

การประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ ผ่านประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม

รับบทความ: 20 มิถุนายน 2568
แก้ไขบทความเสร็จ: 4 กุมภาพันธ์ 2569
ตอบรับบทความ: 2 มีนาคม 2569

ภาวิณี เพชรสว่าง¹ และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง^{*2}

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (Mindfulness-Based Well-Being Promotion: MBWB) เพื่อทราบถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมหลักสูตร MBWB ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงประสิทธิผลของหลักสูตรในเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาใช้วิธีเก็บข้อมูลจากแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติของผู้เข้าร่วมหลักสูตร MBWB จำนวน 31 คน และการสนทนากลุ่มผู้เข้าร่วมหลักสูตรทางออนไลน์ 12 คน จากนั้นใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ผลการวิจัยพบว่า ด้วยกระบวนการในการอบรมของหลักสูตร MBWB ทำให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีการพัฒนาสติ มีความสามารถในการกำกับตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเพื่อการมีสุขภาวะ อย่างไรก็ตาม ในการฝึกสติและเปลี่ยนแปลงตนเองนั้น ผู้เข้าร่วมหลักสูตรได้เผชิญกับอุปสรรคขัดขวางทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์และบทเรียนที่สำคัญให้กับนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในการประยุกต์ใช้หลักสูตร MBWB เพื่อการพัฒนาสติและสุขภาวะของบุคคล รวมถึงการออกแบบหลักสูตรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

คำสำคัญ: สติ, การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม, สุขภาวะ, ประสบการณ์การฝึกสติ, การวิจัยเชิงคุณภาพ

¹ หน่วยงานผู้แต่ง: คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 148 ถ.เสรีไทย คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 อีเมล pawpetch@gmail.com

² หน่วยงานผู้แต่ง: คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 148 ถ.เสรีไทย คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 อีเมล bosco.ptp@gmail.com (ผู้ประสานงานบรรณกิจ)

Evaluating the Effectiveness of Mindfulness-Based Well-Being Promotion Program through Participants' Experience

Received: June 20, 2025

Revised: February 3, 2026

Accepted: March 2, 2026

Pawinee Petchsawang¹ and Patipat Akkarasirueang^{*2}

Abstract

This qualitative study aimed to understand the outcomes and perceived effectiveness of the Mindfulness-Based Well-Being Promotion (MBWB) program by interpreting participants' experiences. Data were collected from 31 participants through their online practice records and from an online focus group consisting of 12 participants from a single organization. Thematic analysis was employed to analyze the data. The findings revealed that the MBWB program supported the development of mindfulness, self-regulation, and behavioral changes aligned with well-being. However, participants encountered both internal and external obstacles during the mindfulness practice and self-development process. These insights offer valuable implications for human resource development, particularly in applying the MBWB program to promote mindfulness and well-being in the workplace, as well as in designing other related programs.

Keywords: Mindfulness, Behavioral Change, Well-being, Experience of Mindfulness Practice, Qualitative Research

¹ **Affiliation:** Graduate School of Human Resource Development, National Institute of Development Administration 148 Moo3, Serithai Road, Klong-Chan, Bangkok 10240 Email pawpetch@gmail.com

² **Affiliation:** Graduate School of Human Resource Development, National Institute of Development Administration 148 Moo3, Serithai Road, Klong-Chan, Bangkok 10240 Email: bosco.ptp@gmail.com (Corresponding author)

บทนำ (Introduction)

สถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ความซับซ้อน คลุมเครือ และเปราะบางของปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต (UNDP, 2022) การส่งเสริมสุขภาวะหรือคุณภาพของชีวิตของมนุษย์จึงเป็นจุดหมายสำคัญของการพัฒนาดังปรากฏอยู่ในแผนพัฒนาประเทศและนานาชาติ (UN, 2015; สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565)

สำหรับบริบทของประเทศไทย รายงานสุขภาพคนไทยปี 2567 ชี้ให้เห็นว่าคนวัยทำงาน โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร กำลังเผชิญภาวะความเครียดสูง โดยพบว่า กว่าครึ่งมีความเครียดและเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า อีกทั้งกว่า 1 ใน 4 มีภาวะหมดไฟจากงาน (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2567; สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2567)

ความเครียดจากภาระงาน เศรษฐกิจ และปัญหาครอบครัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตและกาย เช่น โรคหัวใจและโรคอ้วน ตลอดจนความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากวันทำงานที่ลดลง (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการเสริมสร้างสุขภาวะของคนวัยทำงาน ผ่านแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการตนเองและสร้างสมดุลภายในได้มากขึ้น

จากหลักฐานการวิจัยจำนวนมาก ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสติสามารถช่วยเพิ่มสุขภาวะของบุคคลได้ (Creswell, 2017; Zhang et al., 2021) ด้วยเหตุนี้ จึงมีการศึกษาพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (Mindfulness-based Well-being Promotion [MBWB]) เพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของคนวัยทำงานในประเทศไทย (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2568) โดยเป็นการศึกษาที่ได้รับเงินทุนสนับสนุน จากสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

นอกจากนี้ การศึกษาดังกล่าวยังมีการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตร MBWB ในรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Study) โดยเปรียบเทียบระดับสติ (Mindfulness) และระดับสุขภาวะ (Well-being) ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมหลักสูตร ซึ่งผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมหลักสูตร MBWB กลุ่มตัวอย่างมีระดับสติและสุขภาวะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนถึงประสิทธิภาพของหลักสูตร MBWB ในการเสริมสร้างสติและสุขภาวะให้กับพนักงานในองค์กรได้ (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2568)

แม้ผลการวิจัยเชิงปริมาณได้ยืนยันถึงประสิทธิผลของหลักสูตรแล้วก็ตาม แต่ยังคงขาดคำอธิบายเชิงคุณภาพหรือประสบการณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วมหลักสูตรเพื่อสร้างให้เกิดความเข้าใจถึงผลลัพธ์ของหลักสูตรนี้ผ่านข้อมูลเชิงลึก

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาครั้งนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลลัพธ์การเข้าร่วมหลักสูตร MBWB ผ่านประสบการณ์และมุมมองของผู้เข้าร่วมหลักสูตร โดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยคำถามวิจัยที่ว่า หลักสูตร MBWB ช่วยพัฒนาสุขภาวะผู้เข้าร่วมอย่างไร

ทั้งนี้ ผลการศึกษานี้จะช่วยเติมเต็มผลวิจัยเชิงปริมาณก่อนหน้านี้ (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2568) และเป็นข้อมูลสนับสนุนการออกแบบหรือปรับปรุงหลักสูตรการพัฒนาบุคคลให้เหมาะสมกับบริบทพนักงานไทย ตลอดจนเป็นแนวทางสำหรับนักวิชาการ นักปฏิบัติ และองค์กรต่างๆ ที่ต้องการพัฒนาสุขภาวะบุคลากรในอนาคต

การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review)

สติและสุขภาวะของบุคคล

สุขภาวะของบุคคล หมายถึง คุณภาพชีวิตและความสามารถของบุคคลในการมีส่วนร่วมต่อโลกอย่างมีความหมายและจุดมุ่งหมาย เป็นประสบการณ์เชิงบวกของมนุษย์ที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม (WHO, 2021) ซึ่งคุณภาพชีวิตของบุคคล คือ การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีอิสรภาพ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี (Group, 1998)

แม้สุขภาวะจะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก แต่การพัฒนาสุขภาวะสามารถเริ่มได้จากภายในตัวบุคคล โดยเฉพาะผ่านการฝึกฝนทางจิตใจ งานวิจัยจำนวนมากได้ชี้ให้เห็นว่า ‘การฝึกสติ’ เป็นกระบวนการภายในที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (Brown et al. 2007; Creswell, 2017) ในมิตินี้ การฝึกสติถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาและฟื้นฟูสุขภาวะจากภายใน

สติ (Mindfulness) คือความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ มีความระมัดระวัง ตื่นตัว มีใจพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับสิ่งที่ทำ เป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ [ป. อ. ปยุตโต], 2562, น.794) สะท้อนถึงการมีความตระหนักรู้ (Awareness Of) และความสนใจในปัจจุบัน (Attention to the Present Moment) ด้วยท่าทีเปิดกว้างและปราศจากการตัดสิน (Kabat-Zinn, 2015)

คำว่า สติ มีความหมายต่างจาก ‘สมาธิ’ (Concentration) โดยในหนังสือพุทธธรรม อธิบายว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือการที่จิตแน่วแน่แนบสนทนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่ายไม่วอกแวก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ [ป. อ. ปยุตโต], 2562)

อย่างไรก็ตาม ในการอธิบายถึงนิยามของสติก็มีส่วนของสมาธิแฝงอยู่ในนั้น และในการปฏิบัติสติได้ชี้ให้เห็นว่า สติย่อมอาศัยสมาธิในระดับหนึ่ง ดังคำอธิบายใน หนังสือพุทธธรรม เกี่ยวกับสติปฏฐานที่ว่า “...ในเวลาปฏิบัติ นั้น ไม่ใช่ว่าสติเพียงอย่างเดียวแต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ ก็คือสมาธิ

ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อนๆ พอใช้ สำหรับการนี้” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562, น. 801) รวมทั้งข้อธรรมจากหลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชโช ได้ระบุไว้ว่า “...หัดรู้ให้เห็นถึงตัวสภาวะให้ได้ แล้วสติตัวจริงถึงจะเกิด สติตัวจริงเกิดเมื่อไร สัมมาสมาธิ สมาธิที่ถูกต้องก็จะเกิดร่วมด้วยเสมอ...” (1 มีนาคม 2568) และ “...ฉะนั้นเราฝึกกรรมฐานสักอย่างแล้วจิตมันหนีไปเรารู้ จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นอัตโนมัติ ตรงที่เรารู้ทันจิตที่ไหลนั้นละ เรามีสติรู้ ทันทีที่เรามีสติรู้ สมาธิก็เกิด จิตก็จะตั้งมั่นอัตโนมัติ...” (17 กรกฎาคม 2565)

จากคำอธิบายในข้างต้น ทำให้เข้าใจได้ว่า สติย่อมอาศัยสมาธิในระดับหนึ่ง (การจดจ่อ) เพื่อการมีสมาธิในอีกระดับ (ความแน่วแน่ของจิต) ด้วยเหตุนี้ การฝึกสติด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ พิจารณาลมหายใจ การสำรวจร่างกาย และการฝึกสติในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ช่วยพัฒนาทั้งสติ (การตระหนักรู้ในปัจจุบัน) และสมาธิ (ความสามารถในการจดจ่อ) ของผู้ฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน แม้แต่ละวิธีจะมีจุดเน้นที่ต่างกันเล็กน้อย แต่ทั้งหมดมุ่งเสริมให้บุคคลมีความตั้งมั่นทางใจและตระหนักรู้ต่อประสบการณ์ของตนทุกช่วงขณะ

จากมุมมองของทฤษฎีการกำหนดตน (Self-Determination Theory; SDT) สติเป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะของบุคคล (Donald et al., 2020; Ryan et al., 2021) เนื่องจากการมีสติช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) โดยบุคคลที่มีสติจะสามารถตระหนักรู้และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเองอย่างลึกซึ้ง ที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระ (Autonomy) รับรู้ถึงความสามารถของตนในการบรรลุเป้าหมายหรือคุณค่าที่ตนยึดถือ (Competence) และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับผู้อื่น (Relatedness) ซึ่งทั้งสามประการนี้ เป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ ที่เปรียบเสมือนสารอาหารสำคัญต่อการมีสุขภาวะหรือคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล (Schultz & Ryan, 2015) และกลไกเชื่อมโยงระหว่างสติกับสุขภาวะ (Chang et al., 2014)

สติเป็นสภาวะของการสังเกตได้อย่างไม่ตัดสิน ช่วยลดการยึดติดกับอดีต (Ego Involvement คือ การเอาตัวเองเข้าไปผูกกับสถานการณ์เพื่อได้รับการยอมรับหรือรักษาภาพลักษณ์ของตนเอง) และลดการตอบสนองแบบอัตโนมัติ ทำให้สามารถตระหนักรู้และเลือกการกระทำที่สอดคล้องกับคุณค่าและความสนใจภายในของตน (Self-congruent Actions) มากกว่าการกระทำเพื่อตอบสนองต่อแรงกดดันจากภายนอกและการบิดเบือนจากภายใน บุคคลจึงเข้าถึงความเป็นอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Autonomy; Donald et al., 2020; Schultz & Ryan, 2015)

ในลักษณะเดียวกันนี้ สติช่วยให้บุคคลถอยออกมาเห็นความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ผูกความยึดติดหรืออารมณ์นั้นเข้ากับตัวตน ทำให้บุคคลไม่ตอบสนองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแบบหุนหัน จึงช่วยลดความรุนแรงของอารมณ์เชิงลบ เช่น ความเครียด และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของตนเอง (Schultz & Ryan, 2015)

นอกจากนี้ การมีสติยังช่วยให้บุคคลรับรู้ทั้งประสบการณ์ภายในและภายนอกอย่างเที่ยงตรง ส่งเสริมความเข้าใจในศักยภาพของตนและสามารถปรับการกระทำของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง

ก่อให้เกิดความรู้สึกมีความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเอง (Competence) และในด้านความสัมพันธ์ สติช่วยให้บุคคลมีท่าทีที่เปิดกว้างและไม่ตัดสิน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างจริงจัง (Relatedness; Schultz & Ryan, 2015; Ryan et al., 2021)

การมีสติเอื้อต่อการการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตใจทั้งสามประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกเป็นอิสระ (Autonomy) ซึ่งนำไปสู่แรงจูงใจภายใน เกิดประสบการณ์แห่งความเป็นตัวตนที่แท้จริง (Authenticity) ความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาวะทางจิตในระยะยาว (Donald et al., 2020; Schultz & Ryan, 2015; Ryan et al., 2021) ทั้งนี้ การได้ทำในสิ่งที่สอดคล้องกับคุณค่าที่แท้จริงทำให้ความขัดแย้งภายในตนเองลดลง เมื่อนั้นความเครียดก็จะน้อยลง ส่วนความพึงพอใจในชีวิตก็จะมากขึ้น (Christie et al., 2017; Ryan et al., 2021)

อย่างไรก็ตาม อาจมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่า การเลือกสิ่งที่สอดคล้องกับคุณค่าภายในตนนั้นเป็นเรื่องของการตัดสินใจ ที่ค่อนข้างขัดแย้งกับลักษณะของสติ ‘ที่ไม่ตัดสิน’ แต่แท้จริงแล้ว การตัดสินใจที่กล่าวถึง คือ การตัดสินใจแบบอัตโนมัติของจิต ที่เป็นการตัดสินใจคุณค่า ดี-ไม่ดี ชอบ-ไม่ชอบ หรือแม้กระทั่งเฉยๆ ซึ่งเป็นการตีตราประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยขาดการตระหนักรู้ และการตัดสินใจเช่นนี้มักครอบงำจิตใจของบุคคลและเป็นอุปสรรคต่อความสงบในตนเอง (Kabat-Zinn & Hanh, 2013)

ภายใต้กรอบแนวคิดของ SDT สติไม่ได้เป็นกระบวนการประเมินหรือเลือกสิ่งที่ดี-ไม่ดี แต่เป็นภาวะของการรับรู้และเปิดรับประสบการณ์ภายในอย่างเที่ยงตรง โดยไม่มีอคติหรือการป้องกันตนเอง ภาวะดังกล่าวเป็นพื้นฐานให้บุคคลมองเห็นแรงจูงใจและความต้องการที่แท้จริงของตนอย่างชัดเจน และสามารถเลือกการกระทำได้อย่างบูรณาการและสอดคล้องกับความต้องการตามธรรมชาติหรือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ นั่นคือ ความเป็นอิสระ (Ryan et al., 2021) ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อบุคคลฝึกสติก็ได้หมายความว่า จะตัดขาดจากกระบวนการหรือกลไกการตัดสินใจอย่างสิ้นเชิง ดังที่ Kabat-Zinn and Hanh (2013) ได้อธิบายว่า เมื่อสังเกตกิจกรรมของจิต เราจะพบว่า แท้จริงแล้วจิตของเรากำลังตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อฝึกสติ สิ่งสำคัญคือการรับรู้เมื่อความคิดแบบตัดสินเกิดขึ้น แล้วตั้งใจถอยออกมาเป็นผู้สังเกต โดยเตือนตัวเองให้เพียงรับรู้ ไม่ต้องพยายามหยุดจิตจากการตัดสินนั้น

โดยสรุปจึงอาจกล่าวได้ว่า สติเป็นภาวะของการไม่ตัดสินในเชิงอคติ แต่ไม่ตัดทอนความสามารถของมนุษย์ในการเลือกหรือการตัดสินใจ ตรงกันข้าม สติช่วยให้การเลือกนั้นเกิดจากการตระหนักรู้และความอิสระจากอัตตาและแรงกดดันภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า สติสัมพันธ์กับการตัดสินใจทางจริยธรรม (Ethical Decision Making) ที่ดีขึ้น เช่น ผู้มีสติสูงมีแนวโน้มทุจริตน้อยกว่า (Ruedy & Schweitzer, 2010) และการฝึกสติในโปรแกรม Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) ช่วยเพิ่มระดับเหตุผลทางศีลธรรมของผู้เข้าร่วม (Shapiro et al., 2012)

ด้วยเหตุนี้ การฝึกสติจึงได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในฐานะเครื่องมือสำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองและการจัดการปัญหาส่วนตัว เช่น ความเครียด ความคิดลบ หรือพฤติกรรมที่ไม่

สอดคล้องกับสุขภาวะ ทั้งยังถูกนำมาเป็นองค์ประกอบหลักในโปรแกรมหรือหลักสูตรที่มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาวะและการจัดการปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งตัวอย่างหลักสูตรการพัฒนาบุคคลที่ใช้สติเป็นฐาน ได้แก่ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn & Hanh, 2013) – หลักสูตรที่มุ่งเน้นการลดความเครียดผ่านการฝึกสติ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal et al., 2002) – หลักสูตรที่ออกแบบมาเพื่อป้องกันการกลับมาของภาวะซึมเศร้า และ Dialectical Behavior Therapy (DBT; Linehan, 1993) – หลักสูตรที่เน้นการปรับพฤติกรรมและการจัดการอารมณ์ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

การพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (MBWB)

ในการพัฒนาสุขภาวะของบุคคลวัยทำงานในองค์กรประเทศไทยนั้น การนำหลักสูตรที่มีอยู่ก่อนหน้าไปดำเนินการ อาจพบข้อจำกัดบางประการ เช่น 1) ความสอดคล้องของเนื้อหาและกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสติสมารถกับบริบทของพนักงาน ด้วยว่าหลักสูตรก่อนหน้า (เช่น MBSR, MBCT และ DBT) เป็นการดำเนินการกับกลุ่มผู้ป่วยหรือผู้รับการบำบัด สามารถใช้เวลาการฝึกสติสมาธิที่เป็นทางการแบบยาวๆ ได้ แต่ในบริบทของพนักงานในองค์กรที่มีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละวันที่ตอบสนองต่อภาวะเร่งรีบในกิจการขององค์กร ทำให้เวลาการปฏิบัติสติสมาธิที่เป็นทางการอาจไม่ได้ระยะยาวเท่ากับกลุ่มบำบัด นอกจากนี้ เนื้อหาและตัวอย่างประกอบสำหรับพนักงานในองค์กรควรเป็นเรื่องที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์และปัญหาในการทำงานของพนักงาน 2) ข้อจำกัดด้านทรัพยากรของแต่ละองค์กร (เช่น การขาดผู้เชี่ยวชาญของหลักสูตรที่มีชื่อเสียงนั้นๆ ที่จะมาดำเนินการให้ถูกต้องครบถ้วนตามที่หลักสูตรนั้นๆ ได้ออกแบบไว้ พร้อมกับข้อจำกัดด้านงบประมาณในการดำเนินการหลักสูตร) และที่สำคัญ คือ 3) ความต้องการหรือจุดเน้นของนโยบายการส่งเสริมสุขภาวะที่เน้นการเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงสุขภาวะ ซึ่งเป็นส่วนที่หลักสูตรก่อนหน้าอาจยังไม่ได้ตอบโจทย์ที่เฉพาะเจาะจงนี้ได้อย่างชัดเจน ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (Mindfulness-based Well-being Promotion [MBWB]) จึงเพื่อตอบสนองข้อจำกัดดังกล่าว

หลักสูตร MBWB จึงเป็นกิจกรรมริเริ่มเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของพนักงานในองค์กร สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) ที่ได้รับทุนสนับสนุนในการศึกษาและดำเนินการหลักสูตรจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) ซึ่งมีนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาวะในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในกลุ่มกำลังแรงงาน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566)

หลังจากการได้รับการออกแบบผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนาอย่างเป็นระบบ หลักสูตร MBWB จึงถูกนำไปดำเนินการกับกลุ่มพนักงานในองค์กรไทย โดยมีจุดเน้นสำคัญ คือ การใช้สติในการเข้าใจตนเอง ตระหนักถึงค่านิยมส่วนบุคคล และกำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อ

สุขภาวะในมิติที่แต่ละคนต้องการพัฒนาด้วยสติ ตลอดจนคำนึงถึงความหลากหลายของพนักงานในบริบทการทำงานจริงขององค์กรไทย (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2568)

กรอบแนวคิดของหลักสูตร MBWB ประกอบด้วยเนื้อหาและกิจกรรม 5 ส่วนสำคัญ คือ 1) การสร้างความเข้าใจในเรื่องของสติและการฝึกปฏิบัติสติที่ถูกต้องในมุมมองจิตวิทยาและประสาทวิทยาให้ผู้เข้าร่วม 2) การช่วยให้ผู้เข้าร่วมเห็นประโยชน์ของสติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้สติเพื่อกำกับตนเองทั้งในเรื่อง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนการใช้สติในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน 3) การช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าใจค่านิยมและพฤติกรรมของตนเองโดยอาศัยการมีสติ 4) การตั้งเป้าหมายและการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการใช้สติ และ 5) การฝึกปฏิบัติสติส่วนตัวของผู้เข้าร่วมหลักสูตรพร้อมกับประเมินความก้าวหน้าในการฝึกสติและพัฒนาตนเอง (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2568)

กรอบแนวคิดนี้ได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีและงานวิจัยก่อนหน้า 3 เรื่องสำคัญ ได้แก่ 1) ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (SDT) โดย Ryan et al. (2021) ที่นำเสนอให้เห็นถึงพลังของสติที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะ 2) ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Locke & Latham, 2002) ที่สะท้อนให้เห็นว่าการกำหนดเป้าหมายช่วยให้มีประสิทธิภาพในการฝึกปฏิบัติสติ (Shapiro et al., 2006) เพราะสติช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ต่อแรงจูงใจ และขีดจำกัดของตนเองอย่างชัดเจน จึงตั้งเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม ไม่ยึดติดกับผลลัพธ์ และคงความมุ่งมั่นในการปฏิบัติได้อย่างสมดุล ทั้งยังช่วยให้เป้าหมายนั้นสอดคล้องกับตนเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในที่สัมพันธ์กับสุขภาวะ (Grégoire et al., 2012; Smyth et al., 2020) และ 3) การศึกษาของ Schuman-Olivier et al. (2020) ชี้ว่า การฝึกสติช่วยเสริมความสามารถในการกำกับตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมเป็นผลของค่านิยม (Bardi and Schwartz, 2003) โดยสติช่วยให้บุคคลตระหนักรู้และเลือกทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมที่แท้จริงของตนเองอย่างอิสระ ปราศจากอคติหรือแรงกดดันจากภายนอก (Schultz & Ryan, 2015) บุคคลจึงสามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับค่านิยมภายในที่แท้จริงได้ และมีสุขภาวะ (Christie et al., 2017)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับหลักสูตรที่มีอยู่ เช่น MBSR ที่เน้นการลดความเครียด, MBCT สำหรับผู้มีประวัติซึมเศร้า และ DBT สำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านการกำกับอารมณ์และบุคลิกภาพ หลักสูตร MBWB มีความแตกต่างชัดเจน เนื่องจากเน้นการพัฒนาสุขภาวะในภาพรวม (ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือการมีปฏิสัมพันธ์ และความพึงพอใจในอาชีพและการทำงาน) ของผู้ทำงานในองค์กร และมีความเฉพาะเจาะจงในแง่ที่ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้พัฒนาสุขภาวะและกำหนดเป้าหมายพัฒนาพฤติกรรมของตนเองตามค่านิยมส่วนตัว (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2568)

ในขณะเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบกับหลักสูตร MBWB กับหลักสูตร Mindfulness-Based Wellbeing Enhancement (MBWE) ที่มีความคล้ายคลึงกันในแง่ที่มีการใช้สติเพื่อเสริมสร้างความเจริญงอกงามทางจิตใจ (มากกว่าการขจัดสภาวะจิตใจเชิงลบ ดังเช่น หลักสูตร MBSR, MBCT, และ

DBT) แต่หลักสูตร MBWB ก็มีความแตกต่างจาก MBWE ในแง่ที่ หลักสูตร MBWE เน้นการใช้ Positive Psychology และ Appreciative Inquiry เป็นแกนหลักเพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาวะในภาพรวมสำหรับบุคคลทั่วไป (Centre for Mindfulness Singapore, n.d.; Chughtai et al., 2024) โดยมิได้กำหนดเป้าหมายเชิงพฤติกรรมเฉพาะบุคคล ในขณะที่ MBWB ประยุกต์สตร่วมกับการตระหนักรู้ค่านิยมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจน และสอดคล้องกับสุขภาวะในบริบทของการทำงานในองค์กรไทย

วิธีการศึกษา (Methodology)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลของงานวิจัยนี้ (Participants) คือ พนักงานในองค์กรที่เข้าร่วมหลักสูตร MBWB จาก 5 องค์กร ได้แก่ หน่วยงานราชการ ภาควิชาที่ทำงานร่วมกับภาครัฐ โรงพยาบาลเอกชน บริษัทเอกชนประกอบธุรกิจการส่งออกอาหารทะเล และบริษัทเอกชนประกอบธุรกิจผลิตน้ำตาล รวมทั้งสิ้น 31 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัยและผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีการฝึกปฏิบัติสติ และเข้าร่วมกิจกรรมตามที่หลักสูตรกำหนดจนครบ 8 สัปดาห์ พร้อมกับทำบันทึกการฝึกสติและแบบรายงานตนเองหลังเข้าร่วมหลักสูตร เพื่อมั่นใจว่าผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจและมีประสบการณ์ตรงกับกระบวนการของหลักสูตร MBWB อย่างครบถ้วน ทำให้สามารถสะท้อนมุมมอง ประสบการณ์ และผลกระทบจากการเข้าร่วมหลักสูตรได้อย่างถูกต้อง

ลักษณะทางประชากรของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เป็นชาย 5 คน หญิง 26 คน อายุโดยเฉลี่ย 45.44 ปี ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี 20 คน สูงกว่าปริญญาตรี 8 คน และต่ำกว่าปริญญาตรี 3 คน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ในการฝึกสติ 17 คน, เคย/มีประสบการณ์ในการฝึกสติ แต่ปัจจุบันไม่ได้ฝึกแล้ว 5 คน, ฝึกสตินานๆ ครั้ง หรือตามแต่ละโอกาส 7 คน, และฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ 2 คน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่มผู้เข้าร่วมขององค์กรแห่งหนึ่งจากห้องครที่เข้าร่วมหลักสูตร MBWB โดยผู้วิจัยพิจารณาจากระดับการมีส่วนร่วมในกระบวนการฝึกสติที่โดดเด่นที่สุด ได้แก่ การฝึกสติร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านช่องทางออนไลน์ และความต่อเนื่องของการสนับสนุนภายในกลุ่มลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นการมีส่วนร่วมเชิงลึกของผู้เข้าร่วมจึงเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกสติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายของหลักสูตร

กระบวนการศึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างหลักสูตร MBWB โดยได้รับทุนจาก สสส. สำนัก 8 ทั้งนี้ กระบวนการในการพัฒนาและการทดสอบประสิทธิผลของหลักสูตรในเชิงปริมาณมีเนื้อหาในการศึกษาก่อนหน้า (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2568)

ในขั้นตอนการดำเนินงานภาคสนาม ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์หลักสูตร MBWB ไปยังองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ผ่านทางออนไลน์ เช่น อีเมล กลุ่มไลน์ และบุคคลที่รู้จัก เมื่อองค์กรแสดงความประสงค์ให้พนักงานเข้าร่วมหลักสูตร ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดของหลักสูตรและให้คำแนะนำแก่องค์กรผ่านหน่วยงานทรัพยากรมนุษย์ในการคัดเลือกพนักงานที่จะเข้าร่วมหลักสูตร คือ เป็นพนักงานที่มีความสนใจและต้องการพัฒนาสติ สุขภาวะ หรืออยากเปลี่ยนแปลง/พัฒนาตนเอง ทั้งนี้ เพื่อสนับสนุนให้การเข้าร่วมอยู่บนพื้นฐานของความสมัครใจและแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การตระหนักรู้ และการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมตามแนวคิดของหลักสูตร MBWB

อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติ การคัดเลือกผู้เข้าร่วมหลักสูตรเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับบริบทและนโยบายของแต่ละองค์กร เช่น การมอบหมายให้พนักงานกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมตามแผนพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กร ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมในบางกรณีได้สมัครใจเข้าร่วมตั้งแต่ต้น การคัดเลือกในลักษณะนี้อยู่นอกเหนือการจัดการของผู้วิจัย และสะท้อนสภาพจริงของบริบทองค์กร ซึ่งประกอบด้วยทั้งพนักงานที่สมัครเข้าร่วมหลักสูตร MBWB ด้วยตนเองและผู้ที่ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วม

ต่อมาผู้วิจัยจัดหลักสูตร MBWB ให้องค์กรผู้เข้าร่วม โดยแบ่งเป็น 2 ภาค คือ 1) การบรรยายเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เป็นระยะเวลา 2 วัน และ 2) การปฏิบัติส่วนตัวของผู้เข้าร่วม 8 สัปดาห์ พร้อมกับบันทึกการฝึกสติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ในวันที่สองของการบรรยายเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้ ก่อนเริ่มกิจกรรมเชิงปฏิบัติในวันแรก ผู้วิจัยเชิญชวนผู้เข้าร่วมหลักสูตร MBWB เข้าร่วมกระบวนการวิจัย โดยแจ้งเงื่อนไขและรายละเอียดของการวิจัยพร้อมกับให้อิสระผู้เข้าร่วมวิจัยที่จะถอนตัวออกจากกระบวนการวิจัยได้เสมอ

ท้ายนี้ ในระหว่าง 8 สัปดาห์ของการฝึกปฏิบัติส่วนตัว ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้านประสบการณ์การฝึกสติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายของผู้เข้าร่วมหลักสูตรจากแหล่งข้อมูลสองแหล่ง (Methodological Triangulation) ได้แก่ 1) ผ่านแบบบันทึกที่อยู่บนแพลตฟอร์มออนไลน์ (ระบบ LineOA) ของหลักสูตร MBWB และ 2) ผ่านทางการสนทนากลุ่มเพื่อติดตามประเมินผล

หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (MBWB)

หลักสูตร MBWB ประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ คือ 1) การบรรยายเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เป็นระยะเวลา 2 วัน และ 2) การปฏิบัติส่วนตัวของผู้เข้าร่วมหลักสูตรเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พร้อมกับบันทึกการฝึกปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง (ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง, 2567) โดยมีเนื้อหาพอสังเขปดังนี้

การบรรยายเชิงปฏิบัติการ วันที่หนึ่ง เป็นการบรรยายที่สอดแทรกการปฏิบัติตลอดเนื้อหา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมหลักสูตรเข้าใจเรื่องของสติและสมาธิ ตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของสติ และสามารถฝึกสติได้ด้วยตนเอง โดยการฝึกสติเน้นที่การนั่งสมาธิพิจารณาลมหายใจ

และการสำรวจร่างกาย (Body Scan) ซึ่งผู้เข้าร่วมจะได้รับการสอนและฝึกปฏิบัติให้พิจารณาลมหายใจ และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยไม่บังคับ ไม่ควบคุม ไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี หรือ ปฏิเสธ แต่ก็ไม่หลงไหลไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น และจบการฝึกสติด้วยการแผ่เมตตา ในขณะที่ การบรรยาย จะเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะของสติและสมาธิ การเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์ว่ามีความเกี่ยวข้องอย่างไร และสติเข้ามามีบทบาทระหว่าง ความสัมพันธ์นั้นอย่างไรผ่านการอภิปราย เกมส์ และกิจกรรม

การบรรยายเชิงปฏิบัติการ วันที่สอง เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เข้าร่วมหลักสูตรได้ค้นหาค่านิยม ของตนเอง สำนวถึงพฤติกรรมในชีวิตที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และกำหนดแผนเพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเองด้วยการใช้สติ โดยผู้เข้าร่วมได้ค้นหาค่านิยมของตนเองผ่านการดื่มน้ำที่บรรจุคำที่ระบุ ถึงค่านิยมต่างๆ (เช่น ความอิสระ ความรับผิดชอบ ความสมดุลภายใน ฯลฯ) ผู้เข้าร่วมจะอ่านการ์ดที่ ละใบด้วยสติ และคัดเลือกการ์ดค่านิยมของตนเองด้วยการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ทั้งในปัจจุบันและ อดีตที่ยังคงส่งผลต่อความคิด และอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง หลังจากที่ได้ทราบค่านิยมของตนเอง แล้ว ผู้เข้าร่วมจะได้รับคำแนะนำให้ทบทวนไตร่ตรองชีวิตของตนเองในปัจจุบันด้วยสติ เพื่อมองหา พฤติกรรมที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมแล้วเขียนแผนพัฒนาตนเองตามคำแนะนำของวิทยากร

ส่วนการฝึกปฏิบัติส่วนตัวของผู้เข้าร่วมหลักสูตร คือ การที่ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอทั้ง ที่เป็นทางการ (คือ การนั่งสมาธิ 10 นาที และการสำรวจร่างกายอีก 10 นาที แล้วจบด้วยการทำแผ่เมตตา ต่อตนเองและผู้อื่น) และให้มีการฝึกสติอย่างไม่เป็นทางการในระหว่างวัน (คือ การฝึกสติในอิริยาบถ ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น กิน นั่ง นอน เดิน) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หรือ 2 เดือน

ทั้งนี้ หลักสูตร MBWB มีระบบสนับสนุนช่วยเหลือผู้เข้าร่วมหลักสูตรให้สามารถบันทึก ประสบการณ์การฝึกสติ ติดตามความก้าวหน้าของตนเอง เรียนรู้และซักถามข้อสงสัยในการฝึกปฏิบัติ ผ่าน LINE Official Account (OA), Line OpenChat, และการฝึกสติร่วมทางออนไลน์ ซึ่งจัดขึ้นใน ทุกๆ สัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของทุกเดือน

โดยสรุป หลักสูตร MBWB มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม 1) มีความเข้าใจ เห็น ความสำคัญ และสามารถฝึกสติด้วยตนเองได้ 2) เข้าใจค่านิยมของตนเองและวางแผนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเองเพื่อการมีสุขภาพะ ซึ่งการดำเนินกิจกรรมและการบรรยายในช่วง 2 วันแรกของ หลักสูตรได้รับการออกแบบให้เป็นทั้งการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติจริง

เครื่องมือ

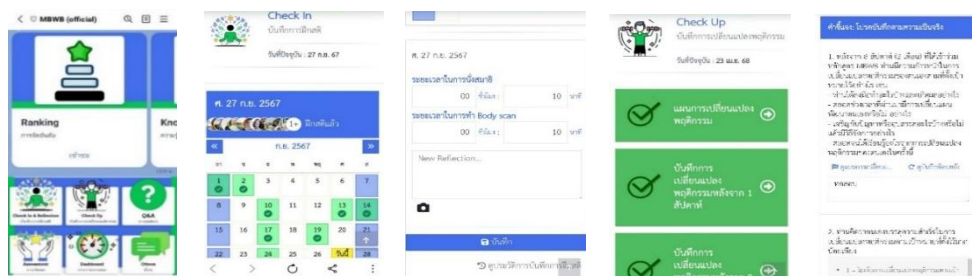
1) แบบรายงานการฝึกสติ (หรือในหลักสูตรเรียกว่า Check in) คือ การบันทึกประจำวันของ ผู้เข้าร่วมการวิจัยหลังจากการนั่งสมาธิ และทำ Body scan ซึ่งประกอบด้วยกรบันทึกระยะเวลาใน การฝึกปฏิบัติสติตามความเป็นจริง เช่น นั่งสมาธิ 10 นาที และ Body Scan 10 นาที และบันทึก ประสบการณ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกปฏิบัติ

2) แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง (หรือ Check up) คือ การเขียนรายงานความก้าวหน้าตามเป้าหมายและแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองโดยใช้สติ ซึ่งประกอบด้วยคำถามดังต่อไปนี้ 1) ท่านมีความก้าวหน้าในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองด้วยสติอย่างไร 2) ในระหว่างการทำตามแผนพัฒนาตนเอง ท่านเผชิญกับอุปสรรคและมีวิธีการจัดการกับอุปสรรคนั้นหรือไม่อย่างไร

นอกจากนี้ ยังมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความถี่ของการฝึกสติ (ทั้งทางการและไม่เป็นทางการ) ด้วยมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง/ไม่ได้ฝึกเลย” จนถึง “เห็นการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด/ฝึกเป็นประจำ”

ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยทำการบันทึกข้อมูลส่วนตัวลงแบบรายงานการฝึกสติ และแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเองผ่านทางออนไลน์ ในระบบ LineOA ของหลักสูตร ดังภาพที่ 1 ซึ่งมีเพียงผู้วิจัยและทีมผู้พัฒนาระบบเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลของผู้เข้าร่วมหลักสูตร (เฉพาะที่ให้ไว้) ได้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย ตามที่ผู้วิจัยได้มีการแจ้งและขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมหลักสูตร MBWB ก่อนการเข้าสู่ระบบการใช้งานดังกล่าว

ภาพที่ 1 ตัวอย่างรูปแบบ LineOA ของหลักสูตร MBWB (ส่วน Check in และ Check up)



3) ในการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการสนทนาด้วยข้อคำถามเช่นเดียวกันแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่มหนึ่งครั้งกับผู้เข้าร่วมหลักสูตรขององค์กรแห่งหนึ่ง เพื่อเสริมความสมบูรณ์ของข้อมูล และใช้ประกอบการตรวจสอบความสอดคล้อง (Data Corroboration) กับข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกออนไลน์ของผู้เข้าร่วมหลักสูตร

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกส่วนตัวของผู้เข้าร่วมหลักสูตร และบทถอดความ (Transcripts) จากการสนทนากลุ่มกับผู้เข้าร่วม มาเปรียบเทียบกันเพื่อประเมินความสอดคล้อง (Consistency) และเพิ่มความสมบูรณ์ของข้อมูล จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis; Braun & Clarke, 2006) โดยดำเนินการขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ การอ่าน

บทถอดความข้อมูลเข้าไปซ้ำมาเพื่อทำความเข้าใจ การเข้ารหัสข้อมูลหรือการตั้งแนวคิดที่ซ่อนอยู่ในข้อมูล (Coding) การจัดกลุ่มรหัสเป็นแก่นสาระหรือธีม (Themes) และการทบทวน Themes ให้ชัดเจน มีตัวอย่างของข้อมูล และเชื่อมโยงกับคำถามวิจัย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการ External expert debriefing เพื่อเสริมความน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) ของการวิเคราะห์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพที่ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษานี้ ตรวจสอบความถูกต้องของการตีความข้อมูล ซึ่งเป็นการช่วยลอคติของผู้วิจัยหลัก ซึ่งเป็นผู้พัฒนาหลักสูตร MBWB และเพิ่มความเที่ยงตรง (Credibility) ของผลการวิจัยตามมาตรฐานการวิจัยเชิงคุณภาพ (Stahl & King, 2020)

นอกจากนี้ ตามแนวทางของ Saunders et al. (2018) ปริมาณข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการฝึกสติและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม 31 คน และข้อมูลจากการสนทนากลุ่มผู้เข้าร่วมจำนวน 12 คน ซึ่งประกอบกับการใช้ไตรวิธีทางระเบียบวิจัย (Methodological Triangulation) ถือว่ามีความเพียงพอ (Data adequacy) ต่อการตอบคำถามวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของหลักสูตร MBWB

ผลการวิจัย (Findings)

ผลวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกสติของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

จากรายงานบันทึกการฝึกสติของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 31 คน พบว่า ตลอดระยะเวลา 2 เดือน (ประมาณ 62 วัน) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีการฝึกสติแบบทางการด้วยการนั่งสมาธิและการสำรวจร่างกาย (Body scan) ประมาณ 44 วัน (Mean = 43.71, SD = 16.57) โดยมีชั่วโมงสะสมเฉลี่ยของทุกคนประมาณ 959 นาที (Mean = 958.81, SD = 475.96) ซึ่งคิดเป็นวันละประมาณ 22 นาที โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความถี่และชั่วโมงสะสมในการฝึกสติแบบทางการของผู้ให้ข้อมูลงานวิจัยแยกเป็นรายบุคคล

รหัสผู้ให้ข้อมูล ^a	เพศ	อายุ	วันสะสม ^b	นาทีสะสม ^c	ประสพ-การณ์ ^d	รหัสผู้ให้ข้อมูล ^a	เพศ	อายุ	วันสะสม ^b	นาทีสะสม ^c	ประสพ-การณ์ ^d
P1, I	หญิง	45	56	1,235	1	P17, C	หญิง	47	42	670	1
P2, I	หญิง	30	40	486	2	P18, C	หญิง	42	24	570	1
P3, I	หญิง	50	62	1,911	4	P19, C	หญิง	58	54	1,230	1
P4, M	หญิง	24	16	354	1	P20, C	หญิง	ไม่ระบุ	52	1,180	4
P5, M	หญิง	40	12	188	1	P21, C	หญิง	56	63	1,280	3
P6, M	หญิง	36	56	1,122	1	P22, C	หญิง	56	44	802	2
P7, M	หญิง	31	12	254	1	P23, C	หญิง	42	34	433	2
P8, M	หญิง	40	40	784	1	P24, C	หญิง	52	63	1,340	1

รหัสผู้ให้ ข้อมูล ^a	เพศ	อายุ	วัน สะสม ^b	นาที่ สะสม ^c	ประสบ- การณ ^d	รหัสผู้ให้ ข้อมูล ^a	เพศ	อายุ	วันสะสม ^b	นาที่ สะสม ^c	ประสบ- การณ ^d
P9, M	หญิง	38	42	952	1	P25, K	หญิง	56	22	530	2
P10, M	หญิง	24	15	324	1	P26, K	ชาย	59	61	1,340	1
P11, S	หญิง	51	62	1,285	3	P27, K	ชาย	50	48	1,200	1
P12, S	หญิง	ไม่ระบุ	62	1,241	3	P28, K	หญิง	42	39	810	2
P13, S	หญิง	52	57	1,220	3	P29, K	หญิง	60	41	618	1
P14, S	หญิง	43	23	551	3	P30, K	ชาย	55	62	2,199	1
P15, C	หญิง	32	51	1,020	1	P31, K	ชาย	55	50	1,140	3
P16, C	ชาย	52	50	1,454	3						

^a ตัวอักษร P คือ ผู้ให้ข้อมูลการวิจัย โดยเรียงลำดับตามตัวเลข เช่น P1 คือ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, I, M, S, C, และ K คือ ชื่อสมมติขององค์กรของผู้ให้ข้อมูล

^b จำนวนวันสะสมที่ผู้ให้ข้อมูลได้ฝึกสติที่แบบทางการ, ^c จำนวนชั่วโมงสะสมที่ผู้ให้ข้อมูลได้ฝึกสติแบบทางการด้วยการนั่งสมาธิ และ Body Scan โดยนำเสนอเป็นหน่วย นาที่'

^d ประสบการณ์การฝึกสติของผู้ให้ข้อมูลก่อนเข้าร่วมหลักสูตร โดย 1 = ไม่เคย/ไม่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ, 2 = เคย/มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ แต่ปัจจุบันไม่ได้ฝึกแล้ว, 3 = ฝึกนานๆ ครั้ง/ตามแต่ละโอกาส, และ 4 = ฝึกอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลยังได้รายงานว่า พวกเขามีการฝึกปฏิบัติสติในกิจวัตรประจำวัน (เช่น อาบน้ำ เดิน ทานอาหาร นั่งทำงาน) โดยเฉลี่ยในแต่ละวันในระดับมาก (Mean = 3.50, SD = .840) แต่ยังคงน้อยกว่าการฝึกสติที่เป็นทางการ ซึ่งในภาพรวม ผู้เข้าร่วมได้ให้คะแนนความถี่ในการฝึกปฏิบัติสติที่เป็นทางการของตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.67, SD = .850)

ผลการวิเคราะห์ประสิทธิผลของหลักสูตร MBWB

จากคำถามวิจัยที่ระบุว่า หลักสูตร MBWB ช่วยพัฒนาสุขภาวะผู้เข้าร่วมหลักสูตรอย่างไร อาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ปรากฏข้อค้นพบทั้งหมด 4 ประเด็นหลักสำคัญ ดังนี้

แก่นสาระที่หนึ่ง: การตระหนักรู้และการจัดจ่อ

หลังจากการเข้าร่วมหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ (MBWB) บุคคลสามารถตระหนักรู้/รู้เท่าทันถึงอารมณ์ความรู้สึกของร่างกาย จิตใจ และความคิดของตนเอง ตามที่เป็นอยู่หรือเกิดขึ้นจริงได้ แม้กระทั่ง ตระหนักได้ถึงการไม่มีสติหรือลักษณะเชิงลบของตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้ได้นี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้เข้าร่วม ตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งสะท้อนว่า “การฝึก [นั่ง]สมาธิ การได้ทบทวนตัวเองในแต่ละวัน ทำให้เรามองเห็นร่างอิกร่างจะแฝงในตัว ด้านลบที่ยังมี

ความอคติในบางเรื่อง...อารมณ์เย็นลง กำหนดรู้จากร่างกายได้มากขึ้น จากที่หงุดหงิดผู้รับบริการ เพราะพูดไม่รู้เรื่อง รู้ว่าปฏิกิริยา กัดฟัน กำลังมา ก็จัดการด้วยการยิ้มที่ดวงตาแทน” (P18, C)

นอกจากนี้ หลักสูตร MBWB ยังช่วยเสริมสร้างสภาวะจิตใจที่แน่วแน่ ตั้งมั่น (หรือสมาธิ) ให้แก่ผู้เข้าร่วม การฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถจดจ่อกับกิจกรรมที่กำลังทำได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมรายหนึ่งกล่าวว่า “ทำสมาธิกำหนดลมหายใจ และตรวจสอบอารมณ์ ทำให้จิตใจไม่วอกแวก ตื่นและเบิกบาน สามารถทำงานได้ตลอดวันอย่างมีประสิทธิภาพ” (P31, K) เช่นเดียวกันกับผู้เข้าร่วมที่มีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอได้ระบุผลลัพธ์จากการฝึกปฏิบัติว่า “...เวลาประชุมสามารถมีใจจดจ่อ และมีสมาธิในการรับฟัง ได้มากขึ้น” (P3, I)

ในขณะเดียวกัน การมีสมาธิหรือจดจ่อกับกิจกรรมที่กำลังทำยังช่วยให้บุคคลไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยง่าย ดังที่ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งที่ได้รายงานว่า “ฝึกปฏิบัติทำสมาธิทุกวัน ทำให้จิตใจนิ่งขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเป็นลำดับมากขึ้น สามารถเผชิญกับอุปสรรค อาทิ เหนื่อยล้า ฟุ้งซ่านบ้าง เปื่อย...” (P20, C)

แก่นสาระที่สอง: ความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation)

เมื่อผู้เข้าร่วมหลักสูตร MBWB ได้ฝึกฝนและพัฒนาสติและสมาธิของตนเอง จึงทำให้มีความสามารถดังต่อไปนี้

(1) *การจัดการกับความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง* โดยผู้เข้าร่วมสามารถ *ปล่อยวาง* เหตุการณ์ที่ทำให้ท้อใจแล้วนำไปสู่ผลลัพธ์ในเชิงพฤติกรรมที่ดีขึ้น ดังเช่นผู้เข้าร่วมคนหนึ่งได้ระบุว่า “...หลังจากฝึก [สติ] มาเรื่อยๆ ก็มีการปล่อยวางได้เร็วขึ้น หงุดหงิดน้อยลง...และเวลาที่รู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ รู้ทันความรู้สึกได้เร็ว แล้วปล่อยวางได้ไว ทำให้ไม่ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดการทะเลาะ” (P3, I)

นอกจากนี้ การฝึกสติดังยังช่วยให้ผู้เข้าร่วม *เป็นอิสระ* จากการถูกครอบงำโดยความคิดเชิงลบ หรือความหมกหมุ่นครุ่นคิด ตลอดจนอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ดังเช่นผู้เข้าร่วมคนหนึ่งที่ได้รายงาน ว่า “เมื่อก่อนเรามีความคิดมาก มีความกังวล ในเรื่องงาน ปัจจุบันก็สามารถถอดความรู้สึกออกมา...” (P30, K)

(2) *ความสามารถในการยับยั้ง หรือ ละเว้น* การตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นอีกด้านหนึ่งของการกำกับตนเอง ผู้เข้าร่วมสามารถหยุดพิจารณาก่อนการแสดงพฤติกรรมหรือตอบสนองทางอารมณ์ได้ แทนที่จะตอบสนองอย่างอัตโนมัติ แต่มีมุมมองเชิงเหตุและผลมากขึ้น ดังเช่นผู้เข้าร่วมคนหนึ่งรายงานว่า “ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น จัดการหรือตอบโต้กับสิ่งเร้าอย่างเป็นระบบมากขึ้น มีมุมมองในเชิงเหตุและผลมากยิ่งขึ้น ไม่ทำตามอารมณ์และความรู้สึก” (P22, C) นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมหลายคนรายงานถึงความสามารถยับยั้งนี้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น การควบคุมพฤติกรรมการบริโภค “มีสติบอกว่าพอ ไม่เสียดาย หยุดกินได้แล้วนะ...ไม่ซื้อแล้ว ถูกข้างมัน” (P1, I) การขับขีรถยนต์ “ทำให้ระงับอารมณ์ได้ในขณะขับรถ แต่ก่อนขับรถเราจะสบถคำ แต่ปัจจุบันยังตัวเองได้ ปล่อยผ่านได้

เกือบ 80%” (P26, K) รวมถึงสถานการณ์ในครอบครัว “เมื่อก่อนปากไปมือไปในการดูลูก แต่เดี๋ยวนี้ดีขึ้น ปากไปแต่มือยังไม่ไป เหมือนเรายังได้” (P28, K) และในบริบทของการทำงาน “อารมณ์เย็นลง กำหนดรู้จากร่างกายได้มากขึ้น จากที่หงุดหงิดผู้รับบริการ เพราะพูดไม่รู้เรื่อง รู้ว่าปฏิบัติ กัดฟัน กำลังมา ก็จัดการด้วยการยิ้มที่ดวงตาแทน” (P18, C)

(3) *วินัยและความมุ่งมั่นพยายาม* เพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาตนเองที่ตั้งไว้ กล่าวคือ การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดกรอบระเบียบหรือเงื่อนไขในการดำเนินชีวิตที่ช่วยสนับสนุนเป้าหมายที่ตั้งไว้ ตลอดจนมีความพากเพียรในการลงมือปฏิบัติตามแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองจนเห็นผลสำเร็จ ตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งรายงานว่า “นั่งสมาธิเกือบทุกวัน ทำให้เกิดการสร้างวินัย ว่าเรามีหน้าที่ต้องทำอะไร สามารถเดินได้ตามเป้าหมายวันละ 20,000 ก้าว” (P26, K)

แก่นสาระที่สาม: การเสริมสร้างพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะ/ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาวะ

หลักสูตร MBWB ช่วยให้ผู้บุคคลกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่สอดคล้องกับการมีสุขภาวะในมิติต่างๆ และมีวิธีการในการบรรลุถึงเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป โดยอาศัยการฝึกสติ (นั่งสมาธิสำรวจร่างกาย และฝึกสติในชีวิตประจำวัน) เป็นประจำ และใช้สติเข้ามาช่วยในการดำเนินตามแผนพัฒนาของตนเอง ดังต่อไปนี้

1) *ด้านร่างกาย* หลักสูตร MBWB ช่วยผู้บุคคลมีพฤติกรรมการซื้อและทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนักและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งรายงานว่า “ลดน้ำหนักตัวลงภายในสองเดือน ด้วยการพิจารณาอาหารก่อนซื้อ ว่าให้สารอาหารอะไรบ้าง...คิด วิเคราะห์ในการสั่งอาหาร มากกว่าสั่งอาหารด้วยความรู้สึกหิว...หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำมันเยอะ อาหารแปรรูป ลดการเติมปรุง อาหาร ลดปริมาณการกินของทอด การดื่มชาวม น้ำหวาน และออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง” (P2, I)

2) *ด้านสุขภาพจิต* หลักสูตร MBWB ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความโกรธ ความโมโห ความกังวล และความวุ่นวายใจของตนเองได้ดียิ่งขึ้น โดยผู้บุคคลสามารถตระหนักรู้ เข้าใจ แล้วปล่อยวางความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้มีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย และแสดงออกถึงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการมีสุขภาวะจิต ที่คนรอบข้างสามารถสังเกตเห็นได้ ตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมรายหนึ่งระบุว่า “มีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้นกว่าเดิม ใจเย็นขึ้นเมื่อมีอารมณ์ไม่ดีมากระทบ...ทีมงานบอกว่า เราไม่ค่อยจะไว้วาย ปรี๊ดแตก ในการทำงานมากนัก เวลาที่มีงานยุ่ง” (P27, K)

3) *ด้านสังคม/ความสัมพันธ์* สืบเนื่องจากการมีสุขภาพจิตที่ดี หลักสูตร MBWB ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักรู้และกำกับดูแลความคิด ความรู้สึกของตนเอง จึงส่งผลให้ผู้เข้าร่วมลดการทะเลาะเบาะแว้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยอาศัยการรับฟังอย่างตั้งใจและเปิดกว้าง ดังที่ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งรายงานไว้ว่า “รับฟังลูกอย่างตั้งใจมากขึ้น...เวลาที่รู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจ รู้ทันความรู้สึกได้เร็ว แล้วปล่อยวางได้ไว ทำให้ไม่ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดการทะเลาะ...เวลาที่จะมีการทะเลาะ จะมองและตั้งสติ

พิจารณาอย่างตั้งใจว่า ลูกสื่อสารอะไร ไม่พอใจอะไร แล้วเลือกใช้คำพูดที่ทำให้ทะเลาะน้อยลง และเงียบ ใช้เมตตา เปลี่ยนคำพูดในเชิงบวก” (P3, I)

4) *ด้านอาชีพ/การทำงาน* หลักสูตร MBWB ช่วยให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ จัดการอารมณ์เชิงลบและเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก มีเหตุผลและความคิดที่เป็นระบบ ตลอดจน มีความระมัดระวังในการทำงานที่ช่วยให้ความผิดพลาดเกิดขึ้นน้อยลง ดังเช่น ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งที่ยายานว่า “มีความสงบมากขึ้น จากคำบอกเล่าของคนรอบข้าง มีสติและจดจ่อในสิ่งที่ทำ [งาน] มีความผิดพลาดน้อยลง...ทำอะไรให้ช้าลง และมีสติไม่ได้ทำให้เสียเวลา แต่เป็นการเพิ่มคุณภาพของงาน...รู้สึกสงบมากขึ้น ใช้สติในการหาเหตุและผล ไม่ด่วนตัดสินใจ หรือครอบงำความคิดผู้อื่น...ให้เวลากับการวิเคราะห์ที่มาของเหตุที่ก่อให้เกิดผลมากขึ้น ทำให้มีปัญญารู้ที่มาของเหตุที่ทำให้เกิดผลนั้นๆ” (P12, S)

แก่นสาระที่สี่: สภาวะและความท้าทายที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกสติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในระหว่างการฝึกสติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ผู้เข้าร่วมจำนวนมากประสบกับสภาวะต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากต่อการปฏิบัติและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยสามารถจัดกลุ่มความท้าทายเหล่านี้ได้เป็น 5 ลักษณะหลัก ได้แก่

1) *ความคิดฟุ้งซ่านทั้งด้านบวกและลบ* เช่น การหมกมุ่นคิดเรื่องงานหรืออนาคตทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกยากลำบากในการฝึกสติหรือการอยู่กับปัจจุบัน ดังที่ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งระบุว่า “การที่คิดเรื่องงานมาก และความคิดเข้ามาต่อเนื่อง ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน คิดแต่ว่าอยากทำงานเสร็จ หรือออก [จากการฝึกสติ] ให้ไว หรือบางทีก็ห่วงเรื่องงานเกินไป ทำให้ไม่ได้ฝึกสติ” (P3, I) ความคิดฟุ้งซ่านที่ต่อเนื่องนี้ไม่เพียงแต่รบกวนกระบวนการฝึกสติ แต่ยังส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ซึ่งเป็นปัจจัยเสริมที่เพิ่มระดับความยากลำบากในการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมอีกด้วย

2) *อารมณ์ และความรู้สึกต่างๆ* เช่น ความเศร้า ความกังวลใจ ความเสียใจ ตลอดจนสภาพของร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า และความง่วงนอน เป็นปัจจัยที่ลดทอนพลังใจในการฝึกสติและการปฏิบัติตามข้อตั้งใจตามที่กำหนดไว้ ดังที่ผู้เข้าร่วมรายงานไว้ว่า “ความขัดแย้งกับคนใกล้ชิด ทำให้คิดมาก รู้สึกเศร้า ซึม ไม่ค่อยอินกับฝึกทำฝึกปฏิบัติในช่วงนั้นเท่าไร” (P2, I) และ “บางวันเราเหนื่อยล้าจากการทำงาน ก็มีบ้างที่ไม่อยากออกกำลังกาย ไม่อยากทำอะไรเพิ่มเพราะเหนื่อย” (P6, M)

3) *สิ่งยั่วยุภายนอก* เช่น การถูกชักชวนจากเพื่อนให้ไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์ หรือการเสพข่าวสารและสื่อออนไลน์ในระหว่างการใช้โทรศัพท์มือถือ ล้วนมีแนวโน้มที่จะดึงความสนใจของคุณคออกจากที่ตั้งอยู่ในสติ และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่สวนทางกับความตั้งใจเดิม ดังที่ผู้เข้าร่วมรายงานไว้ว่า “คนรอบข้างชวนกินอาหารมื้อหนัก เช่น บุฟเฟต์ พร้อมกับมีความหิวที่แทรกเข้ามา” (P2, I)

และ “มีการติดโทรศัพท์เพื่อติดตามรายการ อยากรู้เรื่องราวต่าง ๆ มากเกินไป บางครั้งก็ปล่อยสติให้ไหลไปตามกิเลส สิ่งที่ยากรู้ยากเห็น ไม่ควบคุมสติ” (P3, I)

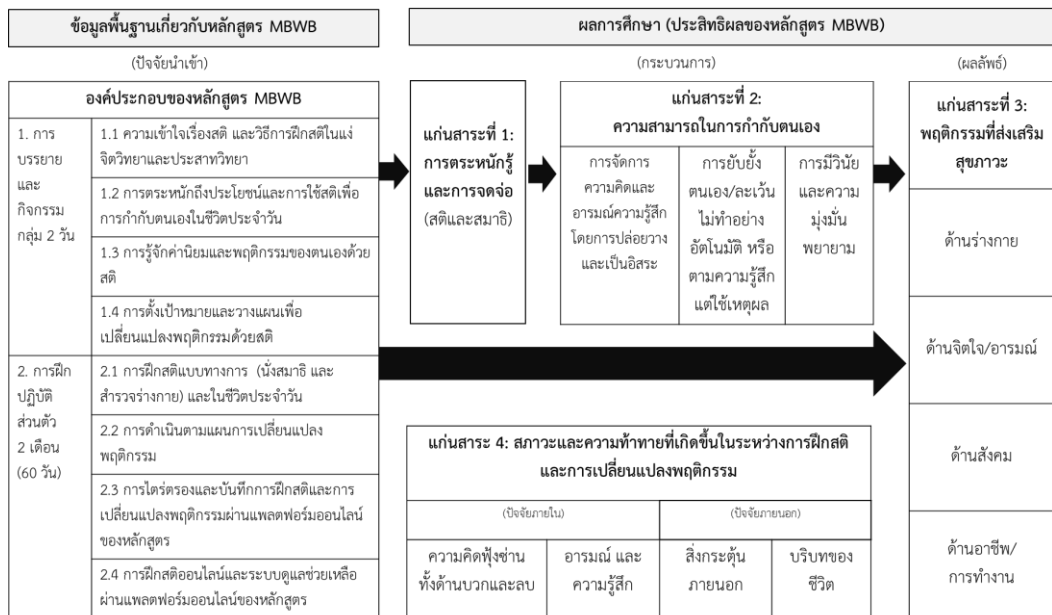
แม้ว่าสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกสติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะดูเหมือนเป็นอุปสรรค แต่ในอีกมุมหนึ่ง กลับเป็นโอกาสให้บุคคลได้ฝึกสติหรือพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันตนเอง การยับยั้งชั่งใจ และการจัดการกับตนเอง ดังที่ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งระบุว่า “ความขัดแย้งกับคนใกล้ชิด ทำให้คิดมาก รู้สึกเศร้า ซึม ไม่ค่อยอินกับฝึกทำฝึกปฏิบัติในช่วงนั้นเท่าไร” อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมรายนี้ได้ใช้สติในการจัดการกับอารมณ์ โดยรายงานว่ “พยายามเอาตัวเองออกจากความคิดนั้น ฝึกสติ ให้รู้เท่าทันความคิด ไม่เอาตัวเองไปคิดแทนคนอื่น กล่าวคำขอโทษอย่างจริงจัง ลดทริลลิ่ง” (P3, I)

4) *บริบทของชีวิตประจำวัน* ผู้เข้าร่วมการวิจัยหลายคนเผชิญอุปสรรคจากบริบทชีวิตที่ส่งผลต่อความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการฝึกสติ เช่น ภาระหน้าที่ในการทำงาน การเดินทาง และการดูแลครอบครัว อย่างไรก็ตาม พวกเขาสามารถปรับตัวและใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อจัดการกับข้อจำกัดเหล่านี้ ดังเช่น ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งรายงานว่ “ทำงานต้องเดินทางตรวจแปลงต่างจังหวัด ทำให้ขาดการนั่งสมาธิ...” แต่ก็เอาชนะอุปสรรคนี้โดยการ “...ทำสมาธิบนเครื่องไปนครศรีฯ” (P1, I)

อย่างไรก็ดี การขาด*ความสม่ำเสมอ*ในการฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมไม่สามารถบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง แม้จะพยายามใช้สติที่มีอยู่ แต่ก็ไม่สามารถรักษาการปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การพัฒนาเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ ดังที่ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งรายงานว่ “รู้สึกว่ตนเองต้องเริ่มนับ 1 ใหม่ ทั้งการวางแผน ออกกำลังกาย และการดื่มน้ำ เพราะตนเองไม่มีความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ แต่ก็พยายามใช้สติเตือนตัวเองเรื่องเป้าหมาย” (P10, M)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปองค์ประกอบของหลักสูตร MBWB และผลการศึกษาที่สะท้อนถึงประสิทธิผลของหลักสูตร MBWB ดังภาพที่ 1 โดยแกนสาระสำคัญเริ่มจาก สติ (แกนสาระที่ 1) ช่วยให้ผู้บุคคลมีความสามารถในการกำกับตน (แกนสาระที่ 2) ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายด้านสุขภาวะที่ผู้เข้าร่วมตั้งไว้ (แกนสาระที่ 3) ซึ่งในระหว่างกระบวนการพัฒนา อาจเกิดสภาวะและความท้าทายตามธรรมชาติ (แกนสาระที่ 4) ในการฝึกปฏิบัติ อันเป็นบริบทประกอบประสบการณ์ ไม่ใช่ผลลัพธ์ของการฝึกสติ จึงไม่ได้แสดงลูกศรเชื่อมโยงจากแกนสาระหลักอื่นๆ

ภาพที่ 1 ประสิทธิภาพของหลักสูตร MBWB ในการวิจัยเชิงคุณภาพ



การอภิปรายผลการศึกษา (Discussion)

ผลการวิเคราะห์แก่นสาระทำให้เกิด 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ (1) การตระหนักรู้และใจที่จดจ่อแน่วแน่ (2) ความสามารถในการกำหนดตนเอง (3) การเสริมสร้างพฤติกรรมที่สนับสนุนหรือละเว้นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และ (4) สภาวะและความท้าทายที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกปฏิบัติ

แก่นสาระที่หนึ่ง ผู้เข้าร่วมหลักสูตร MBWB สามารถตระหนักรู้และจัดจ้อยกับตนเองและสิ่งที่ทำอยู่ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยง่าย สอดคล้องกับการศึกษาของ Shonin et al. (2014) ที่เสนอว่า ภายใต้การดำเนินโปรแกรมการพัฒนาโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน (Mindfulness-based Interventions) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรายงานว่า พวกเขาตระหนักรู้และจัดจ้อยอยู่กับสภาวะที่เป็นปัจจุบันมากขึ้น โดยใช้การพิจารณาการหายใจเป็นเครื่องมือในการยึดให้ตนเองอยู่กับช่วงเวลาในปัจจุบัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Hülshager et al. (2015) ระดับสติของผู้ฝึกสติด้วยตนเองต่อเนื่องกัน 10 วันเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผ่านการนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ การทำสำรวจร่างกาย และสติแผ่เมตตา ตลอดจนการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

แก่นสาระที่สองที่ได้คือ การที่ผู้เข้าร่วมหลักสูตร MBWB ได้พบว่า พวกเขามีความสามารถในการกำกับตนเอง โดยสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้ ด้วยการรู้จักยับยั้งชั่งใจ ตลอดจนมีวินัยและความมุ่งมั่นพยายาม ที่จะบรรลุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Pozuelos et al. (2019) ที่เสนอว่า หลักสูตร

การฝึกสติระยะสั้น (3 สัปดาห์) โดยฝึกสติด้วยการรู้ลมหายใจช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติลดการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอย่างฉับพลัน (Impulsive Control) ได้

การรู้ลมหายใจอย่างจดจ่อและรู้ตัว พร้อมกับยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นและไม่ตัดสิน ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ตรวจพบและยับยั้งแนวโน้มของจิตที่มีนิสัยล่องลอยเพื่อกลับมาอยู่กับลมหายใจในปัจจุบัน (Pozuelos et al., 2019) ยิ่งไปกว่านั้น สติช่วยสนับสนุนให้เกิดความอดทนรอคอย/ละทิ้งความพึงพอใจระยะสั้น (Delay of Gratification; MacDonald, 2020; Herchenroeder et al., 2022) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์และเสพยาในหมู่นักศึกษา (Herchenroeder et al., 2022) ในลักษณะที่คล้ายกัน สติยังช่วยให้บุคคลมีความเพียรพยายามที่จะบรรลุผลสำเร็จ แม้จะเผชิญกับความยากลำบากก็ตาม (Raphiphatthana et al., 2018)

แก่นสาระที่สามที่ได้จากการวิเคราะห์ คือ หลักสูตร MBWB ช่วยให้ผู้ใช้ร่วมฝึกฝนและใช้สติเพื่อบรรลุผลตามเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองตามที่แต่ละคนกำหนดไว้ ซึ่งเป็นเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาวะในมิติต่างๆ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์เชิงสังคม และอาชีพ/การทำงาน ปรากฏการณ์นี้ สอดคล้องกับศึกษาของ Creswell (2017) ที่สรุปงานวิจัยด้านผลลัพธ์ของการฝึกสติ โดยพบว่า การฝึกสติสามารถส่งเสริมสภาวะของบุคคลได้ในหลากหลายมิติ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ การศึกษาของ ซูชิพ โพเซจา (2560) และ พานทิพย์ แสงประเสริฐ (2561) พบว่า การฝึกสติช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพทั่วไป เพื่อมีสุขภาพที่ดี และในการศึกษาของภาวิณี เพชรสว่าง และสมิตรา พรวัฒนเวทย์ (2564) ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสติช่วยส่งเสริมพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการมีสภาวะด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ การสื่อสารเชิงบวกและการทำงานเป็นทีม รวมไปถึง สภาวะจิตที่เชื่อมโยงกับมิติด้านอาชีพและการทำงาน เช่น การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในการทำงาน การมีพลัง อารมณ์เชิงบวก ความผูกพันในงาน และผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น (ภาวิณี เพชรสว่าง 2563; Petchsawang & Mclean, 2017, Petchsawang & Duchon, 2012)

เป็นที่น่าสนใจว่า หลักสูตร MBWB มีกลไกที่ช่วยให้ผู้ใช้ร่วมสำรวจและตระหนักรู้ถึงค่านิยมภายใน ก่อนวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ซึ่งการเข้าใจค่านิยมของตนเองนี้ มีบทบาทสำคัญในการใช้สติเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมายและมีความหมาย ตลอดจนส่งเสริมการมีสภาวะของบุคคล ดังที่ Schultz et al. (2015) อธิบายโดยใช้มุมมองจากทฤษฎีการกำหนดตนเองว่า สติ เป็นภาวะของจิตที่จดจ่ออย่างเปิดกว้างและไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอก ณ ขณะปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลไตร่ตรอง เข้าใจตนเอง และตระหนักรู้ถึงค่านิยม เป้าหมาย และแรงจูงใจของตนอย่างชัดเจน เมื่อบุคคลสามารถแยกแยะส่วนที่เป็นตนเองอย่างแท้จริงจากแรงกดดันหรือความคาดหวังภายนอกได้ ก็จะนำไปสู่การเลือกทำที่สอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (Authentic Self) และส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีอิสรภาพจากการบงการทั้งจากภายนอกและจากการบิดเบือนภายในตน

การมีสติจึงมีความเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและความหมาย (Eudaimonic Well-being) ซึ่งเป็นแนวโน้มตามธรรมชาติของมนุษย์ในการมุ่งสู่การพัฒนาและการเติมเต็มศักยภาพของตน

ในการศึกษาของ Christie et al. (2017) พบว่า สติส่งผลต่อสุขภาวะทั้งที่เป็นแบบระยะสั้น (Hedonic เช่น อารมณ์เชิงบวก) และระยะยาว (Eudaimonic เช่น การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย) ผ่านการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสติช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันและอยู่เหนืออุปสรรคทางจิตใจ เช่น ความคิดลบ ความกลัว และทำให้บุคคลกล้าลงมือทำในสิ่งที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง แม้จะยากลำบาก และเมื่อบุคคลได้ทำตามค่านิยมจึงเกิดความพึงพอใจและความรู้สึกมีความหมายในชีวิต สอดคล้องกับ Monteiro et al. (2019) ซึ่งพบว่า สติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยม และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการดำเนินชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยม ตัวอย่างเช่น เมื่อฝึกสติ บุคคลมีความสามารถในการตระหนักและยอมรับถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมกรรมการทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2561)

แก่นสาระที่สี่ แสดงให้เห็นว่า ในระหว่างกระบวนการฝึกสติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ผู้เข้าร่วมเผชิญกับสภาวะและความท้าทายหลากหลาย ทั้งในระดับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก แรงขับภายใน และสิ่งเร้าภายนอก ตลอดจนบริบทของชีวิต เช่น ภาระหน้าที่ในการทำงาน การเดินทาง และการดูแลครอบครัว ทำให้ขาดการฝึกปฏิบัติสติและทำตามข้อตั้งใจ ดังที่การศึกษาของ Langdon et al. (2011) ได้พบว่า อุปสรรคในการฝึกปฏิบัติของผู้เข้าร่วมในหลักสูตรการฝึกสติ คือ สภาวะร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วม เช่น ความเครียด ความเหนื่อยล้า ความกังวลใจ และความเศร้า ตลอดจน การใช้ชีวิตประจำวันที่ทำให้หาเวลาในการฝึกสติได้ยาก

นอกจากนี้ ยังพบว่า ปัจจัยหรือแรงกระตุ้นจากภายนอก เช่น อิทธิพลทางสังคม (เช่น การชักชวนจากเพื่อน) สิ่งแวดล้อม และอื่นๆ อาจเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมหลักสูตร ตัวอย่างเช่น แม้ผู้เข้าร่วมบางคนมีความตั้งใจจะดูแลสุขภาพด้วยการควบคุมอาหาร แต่เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เพื่อนหรือคนใกล้ชิดชวนไปทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น การทานบุฟเฟต์ พบว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลุดจากพฤติกรรมที่ตั้งใจไว้

ตามทฤษฎี Social Cognitive Theory (Wood & Bandura, 1989) พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพล ไม่ใช่แค่เพียงจากปัจจัยภายในตนเองเท่านั้น แต่ยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยแวดล้อมภายนอกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จากการเลียนแบบตัวแบบ (Modeling) การศึกษาของ Herman et al. (2003) จากมุมมองการเลียนแบบ บุคคลบริโภคมากขึ้นเมื่อตัวแบบบริโภคมาก นี่สะท้อนให้เห็นว่า บุคคลอาจบริโภคมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกายตนเองเมื่อต้องการทำให้สอดคล้องกับกลุ่มในมื้ออาหารนั้นๆ นอกจากนี้ จากมุมมองการเสริมแรงทางสังคม (Social Facilitation) บุคคลมักบริโภค

อาหารเมื่ออยู่กับกลุ่มสังคมมากขึ้นถึง 40-50% โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อยู่กับคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท (Herman et al., 2003)

อย่างไรก็ตาม อุปสรรคที่กล่าวถึงในข้างต้น อาจเป็นโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนตนเอง ดังที่ Brown et al. (2007) ได้ระบุว่า การฝึกสติไม่ใช่การหลีกเลี่ยงความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากแต่เป็นการตระหนักรู้ และยอมรับกับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ และในกรณีของความคิดฟุ้งซ่าน ถือเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดขึ้นในหมู่ผู้ฝึกปฏิบัติและของทุกคน เนื่องจากจิตมักขำนาญในการล่องลอยไปในอดีตหรืออนาคต (Brown et al., 2007)

นอกจากนี้ ปัจจัยทางสังคมที่ถูกละเลยว่าเป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังที่กล่าวในข้างต้นนั้น ในอีกแง่หนึ่ง สามารถช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมเพื่อมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีด้วย ดังที่ Herman et al. (2003) ระบุว่า ตามมุมมองการจัดการความประทับใจ (Impression Management) และมุมมองบรรทัดฐาน (Normative) เมื่ออยู่กับสังคม บุคคลอาจบริโภคน้อยลงเพื่อสื่อสารภาพลักษณ์ที่ดีของตน หรือบริโภคน้อยเกินไปจนเกินไปกว่ากลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อทานอาหารร่วมกับคนที่ทานน้อย หรือมีรูปร่างปกติ

ในขณะที่ข้อจำกัดด้านบริบทของชีวิต ผู้เข้าร่วมหลักสูตรสามารถปรับตัวและใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อจัดการกับความท้าทายนี้ ดังที่ Kabat-Zinn and Hanh (2013) เน้นให้มีการฝึกปฏิบัติสติอย่างไม่เป็นทางการบูรณาการในกิจวัตรประจำวัน ทำให้การฝึกสติจึงไม่จำกัดเฉพาะการนั่งสมาธิหรือฝึกในเวลาว่างเท่านั้น การฝึกสติในชีวิตประจำวันนี้ จึงอาจช่วยลดข้อจำกัดในเรื่องการหาเวลาได้ยากสำหรับการฝึกสติที่เป็นทางการ

ในประเด็นต่อมา การฝึกสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำให้การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาตนเองเป็นไปได้ยากและไม่ประสบความสำเร็จ ปรากฏการณ์นี้สะท้อนว่า เมื่อไม่ได้ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ อาจทำให้มีระดับสติและความสามารถในการกำกับตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ลดน้อยลง กล่าวคือ ความสม่ำเสมอในการฝึกสติเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาระดับสติ (Carmody & Baer, 2008; Fincham et al. 2023; Soler et al., 2014) ในขณะที่ การฝึกสติและระดับสติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการกำกับตนเอง (Brown et al., 2007; MacDonald, 2020) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการบรรลุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Herchenroeder, 2022) และสุขภาวะของบุคคล (Brown et al., 2007)

ความสัมพันธ์เหล่านี้ ชี้ให้เห็นว่า แม้ว่าผู้เข้าร่วมจะตระหนักถึงความสำคัญของสติ แต่หากขาดการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ประสิทธิภาพของการใช้สติอาจลดลง ส่งผลให้ไม่สามารถรักษาเป้าหมายด้านพฤติกรรมได้ตามที่ตั้งใจไว้ ถึงแม้ผู้เข้าร่วมอบรมจะมีการฝึกปฏิบัติในขณะที่อยู่ในหลักสูตรแต่ขาดการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องนั้นยังผลให้ไม่สร้างการเปลี่ยนแปลงใดๆ หากแต่การฝึกปฏิบัติอย่างเป็นประจำ

จึงจะเกิดผลสัมฤทธิ์ ดังผลการวิจัยเชิงทดลองของ Petchsawang and Duchon (2012) ศึกษาผลของการเข้าร่วมหลักสูตรการฝึกสติและผลการปฏิบัติงาน

ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน การศึกษาของ Birtwell et al. (2019) พบว่า ความถี่หรือความสม่ำเสมอในการฝึกสติไม่ว่าจะเป็นแบบทางการ (เช่น Body scan, การนั่งสมาธิ, และการทำสมาธิเคลื่อนไหว) และไม่เป็นทางการ (เช่น การกินหรือล้างจานอย่างมีสติ) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยเหตุนี้ การฝึกสติทั้งที่เป็นทางการและในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี แม้จะเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ เช่น 5 นาทีก็สามารถทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวก (Strohmaier et al., 2020)

ในภาพรวม ผลลัพธ์ของหลักสูตร MBWB ในการศึกษาครั้งนี้สะท้อนว่า หลักสูตร MBWB สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของตน ในการส่งเสริมสุขภาวะในหลายมิติและช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนที่สอดคล้องกับสุขภาวะ โดยแก่นสาระที่พบจากประสบการณ์ผู้เข้าร่วม มีความสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพก่อนหน้านี้เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาบุคคลที่ใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness-based Intervention [MBI]) ซึ่งแม้มีบริบทที่แตกต่างกัน

ดังเช่น การศึกษาของ Aeschbach et al. (2021) ที่ประเมินประสบการณ์กลุ่มแพทย์ประจำบ้าน (Resident Physicians) ของศูนย์การแพทย์แห่งหนึ่งในประเทศเยอรมัน หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาที่ใช้สติเป็นฐานซึ่งดัดแปลงจาก MBSR โดยพบว่า การฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิ การสำรวจร่างกาย และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความคิดย้อนอดีตและตีความอนาคตน้อยลง แล้วให้ความสนใจกับเหตุการณ์ที่อยู่ตรงหน้ามากขึ้น หมกหมุ่นกับงานลดลงในเวลาพักผ่อน สามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกทางกายของตนได้ดีขึ้น สามารถถอยตนเองออกจากความคิดและอารมณ์เชิงลบ มีอารมณ์เชิงบวก มองเห็นสิ่งดีในชีวิตประจำวันมากขึ้น ดูแลตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นดีขึ้น

ในเชิงบริบท การศึกษาของ Aeschbach et al. (2021) และงานวิจัยอื่นๆ เช่น Cheng et al. (2022) พบลักษณะร่วมกันว่า ผู้เข้าร่วมประสบความยากลำบากในการฝึกสติแบบเป็นทางการมากกว่าการฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีภาระงานสูงหรือตารางงานไม่แน่นอน อีกทั้ง ยังพบปัญหาในการรักษาความต่อเนื่องของการฝึกหลังสิ้นสุดโปรแกรม ซึ่งคล้ายคลึงกับผลลัพธ์ในงานวิจัยนี้ที่ผู้เข้าร่วมรายงานว่า แม้สามารถบูรณาการสติในชีวิตประจำวันได้ แต่การฝึกแบบเป็นกิจจะลักษณะยังคงพบอุปสรรค อย่างไรก็ตาม การเข้าร่วมโปรแกรมพร้อมเพื่อนร่วมงาน ทำให้รู้สึกได้รับการสนับสนุนในการพัฒนาตนเอง เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน และในบางกรณี ผู้เข้าร่วมที่เคยมีอคติต่อการฝึกสติก็มีทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปหลังได้รับประสบการณ์จริง (Aeschbach et al., 2021)

ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ ผลการศึกษานี้มีความโดดเด่นในประเด็นที่ว่า หลักสูตร MBWB เน้นการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรายบุคคล ที่ผู้เข้าร่วมได้กำหนดไว้

ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบเฉพาะที่ไม่พบในหลายโปรแกรม MBI อื่นๆ ที่ส่วนใหญ่มุ่งเป้าหมายกว้าง เช่น การลดความเครียดหรือเพิ่มอารมณ์เชิงบวกเท่านั้น การมีเป้าหมายรายบุคคลทำให้การเข้าร่วม MBWB เป็นไปอย่างมีจุดหมายเฉพาะเจาะจง และช่วยให้เกิดความก้าวหน้าเชิงพฤติกรรมที่จับต้องได้มากกว่า ซึ่งถือเป็นความแตกต่างสำคัญของ MBWB

ข้อจำกัดและงานวิจัยในอนาคต (Limitations & Future research)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้เป็นผู้ฝึกปฏิบัติสักระยะเริ่มต้น (Novice Practitioners) ซึ่งอาจทำให้ข้อค้นพบที่ได้แตกต่างจากประสบการณ์ของผู้ที่ฝึกสติมาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ดังนั้นงานวิจัยในอนาคตควรศึกษากลุ่มผู้ฝึกปฏิบัติที่มีประสบการณ์ยาวนาน เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์กับกลุ่มผู้เริ่มต้น และนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผู้ปฏิบัติในระดับต้นให้เติบโตอย่างมีทิศทาง

ข้อมูลในงานวิจัยนี้ได้มาจากการบันทึกประสบการณ์และการสนทนากลุ่มออนไลน์ โดยมุ่งตอบคำถามเกี่ยวกับประสิทธิผลของหลักสูตร MBWB ในการส่งเสริมพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยยังมีข้อจำกัดถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติโดยตรง และยังไม่สามารถระบุได้ว่าองค์ประกอบใดของหลักสูตรมีอิทธิพลต่อผลลัพธ์มากน้อยเพียงใด

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจเขียนสิ่งที่คิดว่าเป็นที่ยอมรับหรือสิ่งที่ผู้จัดหลักสูตรอยากได้ยินมากกว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยในอนาคตจึงควรใช้วิธีการเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณ และการเก็บข้อมูลในระยะยาวเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและความชัดเจนมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับประสบการณ์และกลไกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผ่านการฝึกสติ อีกทั้ง เพื่อยืนยันความยั่งยืนของผลลัพธ์ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างองค์ความรู้ให้แก่แวดวงวิชาการ และสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้ที่ต้องการนำหลักสูตร MBWB ไปใช้ในบริบทต่างๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมประกอบด้วยทั้งพนักงานที่สมัครใจและพนักงานที่ได้รับการมอบหมายจากองค์กรให้เข้าร่วม ซึ่งผู้วิจัยไม่ได้วิเคราะห์แยกกลุ่มในเชิงเปรียบเทียบ ดังนั้น เพื่อเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกของโปรแกรม MBWB และปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลของการฝึกสติ การวิจัยในอนาคตควรแยกวิเคราะห์ผลลัพธ์ระหว่างกลุ่ม เนื่องจากแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกของผู้เข้าร่วมอาจมีผลต่อระดับการมีส่วนร่วม การเปลี่ยนแปลง และผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ การเลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อการสนทนากลุ่มจากองค์กรเพียงแห่งเดียวอาจเป็นข้อจำกัดของการวิจัยด้วย เนื่องจากลักษณะทางวัฒนธรรมองค์กรและสภาพแวดล้อมการทำงานอาจมีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม การตีความผลลัพธ์จึงควรพิจารณาในบริบทขององค์กรดังกล่าวเป็นหลัก และการศึกษารั้งต่อไปควรพิจารณาเก็บข้อมูลจากหลายองค์กรเพื่อเปรียบเทียบประสบการณ์ในบริบทที่แตกต่างกัน

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยเป็นส่วนหนึ่งในทีมผู้พัฒนาหลักสูตร MBWB นี้ ซึ่งอาจนำไปสู่อคติในการตีความข้อมูล เพื่อลดอคติดังกล่าว ผู้วิจัยได้ให้ผู้วิจัยอีกคนหนึ่งที่ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้โดยตรงทำการตรวจสอบการตีความข้อมูลและความถูกต้องของแก่นสาระที่ได้ เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของการวิจัยในครั้งนี้

ความสำคัญและการใช้ประโยชน์การวิจัย (Practical Implications)

การวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของการฝึกสติที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมหลักสูตร MBWB ช่วยเสริมสร้างสติและสมาธิ เพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง และสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผู้เข้าร่วมกำหนดด้วยตนเองได้ พร้อมกันนี้ ยังได้ระบอบุคคลประกอบของหลักสูตรที่เป็นกลไกสนับสนุนให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าว รวมทั้งสะท้อนถึงอุปสรรคและความท้าทายที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติ ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการนำหลักสูตรนี้ไปใช้หรือพัฒนาต่อในบริบทอื่น

นอกจากนี้ หลักสูตร MBWB ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่ม 2 วัน และการฝึกปฏิบัติส่วนตัว 8 สัปดาห์ สามารถนำไปใช้งานได้จริงทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน องค์กรสามารถสนับสนุนให้หลักสูตรมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้โดยจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึก เช่น ความยืดหยุ่นด้านเวลา การจัดสรรกำลังคนทดแทนผู้เข้าร่วม การเตรียมความพร้อมด้านทัศนคติของบุคลากรในการเข้าร่วมหลักสูตร ตลอดจนการจัดพื้นที่ที่เอื้อต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการมีปฏิสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ การติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ทั้งระหว่างและหลังจบหลักสูตร เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและประเมินผลลัพธ์ทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

จากผลการวิจัยที่ระบุถึงสถานะหรือความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติสติ องค์กรหรือผู้นำหลักสูตรนี้ไปใช้ควรจัดให้มีที่ปรึกษาด้านการฝึกสติขึ้นภายในองค์กร เพื่อตอบคำถามหรือให้คำแนะนำแก่ผู้ที่เกิดปัญหาในการฝึกปฏิบัติได้ และที่สำคัญการศึกษานี้ที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติในชีวิตประจำวัน ยังชี้ให้เห็นโอกาสในการปลูกฝังวัฒนธรรมแห่งสติในองค์กรเพื่อให้ผลลัพธ์ยั่งยืนยิ่งขึ้น เช่น การส่งเสริมกิจวัตรการตั้งสติสั้นๆ ก่อนเริ่มงานหรือการประชุม และการเปิดพื้นที่ให้พนักงานแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกสติ

ในเชิงบริบท การศึกษานี้ดำเนินการกับกลุ่มบุคลากรวัยทำงานในประเทศไทย ซึ่งสะท้อนถึงแนวโน้มขององค์กรไทยที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน ข้อมูลจากงานวิจัยนี้จึงช่วยส่งเสริมความมั่นใจ พร้อมกับเติมเต็มองค์ความรู้และแนวปฏิบัติให้แก่องค์กรที่กำลังพิจารณานำหลักสูตรที่ใช้สติเป็นฐานไปประยุกต์ใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง องค์กรที่อาจมีข้อกังวลเกี่ยวกับความเหมาะสมการยอมรับ หรือประสิทธิผลของการฝึกสติในบริบทการทำงาน

ท้ายที่สุด การศึกษานี้เป็นผลลัพธ์จากการนำหลักสูตรไปใช้จริงในองค์กร จึงช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกให้เกิดขึ้นจริงในระดับบุคคล สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ โดยผู้เข้าร่วมที่ได้รับประโยชน์จากกระบวนการฝึกสติ อาจเปรียบได้กับ ‘น้ำดี’ ที่จะช่วยหล่อเลี้ยงและส่งเสริมให้สภาพแวดล้อมขององค์กรและสังคมโดยรวมเติบโตอย่างยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

ผู้แต่งขอแสดงความขอบคุณการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และคณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ มา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง (References)

- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2567). *Mental Health Check In dashboard*. <https://checkin.dmh.go.th/dashboards/dash01>
- ชูชีพ โพชะจา. (2560). การเจริญสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาล จังหวัดลำพูน. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(1), 135-145.
- พานทิพย์ แสงประเสริฐ. (2561). ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมและคุณภาพชีวิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง [ปรัชญาดุษฎีนิพนธ์ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง. (2567). รายงานการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติ. โครงการศูนย์วิชาการสนับสนุนงานสุขภาวะในองค์กร
- ภาวิณี เพชรสว่าง และปฏิพัฒน์ อัครศรีเรือง. (2568). การพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาวะด้วยสติสำหรับพนักงานในองค์กรในประเทศไทย. *วารสารการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร*, 17(2).
- ภาวิณี เพชรสว่าง และสมิตรา พรวัฒนเวทย์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติและสติสนทนาในองค์กรกับระดับสติ: ความสามารถในการสื่อสาร และการทำงานเป็นทีม. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 29(4), 312-22.
- ภาวิณี เพชรสว่าง. (2563). สติและจิตวิญญานองค์กร. *วารสาร HR intelligence*, 15(1), 118-144.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2567). *สุขภาพคนไทย 2567: ความเครียด ภัยเงียบของสังคมไทย*. บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). *แผนหลัก (พ.ศ. 2566–2570)*. <https://www.thaihealth.or.th/?p=326882>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *แผนพัฒนาประชากรเพื่อการพัฒนาประเทศระยะยาว (พ.ศ. 2565-2580)*. https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=13500

- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). *Mental health ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง*. <https://www.nesdcx.com/archive/2024-q1/TSO-O1-2024-1>
- หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2568, 1 มีนาคม). วิธีฝึกสติคือการรู้สภาวะ. *ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์*. <https://www.dhamma.com/cultivating-sati/>
- หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2565, 17 กรกฎาคม). สติ สมาธิ ปัญญาอัตโนมัตติ. *ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์*. <https://www.dhamma.com/sati-samadhi-panya/>
- Aeschbach, V. M., Fendel, J. C., Schmidt, S., & Göritz, A. S. (2021). A tailored mindfulness-based program for resident physicians: A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101333.
- Bardi, A. & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10). 1207-1220. <https://doi.org/10.1177/0146167203254602>
- Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C., & Sheffield, D. (2019). An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. *Mindfulness*, 10, 89–99. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (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, 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Centre for Mindfulness Singapore. (n.d.). *Thrive in 8: The Mindfulness-Based Wellbeing Enhancement (MBWE) Program*. Retrieved from <https://www.centreformindfulness.sg/mindfulness-based-wellbeing-enhancement>
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2014). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1-14.
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2022). The effect of mindfulness-based programs on psychological distress and burnout in kindergarten teachers: A pilot study. *Early Childhood Education Journal*, 50, 1197–1207. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>

- Christie, A. M., Atkins, P. W. B., & Donald, J. N. (2017). The meaning and doing of mindfulness: The role of values in the link between mindfulness and well-being. *Mindfulness*, 8, 368-378. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0606-9>
- Chughtai, S., Kathirasan K, & Rai, S. (2024). Evaluation of the Mindfulness-Based Wellbeing Enhancement Program: Effects on wellbeing outcomes. *Qeios*. <https://doi.org/10.32388/5ZL5JL.2>
- Creswell, D. J. (2017). Mindfulness intervention. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J., & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and Its Association With Varied Types of Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis Using Self-Determination Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121-1138. <https://doi.org/10.1177/0146167219896136>
- Fincham, G. W., Mavor, K. & Dritschel, B. (2023). Effects of mindfulness meditation duration and type on well-being: An online dose-ranging randomized controlled trial. *Mindfulness*, 14, 1171–1182. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02119-2>
- Grégoire, S., Bouffard, T., & Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 236-250. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.5>
- Group, W. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
- Herchenroeder, L., Norton, E. O., Hetelekides, E. M., Raeder, C. A., Henson, J. M., & Bravo, A. J. (2022). Delaying gratification's role in the relationship between facets of mindfulness and substance use outcomes. *Addictive Behaviors*, 125, 107163. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107163>
- Herman, C. P., Roth, D. A., & Polivy, J. (2003). Effects of the presence of others on food intake: A normative interpretation. *Psychological Bulletin*, 129(6), 873-886. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.873>
- Hülshager, U. R., Feinholdt, A., & Nübold, A. (2015). A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality, and sleep duration. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 464-489. <https://doi.org/10.1111/joop.12115>

- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2013). *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Random House Publishing Group. <https://books.google.co.th/books?id=fluNDtnb2ZkC>
- Langdon, S., Jones, F. W., Hutton, J., & Holttum, S. (2011) A grounded-theory study of mindfulness practice following Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Mindfulness*, 2, 270–281. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0070-5>
- Linehan, M. M. (1993). Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse. *NIDA Research Monograph*, 137, 201-201. <https://doi.org/10.1037/e495912006-012>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- MacDonald, H. Z. (2020). Associations of Five Facets of Mindfulness With Self-Regulation in College Students. *Psychological Reports*, 124(3), 1202-1219.
<https://doi.org/10.1177/0033294120937438>
- Monteiro, L. M., Musten, F. & Leth-Steensen, C. (2019). Effect of Mindfulness on Value Incongruence: a Pilot Study. *Mindfulness*, 10, 1031–1043.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1044-7>
- Parks-Leduc, L., Feldman, G., & Bardi, A. (2015). Personality traits and personal values: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 3–29.
<https://doi.org/10.1177/1088868314538548>
- Petchsawang, P & Duchon, D. (2012). Meditation, Workplace Spirituality and Work Performance. *Journal of Management, Spirituality and Religion*, 9(2), 189-208.
<https://doi.org/10.1080/14766086.2012.688623>
- Petchsawang, P. & Mclean, G. N. (2017). Workplace spirituality, mindfulness meditation, and work engagement. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 14(3), 216-244. <https://doi.org/10.1080/14766086.2017.1291360>
- Pozuelos, J. P., Mead, B. R., Rueda, M. R., & Malinowski, P. (2019). Short-term mindful breath awareness training improves inhibitory control and response monitoring. In N. Srinivasan (Ed.), *Progress in brain research* (Vol. 244, pp. 137–163). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.019>

- Raphiphatthana, B., Jose, P. E., & Salmon, K. (2018). Does dispositional mindfulness predict the development of grit? *Journal of Individual Differences*, 39(2), 76–87. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000252>
- Ryan, R. M., Donald, J. N., & Bradshaw, E. L. (2021). Mindfulness and motivation: A process view using self-determination theory. *Current Directions in Psychological Science*, 30(4), 300-306. <https://doi.org/10.1177/09637214211009511>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52(4), 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). The why, what, and how of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 81-94). https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_7
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shapiro, S. L., Jazaieri, H., & Goldin, P. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 504–515. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.723732>
- Shonin E., Gordon, W. V., Griffiths, M. D. (2014). Meditation Awareness Training (MAT) for improved psychological well-being: A qualitative examination of participant experiences. *Journal of Religion and Health*, 53(3), 849-63. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9679-0>

- Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M., Pascual, J. C., Banos, R., & García-Campayo, J. (2014). Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: The MINDSENS composite index. *PLoS one*, 9(1), e86622.
- Stahl, N. A., & King, J. R. (2020). Expanding approaches for research: Understanding and using trustworthiness in qualitative research. *Journal of Developmental Education*, 44(1), 26–28.
- Strohmaier, S., Jones, F. W., & Cane, J. E. (2020). Effects of length of mindfulness practice on mindfulness, depression, anxiety, and stress: A randomized controlled experiment. *Mindfulness*, 12, 198–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01512-5>
- Ruedy, N. E., & Schweitzer, M. E. (2010). In the moment: The effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 95(1), 73–87. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0796-y>
- UN (2015). Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development. <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n15/291/89/pdf/n1529189.pdf>
- UNDP. (2022). New threats to human security in the Anthropocene: Demanding greater solidarity.
- WHO. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. Derived from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *The Academy of Management Review*, 14(3), 361–384. <https://doi.org/10.2307/258173>
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>