106-117.
- [11] สุนทรี เฉลิมพงษ์สร. (2546). **การพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษา “หลักสูตรการเจริญสติ-สมาธิ เพื่อพัฒนาตนเองและพัฒนางาน” ซึ่งสอนโดยรองศาสตราจารย์จำเริญ ช่างโซติ**. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 32-34
- [12] ปราโมทย์ ปราโมชโช. (2547). **ประทีปส่องทาง**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ธรรมดา. 29-33.
- [13] ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2555). **การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- [14] Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. and Walach, H. (2004). “Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: Meta-Analysis”, **Journal of Psychosomatic Research**. 57, 35-43.
- [15] ประเวศ วะสี. (2547). **ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน. 16-22.
- [16] Lutz A, Greischar LL, Rawlings NB, Richard M. and Davidson RJ. (2004). “Long-Term Meditators Self-Induced High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice”, **Proceedings of the National Academy of Sciences**. 101, 16369-16373.
- [17] ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และอรรพรรณ ศิลปกิจ. (2551). “การเจริญสติและแบบวัดสุขภาวะทางจิต”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. 16, 25-32.
- [18] พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ สวัสดิ์ เทียงธรรม และคเชนทร พันธโชติ. (2549). “ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุข และการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. 14, 199-206.