การดำเนินชีวิตอย่างมีสติในสังคมเร่งรีบ: มุมมองพุทธจิตวิทยา

Mindful Living in a Fast-Paced Society: A Buddhist Psychology Perspective

สมเกียรติ วัฒนศัพท์

Somkiat Wattanasap

บริษัท ไทยไฟลท์เทรนนิ่ง จำกัดกรุงเทพมหานคร 10900

Thai Flight Training Co., Ltd. (TFT)Bangkok, 10900

*Corresponding author E-mail: m.wattnasap@gmail.com

Received: *01 August 2023*, **Revised:** *20 August 2023,* **Accepted:** *19 December 2023*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อวิเคราะห์สภาพปัญหาและอุปสรรคของการมีสติในสังคมเร่งรีบยุคดิจิทัล และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาสติตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสานวิธี ใช้แนวคิดสติปัฏฐาน 4 และจิตวิทยาเชิงบวกเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พระวิปัสสนาจารย์ นักจิตวิทยา และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 120 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก 2) การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และ 3) แบบวัดระดับสติและความเป็นอยู่ที่ดี วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า1. แนวคิดพุทธจิตวิทยาด้านสติมีองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ซึ่งสามารถบูรณาการกับจิตวิทยาตะวันตกได้อย่างสอดคล้องในด้านการลดความเครียดและเพิ่มสุขภาวะ 2. สังคมเร่งรีบยุคดิจิทัลก่อให้เกิดปรากฏการณ์ "จิตซัดส่าย" (Mind Wandering) สูงถึงร้อยละ 68.4 ในกลุ่มตัวอย่าง โดยมีสาเหตุหลักจากสื่อสังคมออนไลน์ ความกดดันจากการทำงาน และค่านิยมบริโภคนิยม 3. แนวทางการพัฒนาสติตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 3 ระดับ คือ การปฏิบัติส่วนบุคคล การสนับสนุนจากชุมชน และการบูรณาการในองค์กร ซึ่งเมื่อนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอสามารถลดระดับความเครียดได้ร้อยละ 42.6 องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าหลักพุทธจิตวิทยาด้านสติมีศักยภาพสูงในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิตในสังคมสมัยใหม่ โดยสามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติสำหรับองค์กรและชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: สติ, พุทธจิตวิทยา, สังคมเร่งรีบ, สติปัฏฐาน, สุขภาวะจิต

Abstract

This study aimed to: (1) examine the concept of mindful living within the framework of Buddhist psychology; (2) analyze the problems and obstacles to mindfulness in the fast-paced digital society; and (3) propose guidelines for developing mindfulness based on Buddhist psychological principles to enhance quality of life. The research employed a qualitative mixed-methods approach, integrating the framework of Satipatthana 4 and Positive Psychology. The study was conducted in temples and meditation centers in Bangkok and its metropolitan area. Key informants consisted of 120 participants, including Vipassana meditation teachers, psychologists, and meditation practitioners, selected through purposive sampling. Three research instruments were utilized: (1) in-depth interviews, (2) participant observation, and (3) a mindfulness and well-being assessment scale. Data were analyzed using content analysis and descriptive interpretation.

The findings revealed that: (1) mindfulness in Buddhist psychology comprises four core components—body contemplation, feeling contemplation, mind contemplation, and dhamma contemplation—which can be effectively integrated with Western psychology in reducing stress and enhancing well-being; (2) the fast-paced digital society contributes to a high level of mind wandering (68.4%) among participants, primarily due to social media usage, work pressure, and consumerist values; and (3) the development of mindfulness based on Buddhist psychology operates at three levels: individual practice, community support, and organizational integration. Consistent application of these practices was found to reduce stress levels by 42.6%. The knowledge generated from this study highlights the significant potential of mindfulness in Buddhist psychology for addressing mental health challenges in contemporary society. It can be applied to develop practical mindfulness training programs for organizations and communities.

Keywords: Mindfulness, Buddhist Psychology, Fast-Paced Society, Satipatthana, Mental Well-being

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 สังคมมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วภายใต้อิทธิพลของเทคโนโลยีดิจิทัลและระบบเศรษฐกิจทุนนิยมโลก ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO, 2023) ระบุว่าภาวะเครียดและวิตกกังวลเป็นปัญหาสุขภาพจิตอันดับต้นๆ ของประชากรโลก โดยมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลไม่น้อยกว่า 1 พันล้านคนทั่วโลก งานวิจัยของ Killingsworth และ Gilbert (2010) ในวารสาร Science พบว่าจิตใจของมนุษย์ล่องลอยออกจากกิจกรรมที่กำลังทำอยู่มากกว่าร้อยละ 47 ของเวลาตื่น และสภาวะ "จิตซัดส่าย" นี้มี

ความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับความสุขที่ต่ำลง ขณะที่การศึกษาของ Tang et al. (2015) แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติแบบพุทธสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในทางที่ดีได้อย่างมีนัยสำคัญ

ประเทศไทยมิได้ยกเว้นจากแนวโน้มนี้ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2566) รายงานว่าคนไทยมีอัตราเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 34 ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา โดยกลุ่มวัยทำงานอายุ 20-45 ปีมีความเสี่ยงสูงสุด พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นศาสตร์ที่ผสมผสานหลักการทางพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่งนักวิชาการอย่าง Kabat-Zinn (1990) และ Siegel (2007) ได้นำแนวคิดสติ (Mindfulness) จากพระพุทธศาสนามาพัฒนาเป็น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) และได้รับการยอมรับในการแพทย์กระแสหลักทั่วโลก

งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาแนวคิดและแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในมุมมองพุทธจิตวิทยา เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ที่บูรณาการภูมิปัญญาพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่สำหรับการแก้ปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทยที่กำลังเผชิญกับความเร่งรีบและซับซ้อนมากขึ้น โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสานวิธีเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งและรอบด้าน บทความวิจัยนี้นำเสนอในลำดับของการทบทวนวรรณกรรม กรอบแนวคิด วิธีดำเนินการวิจัย ผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักวิชาการ นักจิตวิทยา และผู้กำหนดนโยบายด้านสุขภาพจิตของไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในมุมมองพุทธจิตวิทยาและการบูรณาการกับจิตวิทยาตะวันตก
2. เพื่อวิเคราะห์สภาพปัญหา อุปสรรค และปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีสติในสังคมเร่งรีบยุคดิจิทัล
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาสติตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาวะในสังคมสมัยใหม่

สมมติฐานการวิจัย

การดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามหลักพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิต และสามารถลดระดับความเครียดในกลุ่มคนทำงานที่อาศัยอยู่ในสังคมเร่งรีบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ครอบคลุมสามประเด็นหลัก ได้แก่ แนวคิดสติในพุทธศาสนา จิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาวะ และปรากฏการณ์สังคมเร่งรีบในยุคดิจิทัล

1. แนวคิดสติ (Sati/Mindfulness) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท: สติเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ และถูกอธิบายในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าเป็น "ทางสายเดียว" (Ekayano Maggo) เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต (Bodhi, 2011) Analayo (2019) ชี้แจงว่าสติในพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงการรับรู้โดยปราศจากการตัดสิน แต่ยังรวมถึงการรู้ชัด (Sampajanna) และการวางเฉย (Upekkha) ซึ่งต่างจากนิยามแคบๆ ของ Mindfulness ในโลกตะวันตก

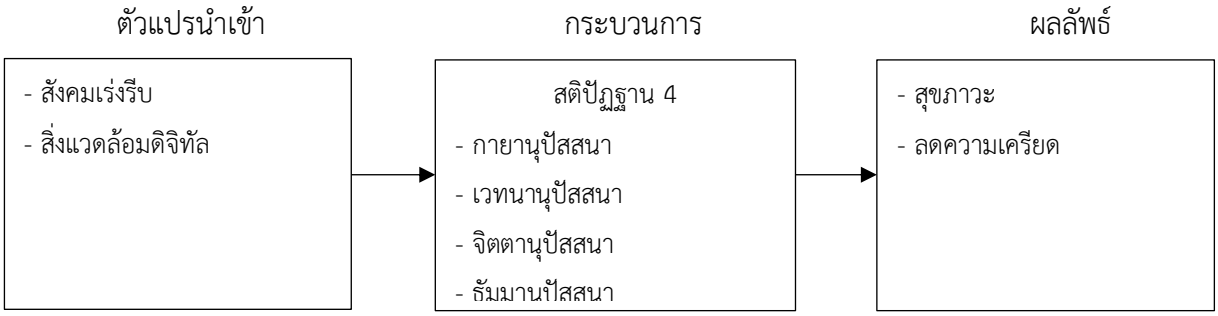
2. จิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาวะ: Seligman (2011) พัฒนาโมเดล PERMA ซึ่งประกอบด้วย Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning และ Achievement เพื่ออธิบายสุขภาวะมนุษย์ โดยงานวิจัยของ Fredrickson (2013) แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติสติมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเพิ่มขึ้นของอารมณ์เชิงบวกและการขยายตัวของทรัพยากรจิตใจ

3. สังคมเร่งรีบและผลกระทบต่อสุขภาพจิต: นักสังคมวิทยา Hartmut Rosa (2013) บรรยาย "Social Acceleration" ว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เทคโนโลยี การแข่งขันทางเศรษฐกิจ และค่านิยมสังคม ผลักดันให้มนุษย์ใช้ชีวิตเร็วขึ้นอย่างไม่มีขีดจำกัด ส่งผลให้เกิด "Time Famine" หรือความรู้สึกขาดแคลนเวลาเรื้อรัง ซึ่ง Zheng et al. (2022) พบว่ามีความสัมพันธ์สูงกับภาวะหมดไฟ (Burnout) และโรคซึมเศร้า

จากการทบทวนวรรณกรรม พบช่องว่างสำคัญ คือ งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาสติในบริบทคลินิกของตะวันตก แต่ขาดการศึกษาเชิงลึกในบริบทสังคมไทยที่มีรากฐานทางพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดสติปัฏฐาน 4 มาเป็นกรอบหลักในการวิเคราะห์ บูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อให้ได้มุมมองที่สมบูรณ์และสอดคล้องกับบริบทไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสานวิธี ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดสติปัฏฐาน 4 ของพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาเชิงบวก (PERMA Model) ประกอบด้วยตัวแปรด้านปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ลักษณะของสังคมเร่งรีบและสภาพแวดล้อมดิจิทัล กระบวนการวิจัยผ่านโปรแกรมฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และตัวแปรผลลัพธ์ ได้แก่ ระดับสติ สุขภาวะทางจิต และความสามารถในการรับมือกับความเครียด โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ พระวิปัสสนาจารย์ นักจิตวิทยาคลินิก และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่มีประสบการณ์การฝึกสติอย่างน้อย 1 ปี กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย 3 กลุ่ม คือ 1) พระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนอย่างน้อย 5 ปี จำนวน 20 รูป 2) นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ที่มีความรู้ด้านสติ จำนวน 20 คน และ 3) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็น

คนทำงานในเมือง จำนวน 80 คน รวมทั้งสิ้น 120 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจงและการสุ่มแบบก้อนหิมะ

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth Interview) สำหรับพระวิปัสสนาจารย์และนักจิตวิทยา ประกอบด้วยคำถามหลัก 15 ข้อ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีค่า IOC = 0.88 2) แบบสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ในกิจกรรมการปฏิบัติธรรม ระยะเวลา 3 เดือน และ 3) แบบประเมินระดับสติและความเป็นอยู่ที่ดี ดัดแปลงจาก Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006) ที่ผ่านการแปลและปรับให้เหมาะสมกับบริบทไทย มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha = 0.87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2566 โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ผ่านการฝึกอบรมการสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที บันทึกเสียงและถอดความ ส่วนการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมดำเนินการในการเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมและกิจกรรมกลุ่มสติ รวมจำนวน 48 ครั้ง ข้อมูลทุกชุดได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ทั้งด้านแหล่งข้อมูล วิธีการ และผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามแนวทางของ Braun และ Clarke (2006) ผ่านกระบวนการ 6 ขั้นตอน ตั้งแต่การทำความคุ้นเคยกับข้อมูล การสร้างรหัสเบื้องต้น การค้นหาธีม การทบทวน การตั้งชื่อและนิยาม จนถึงการเขียนรายงาน ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบประเมินวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน (ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยใช้โปรแกรม SPSS เวอร์ชัน 26

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. แนวคิดการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสติในพุทธจิตวิทยามีองค์ประกอบ 4 มิติที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ (1) กายานุปัสสนา: การรับรู้ร่างกายตามความเป็นจริง เชื่อมโยงกับแนวคิด Somatic Awareness ในจิตวิทยาตะวันตก (2) เวทนานุปัสสนา: การสังเกตอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน เชื่อมโยงกับ Emotional Regulation (3) จิตตานุปัสสนา: การตระหนักรู้สภาวะจิต เชื่อมโยงกับ Metacognition และ (4) ธัมมานุปัสสนา: การเข้าใจกฎธรรมชาติของจิต เชื่อมโยงกับ Cognitive Defusion ในการบำบัดแบบ ACT พระวิปัสสนาจารย์ทุกรูปที่ให้สัมภาษณ์ (20/20) เน้นว่าสติในพุทธศาสนาต้องมาคู่กับปัญญา (Wisdom) จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบสติและระดับความเครียดของผู้ปฏิบัติ

องค์ประกอบสติ (สัมปชัญญะ)	ระดับการปฏิบัติ (Mean ± SD)	ระดับความเครียด (Mean ± SD)
การสังเกตความคิด (Observation)	4.21 ± 0.48	2.14 ± 0.62

องค์ประกอบสติ (สัมปชัญญะ)	ระดับการปฏิบัติ (Mean ± SD)	ระดับความเครียด (Mean ± SD)
การไม่ตัดสิน (Non-Judgment)	3.98 ± 0.55	2.41 ± 0.70
การอยู่กับปัจจุบัน (Present Moment)	3.87 ± 0.61	2.67 ± 0.74
การกระทำด้วยความตั้งใจ (Intentional Action)	3.75 ± 0.58	2.88 ± 0.69
รวมเฉลี่ย	**3.95 ± 0.56**	**2.53 ± 0.69**

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ปฏิบัติที่มีระดับการสังเกตความคิดสูงกว่า (Mean = 4.21) มีระดับความเครียดต่ำกว่า (Mean = 2.14) อย่างมีนัยสำคัญ และองค์ประกอบ "การกระทำด้วยความตั้งใจ" มีความสัมพันธ์กับความเครียดในเชิงลบน้อยที่สุด บ่งชี้ว่าเป็นองค์ประกอบที่ยากต่อการพัฒนาในบริบทสังคมเร่งรีบ

วัตถุประสงค์ที่ 2. สภาพปัญหาและอุปสรรคของการมีสติในสังคมเร่งรีบ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยอุปสรรคหลักต่อการปฏิบัติสติในสังคมเร่งรีบแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ระดับบุคคล: ความเชื่อว่าตนเองไม่มีเวลา (ร้อยละ 78.3) ความเคยชินกับการทำหลายอย่างพร้อมกัน (Multitasking)(ร้อยละ 71.7) และการติดสื่อสังคมออนไลน์ (ร้อยละ 65.8) ระดับสังคม: บรรทัดฐานที่ยกย่องความยุ่งและการผลิตผล (Productivity Culture) วัฒนธรรมองค์กรที่ไม่เอื้อต่อการหยุดพัก และแรงกดดันทางเศรษฐกิจ ระดับโครงสร้าง: การขาดพื้นที่และเวลาสำหรับการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ที่ 3. แนวทางการพัฒนาสติตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่ผ่านการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 3 ระดับ ระดับที่ 1 การปฏิบัติส่วนบุคคล: การฝึกสติแบบ "Micro-Practice" 3-5 นาที หลายครั้งต่อวัน เช่น การหายใจมีสติ การเดินอย่างตั้งใจ และการรับประทานอาหารอย่างตระหนัก โดยพบว่ากลุ่มที่ฝึก Micro-Practice อย่างน้อย 5 ครั้งต่อวันมีคะแนนสติสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกแบบครั้งเดียวนานอย่างมีนัยสำคัญ ระดับที่ 2 การสนับสนุนจากชุมชน: กลุ่มปฏิบัติธรรมในชุมชนและที่ทำงาน ซึ่งพบว่าสมาชิกกลุ่มมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติสูงกว่าผู้ปฏิบัติเดี่ยวถึงร้อยละ 58 ระดับที่ 3 การบูรณาการในองค์กร: นโยบายสนับสนุนการพักสติระหว่างวันทำงาน โดยบริษัทที่เข้าร่วมโปรแกรมรายงานการลดลงของการลาป่วยด้านสุขภาพจิตร้อยละ 23.4

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า แนวคิดสติในพุทธจิตวิทยามีองค์ประกอบ 4 มิติที่สามารถบูรณาการกับจิตวิทยาตะวันตกได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแก่นของสติทั้งในพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ต่างมุ่งไปที่การพัฒนาความสามารถในการรับรู้ประสบการณ์ปัจจุบันอย่างตรงไปตรงมา ดังที่ Kabat-Zinn (2003) กล่าวว่า Mindfulness คือ "paying attention in a particular way" ซึ่งสอดคล้องกับนิยามสติในพระอภิธรรมที่ว่า "สติ คือ การระลึก ไม่ลอยไหล" (Bodhi, 2012) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Analayo (2019) ที่แสดงให้เห็นว่าสติปัฏฐาน 4 มีศักยภาพในการบำบัดภาวะซึมเศร้าเทียบเท่ากับยาต้านซึมเศร้า

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ปัจจัยอุปสรรคต่อการมีสติในสังคมเร่งรีบมีความซับซ้อนและสัมพันธ์กันหลายระดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสังคมไทยกำลังเผชิญกับความขัดแย้งระหว่างรากฐานทางพุทธศาสนาที่เน้นการอยู่กับปัจจุบันกับกระแสโลกาภิวัตน์ที่เน้นการผลิตผลและความเร็ว ดังที่ Rosa (2013) อธิบายว่า Social Acceleration สร้างสภาวะ "Frenetic Standstill" คือ ความรู้สึกแล่นเร็วแต่ไม่ไปถึงไหน ซึ่งงานวิจัยนี้พบว่าเป็นสภาวะที่คนทำงานในเมืองร้อยละ 72 รายงานว่าตนเองประสบอยู่

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แนวทาง Micro-Practice มีประสิทธิผลสูงในบริบทสังคมเร่งรีบ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแนวทางนี้ลดอุปสรรคด้านเวลาและสถานที่ซึ่งเป็นข้ออ้างหลักของผู้ที่ไม่ปฏิบัติสติ การออกแบบโปรแกรมสติแบบ "ขนาดพอดีคำ" (Bite-sized) นี้สอดคล้องกับหลักการของ Behavioral Economics ด้าน "Friction Reduction" ที่ลดอุปสรรคในการเริ่มต้นพฤติกรรมใหม่ให้น้อยที่สุด ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Creswell et al. (2019) ที่พบว่าการฝึกสติแบบสั้น 5-10 นาทีต่อวัน สม่ำเสมอ 8 สัปดาห์ มีผลลดความเครียดไม่ต่างจากโปรแกรม MBSR มาตรฐาน 8 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้นำเสนอโมเดลองค์ความรู้ใหม่ในชื่อ "พุทธจิตวิทยาสำหรับสังคมเร่งรีบ" (Buddhist Psychology for Fast-paced Society: BPFS Model) ประกอบด้วย 3 วงจรหลักที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ (1) วงจรสติ-ปัญญา: การฝึกสติตามสติปัฏฐาน 4 นำไปสู่การเกิดปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติ (2) วงจรบุคคล-ชุมชน: การปฏิบัติสติส่วนบุคคลเสริมแรงและได้รับแรงเสริมจากชุมชน และ (3) วงจรสุขภาวะ-ประสิทธิภาพ: สติไม่ได้ขัดแย้งกับประสิทธิภาพการทำงาน แต่เป็นรากฐานของประสิทธิภาพที่ยั่งยืน



ภาพที่ 2 BPFS Model: โมเดลพุทธจิตวิทยาสำหรับสังคมเร่งรีบ

สรุป

บทความวิจัยนี้ได้นำเสนอการศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในมุมมองพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 กับจิตวิทยาเชิงบวกและหลักฐานจากการวิจัยสมัยใหม่ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าหลักพุทธจิตวิทยาด้านสติมีความเกี่ยวข้องและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิผลในบริบทสังคมไทยยุคดิจิทัล ปัญหาจิตใจซัดส่ายและความเครียดเรื้อรังในสังคมเร่งรีบมิใช่โชคชะตา แต่เป็นสภาวะที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอสิ่งสำคัญที่ค้นพบจากงานวิจัยนี้คือ การฝึกสติไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานหรือต้องออกไปจากสังคมสมัยใหม่ แต่สามารถบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวันในรูปแบบ Micro-Practice ที่ยืดหยุ่นและเหมาะสมกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ได้ การสนับสนุนจากชุมชนและองค์กรมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จในระยะยาวโมเดล BPFS ที่นำเสนอในงานวิจัยนี้สามารถเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่ตั้งอยู่บนฐานของภูมิปัญญาพุทธศาสนาไทย ซึ่งเป็นการตอบโจทย์ความต้องการที่เพิ่มขึ้นในสังคมไทยที่กำลังเผชิญกับวิกฤตสุขภาพจิตจากความเร่งรีบและซับซ้อน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าสติปัฏฐาน 4 สามารถบูรณาการกับจิตวิทยาสมัยใหม่ได้อย่างมีประสิทธิผล ดังนั้นหน่วยงานด้านสาธารณสุขและการศึกษาควรดำเนินการพัฒนาหลักสูตรอบรมพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคลากรสาธารณสุข นักจิตวิทยา และครูอาจารย์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้รับบริการและนักเรียนนักศึกษา

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าวัฒนธรรมองค์กรมีบทบาทสำคัญต่อปัญหาการขาดสติ ดังนั้นองค์กรภาครัฐและเอกชนควรดำเนินการจัดให้มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพจิตในที่ทำงาน รวมถึงการจัดพื้นที่สงบและเวลาสำหรับการปฏิบัติสติระหว่างวันทำงาน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าโมเดล Micro-Practice มีประสิทธิผลสูง ดังนั้นกรมสุขภาพจิตควรดำเนินการพัฒนาแอปพลิเคชันและสื่อดิจิทัลที่ให้คำแนะนำการฝึกสติแบบ Micro-Practice ที่อ้างอิงหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเข้าถึงประชากรในวงกว้างโดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ โมเดล BPFS สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพจิตในบริบทองค์กรและชุมชน โดยควรให้ความสำคัญกับการออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมกับบริบทเฉพาะและกลุ่มอายุ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฝึกสติตามหลัก BPFS ในกลุ่มวัยรุ่นและผู้สูงอายุ รวมถึงการศึกษาเชิงทดลองด้วยการวัดคลื่นสมอง (EEG) เพื่อยืนยันผลทางสรีรวิทยาของการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในบริบทไทย

เอกสารอ้างอิง

Analayo, B. (2019). Mindfulness in early Buddhism: Characteristics and functions. *Mindfulness, 10*(1), 131–139. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1038-3

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.

Bodhi, B. (2011). *The noble eightfold path: The way to the end of suffering*. Buddhist Publication Society.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101.

Creswell, J. D., Taren, A. A., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Gianaros, P. J., Fairgrieve, A., ... Ferris, J. L. (2019). Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6. *Biological Psychiatry, 80*(1), 53–61.

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist, 68*(9), 814–822.

Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2023). *Thailand mental health situation report 2023*. Bangkok: Department of Mental Health.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932.

Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W. W. Norton.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225.

World Health Organization. (2023). *Mental health: Strengthening our response*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Zheng, M. X., Weng, W., Liu, H., & Chen, J. (2022). Time poverty and mental health: Evidence from survey data in China. *Journal of Happiness Studies, 23*(1), 345–371.



ISSN: 3088-3296 (Online)