



ผลของกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต่อความสงบทางจิตใจของบุคลากรใหม่ ในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

The Effect of Activities Base on Contemplative Education on Serenity of New Staffs in Khon Kaen Rajanakarindra Psychiatric Hospital

สรานูช คำภักดี^{1*} และ สุวรี ฤกษ์จารี²

Saranoot Khampakdee^{1*} and Suwaree Rerkjaree²

¹นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
Master of Education Program in Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate Professor, Educational Psychology and Counseling Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต่อความสงบทางจิตใจของบุคลากรใหม่ในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรใหม่ที่เข้าปฏิบัติงาน ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2557 - 31 สิงหาคม 2558 สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 50 จำนวน 6 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต่อความสงบทางจิตใจ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความสงบของพิเรทพรุ่งคุณกร (2556) โดยผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ 0.89 และแบบบันทึกอนุทิน (Journal Writing) รวมทั้งโปรแกรมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมและวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสงบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ผลการวิจัย พบว่า บุคลากรใหม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีคะแนนความสงบทางจิตใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และผลจากแบบบันทึกอนุทิน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีการพัฒนาความสงบทางจิตใจมากขึ้น สามารถอยู่กับปัจจุบัน เป็นอิสระจากความคาดหวัง มีความมุ่งมั่นทางจิตใจ ไม่วอกแวกต่อสิ่งเร้าภายนอกเหมือนก่อน และสามารถพัฒนาสมรรถนะทางจิตใจ ถึงระดับการปล่อยวางได้มากขึ้น

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา, ความสงบทางจิตใจ

Abstract

This research was a Quasi-Experimental Research. The objective was to study the effect of activities based on contemplative education on serenity of staffs in Khon Kaen Rajanakarindra Psychiatric Hospital. The samples were 6 new staffs working in Khon Kaen Rajanakarindra Psychiatric Hospital from 1st January 2014 to 31st August 2015 who volunteered to participate in the activities, and participated in the activities not less than 50%. They were selected by Purposive Sampling. The research instruments were: 1) the general information questionnaire 2) Bheeradheva Rungkunakorn 's Serenity Inventory that was found its reliability by Cronbach's Alpha Coefficient test = 0.89, 3) the journal writing exercise that was compatibly developed with the Serenity Inventory, and 4) the treatment program of contemplative education based activities that was found its consistency between the activities and objectives = 0.92. Data were analyzed for comparison of differences serenity score by using The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test.

The research findings found that:

After the treatment program of activities based on contemplative education, the posttest serenity scores were higher than the pretest scores at .05 level of significance. The result of the journal writing exercise, they were able to fully live in the present moment, to be really free from their own expectation and to grow the equanimity. They were not easily interrupted by some environmental surrounding and external factors as usual. In addition, they could develop more competencies to mental release.

Keywords: Contemplative Education, Serenity

บทนำ

กระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้การสื่อสารทางตรงของผู้คนในสังคมลดน้อยลง เปลี่ยนเป็นการเชื่อมโยงสื่อสารกันผ่านสื่อและเทคโนโลยีมากขึ้น จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า สังคมในศตวรรษนี้เป็นสังคมก้มหน้า (Social Ignorance) ซึ่งทำให้ผู้คนขาดความสัมพันธ์ทางจิตใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกเหงาท่ามกลางผู้คนมากมาย ขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความขัดแย้งมากขึ้น โดยเฉพาะความขัดแย้งทางความคิด ซึ่งต่างฝ่ายต่างคิดว่าความคิดของตนเองถูกต้อง ไม่เปิดรับฟังความคิดเห็นๆ ก่อให้เกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวกกัน จนบางครั้งมีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตส่วนตัว ความสุขลดลง ซึ่งจากผลการวิจัยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พบว่าในปี 2549 คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคเครียดในระดับสูงมากถึงร้อยละ 8 เครียดระดับปานกลางร้อยละ 33 และเครียดระดับน้อยร้อยละ 57 (สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10, ม.ป.ป.) โดยจากรายงานสถิติจำนวนผู้ป่วยนอกที่มารับบริการของสถานบริการในสังกัดกรมสุขภาพจิต ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2544-2551 เพิ่มขึ้นจาก 791,315 ราย ในปีงบประมาณ 2544 เป็น 1,030,596 ราย ในปีงบประมาณ 2551 (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, ม.ป.ป.) และข้อมูลกองแผนงาน กรมสุขภาพจิต พบว่าจำนวนผู้ป่วยนอกที่มารับบริการ ในปีงบประมาณ 2553-2555 ของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์มีจำนวนเพิ่มขึ้น จาก 81,588 ราย ในปีงบประมาณ 2553 เป็น 97,772 ราย ในปีงบประมาณ 2555

จากการสำรวจของสำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2551 และ 2552 พบว่า ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ปัญหาการงาน และคนที่อยู่ในช่วงอายุ 25-35 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มักเป็นโรคเครียดมากกว่าวัยอื่น (เดลินิวส์ออนไลน์, 2552) เช่นเดียวกับ ข้อมูลจากการสำรวจของ Kalms ที่กล่าวถึงในบทความเรื่องสังคมสะสมเครียด โรคใหม่ทำลายชีวิตคู่ พบว่า ช่วงอายุ 25-34 ปี ของมนุษย์ยุคโลกาภิวัตน์ คือ ช่วงอายุที่มนุษย์มีความเครียดสะสมสูงที่สุด (ผู้จัดการออนไลน์, 2555) นอกจากนี้ข้อมูลจากสำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้รายงานถึงอาชีพที่มีโอกาสประสบปัญหาโรคเครียดได้มากเป็นอันดับสอง คือ บุคลากรทางการแพทย์ และเพศหญิงมีอัตราส่วนของผู้ที่เกิดความเครียดสูงกว่าเพศชาย จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้ประสบปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้น แต่อัตรา กำลังของเจ้าหน้าที่บุคลากรสาธารณสุขยังคงไม่เปลี่ยนแปลง ดังกรอบการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ที่ปฏิบัติงานจริงในปีงบประมาณ 2555-2557 มีจำนวน 382, 389 และ 386 คนตามลำดับ (โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2557) ทำให้ภาระทางการดูแลรักษา มากขึ้น ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งการดูแลช่วยเหลือ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวชนั้น ต้องอาศัยความเข้าใจ ความเมตตา กรุณา เห็นใจในความเป็นเพื่อนมนุษย์ ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยทางจิตเวชจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองเสียก่อน เนื่องจากการบำบัดรักษาส่วนหนึ่งนั้นต้องใช้ตนเองเพื่อการบำบัด (Therapeutic Use of Self) ซึ่งหมายถึงการใช้ตัวเองเป็นเครื่องมือหรือสื่อในการบำบัด (Therapeutic Tool) เพราะการปฏิบัติกิจกรรมทุกประเภทต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก มีการกระทำ ระหว่างกันกับผู้ป่วยหรือมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ผู้ดูแลหรือบำบัดจึงต้องเข้าใจและรู้จักเครื่องมือนี้หรือตนเองเป็นอย่างดี (สมบัติ สกฤตพรณ์, มปป.) เพื่อที่จะช่วยให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ป่วยมากที่สุด ดังที่

ประเวศ ดันติพัฒน์สกุล จิตแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมสุขภาพจิตได้กล่าวไว้ในบทความเรื่องชุมทรัพย์ความสุขว่า “ถ้าเราสามารถจัดการความกังวลได้ดีเราก็จะมีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีในการทำงาน สามารถทำงานได้ประสบผลสำเร็จ เราจึงมีความสุขเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการฝึกจัดการตัวเองโดยเฉพาะเรื่องความเครียดและความกังวลจึงเป็นการเติมศักยภาพภายในให้หน้าออกมาใช้ได้ดีขึ้น” (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2556)

ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดภาวะเครียดสะสมที่จะเกิดขึ้นกับบุคลากรกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต หากคนทำงานมีความเครียดสูงจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของงาน และสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานเอง จึงควรรู้จักวิธีการจัดการกับความเครียด ไม่ให้สะสมอยู่มากเกินไป รวมถึงการหาวิธีการผ่อนคลายความเครียด การฝึกการควบคุมตนเองให้มีสติและสมาธิ สร้างความเข้มแข็งจากภายในจิตใจตนเอง เพื่อให้สามารถดูแลตนเอง และผู้รับบริการได้อย่างสมดุล ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ากระบวนการอย่างหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสุข ในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติทั้งกับตัวเอง เพื่อนมนุษย์ และสังคมรอบข้าง สามารถเคารพความแตกต่างซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะความคิดเห็นต่างได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน คือกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ดังที่ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ในการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษาครั้งที่ 2 ความว่า “ในมหาวิทยาลัยที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่นี้ ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยจิตสำนึกเดิมๆ วิธีคิดเดิมๆ และโดยวิถีเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษาแบบเดิมๆ แต่ต้องการจิตสำนึกใหม่ การพัฒนาใหม่... แต่มนุษย์ก็ถูกโปรแกรมไว้ให้คิดและทำแบบเดิมๆ การศึกษาแบบธรรมดาๆ ไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นรากฐานได้นอกจากจิตตปัญญาศึกษา จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นการศึกษาเพื่อความอยู่รอดของมนุษยชาติ” (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552ข) และจากการศึกษาของ อรอนงค์ แจ่มผล (2552) ได้ศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยา สำหรับครู นักศึกษาโปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์และ

วิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 55 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาเกิดผลการเรียนรู้ภายใน สามารถเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์ภายนอกผ่านกิจกรรมและกระบวนการ เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติอย่างมีสติและปัญญา นอกจากนี้พบว่ามีความรักความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนสรรพสิ่งรอบตัว เช่นเดียวกับการศึกษาของ พัทรี ศิริมาก (2554) เรื่องจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พบว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการพัฒนาด้านใน ได้แก่ จิตและการคิด ด้วยการวิพากษ์ตนเองอย่างใคร่ครวญ เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย เป็นกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformation Learning) เป็นการบูรณาการการศึกษาร่วมกับประสบการณ์ของบุคคลช่วยยกระดับคุณค่า ความดีงาม เสริมกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีความสุขและทำให้เกิดความฉลาดในด้านต่างๆ ทั้งทางปัญญา (IQ) ทางอารมณ์ (EQ) ความคงทน (AQ) คุณธรรมจริยธรรม (MQ) และด้านจิตวิญญาณ (SQ) ได้ต่อไป รวมทั้งการศึกษาของ Morgan (2012) ได้ติดตามการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์พื้นฐานของความรู้สึกมีตัวตนอยู่ (Ground-of-Being) ของนักเรียนที่ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้รายงานประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งผลการรายงานการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นทางบวก โดยการสำรวจความรู้สึกภายในตนเองอย่างลึกซึ้งและละเอียดอ่อนนี้เป็นผลมาจากกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

จากวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก เป็นกระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งการจะเรียนรู้ได้นั้นต้องมีทักษะกระบวนการคิดในระดับนามธรรม สามารถคิดใคร่ครวญ

และวิพากษ์ตนเองจากภายในได้ จึงเหมาะกับบุคคลตั้งแต่วัยรุ่นขึ้นไป ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผู้ใหญ่ตอนต้นเนื่องจากเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวในด้านอาชีพและครอบครัวมากที่สุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) และจากการสำรวจในบทความเรื่องสังคมสะสมเครียด โรคใหม่ทำลายชีวิตคู่ พบว่า ช่วงอายุ 25-34 ปี คือ ช่วงอายุที่มนุษย์มีความเครียดสะสมสูงที่สุด (ผู้จัดการออนไลน์, 2555) เป็นวัยที่เกิดความวุ่นวายในจิตใจได้ง่าย ส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และกระทบต่ออาชีพ การงาน ซึ่งเป็นภารกิจหลักของบุคคลทุกคนที่ต้องสามารถพึ่งพาตนเองได้

ดังนั้น เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงควรมีแนวทางในการสร้างความสงบทางจิตใจให้แก่ตนเอง เสริมสร้างความสมดุลภายใน อันจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เกิดความรักความเมตตา ซึ่งเป็นเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา คือการพัฒนาศักยภาพภายในจิตใจ เกิดความสุข สงบ ในการดำเนินชีวิต สามารถเข้าถึงผู้อื่น ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ และอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต่อความสงบทางจิตใจของบุคลากรใหม่ในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่มีจุดเน้นในการพัฒนาอย่างหนึ่งคือ การใช้สติในการพัฒนาองค์กร (Mindfulness in Organization) โดยมีเป้าหมายให้เกิดบรรยากาศที่ดี มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ (โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ดังนั้นการใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจสามารถใช้ศักยภาพสูงสุดในการทำงาน เกิดความสุขสงบ ทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ โดยในปีงบประมาณ 2557 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ได้จัดโครงการจิตตปัญญา พัฒนาองค์กรสู่ความสุขที่ยั่งยืน ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม 2557 กลุ่มเป้าหมายคือบุคลากรทุก

คนที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ทำให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานในปีงบประมาณ 2557 ส่วนใหญ่ได้รับการอบรมจิตตปัญญาแล้ว แต่บุคคลใหม่ที่เข้าปฏิบัติงานหลังจากปีงบประมาณ 2557 (ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2557 เป็นต้นมา) เป็นกลุ่มที่ไม่ได้ผ่านการอบรมจิตตปัญญา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบุคลากรใหม่ที่เข้าปฏิบัติงานในปีงบประมาณ 2558 รวมทั้งบุคลากรใหม่ในปีงบประมาณ 2557 ที่ไม่เคยผ่านการอบรมจิตตปัญญา เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความสงบทางจิตใจของผู้ให้บริการ อันส่งผลสู่การบริการที่ใช้หัวใจความเป็นมนุษย์ในการเข้าถึงผู้รับบริการต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต่อความสงบทางจิตใจของบุคลากรใหม่ในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคลากรใหม่ที่เข้าปฏิบัติงาน ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2557 - 31 สิงหาคม 2558 มีอายุระหว่าง 20 - 40 ปี สมควรใจเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้มากกว่าร้อยละ 50 พบว่ามีผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม 7 คน และขอลอนตัวระหว่างดำเนินกิจกรรมได้ 2 กิจกรรม จำนวน 1 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารังนี้มีจำนวน 6 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด โรคประจำตัว ปัญหาสุขภาพจิตที่มีหรือเคยมี ประสบการณ์การฝึกสมาธิ/วิปัสสนา ความถี่ในการปฏิบัติสมาธิ/วิปัสสนา และเวลาในการปฏิบัติสมาธิ/วิปัสสนา

2.2 แบบบันทึกอนุทิน (Journal Writing) ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาให้เหมาะกับการวัดความสงบ

ทางจิตใจ โดยเป็นข้อคำถามเปิดกว้างให้สมาชิกได้สรุปประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกหรือวิธีปฏิบัติต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และภาวะความสงบตามการรับรู้ของตน รวมทั้งได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

2.3 แบบวัดความสงบของพิรเทพ รุ่งคุณากร ซึ่งผู้วิจัยได้ขออนุญาตจากผู้พัฒนาแบบวัด และได้รับอนุญาตให้ใช้เครื่องมือดังกล่าว หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

2.4 โปรแกรมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) รูปแบบ (Format) และความเหมาะสมของการใช้ภาษา (Wording) รวมทั้งด้านอื่นๆ ที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นสมควรแก้ไข โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมและวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.92 แสดงถึงกิจกรรมกับวัตถุประสงค์มีความสอดคล้องในระดับปานกลางถึงมาก หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาฝึกปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาคลินิก (Internship Psychologist) อายุระหว่าง 21 - 25 ปี จำนวน 3 คน ทุกคนเรียนจบระดับปริญญาตรี และเริ่มเข้ามาฝึกงานในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์เป็นครั้งแรก ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีความใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย คืออยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อดูความเหมาะสมของเวลา และภาษาที่ใช้สื่อสารพบว่าระยะเวลาที่ใช้โดยเฉลี่ยประมาณ 40-60 นาที

3. การดำเนินการ

3.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยชี้แจง ทำความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมายถึงการวิจัยในครั้งนี้ แล้วจึงนำแบบวัดความสงบที่ผ่านการหาค่าความเชื่อมั่นแล้วไปทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) กับกลุ่มเป้าหมาย

3.2 ระยะดำเนินการทดลอง

ดำเนินการกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวันจันทร์และพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ 5 ตุลาคม 2558 – 12 พฤศจิกายน 2558 ณ บริเวณห้องสมุด ตึกอสังหา ชั้น 2 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

3.3 ระยะหลังการทดลอง

ให้กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดทำแบบวัดความสงบอีกครั้ง (Posttest) เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัย

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 กลุ่มเป้าหมายเป็นชายและหญิงเท่ากัน มีอายุอยู่ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นทั้งสิ้น โดยส่วนใหญ่มีอายุ 22 - 27 ปี สถานภาพโสด การศึกษาระดับปริญญาตรี ไม่มีโรคประจำตัวทางกาย ส่วนปัญหาสุขภาพจิตที่มีหรือเคยมี คือความวิตกกังวลเป็นส่วนใหญ่ และเคยฝึกประสบการณ์สมาธิ/วิปัสสนา โดยในกลุ่มที่เคยฝึกสมาธิ/วิปัสสนา ส่วนใหญ่จะปฏิบัติในวันพระ และมีระยะเวลาในการปฏิบัติ 10 - 20 นาที

1.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสงบทางจิตใจของบุคลากรใหม่ในองค์กร ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา คะแนนความสงบทางจิตใจของบุคลากรใหม่ในองค์กร สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีความสงบทางจิตใจสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

1.3 ผลจากบันทึกการสนทนาระหว่างดำเนินกิจกรรม และการบันทึกบทกวี (Journal Writing) ของสมาชิกกลุ่ม พบดังนี้

ครั้งที่ 1 กิจกรรมทักทาย

เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร และอบอุ่นใจในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจ ผ่อนคลาย และรู้สึกปลอดภัยในการร่วม

กิจกรรม ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าสมาชิกได้รู้วามทำอะไร เข้าใจวัตถุประสงค์ วัน เวลา สถานที่ และกฎกติกาในการร่วมกิจกรรม ได้รู้จักเพื่อนใหม่ และจากการบันทึกบทกวีของสมาชิกท่านหนึ่งกล่าวว่า “ได้เรียนรู้ว่ากาย ความคิด ใจ มันต่างกัน แต่สัมพันธ์กัน” แสดงถึงการเข้าใจความสัมพันธ์เกี่ยวโยงของปัญญาสามฐาน อันได้แก่ กาย ใจ และความคิด

ครั้งที่ 2 คุณค่ามนุษย์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ถึงคุณค่าความดีงามภายในของมนุษย์ ให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง และตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน (Self Esteem)

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้พบว่าสมาชิกได้พัฒนาความไว้วางใจในกลุ่ม สามารถเปิดเผยความรู้สึก ความคิดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าความดีงามภายใน ดังเช่นการบันทึกบทกวีของสมาชิกท่านหนึ่งที่เขียนว่า “รู้สึกดีที่ได้เล่าเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง ได้ระบายสิ่งที่ตนเองอยากบอกน้ำตาในครั้งนี้หมายความว่าความภูมิใจในตนเอง”

ครั้งที่ 3 สมาธิจิต

เพื่อให้สมาชิกสามารถมองเห็นศักยภาพ ความมั่นคง และการรับรู้ที่ชัดเจนภายในตน มีแนวทางในการเข้าถึงความมั่นคงภายในตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบใจ สามารถจัดการความว้าวุ่นใจ โดยเกิดการรับรู้ชัดเจนต่อสิ่งที่มากระทบกายใจ ฝึกความตั้งมั่นทางจิตใจ

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกว่าการเดินสมาธิ (เดินจงกรม) ทำให้จิตใจสงบกว่า ดังการบันทึกบทกวีของสมาชิกท่านหนึ่งกล่าวว่า “รู้สึกว่าการเดินสมาธิจะสงบกว่า จดจ่ออยู่กับตัวเรา พอหยุดเดินรับรู้ว่หายใจถี่ขึ้น มีความเหนื่อยเกิดขึ้น แต่การนั่งสมาธิถูกรบกวนด้วยความคิดและเสียงรบกวนมากกว่า” อย่างไรก็ตามสมาธิส่วนหนึ่งบันทึกบทกวีถึงสิ่งที่พบขณะนั่งสมาธิ ดังนี้ “การนั่งสมาธิ ผมรู้สึกว่าเหมือนมีแสงสว่าง” “รู้สึกว่าการนั่งสมาธิจะทำให้เรากลับมาอยู่กับตนเองมากขึ้น ไม่กังวลในสิ่งต่างๆ รอบตัว” และ “อาจจะมีความคิดบ้าง

แต่ก็สามารถเตือนตนเองให้กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่” แสดงถึงการพัฒนาความตั้งมั่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสงบทางจิตใจ

ครั้งที่ 4 สติในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้สมาชิกสามารถฝึกสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสามารถรับรู้สิ่งที่มากระทบกายใจได้เท่าทัน ให้สมาชิกมีสติ และตระหนักรู้ถึงศักยภาพความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบใจ

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าสมาชิกมีการพัฒนาความสงบทางจิตใจมากขึ้น เห็นได้จากผลกรانبันทิกอนุนิติน ดังนี้ “มีความสงบกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย” “รับรู้ว่าตนเองทำอะไร ที่ไหน ด้วยกรรมมีสติ” และ “จดจ่อกับสิ่งที่ทำ” อย่างไรก็ตามยังคงมีสมาชิกท่านหนึ่งที่กังวลเรื่องความเหนื่อยของตนเอง ดังการเขียนบันทิกที่ว่า “ความมั่นคงมีบ้าง แต่หวั่นไหวต่อความเหนื่อยรู้สึกกังวลแทรกเข้ามา” ซึ่งจากการสอบถามเพิ่มเติม พบว่าสมาชิกท่านนี้เคยมีประสบการณ์การเป็นลมจากการเดินเร็วๆ มาก่อน

ครั้งที่ 5 เรียนรู้ เข้าใจ ตนเอง

เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง ให้สมาชิกทบทวนรูปแบบความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจตนเองมากขึ้น เห็นได้จากบันทิกอนุนิตินของสมาชิกท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “รู้สึกดีที่ได้เห็นตนเอง จากการประเมิน “กงล้อ 4 ทิศ” และเข้าใจว่าแต่ละคนก็มีลักษณะบางประการของสัตว์ทั้ง 4 ชนิดอยู่ในตนเอง แต่ขึ้นอยู่กับว่าจะนำลักษณะใดมาแสดงในสถานการณ์ต่างๆ”

ครั้งที่ 6 เรียนรู้ เข้าใจ ผู้อื่น

เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น ให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ในสังคมมนุษย์ และเรียนรู้วิธีการปรับตัวปรับใจ เข้ากับบุคคลต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกเข้าใจความคิด ลักษณะนิสัยของบุคคลต่างๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น เข้าใจถึงการปฏิบัติตัวต่อบุคคลต่างๆ ที่พบเจอได้มากขึ้น ดังการบันทิกอนุนิตินที่กล่าวว่า “เข้าใจ

ในความคิดและนิสัย รู้จักปฏิบัติต่อความรู้สึก นิสัย ของตนเองและคนอื่น” รวมทั้งพัฒนาความตั้งมั่นทางจิตใจ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบได้มากขึ้น ซึ่งเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของความสงบทางจิตใจ ดังคำกล่าวในอนุนิตินที่ว่า “ไม่รู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งรอบข้าง จากการฝึกสมาธิของกิจกรรม” “มีความมั่นคงทางจิตใจเกิดขึ้น รู้สึกสงบ” รวมทั้งพัฒนาความเป็นอิสระจากความคาดหวังได้มากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่ต้องคิดถึงอนาคตอยู่กับปัจจุบัน” “หัดยอมรับตัวเราเอง” และ “สติ ทำให้เราอยู่ตรงกลางได้ ไม่ต้องตั้งมั่นที่จะเป็น สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้”

ครั้งที่ 7 การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

เพื่อให้สมาชิกทบทวนรูปแบบการสื่อสาร สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมา มีสติในการสื่อสาร ลดความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นกับการสื่อสาร ลดความคาดหวังจากการตอบสนองของผู้อื่น และเกิดความเห็นอกเห็นใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าสมาชิกได้เรียนรู้การเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ได้ฝึกสติ ไม่พูดทันทีทันใด รับฟังโดยปราศจากการตัดสิน ดังคำกล่าวในอนุนิตินที่ว่า “ได้รู้ว่าการฟังอย่างมีสติมันเป็นอย่างไรมากกว่าความคิดกังวลก็ให้รู้ว่าการคิดและกลับมาที่การรับรู้ลมหายใจ” “การฟังอย่างมีสติ ทำให้เราเข้าใจอะไรได้มากขึ้น” และ “รู้ลมหายใจได้มากขึ้นกว่าครั้งก่อน ๆ”

ครั้งที่ 8 ภารกิจที่ยังไม่เสร็จสิ้น

เพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะ และมีความไวต่อสิ่งที่มากระทบกายใจของตนเอง พัฒนาศักยภาพของจิตใจในระดับที่สูงขึ้น มีกรุณาต่อตนเอง เพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งรอบตัว ลดความขัดแย้งทั้งกับตนเองและผู้อื่น

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกโล่ง สบาย และสามารถปล่อยวางอดีตได้มากขึ้น มีกำลังใจ แต่ยังคงมีสมาชิกคนหนึ่งที่ยอมรับว่า “ยังปิดกั้นตนเอง เลยยังไม่รู้สึกโล่งใจพอ” ซึ่งนับว่าเป็นการเปิดเผยตนเองในด้านลบได้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การยอมรับตนเอง เป็นอิสระจากความคาดหวัง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสงบทางจิตใจในอนาคตได้

ครั้งที่ 9 การละวาง (ตอนที่ 1)

เพื่อพัฒนาความสงบที่ลึกซึ้ง

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าสมาธิส่วนใหญ่มีความจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากขึ้น แม้จะมีเสียงดังจากภายนอก ดังคำกล่าวในอนุทินที่ว่า “มีความมั่นคงกับสิ่งที่เราทำ รับรู้เสียงที่มากกระทบรอบข้าง แต่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวหรือคล้อยตาม” “มีความตั้งมั่นในการทำมันดาลา” (การทำมันดาลาในที่นี้ ได้ให้สมาธิเตรียมเมล็ดพืชหรือเมล็ดทราย หรือวัสดุธรรมชาติ ดอกไม้ ใบไม้ หรืออะไรก็ตามที่มีขนาดไม่เกิน 1 เซนติเมตร เพื่อมารวมกันประดิษฐ์รูปภาพที่ใช้โครงสร้างของรูปทรงเรขาคณิตต่างๆ มาประกอบกัน และในกิจกรรมครั้งต่อไป สมาธิจะได้ร่วมกันทำลายภาพที่ร่วมกันสร้างขึ้นมา)

ครั้งที่ 10 การละวาง (ตอนที่ 2)

เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง การควบคุมตนเองได้ มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่กระทบ และฝึกการปล่อยวาง

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า สมาธิส่วนใหญ่พัฒนาความเป็นอิสระจากความคาดหวัง (การปล่อยวาง) ในชีวิตได้มากขึ้น ดังการบันทึกอนุทินที่กล่าวว่า “รู้จักการปล่อยวางในการดำเนินชีวิตและสิ่งที่ผ่านมา” “ได้เรียนรู้ในการใช้ชีวิตการปล่อยวาง การทำใจให้สงบ การจัดการกับความคิด” “รู้สึกโล่งสบาย ไม่ต้องคิดต้องกังวล” รวมทั้งพบการพัฒนาความตั้งมั่นทางจิตใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่กระทบ ดังคำกล่าวในอนุทินที่ว่า “เป็นความรู้สึกที่สบายและเป็นตัวเอง” “มีสมาธิมากในการทำกิจกรรมครั้งนี้ ไม่รู้สึกหวั่นไหวในสิ่งรอบข้าง” “รู้สึกตกใจที่ต้องทำลาย แต่ก็ทำต่อไป” นอกจากนี้พบสมรรถนะทางจิตใจ เกิดปัญญา ดังคำกล่าวในอนุทินที่ว่า “ทำให้รู้จักใช้ปัญญาในการคิดและสร้างสรรค์” และ “ทุกอย่างเป็นอนัตตา เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง”

ครั้งที่ 11 กรุณาและให้อภัย

เพื่อให้สมาธิเกิดทักษะ และมีความไวต่อสิ่งที่มากระทบกายใจของตนเอง ให้สมาธิพัฒนาศักยภาพของจิตใจในระดับที่สูงขึ้น มีกรุณาต่อตนเอง เพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งรอบตัวได้

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่าสมาธิส่วนหนึ่งเกิดความเมตตา เรียนรู้การเป็นผู้ให้และผู้รับภายในตนเอง ซึ่งสมาธิส่วนหนึ่งบอกว่าการเป็นผู้รับง่ายกว่า ในขณะที่อีกส่วนบอกว่าการเป็นผู้ให้ง่ายกว่า แต่ทั้งนี้ไม่ว่าสมาธิจะมองอย่างไร นั้นหมายถึงความเข้าใจในตนเองที่มากขึ้น และสามารถยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากเพื่อนสมาธิในกลุ่มได้ รวมทั้งยังคงเกิดความตั้งมั่นทางจิตใจ ดังบันทึกอนุทินที่กล่าวว่า “ไม่รู้สึกหวั่นไหวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสิ่งที่กระทบจิตใจ” นอกจากนี้สมาธิส่วนหนึ่งได้พัฒนาสมรรถนะทางจิตใจ เกิดความรู้สึกให้อภัย อันเป็นองค์ประกอบของความสงบทางจิตใจในระดับที่สูงขึ้นได้ ดังคำกล่าวในอนุทินที่ว่า “เกิดการเข้าใจในความคิด รู้จักการให้การอภัย” และ “ได้รับรู้ถึงความคิด รู้ลึกถึงการอภัย การให้”

ครั้งที่ 12 ก้าวต่อไป

เพื่อกำหนดปณิธานชีวิตต่อไป

สรุปการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า สมาธิส่วนใหญ่กำหนดปณิธานชีวิตในเชิงบวกให้กับตนเอง เช่น “ตั้งสมาธิอยู่กับปัจจุบัน รู้ตัว ไม่ตัดสินผู้อื่น” “ดำเนินชีวิตให้มีค่า” “ปฏิบัติสมาธิวันละ 10 นาทีเป็นอย่างน้อย” รวมทั้งได้เรียนรู้การสละความเป็นตัวตน ปล่อยวางจากสิ่งรอบตัวได้มากขึ้น ดังบันทึกอนุทินที่กล่าวว่า “ของทุกอย่างทุกอย่างที่อยู่กับเรา มันไม่ใช่ของเรา สักวันก็ต้องจากเราไปอย่ายึดติด” “อาจจะรู้สึกเสียดายของบ้าง แต่ก็ต้องยอมสละไปให้คนอื่น เพราะมันอาจเป็นประโยชน์แก่เขา” “เป็นการปล่อยวาง ถึงแม้จะรู้สึกเสียดายของรักของหวงของเรา” “การปล่อยวางมันฟังดูยาก แต่เราสามารถทำได้จริง” “เราสามารถปล่อยวาง ไม่ยึดติดในของๆ เราได้”

บุคลากรใหม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีคะแนนความสงบทางจิตใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากบันทึกการสนทนาระหว่างดำเนินกิจกรรมและการบันทึกอนุทิน (Journal writing) พบว่าบุคลากรใหม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้เข้าใจความสัมพันธ์เกี่ยวโยงของปัญญาสามฐาน อันได้แก่

กาย ใจ และความคิด สามารถพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่ม เปิดเผยความรู้สึก ความคิดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และพัฒนาสู่การเห็นคุณค่าความดีงามภายใน โดยเริ่มจากการพัฒนาความตั้งมั่นทางจิตใจ ความเป็นอิสระจากความคาดหวังต่างๆ หรือความบริสุทธิ์ทางจิตใจ และพัฒนาสู่ความเข้าใจหลักธรรมในชีวิต เกิดความเห็นอกเห็นใจ และปรารถนาดีอันลึกซึ้งต่อผู้อื่น สามารถให้อภัย และปล่อยวางจากสิ่งรอบตัวได้มากขึ้น ซึ่งถือเป็นการพัฒนาปรากฏการณ์ทางจิตใจให้เกิดความสงบได้อย่างแท้จริง

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า บุคลากรใหม่ในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีระดับความสงบทางจิตใจ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้น สามารถทำให้บุคลากรใหม่มีความสงบทางจิตใจมากขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจัดตามกรอบการฝึกปฏิบัติทางจิตตปัญญาศึกษาของ Center for Contemplative Mind in Society หรือแนวทางการฝึกปฏิบัติทางจิตตปัญญาศึกษา (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552ก) ได้แก่ 1. การเรียนรู้หรือฝึก ผ่านความสงบนิ่ง โดยเริ่มตั้งแต่กิจกรรมที่ 3 สมาธิจิต เป็นต้นมา ผู้วิจัยได้ให้สมาธินั่งสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม และก่อนจบกิจกรรมในทุกครั้ง 2. การเรียนรู้หรือฝึกผ่านการเคลื่อนไหว โดยในทุกกิจกรรม สมาธิจะได้มีการเคลื่อนไหว เริ่มตั้งแต่กิจกรรมที่ 1 ทักทาย ด้วยกิจกรรมง่ายๆ เคลื่อนไหวด้วยมือและท่าทางเล็กน้อย กิจกรรมที่ 3 สมาธิจิต การทำสมาธิในหลายรูปแบบ รวมทั้งผ่านการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่ 4 สติในชีวิตประจำวัน สมาธิสามารถแยกตัวตนออกจากความรู้สึกที่กำลังเป็นอยู่ได้ รวมทั้งในกิจกรรมการละวาง สมาธิได้ทำมันดาลาจนครบกระบวนการ ซึ่งต้องมีการนำไปทำลาย และกิจกรรมสุดท้าย กิจกรรมที่ 12 สมาธิได้ลุกขึ้นเดินอย่างอิสระเพื่อแลกเปลี่ยนของขวัญสุดรัก โดยไม่ทราบว่าจะผู้ใดจะเป็นผู้ได้ของขวัญตนเอง 3. การเรียนรู้หรือฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์เช่นกิจกรรมที่ 9 และ

10 สมาธิได้ทำมันดาลา เป็นกิจกรรมที่ให้อิสระแก่สมาธิ ในการสร้างสรรค์ผลงานของตน 4. การเรียนรู้หรือฝึกผ่านทำกิจกรรมทางสังคม ตั้งแต่กิจกรรมที่ 4 สติในชีวิตประจำวัน สมาธิได้เรียนรู้การเจริญสติในชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่ 10 การละวาง (ตอนที่ 2) สมาธิได้ทำลายมันดาลาของตนเอง เรียนรู้ความเชื่อมโยงของเหตุ ปัจจัยในชีวิต เห็นความจริงแท้ เห็นความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งได้ด้วยตนเอง แม้จะเจ็บปวด แต่ก็สามารถทำใจยอมรับได้ 5. การเรียนรู้หรือฝึกผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ เช่น กิจกรรมที่ 5-8 การเรียนรู้เข้าใจตนเอง ผู้อื่น การอยู่ร่วมกันในสังคม และสามารถลดหรือบรรเทาสิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจได้ 6. การเรียนรู้หรือฝึกผ่านพลัง พิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ เช่น กิจกรรมครั้งที่ 10 การละวาง (ตอนที่ 2) สมาธิได้ผ่านการทำพิธีกรรมการทำลายมันดาลา และกิจกรรมที่ 11 ทองเส้น ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่สมาธิได้พัฒนาความสงบเย็น และละเอียดประณีตภายในตนเอง รวมทั้งการนั่งสมาธิในทุกกิจกรรม 7. การเรียนรู้หรือฝึกผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมที่ 11 ทองเส้น และกิจกรรมที่ 12 ก้าวต่อไป ทำให้สมาธิได้พัฒนาความบริสุทธิ์ในจิตใจ เรียนรู้การเสียสละ ความกรุณาต่อผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่พัฒนาได้ให้ความสำคัญกับความสมดุลของปัญญาสามฐาน คือฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว (ความคิด) ควบคู่กันไป กล่าวคือ กิจกรรมมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย และทบทวนความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นร่วมด้วยทุกครั้ง มีช่วงเวลาที่สมาธิสามารถอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยของตนเองและบางช่วงสมาธิสามารถออกจากพื้นที่ของตน สู่พื้นที่เสี่ยง ดังเช่นกฎกติกาของสุนทรียสนทนา ซึ่งสมาธิสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับความสะดวกหรือสบายใจของสมาธิ ส่งผลให้สมาธิมีเวลากลับมาย้อนดูตนเอง เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ไม่เร่งรีบ ให้ความสำคัญรับสิทธิของตนและผู้อื่น สามารถรับฟังผู้อื่น โดยแบ่งแยก ไม่ตัดสิน และก่อนจบกิจกรรมในทุกครั้ง สมาธิได้เขียนบันทึกอนุทิน (Journal Writing) ทำให้มีเวลาใคร่ครวญตามคำฟัง เพื่อให้เข้าใจตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจของตนสู่การปล่อยวาง

เรียนรู้ความสงบจากภายในตนเองได้อย่างสมดุล ดังที่ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2551) ได้กล่าวถึง กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจะดำเนินไปแบบองค์รวม ไม่มีการแยกส่วน และการดำเนินการต้องเป็นไปด้วย ความสมดุลระหว่างฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว มีความสมดุลระหว่างพื้นที่ปลอดภัยกับพื้นที่เสี่ยง กิจกรรมสร้างความสมดุลระหว่างการเคลื่อนไหว-ออกจาก ศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง การมีเวลาใคร่ครวญ ตามลำพังและการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งมีความ ยึดหยุ่นภายใต้กรอบโครงสร้าง ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนา ความสงบทางจิตใจ (Serenity) ตามปรากฏการณ์ทาง จิตที่สำคัญ 3 ประการ ดังที่ พีรเทพ รุ่งคุณากร (2556) ได้กล่าวไว้ ได้แก่

1. ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ หรือความเป็นอิสระ จากความคาดหวังต่างๆ ซึ่งเริ่มปรากฏชัดในกิจกรรมที่ 10 (การละวาง ตอนที่2) เป็นต้นมา สอดคล้องกับการวิจัย ของ Wolfradt, Oemler, Braun, & Klement (2014) such as serenity, plays in this relationship. It is hypothesized that serenity moderates the impact of rumination on health anxiety. In a questionnaire study, a sample of consecutive primary care patients (N = 219) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวล ด้านสุขภาพและการมีนิสัยครุ่นคิด ว่าเป็นสิ่งที่มีผลต่อ ความสงบ โดยผู้ที่มีความครุ่นคิด วิตกกังวลเรื่องสุขภาพ มาก จะมีความสงบน้อย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าหากสามารถ ตัดความกังวลต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อุบลรัตน์ เพ็งสสิต, 2554) จะทำให้เกิดการปรับตัวที่ราบ รื่นต่อไปได้

2. ความมุ่งมั่นทางจิตใจ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่ง กระทบใจ ได้มีการพัฒนามาตั้งแต่กิจกรรมในครั้งแรก เริ่มเห็นผลในครั้งที่ 3 และเรื่อยมากระทั่งครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ดังเช่นที่ Allport (1961 อ้างถึงใน เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) กล่าวถึงคุณภาพของวัยผู้ใหญ่ 7 ด้าน หนึ่งในนั้นคือ

การมีความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Security) หมายถึงการยอมรับตนเอง โดยเฉพาะจุดอ่อนของตน พยายามที่จะแก้ไขข้อบกพร่องนั้น การยอมรับทางอารมณ์ ยอมรับว่าอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของคนปกติ แต่ไม่ยอม ให้อารมณ์มีอำนาจเหนือชีวิต ความอดทนต่อความ คับข้องใจ สามารถทำงานและดำเนินชีวิตตามปกติแม้ จะมีแรงกดดันหรือความเครียด และมีความเชื่อมั่น ในการแสดงออกของตน รู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

3. สมรรถนะทางจิตใจ เกิดปัญหาบริสุทธิ์เข้าใจ หลักธรรมในชีวิต และเกิดความเห็นอกเห็นใจ และ ปรารถนาดีอันลึกซึ้งต่อผู้อื่น เป็นสิ่งที่บ่มเพาะมาตั้งแต่ กิจกรรมในครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 และสามารถเห็นผลชัด ในกิจกรรมครั้งที่ 10 (การละวาง ตอนที่2) กระทั่งในขณะ ทำกิจกรรมครั้งสุดท้าย สมาชิกกลุ่มได้กล่าวว่า “การปล่อย วางมันฟังดูยาก แต่เราสามารถทำได้จริง” “เราสามารถ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในของๆ เราได้” และสมาชิกส่วนใหญ่ กำหนดปณิธานชีวิตในเชิงบวกให้กับตนเอง เช่น “ตั้งสมาธิ อยู่กับปัจจุบัน รู้ตัว ไม่ตัดสินผู้อื่น” “ดำเนินชีวิตให้มีค่า” “ปฏิบัติสมาธิวันละ 10 นาทีเป็นอย่างน้อย” เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- 1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีการ พัฒนาความสงบทางจิตใจมากขึ้น สามารถอยู่กับปัจจุบัน เป็นอิสระจากความคาดหวัง มีความมุ่งมั่นทางจิตใจ ไม่วอกแวกต่อสิ่งเร้าภายนอกเหมือนก่อน และสามารถ พัฒนาสมรรถนะทางจิตใจ ถึงระดับการปล่อยวางได้มากขึ้น จึงควรมีการนำโปรแกรมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ขยายผลแก่บุคลากรอื่นๆ ในหน่วยงาน ทางด้านสุขภาพจิต เพื่อส่งเสริมศักยภาพของบุคลากร ในการปฏิบัติงาน ลดความผิดพลาด และเกิดบริการ ด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์แก่ผู้รับบริการต่อไป

1.2 ควรมีการส่งเสริมความสงบทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง โดยการติดตามผลในระยะยาว เนื่องจากมนุษย์ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวทุกขณะ ส่งผลให้จิตใจมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงควรมีการติดตามความคงทนของความสงบทางจิตใจต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับตัวแปรอื่นๆ เช่นความเครียด การปรับตัว หรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น เนื่องจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการที่เน้นการสร้างสมดุลระหว่างความคิด จิตใจ และร่างกาย ซึ่งความเครียด การไม่สามารถปรับตัวได้หรือการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการขาดความสมดุลในการดำเนินชีวิต ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป จึงควรมีการศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับตัวแปรต่างๆ เพิ่มเติม

2.2 ควรมีการศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับช่วงวัยอื่นๆ ที่ต้องเผชิญวิกฤตในวัยของตน เช่น วัยรุ่น วัยกลางคน เป็นต้น เนื่องจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาความสงบทางจิตใจได้ และความสงบทำให้เกิดปัญหา สามารถเผชิญหน้าหรือก้าวข้ามวิกฤตต่างๆ ได้ด้วยตนเอง อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เป็นปกติต่อไป

2.3 ผู้นำกลุ่ม ควรมีพื้นฐานความรู้ทางจิตตปัญญาศึกษา ควรได้รับการฝึกอบรมอย่างน้อย 1 หลักสูตร เพื่อให้สามารถเข้าใจกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถดำเนินกิจกรรมด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ เข้าใจความแตกต่าง ยอมรับและอยู่ร่วมกันได้ เนื่องจากการดำเนินกลุ่มต้องอาศัยจิตใจที่เป็นกลาง ปราศจากอคติ จึงสามารถเข้าถึงหัวใจความเป็นมนุษย์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.4 สมาชิกกลุ่มควรมีความคล้ายคลึงกัน (Homogenous Group) เช่นระดับการศึกษา เนื่องจากกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ต้องอาศัยกระบวนการคิด ความเข้าใจ ซึ่งหากกลุ่มมีระดับการคิด

คล้ายคลึงกัน ย่อมส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยพร้อมเพรียงกัน มีการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบคล้ายคลึงกันได้ ส่งผลให้การดำเนินกลุ่มมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.5 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มร่วมด้วย เช่นศึกษาเปรียบเทียบระหว่างทดลองกับกลุ่มควบคุม หรือศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง 1 (กลุ่มที่ได้รับกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต่อความสงบทางจิตใจ) กับกลุ่มทดลอง 2 (กลุ่มที่ได้รับกิจกรรมแบบอื่นๆ) เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

ดูแลจิตใจคนวัยทำงาน. เดลินิวส์. [วารสารออนไลน์]

18 ตุลาคม 2552 [ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2557]

จาก http://www.dmh.go.th/sty_lib/depression/view.asp?id=612

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ. (2551). **โครงการวิจัย**

เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ การอบรมและกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา. ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดิน สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้.

ขุมทรัพย์ความสุข. กรุงเทพธุรกิจ [วารสารออนไลน์]

5 มีนาคม 2556 [ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2557]

จาก <http://www.manarom.com/article-detail.php?id=106>.

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข. (2557). **แผนการปฏิบัติงาน**

ประจำปีงบประมาณ 2555-2557. ขอนแก่น:

ฝ่ายแผนงานโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **แผนการปฏิบัติงาน**

ประจำปีงบประมาณ 2558. ขอนแก่น: ฝ่ายแผนงาน

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.

พิรเทพ รุ่งคุณากร. (2556). **แบบวัดความสงบ**

ฉบับพัฒนา. (เอกสารอัดสำเนา) ภาควิชาการ

ศึกษาดลจิตชีวิต คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม.

- พัชร ศรีมาก. (2554). **จิตตปัญญาศึกษาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2557 จาก portal.edu.chula.ac.th/nfed1/assets/Patcharee.pdf
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). **พัฒนาการมนุษย์**. กรุงเทพฯ : ธรรมดาเพรส จำกัด.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552ก). **จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร**. (สมสิทธิ์ อัสตรนธิ์, บรรณาธิการ.) นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2552ข). **หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 2 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: ทางเลือกหรือทางรอดของสังคม?**. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10. (ม.ป.ป.). **7 โรคภัยของคนเมือง**. ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2557, จาก <http://odpc1.ddc.moph.go.th/nana/doc14.html>.
- สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (ม.ป.ป.). สถานการณ์ข่าวสุขภาพ **“พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส”**. ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2557, จาก http://www.hiso.or.th/hiso/health_event/ghhealth_event18.php
- สมบัติ สุกุลพรรณ, มปป. เอกสารประกอบการสอน **กระบวนการวิชาการพยาบาลจิตเวช เรื่อง “สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช”** ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สังคมสะสมเครือฑ โครใหม่ทำลายชีวิตคู่. **ASTV ผู้จัดการ [วารสารออนไลน์]** 7 พฤศจิกายน 2555 [ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2557] จาก <http://www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000135971>
- อรอนงค์ แจ่มผล. (2552). **ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู**. ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2557 จาก <http://eduweb.kpru.ac.th/pdf/rs23.pdf>
- อุบลรัตน์ เพ็งสฤติ. (2554). **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Morgan, Patricia Fay. (2012). Following Contemplative Education Students' Transformation Through Their “Ground-of-Being” Experiences. **Journal of Transformative Education**. 10(1), 42-60.
- Wolfradt, U., Oemler, M., Braun, K., & Klement, A. (2014). Health anxiety and habitual rumination: The mediating effect of serenity. **Personality & Individual Differences**, 71, 130–134.