

# ผลของการฝึกสติและคิดบวกที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน

วันที่รับบทความ	10/10/2562
วันแก้ไขบทความ	08/11/2562
วันตอบรับบทความ	28/11/2562

สุวัฒน์ ชนกรนวัฒน์<sup>1</sup> สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต<sup>2</sup>  
สิริวัฒน์ ศรีเครือดง<sup>3</sup>

## บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติและคิดบวกต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 30 คน ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบวัดสติและสุขภาวะก่อนและหลังการทดลอง หลังจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสติและคิดบวกทุกวันวันละ 30 นาที ก่อนเข้าทำงานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในการวิจัยนี้ใช้แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตและด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ และแบบวัดสติ Philadelphia Mindfulness Scale โดยมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ที่ 0.820, 0.826 และ 0.855 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบและสติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 ( $t=4.28$ ),  $0.01(t=6.05)$  และ  $0.01(t=2.73)$ ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าทั้งสามด้าน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง(Gain score) ของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ และสติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 ( $t=4.44$ ),  $0.01(t=3.18)$  และ  $0.01(t=3.61)$  ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** สติ คิดบวก สุขภาวะเชิงอัตวิสัย

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
อีเมล: pingsuwat2515@gmail.com

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

# Effect of Mindfulness Training and Positive Thinking on Subjective Well-being of Community Hospitals' Employees

Received	10/10/2562
Revised	08/11/2562
Accepted	28/11/2562

Suwat Tanakornnuwat<sup>1</sup> Sompoch Lamsupasit<sup>2</sup>  
Siriwat Srikrueadong<sup>3</sup>

## Abstract

The purpose of this research was to study the effect of mindfulness training and positive thinking on the Subjective Well-Being of community hospitals' employees. Quasi-experimental research design with pretest-posttest was used in this study. Subjects were 60 community hospitals' employees divided into control group and experimental group with 30 participants each. The experimental group was trained mindfulness and positive thinking 30 minutes before start working each day for 8 weeks. In this study, Subjective Well-Being tests such as Satisfaction with Life Scale, Scale of Positive and Negative Experience, and Philadelphia Mindfulness Scale with reliability .820, .826, .855 respectively, were used. The data were analyzed by using t-test. The results revealed that there were statistical significant difference on subjective well-being: Satisfaction with Life Scale, subjective well-being: Scale of Positive and Negative Experience, and Philadelphia Mindfulness Scale between before and after treatment of experimental group at less than .01 level ( $t= 4.28$ ), .01 level ( $t=6.05$ ) and .01 level ( $t=2.77$ ) respectively. While there were no statistical significant difference between before and after treatment of the controlled group in all three categories. There were statistical significant difference between gained score of subjective well-being: Satisfaction with Life Scale, subjective well-being: Scale of Positive and Negative Experience, and Philadelphia Mindfulness Scale between before and after treatment of the experimental group with the control group at less than .01 level ( $t=4.44$ ), .01 level ( $t=3.18$ ) and .01 level ( $t=3.61$ ) respectively.

**Keywords:** mindfulness, positive thinking, Subjective Well-Being

<sup>1</sup> Suwat Tanakornnuwat, Doctor of Philosophy (Buddhist Psychology), Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
e-mail: pingsuwat2515@gmail.com

<sup>2</sup> Ass.Prof.Dr, Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>3</sup> Asst.Prof.Dr, Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

## บทนำ

จากการสำรวจความสุขของคนในโลก 156 ประเทศ (Helliwell, Layard, & Sachs, 2018, pp.21-23,) พบว่าประเทศฟินแลนด์เป็นประเทศที่มีความสุข อันดับ 1 สำหรับประเทศไทยอยู่อันดับ 46 (จากอันดับ 32 ในปี 2560) ลดลง 5.48% เมื่อเทียบกับปี 2560 ในรายงานของ Career Bliss ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าอาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่ไม่มีความสุขเป็นอันดับ 2 ในขณะที่ประเทศไทยอยู่ในช่วงของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 และยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยมีกรอบวิสัยทัศน์ให้ความสำคัญกับการกำหนดทิศทางการพัฒนาที่มุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงผ่านประเทศไทยจากประเทศที่มีรายได้ปานกลางสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา สร้างคนทุกวัยให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ความสุขจึงเป็นเป้าหมายหลักอันหนึ่งของแผนพัฒนาประเทศ แต่ผลสำรวจดัชนีความสุขของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, 2555, หน้า 14-40) ใน 400,000 คน กลับพบว่ามียอดดัชนีความสุขเพียงร้อยละ 62.60 ซึ่งจะส่งผลต่อผลิตผลในการทำงานซึ่งมีการวิจัยเกี่ยวกับการทำงาน เช่นการทำงานของอาจารย์ของนิยดา เปี่ยมพีชนะ (2561) ที่ทำการ ศึกษาโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอาจารย์ ตามลำดับค่าสัมประสิทธิ์จากมากไปหาน้อย คือ การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน การสร้างบรรยากาศองค์การ การสร้างภาวะผู้นำของผู้บริหาร การสร้างการมีส่วนร่วมในการบริหาร การสร้างวัฒนธรรมองค์การเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งหากผลการทำงานมีประสิทธิภาพก็จะทำให้บุคลากรเกิดความสุขได้ สอดคล้องกับสุวรรณ สุ่มเนียม และสุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์ (2559) ที่ศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการทำงานของครูอาชีวศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $c^2=312.39$   $df=10$   $c^2/df=2.92$   $GFI=0.91$   $AGFI=0.91$   $RMR=0.01$ ) โมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการทำงานครูอาชีวศึกษา ประกอบด้วย บรรยากาศสถานศึกษาแรงจูงใจในการทำงาน และสมรรถนะภาวะผู้นำครู สัดส่วนความเชื่อถือได้ของปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่อธิบายประสิทธิผลการทำงานของครูอาชีวศึกษาได้ร้อยละ 75 โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลรวมสูงสุด ได้แก่ แรงจูงใจในการทำงาน รองลงมาคือ บรรยากาศสถานศึกษา และสมรรถนะภาวะผู้นำครู ตามลำดับเป็นต้น และแอนดิว และคณะ (Andrew, Euquenio, & Daniel., 2015,pp. 789-822) ทำการทดลองพบว่า คนที่มีความสุขจะมีผลิตผลในการทำงานเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 12 แต่ความสุขในแผนพัฒนาประเทศ เน้นความสุขที่วัดความเป็นอยู่หรือคุณภาพชีวิตจากภายนอก หรือสุขภาวะจากภายนอก ที่เรียกว่า สุขภาวะเชิงภาววิสัย (Objective Well-being) เช่น คนมีรายได้เท่ากัน คือ เดือนละ 50,000 บาท (เป็นการวัดเชิงภาววิสัย) อาจมีความสุขไม่เท่ากันก็ได้ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในพุทธศาสนาถือว่าเป็นความสุขที่เกิดจากการเสพสิ่งเร้าภายนอก (กามสุข) นักคิดและนักจิตวิทยาเชิงบวกจึงให้ความสนใจความสุขที่เป็นสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subject Well-being) เพื่อค้นคว้าศึกษาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตที่มีความสุขของประชาชนทั่วไปในระดับชาติและนานาชาติ ในรูปของการรู้การคิด (Cognitive) เช่น ความพึงพอใจในชีวิต

และอารมณ์ความรู้สึก(Emotion Feeling) ซึ่งมีทั้งอารมณ์ทางบวกและลบ ซึ่งมีความหมายกว้างกว่าความสุข (Happiness) ที่เน้นเพียงอารมณ์ความรู้สึกขณะนั้น (Emotion Well-being) จากการสำรวจทฤษฎีเกี่ยวกับ “ความสุข” (Happiness) ของนักศึกษานานาชาติจาก 42 ประเทศ (งามตา วนิชทานนท์ และอุษา ศรีจินดา รัตน์, 2553, หน้า 9) พบว่า นักศึกษาให้ความสำคัญกับความสุข ความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเงินรายได้ มีเพียงร้อยละ 6 ที่ให้ความสำคัญกับเงินสูงกว่าความสุข ความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะเชิงอัตวิสัย นับวันจะทวีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในประชาชนของประเทศที่มีการปกครองในระบอบประชาธิปไตย ซึ่งให้สิทธิแก่บุคคลแต่ละคนในการเลือกว่าจะดำเนินชีวิตของตนอย่างไร จึงจะเกิดคุณค่าอย่างกว้างขวางที่สุด ภายใต้เงื่อนไขทรัพยากรที่จำกัด สุขภาวะเชิงอัตวิสัยจึงนับเป็นคุณลักษณะที่น่าปรารถนาและควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในบุคคล และเมื่อบุคคลใดที่มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแล้วย่อมมีต่อตนเองส่งผลต่อสุขภาพ ครอบครัว องค์กร สังคม และประเทศชาติต่อไปอีกนัยหนึ่งคนที่ไม่มีความสุข เพราะให้คุณค่าเทียบมากกว่าคุณค่าแท้ จึงต้องแสวงหาสิ่งที่ต้องการเกินความจำเป็น จนเกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ การอยู่ในโลกความคิด คิดมากเกินไป คิดวนไปวนมาหรือหยุดคิดไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ ความรวดเร็วในชีวิตประจำวันในปัจจุบัน การตอบสนองอย่างเร่งรีบ ก็ทำให้เกิดความทุกข์เกิดขึ้นซึ่งรวมความแล้ว คือ การมีสติน้อยเกินไป หรือการขาดสตินำไปสู่การให้คุณค่าเทียบมากกว่าคุณค่าแท้ นำไปสู่ความคิดที่ทำให้ทุกข์แล้วไม่รู้ว่าทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะไม่รู้ว่ากำลังพูดไม่ดี ทุกข์เพราะไม่รู้ว่ากำลังทำในสิ่งที่ไม่ดีกับตนเองและผู้อื่น การมีสติ ระลึกรู้ อยู่กับปัจจุบันแบบไม่ตัดสิน จะทำให้มีความสุข สุขจากความสงบ สงบจากความไม่วุ่นวาย สงบจากความคิดฟุ้งซ่าน สติคือความไม่ประมาท เมื่อไม่ประมาทก็จะทำอะไรออกมาได้ดี มีประสิทธิภาพ รับรู้ตามความเป็นจริง ดังเช่นงานวิจัยของ Shapiro, Oman, Thoresen and Flinders. (2008, pp. 840-862) พบว่า การมีสติสามารถลดอาการครุ่นคิด (Rumination) ได้ ขณะที่ Sirois and Tosti (2012, pp. 237-248) พบผลวิจัยว่า สติมีผลต่อสุขภาวะทางกายและอารมณ์ เช่นเดียวกับ สุदारัตน์ รัตนเพชร (2558) ก็พบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ( $r_{xy} = .68$ ) จากความสำคัญของการมีสติ และข้อมูลวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำตัวแปรสติมาทดลองเพื่อทำให้เกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย เป็นต้น

ความคิดทำให้เราประสบความสำเร็จได้และจะทำให้เราประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ความคิดทำให้เรามีความสุขและความทุกข์ เพราะความคิดนำไปสู่การวางแผน การสื่อสาร การกระทำ ความคิดที่ดีก็จะพัฒนาตนเอง พัฒนางาน พัฒนาองค์กรไปในทางที่ดี ความคิดเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการสร้างอนาคตที่ดีหรือไม่ดี เป็นตัวกำหนดความสุข ความพอใจ ความทุกข์ ความไม่พอใจ ความคิดจึงเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดชีวิตของมนุษย์ ดังเช่น งานวิจัยของเรวดี วัฒนโกศล และ พรรณระพี สุทธิวรรณ (2559, หน้า 76-86) พบว่าคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุข (Happiness-trait) มี 5 ประการ คือ 1) การคิดบวก (Positive thinking) 2) การรักใคร่ผูกพันอย่างลึกซึ้ง (Intimacy) 3) การลดการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimistic) 4) การรู้สำนึกถึงบุญคุณ (Gratitude) และ 5) การซื่อสัตย์ต่อตนเอง(Integrity) ซึ่งการคิดบวกเป็นคุณลักษณะหนึ่งของคนที่มีความสุข เช่นเดียวกับที่กรมสุขภาพจิตอธิบายว่าความคิดบวกเป็นลักษณะการคิดของบุคคลที่มีรูป

แบบการรับรู้และการคิดไปในทางที่ดี รับรู้และมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีเหตุมีผลด้วยอารมณ์ผ่องใส จึงทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ความคิดบวกหรือทัศนคติเชิงบวกในการทำงานนั้นถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญเพราะเป็นความรู้สึกรู้สึกดี และมุมมองที่เป็นไปทางบวก เพื่อแสวงหาสภาวะเชิงอัตวิสัยในสภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ที่มีอุปสรรคปัญหาในการทำงาน เช่น ความขัดแย้งในการทำงานความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน แล้วจึงใช้ความคิดบวกเข้ามาแก้ไขปัญหา โดยคิดว่าเวลาเจองานหนักให้บอกกับตัวเองว่า นี่คือ “โอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ” สอดคล้องกับจุฑามาศ โหยงไทย (2558) ที่พบว่าความคิดบวกมีอิทธิพลต่อความสุขและสามารถพยากรณ์ความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 พยากรณ์ความสุขได้สูงถึงร้อยละ 46 ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามีการอธิบายเรื่องวิธีคิดให้ถูกต้อง คือ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสสิการ เช่น คิดแบบเร้ากุศลหรือคิดบวกซึ่งนำไปสู่สัมมาทิฐิ ในมรรคมงคล 8 ซึ่งเป็นปฐมมรรคของวิธีสู่การดับทุกข์ จากการทบทวนข้อมูลข้างต้น ความคิดบวกจะทำให้ชีวิตมีความสุข แก่ทุกขจนกระทั่งดับทุกข์ได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำตัวแปรคิดบวก (Positive thinking) ไปทดลองเพื่อสร้างสภาวะเชิงอัตวิสัย

จากการทบทวนข้อมูลข้างต้น สภาวะเชิงอัตวิสัยมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิต ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น ซึ่งอาศัยปัจจัยที่สำคัญคือ สติ และการคิดบวก ซึ่งการมีสติเพียงอย่างเดียว อาจยังไม่มีชุดความคิดบวกที่เพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับการคิดบวกอย่างเดียวโดยขาดสติก็เปรียบเสมือนการเพื่อฝัน ขาดสติกำกับให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้เลื่อนลอย ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยต่างๆ ยังไม่มีการนำการฝึกสติร่วมกับการคิดบวกอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการวิจัยในรูปแบบกึ่งทดลองโดยให้ตัวแปรเหตุคือ สติและคิดบวก ในการออกแบบชุดฝึกเพื่อใช้ในการทดลอง เพื่อให้เกิดสภาวะเชิงอัตวิสัยในบุคลากรที่อยู่ในโรงพยาบาลชุมชนต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติและคิดบวกต่อสภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลเกี่ยวกับสติ คิดบวก และสภาวะเชิงอัตวิสัย จากพระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ แนวคิด ทฤษฎี ทางจิตวิทยา งานวิจัย บทความ วารสารต่างๆ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ มาเป็นกรอบแนวคิด พัฒนาเครื่องมือ และสร้างชุดฝึกอบรมในครั้งนี้





## ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดสติและสภาวะเชิงอัตวิสัย เพื่อประเมินผลเปรียบเทียบระดับคะแนนสติและสภาวะเชิงอัตวิสัยก่อนและหลังการทดลองในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง และประเมินผลเปรียบเทียบค่าคะแนนความต่างก่อนและหลังการทดลอง (gain score) ของสติและสภาวะเชิงอัตวิสัยระหว่างกลุ่มทดลองเทียบกับกลุ่มควบคุม

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

บุคลากรโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดสระบุรี 2 แห่ง ประกอบด้วยโรงพยาบาลเสาไห้เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา และโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 345 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้เลือกพื้นที่ในจังหวัดสระบุรี โดยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้จำนวน 2 แห่ง คือ กลุ่มทดลอง คือ บุคลากรโรงพยาบาลเสาไห้เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม คือ โรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม จำนวน 30 คน โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นโรงพยาบาลระดับ F2 (โรงพยาบาลในระดับเดียวกัน) การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจาก G\* Power หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ 0.5 ค่าแอลฟา (Alpha) ที่ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 54 คน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็น 60 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

### ขั้นตอนที่ 2 การสุ่มเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลากได้กลุ่มทดลองเป็นโรงพยาบาลเสาไห้เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา และกลุ่มควบคุมเป็นโรงพยาบาลวังม่วงสัทธิธรรม

### ขั้นตอนที่ 3 การเลือกกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 60 คน

1) ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงงานวิจัยนี้ทั้ง 2 โรงพยาบาล และขอความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยนี้ ซึ่งได้บุคลากรที่สมัครใจเข้าร่วมโรงพยาบาลละ 60 คน

2) ได้นำแบบวัดสภาวะเชิงอัตวิสัยไปทดสอบเพื่อจับคู่คะแนน (Matching)

3) เลือกบุคลากรที่มีคะแนนจับคู่ใกล้เคียงกันมาโรงพยาบาลละ 30 คน

### ขั้นตอนที่ 4 เกณฑ์การคัดเลือกเข้าและออกจากการวิจัย

#### เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย (Inclusion Criteria)

1) เป็นบุคลากรในโรงพยาบาล

2) สมัครใจยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยและมีลงนามในเอกสารการเข้าร่วมทดลองอย่างละเอียด

- 3) สุขภาพแข็งแรง
- 4) มีเวลาสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด
- 5) นับถือศาสนาพุทธ

#### เกณฑ์การคัดออกจากกลุ่ม (Exclusion Criteria)

- 1) ไม่สบายจนไม่สามารถร่วมกิจกรรมฝึกอบรมได้จนครบระยะเวลาที่กำหนด
- 2) ลาออกจากโรงพยาบาลช่วงระยะเวลาการวิจัย
- 3) ไม่สนใจที่จะเข้าร่วมงานวิจัยจนครบระยะเวลาที่กำหนด

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

3.1 ชุดฝึกอบรม ได้แก่ ชุดฝึกอบรมสติและคิดบวกเพื่อเกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้วิจัยได้นำแนวทางการฝึกสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2531) และประยุกต์ชุดฝึกสร้างสุขด้วยสติและคิดบวกของงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2557) ทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูล (Information Processing Theory) ของ Atkinson and Shiffrin (1968, pp. 89-195) และหลักสัทธรรม 3 นำมาออกแบบชุดฝึกอบรมสติและคิดบวก ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมเข้าใจสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้วยการฝึกสติและคิดบวก เพื่อให้เข้าใจ ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจ

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมเข้าถึงการฝึกสติและคิดบวกโดยการสอนการฝึกปฏิบัติในเรื่องสติและคิดบวกโดยพระวิปัสสนาจารย์ และวิทยากรต่างๆ เพื่อให้เกิดทักษะการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจในการปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมพัฒนาการฝึกสติและคิดบวกเป็นการฝึกสติและคิดบวกอย่างต่อเนื่อง วันละ ๓๐ นาที ก่อนเข้าทำงานทุกวันเป็นเวลา ๗ สัปดาห์

โดยกิจกรรมที่ 1 และ 2 ใช้เวลา 1 สัปดาห์และกิจกรรมที่ 3 ใช้เวลา 7 สัปดาห์ รวมเป็น 8 สัปดาห์

**ขั้นตอนที่ 2** นำชุดกิจกรรมในชุดฝึกสติและคิดบวกไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

จากประเด็นข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำไปปรับปรุงกิจกรรมให้มีความสอดคล้องความเป็นไปได้ในการทำกิจกรรมมากขึ้นในทุกประเด็น ดังตารางที่ ๓.๑

**ขั้นตอนที่ 3** นำชุดไปทดลองจริงกับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์



กิจกรรม	แนวทางที่ต้องพัฒนา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม	ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับ
กิจกรรมที่ 1 เข้าใจสุขภาวะ เชิงอัตวิสัย ด้วย การฝึกสติและ คิดบวก (12 ชั่วโมง)	เพื่อให้เข้าใจความหมาย แนวคิดทางจิตวิทยา และหลักการทางพุทธ ศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุข ภาวะเชิงอัตวิสัย สติและ คิดบวก	1.เข้าใจแนวคิด และจุดมุ่งหมาย ของชุดฝึกอบรม 2.ได้ศึกษาเรียน รู้เกี่ยวกับสุข ภาวะเชิงอัตวิสัย สติ คิดบวกของ ตนเอง	<b>วันที่ 1 (6 ชั่วโมง)</b> อธิบายแนวคิดและจุดมุ่งหมายของ โปรแกรมและเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ ของการฝึก <b>วันที่ 2 (30 นาที)</b> 1) ให้แต่ละคนอยู่ในความเงียบแล้ว ระลึกถึงความสุขในชีวิต ความสุขในครอบครัว ความสุขใน การทำงานแล้วบันทึกในใบบันทึกสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (30 นาที) 2) จับคู่ 2 คน แนะนำตัวและผลัดกันเล่าสุขภาวะ เชิงอัตวิสัย (2 ชั่วโมง) 3) นำเสนอสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ได้รับจากการ พูดคุย (30 นาที) 4) จับคู่ 2 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การ ฝึกสติ (30 นาที) 5) จับคู่ 2 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การคิด ทางบวก (1 ชั่วโมง) 6) นำเสนอสติและคิดบวกจากการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ (1 ชั่วโมง) 7) วิทยากรสรุปการเรียนรู้ที่ได้ใน 2 วัน	มีความรู้ ความ เข้าใจ ในเรื่อง สุขภาวะเชิง อัตวิสัย, สติ และคิดบวก
กิจกรรมที่ 2 เข้าถึงการฝึก สติและคิดบวก (18 ชั่วโมง)	เพื่อเรียนรู้วิธีฝึกสติ และ เรียนรู้การฝึกคิดบวก	1.เพื่อเรียนรู้วิธีฝึก สติ ตามแนวทาง ของหลวงพ่ เทียน จิตตสุโ 2.เพื่อเรียนรู้การ ฝึกคิดบวก	<b>วันที่ 3 และ วันที่ 4 (12 ชั่วโมง)</b> 1) แนะนำพระวิทยากร ที่จะมาสอนการฝึกสติตามแนวทางหลวงพ่เทียน จิตตสุโ และ 2.พระวิทยากรสอนและพาฝึกสติ <b>วันที่ 5 (30 นาที)</b> 3) ให้แต่ละคนเขียนเหตุการณ์ไม่พึง ประสงค์ที่เกิดขึ้นในองค์กรและในชีวิตในใบกิจกรรมที่ 2 (30 นาที) 4) ให้แต่ละคนเขียนความคิดบวกใน เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์นั้นๆ (3 ชั่วโมง) 5) ให้นำเสนอใบกิจกรรมที่ 2 คนละ 5 นาที (2 ชั่วโมง) 6) วิทยากรสรุปการเรียนรู้ในช่วง 3 วัน	1.สามารถ เจริญสติตาม แนวทาง หลวงพ่เทียน จิตตสุโ ได้ 2.มีทักษะใน การฝึกคิดบวก
กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการฝึก สติและคิดบวก (สัปดาห์ที่ 2-8) (7 สัปดาห์)	เพื่อฝึกฝนการเจริญ สติ และคิดบวกอย่าง ต่อเนื่อง	1.เพื่อฝึกสติอย่าง ต่อเนื่อง 2.เพื่อฝึกคิดบวก อย่างต่อเนื่อง	<b>ในรูปแบบ</b> (5 นาที) 1) ทบทวนกิจกรรมประจำวัน (20 นาที) 2) ฝึกสติตามแนวหลวงพ่เทียน จิตตสุโ (5 นาที) ข้อ 3-5 3) ให้ระลึกเหตุการณ์ด้านชีวิตส่วนตัว 4) ให้ฝึกคิดบวก ในเหตุการณ์นั้นว่าจะคิดจะทำอย่างไรเขียนลงในสมุดคิด บวก 5) ให้รู้สึกว่าการหลังคิดบวกแล้วรู้สึกอย่างไร	1.มีทักษะใน การฝึกสติ 2.สติเพิ่มมาก ขึ้น 3.คิดบวก เพิ่มมากขึ้น 4.มีสุขภาวะ เชิงอัตวิสัยเพิ่ม มากขึ้น

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและการประเมินผล ประกอบด้วย 1) แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจ (Satisfaction With Life Scale) ของ Diener มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.820 และมีค่า CITC อยู่ระหว่าง 0.390 ถึง 0.823 ( $p < 0.05$ ) 2) แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึก ด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ (Scale of Positive and Negative Experience) ของ Diener มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.826 และมีค่า CITC อยู่ระหว่าง 0.280 ถึง 0.911 ( $p < 0.05$ ) และ 3) แบบวัดสติ ใช้แบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ของ Cadaciotto (2019) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.855 และมีค่า CITC อยู่ระหว่าง 0.282 ถึง 0.667 ( $p < 0.05$ )

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 เก็บข้อมูลจากแบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบและแบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale ก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.2 เก็บข้อมูลจากแบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบและแบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale หลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.3 เก็บข้อมูลจากสมุดคิดบวกมาวิเคราะห์หลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ค่าสถิติขั้นพื้นฐานใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 วิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์กันของ 2 กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity) โดยใช้ค่า F-test

5.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและสติก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุมด้วยค่า t-dependence

5.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความต่างก่อนและหลังการทดลอง (gain score) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยค่า t-dependence

#### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

##### สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

##### การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของ ๒ กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity)

นำข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของข้อมูลสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ทั้ง 2 ด้าน ก่อนเข้ารับการทดลอง ด้วย F-test ที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ ก่อนและหลังการทดลอง (N=60)

	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต	25.23	3.78	28.17	3.78	25.00	3.29	23.83	4.84
สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ	45.23	4.48	50.57	5.17	44.47	4.94	44.83	4.44

จากตารางที่ 1 พบว่าค่า F สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 1.322 และค่า F สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบ เท่ากับ 0.800 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ค่า F (0.05, 29, 29) ที่มีค่าเท่ากับ 1.600 แสดงว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยทั้ง 2 ด้าน มีความเป็นเอกพันธ์ (Homoginity)

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบข้อมูลสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิตด้านความรู้สึก (ผลรวมทางบวกและทางลบ) และสติ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่ม	การทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value	N=60
สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต	กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	25.23	3.78	4.28	0.001	
		หลังทดลอง	28.17	3.78			
	กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	25.00	3.29	1.56	0.129	
		หลังทดลอง	23.83	4.84			
สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึก (ผลรวมทางบวกและทางลบ)	กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	45.23	4.48	6.05	0.001	
		หลังทดลอง	50.57	5.17			
	กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	44.47	4.94	0.36	0.716	
		หลังทดลอง	44.83	4.44			
สติ	กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	71.23	10.09	2.77	0.01	
		หลังทดลอง	74.37	9.63			
	กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	66.50	4.47	1.92	0.064	
		หลังทดลอง	64.40	4.86			



3) ค่าคะแนนความต่างก่อนและหลังการทดลองของสถิติระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01 ( $t = 3.61$ )

### ผลการวิเคราะห์การคิดบวก

จากการเข้าร่วมกิจกรรมชุดฝึกสติและคิดบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกผ่านการเขียนในสมุดคิดบวก แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านการคิดที่เป็นบวกมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตใน 3 ด้าน คือ ด้านชีวิตส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านการทำงาน ดังนี้

1) ในด้านชีวิตส่วนตัว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ข้อมูลถึงวิธีการคิดบวกที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปให้เห็นถึงเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นด้านบวกผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เพิ่มวิธีคิดให้เป็นบวกขึ้น และเมื่อเป็นความคิดด้านลบได้ปรับเปลี่ยนให้เป็นบวก ดังเช่นข้อความที่ว่า “วันนี้ตื่นเร็วกว่าทุกวัน เลยได้เตรียมอาหารให้กับตัวเอง” และ “วันนี้รถเสีย เป็นโอกาสที่ดีเลยได้ตรวจเช็คครรถทั้งคัน” เป็นต้น

2) ในด้านครอบครัว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ข้อมูลถึงวิธีการคิดบวกที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตและสัมพันธภาพในครอบครัว ดังเช่นข้อความที่ว่า “วันนี้แม่โทรหาแต่เช้า รู้สึกดีใจที่ได้คุยกับแม่” “วันนี้ได้นวดแม่ รู้สึกได้บุญใหญ่” และ “บ้านหลังเล็กๆ แต่ก็เป็นสุขใจอยู่กันพร้อมหน้า” เป็นต้น

3) ในด้านการทำงาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ข้อมูลถึงวิธีการคิดบวกที่เกิดขึ้นในการทำงานและสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและผู้ปวย ดังเช่นข้อความที่ว่า “ได้ทำงานที่ชอบ รู้สึกสบายใจ” “ได้รับรอยยิ้มจากคนไข้ รู้สึกมีกำลังใจ” และ “ห้องทำงานแอร์เสีย ดินะได้เปิดหน้าต่างทำงาน อากาศถ่ายเทดี” เป็นต้น

สรุปจากผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมคิดบวก แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความคิดบวกก็สามารถทำให้ความคิดบวกนั้นเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงมากขึ้น ขณะผู้ที่มีความด้านลบก็สามารถปรับเปลี่ยนเป็นความคิดด้านบวก ซึ่งมีผลต่อการพัฒนากระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) ทำให้ส่งผลถึงสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่เพิ่มขึ้น

### อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยข้างต้น พบว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิตและด้านความรู้สึก (ผลรวมทางบวกและทางลบ) กลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น หลังจากเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากว่าในกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจความหมาย เห็นคุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกอบรม ทำให้มีความสมัครใจในการฝึกอบรม ซึ่งเป็นจุดสำคัญของการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ต้องเกิดจากการที่เขาอยากเปลี่ยนแปลง และนำไปสู่ความตั้งใจในการฝึกอบรม ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ของสมองตามทฤษฎีของ Atkinson and Shiffrin (1968, pp. 89-195) ได้อธิบายไว้ในทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล (Information Processing Theory) ไว้ว่าการรับข้อมูลต้องอาศัยความตั้งใจ (Attention) เป็นสำคัญ

สมองจะเก็บความจำระยะสั้นไว้ และเมื่อทำซ้ำๆ (Rehearsal) สมองจะเก็บความจำไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Buzan (1995) แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการระลึกได้ลดลงไปร้อยละ 10 เมื่อเวลาผ่านไป 10 นาที และจะเหลือเพียง ร้อยละ 25 เมื่อเวลาผ่านไปเพียง 24 ชั่วโมง เพราะฉะนั้นการทำซ้ำๆ ทุกๆ วันจะทำให้ความทรงจำระยะยาว (Long-term memory: LTM) หรือในทางพุทธศาสนา คือ เกิดสัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) (ความจำหมายรู้) ใหม่ ซึ่งการทำกิจกรรมในการทดลองนี้ยังตรงกับหลักสัทธรรม 3 คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ก็เริ่มจากการเรียนรู้แนวคิดทฤษฎีจนเกิดการรับรู้ที่ถูกต้อง (Perception) นำไปสู่การปฏิบัติ จนเข้าถึงการมีทักษะที่ถูกต้องและเมื่อทำอย่างต่อเนื่องก็จะได้ผลลัพธ์ที่ดีคือ ปฏิเวธในที่นี้คือสุขภาวะเชิง อัจฉริยะที่เพิ่มมากขึ้นและการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตีความสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้หยุดกระแสความคิด หยุดคิดเรื่องในอดีต หยุดความกังวลในอนาคตทำให้เกิดความสงบเกิดขึ้นในจิตใจ ดังเช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (2552) ได้กล่าวไว้ว่าสติจะยับยั้งกระบวนการปรุงแต่งทำให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวล ความเศร้าซึม ความทุกข์ต่างๆ ได้ เป็นต้น จากการนำแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดำเนินจิตตสุโภ (2537) ซึ่งเป็นแนวทางที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของผู้ร่วมงานวิจัยได้ เช่น การนิมิตยา การทำแผล การเขียนบันทึกรายงานต่างๆ ก็ให้กลับมารู้สึกตัวอยู่กับงานที่ทำ ทำให้การเจริญสติทำได้ตลอดเวลา ตลอดทั้งวันซึ่งเมื่อผู้ร่วมวิจัยมีสติมากขึ้นก็จะลดความยึดมั่นถือหลงได้จากคำอธิบายในพระไตรปิฎก (2558, หน้า 304) หัวข้อกายนุปัสสนาหมวดอิริยาบถ “ภิกษุทั้งหลาย มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “การมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก” เมื่อไม่ยึดมั่นแล้วผู้ร่วมการทดลองจึงตัดวงจรความทุกข์ได้ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้การที่ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ฝึกกิจกรรมคิดบวกอย่างต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) ทำให้สามารถคิดบวกได้เร็วขึ้น มีความคิดทางบวกเพิ่มขึ้น สามารถคิดบวกในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดีมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Seligman (1993, pp. 202-207) พบว่า คนที่คิดบวกจะมีสุขภาพที่ดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท ประสบความสำเร็จและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างทำให้มีความสุขมากขึ้นเช่นเดียวกับงานวิจัยของ เรวดี วัฒนทกโกศล และพรรณระพี สุทธิวรรณ (2559, หน้า 76-86) พบว่าการคิดบวกเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุข ซึ่งตรงกับหลักพุทธศาสนาในเรื่องโยนิโสมนสิการในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) ในวิถีคิดแบบเร้ากุศลเป็นการปลุกเร้าคุณธรรม สกตกันและบรรเทาปัญหาลดการปรุงแต่งในทางด้านลบ จิตก็เป็นกุศลมากขึ้นสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดปัญญาที่แจ่มแจ้ง

2. สติของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นหลังจากเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่าในกิจกรรมการฝึกสติ โดยพระวิปัสสนาจารย์ทำให้ได้เข้าใจความหมายของสติอย่างแจ่มแจ้ง รู้คุณค่าและเห็นประโยชน์จากการมีสติ นำไปสู่ความสมัครใจและมีความตั้งใจในการฝึกสติจนเกิดทักษะในการเจริญสติ และเมื่อผู้ร่วมการทดลองได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้เกิดความเคยชิน เกิดความทรงจำใน



ระยะยาว ทำให้เกิดสติเพิ่มมากขึ้นและเกิดสติได้เร็วขึ้น ซึ่งอธิบายได้จากทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล (Information Processing Theory) การทำซ้ำๆ (Rehearsal) ความทรงจำระยะยาว (Long-term memory) และหลักสัทธรรม 3 สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติของ ไกรฤกษ์ ศีลาคม และหัตถิน แก้ววิจิต (2560, หน้า 16) พบผลการวิจัยว่า นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิตมีดัชนีความสุข และความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังได้รับการฝึกเจริญสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ขณะที่พบแนวโน้มคะแนนที่สูงขึ้นของดัชนีความสุข และความฉลาดทางอารมณ์ และแนวโน้มที่ลดลงของปัญญาสุขภาพจิต และสำหรับงานวิจัยของ Bazarko, Cate, Azocar, and Kreitzer (2013) ได้ศึกษาผลของการเจริญสติด้วยโปรแกรม (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) ส่งผลต่อสุขภาพและสุขภาวะของพยาบาลในกลุ่มทดลองพยาบาล จำนวน 36 คน พบว่า ในการทดลองเมื่อผ่านไป 8 สัปดาห์ พยาบาลมีความสุขเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $t=2.8$ ) ลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ( $t=4.0$ ) เป็นต้น

3. สุขภาวะเชิงอัตวิสัยทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึก (ผลรวมทางบวกและทางลบ) และสติของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพราะว่า กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสติและคิดบวกทำให้ระดับคะแนนสติไม่เปลี่ยนแปลง และไม่ได้เปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) จากการคิดบวกอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยไม่เปลี่ยนแปลงหลังจบ 8 สัปดาห์ซึ่งต่างกับกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสติและคิดบวกอย่างต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งอธิบายได้จากทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล (Information Processing Theory) การทำซ้ำๆ (Rehearsal) ความทรงจำระยะยาว (Long-term memory) และหลักสัทธรรม 3 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิราพร เวชวงศ์ และสุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์ (2560, หน้า 25) ปรากฏว่า ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ Coe and Salanova (2018, pp. 1691-1711) ทำวิจัยเรื่อง การเจริญสติส่งผลต่อความสุข ผลการปฏิบัติงานและความผูกพันในงานซึ่งทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 19 คน โดยใช้โปรแกรม Mindfulness Based Intervention (MBI) เป็นเวลา 150 นาที จำนวน 3 ครั้ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ( $F=43.10$ ) ความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $F=25.84$ ) ผลการปฏิบัติงานดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ( $F=23.68$ ) และความผูกพันในงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $F=2.22$ ) เป็นต้น

4. จากการนำสมุดคิดบวกหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมาศึกษาพบว่า เมื่อก่อนกลุ่มทดลองผ่านการฝึกคิดบวกทุกวันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีความเข้าใจในเรื่องคิดบวก และมีทักษะในการคิดบวก แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง กระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) ที่เกิดขึ้น และเมื่อนำมาฝึกร่วมกับการฝึกสติ ก็จะสามารถคิดบวก ณ ปัจจุบันขณะทำให้การคิดบวกทำได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่เพิ่มขึ้น ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานของ Carmody and Baer (2008, หน้า 23-33)



## บรรณานุกรม

- ไกรฤกษ์ ศีลาคม และหัสติน แก้ววิชิต. (2560). ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. **วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม** 7(1), หน้า 16
- งามตา วนิทานนท์ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2553). ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการจัดการศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษาสภาพแวดล้อมทางครอบครัวและโรงเรียนที่มีผลต่อความสุขและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย: การวิจัยช่วงยาวหลายระยะ. รายงานการวิจัยฉบับที่ 120. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- จุฑามาส โหยงไทย. (2558). ปัจจัยส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานเทศบาลนครนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิราพร เวชวงศ์ และสุชาดา สกลกิจรุ่งโรจน์. (2560). ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี. **วารสารวิจัยรำไพพรรณี**, 11(2), หน้า 25
- เทียน จิตตสุโก. (2531). **แต่เธอผู้รู้สึกตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม.
- \_\_\_\_\_. (2537). **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) และวัดสนามใน.
- ปิยะวัฒน์ วิริยะสุนทรภาพร. (2555). **ความคิดเชิงบวกที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงาน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ภาควิชามนุษยศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2552). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2557). **สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIIO)**. นนทบุรี: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- เรวดี วัฒนทกโกศล และพรรณระพี สุทธิวรรณ. (2559). การพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกเพื่อสร้างเสริมการคิดทางบวกและความสุขของนิสิต. **วารสารบรรณศาสตร์ มศว**. 9(2), หน้า 76-86.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2555). **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส.

- สุदारัตน์ รัตนเพชร. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวรรณ สุ่มเนียม และสุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์ (2559). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของครูอาชีวศึกษา. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*. 10(2), หน้า 48-61
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M., (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *The Psychology of Learning and Motivation*, 2, pp: 89-195.
- Buzan, T., (1995). *Use your Head*. London : BBC. Books.
- Bazarko, D., Cate, R. A., Azocar, F., & Kreitzer, M. (2013). The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 28(2), pp: 107-133.
- Carmody, J., & Baer, R. (2008). 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*. 31(1), pp: 23-33.
- Coo, C., & Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: A Mindfulness controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. 19(6), pp: 1691-1711. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-017-9892-8>
- Diener, E..(2000). "Subjective Well-Being". *The Science of Happiness and a Proposal for a National Index*. *American Psychologist*. 55.
- Helliwell, J. F, Layard R, & Sachs} J. D. (2018). *World Happiness Report 2018*, (New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Lee, W. K., & Bang, H. J. (2010). The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community. *Stress and Health*, 26(4), pp: 341-348.
- LeeAnn Cardaciotto., (2019). A Web-Based Self-Guided Program to Promote Valued-Living in College Students: A Pilot Study. *Journal of Contestual Behavioral Science*. 12 April 2019. DOI: 10.106/jcbs.2019.01.004



Oswald, A. J., Proto, E & Sgroi, D,. (2015). Happiness and productivity, **Journal of Labor Economics**, 33 (4), pp: 789-822.

Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, Psychological Well-Being and Psychological Distress in Adolescents: Assessing The Mediating Variables And Mechanisms of Autonomy and Self-Regulation. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. 30, pp: 578-582.

Seligman, M.E.P. (1990). **Learning optimism**. New York: pocket Books.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on wellbeing. **Journal of Clinical Psychology**, 64(7), pp: 840-862.

Sirois, F. M., &Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An Investigation of procrastination, mindfulness, and well-being, lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being, **Journal of Rational - Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. 30 (4), pp: 237 – 248.

