

การฝึกสติ: สิ่งดีที่ไม่เลือกทำ

Mindfulness Practice: The Unchosen Good Thing

ศรภมร อินทหเสน¹ และธีรวรรณ ธีระพงษ์²

Sonkamon Inthasen¹ and Teerawan Teerapong²

Received: March 27, 2024

Revised: May 8, 2024

Accepted: May 9, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามุมมองความคิดที่เป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเลือกที่จะไม่ฝึกสติ ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2563 และ 2564 และมีประสบการณ์การฝึกสติ แต่ปัจจุบันเลือกที่จะไม่ฝึกสติจำนวน 5 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก นำข้อมูลมาวิเคราะห์และตีความ ผลจากการศึกษาพบว่า 1) ผู้ให้ข้อมูลรับรู้คุณประโยชน์ของการฝึกสติ 2) ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกทางลบและเจตคติที่ไม่ดีต่อเรื่องของการฝึกสติ อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่เข้มงวดการถูกตำหนิและบังคับจากครอบครัวและโรงเรียน และ 3) ผู้ให้ข้อมูลขาดความเข้าใจในเรื่องการฝึกสติที่ดีพอ เนื่องจากมีมุมมองความคิดที่ว่า การฝึกสตินั้นมีกฎเกณฑ์ ระเบียบ แบบแผนที่ตายตัว บางครั้งการปฏิบัติตามแบบแผนทำให้เกิดความเจ็บปวดและเมื่อยล้า และการปฏิบัตินั้นต้องใช้เวลาอันยาวนาน เปียคบังเวลาที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้นักศึกษาเลือกที่จะไม่ฝึกสติ

คำสำคัญ: การฝึกสติ สาเหตุของการเลือกไม่ฝึกสติ นักศึกษา

Abstract

This study aims to investigate the points of view that cause students not to engage in mindfulness practice. The informants are five undergraduate students who enrolled in the 2020 and 2021 academic years and used to practice mindfulness in the past but not now. The data were collected through in-depth interviews and were analyzed and interpreted accordingly. The study results indicate that 1) the informants acknowledge the advantages of mindfulness, 2) they have a negative feeling and attitude towards mindfulness practice because of a rigid practical experience as well as being berated and forced by the school and family, and 3) there is lack of mindfulness practice

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
e-mail: sonkamon_i@cmu.ac.th

² อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 e-mail: teerawan.teerapong@cmu.ac.th

understanding because they believe that mindfulness practice has fixed rules, procedures and methods. Occasionally, the formalized practice brings pain and tiredness and consumes daily time. Thus, the students choose not to practice mindfulness.

Keywords: Mindfulness Practice, The Cause of not to Engage in Mindfulness Practice, Undergraduate Students

บทนำ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นช่วงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งจำเป็นต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อม เช่น เรื่องการเรียน ความรับผิดชอบในภาระงาน และการเข้าสังคม เป็นต้น สำหรับการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทุกระดับชั้นมักจะต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา (รัตนภรณ์ ชูทอง และคนอื่น ๆ, 2562) เมื่อนักศึกษามีระดับของความเครียดที่ไม่สามารถจัดการได้ นักศึกษาจะรู้สึกถูกคุกคาม สูญเสีย หรือรู้สึกถึงความท้าทายต่อความมั่นคงของตน (Lazarus & Folkman, 1984) นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง และหมดกำลังใจ (วิลาวลัย วีระอาชากุล และวิบูลย์ วีระอาชากุล, 2561) อันมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตตามมา เช่น ภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาการนอนไม่หลับ และปัญหาการฆ่าตัวตาย (Ang & Huan, 2012, อ้างถึงใน วาริรัตน์ ถาน้อย และคนอื่น ๆ, 2561) ดังนั้น เมื่อนักศึกษาประเมินสถานการณ์และรับรู้สาเหตุการณั้้น ๆ ก่อให้เกิดความเครียด จึงมักมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีวิธีการที่แตกต่างกัน (เมลดา กลิ่นมาลี, 2554)

หนึ่งในวิธีการจัดการกับความเครียดคือ การฝึกสติ นับเป็นทางเลือกเสริมที่ใช้จัดการกับความเครียด โดยการฝึกสติทำให้บุคคลมีจิตที่สงบผ่อนคลาย และบรรเทาความเครียดได้ (แสงทอง ธีระทองคำ และทัศนาว วิวิศุณ, 2553) นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในเรื่องของการตระหนักรู้ในตนเองและการควบคุมอารมณ์ (ลลิตา ภูทอง, 2560)

แม้ว่านักศึกษามักจะมีการรับรู้ในเรื่องคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกสติ แต่ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาจำนวนหนึ่งก็เลือกที่จะไม่ฝึกสติ (ธีรวรรณ ธีระพงษ์ และอาคม สานวิตร, 2558) เนื่องจากประสบอุปสรรคในการฝึกสติ คือ ประสบการณ์เดิม ความพร้อมทั้งกายและใจ การรับรู้เรื่องความยากในการฝึก (สุชีริณณ์ อามาศย์บัณฑิต และคนอื่น ๆ, 2561) และที่สำคัญ คือ เรื่องของเวลา นักศึกษาเห็นว่าการฝึกสติเป็นสิ่งที่ใช้เวลาามาก มักจะทำให้เสียเวลาในการดำเนินชีวิตที่น่าสนใจอื่น ๆ (Gryffin et al., 2014) นับว่าเป็นการรับรู้ที่ไม่ตรงกับการอธิบายการฝึกสติ เนื่องจากว่าการฝึกสติสามารถใช้เวลา 5 - 10 นาทีก็เพียงพอ และสามารถฝึกได้ในทุก ๆ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน (นิต ฮันต์, 2544) ด้วยวิธีการฝึกตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เข้ามาผ่านการรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ และความคิดโดยไม่เป็นไปในลักษณะที่บังคับหรือพยายามจะควบคุม แต่เป็นการรับรู้เฉย ๆ ในสภาวะที่เป็นปัจจุบันอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับมุมมองความคิดของนักศึกษาที่สะท้อนสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเลือกที่จะไม่ฝึกสติ ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการฝึกสติในนักศึกษามหาวิทยาลัย รวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติให้เหมาะสมกับนักศึกษามหาวิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษามุมมองความคิดที่เป็นสาเหตุของการเลือกที่จะไม่ฝึกสติในนักศึกษามหาวิทยาลัย

คำถามการวิจัย

1. ผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองความคิดต่อการฝึกสติอย่างไร
2. สาเหตุที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเลือกที่จะไม่ฝึกสติคืออะไร

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาเฉพาะรายกรณี (Case Study Approach) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ทั้งแบบพบตัว และ/หรือแบบออนไลน์ (โปรแกรมซูม) เพื่อศึกษามุมมองความคิดที่เป็นสาเหตุของการเลือกที่จะไม่ฝึกสติของนักศึกษามหาวิทยาลัยด้วยการใช้คำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview Guide) เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการตอบโดยไม่มีอิทธิพลกำหนดทิศทางในการแสดงความคิดเห็น และใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ปัจจุบันเลือกไม่ฝึกสติโดยประชาสัมพันธ์เชิญชวนผ่านโปสเตอร์ทั้งภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และช่องทางสื่อออนไลน์ (เฟซบุ๊ก) และเมื่อมีผู้สนใจ ผู้วิจัยได้ทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่สามารถให้ข้อมูลได้ตรงประเด็นที่ศึกษาในระดับลึก (Rich-information case) ผ่านการสัมภาษณ์เบื้องต้นเพื่อตรวจสอบว่าผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์การฝึกสติที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ โดยคัดเลือกบุคคลจำนวน 3 - 5 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย

ขอบเขตด้านสถานที่

งานวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลที่ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเป็นสถานที่ที่ใช้ในการนัดหมายเพื่อสัมภาษณ์ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล และเนื่องด้วยข้อจำกัดด้านสถานที่ช่วงการเกิดโรคระบาดโควิด-19 ทางผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามประกาศของทางมหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัดตามมาตรการรักษาความปลอดภัยในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่ให้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ ผู้วิจัยติดต่อผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อขอนัดสัมภาษณ์ทางออนไลน์ (โปรแกรมซูม: การประชุมออนไลน์) เท่านั้น

ขอบเขตด้านระยะเวลา

งานวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการระหว่างเดือนสิงหาคม 2563 ถึงพฤษภาคม 2565 โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงกุมภาพันธ์ 2565 (ใช้ระยะเวลาโดยประมาณทั้งหมด 1 ปี)

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดเรื่องสติ

สติเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งในการขับเคลื่อนชีวิตของมนุษย์ในทุก ๆ กิจกรรม เป็นเรื่องของการรู้ตัวในการทำสิ่งต่าง ๆ ในขณะปัจจุบัน ดังนั้น การมีสติจะช่วยให้มนุษย์ระลึกรู้ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกของตนเองในขณะนั้น ๆ โดย Karbat-Zinn (1994) ได้นิยามว่า สติ คือ การเพ่งหรือให้ความสนใจไปที่เป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่ง ไปสู่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน เป็นการมองตัวเองที่ลึกเข้าไปในตัวตนที่แท้จริง สามารถเห็นตนเองได้ถี่ถ้วนและลึกซึ้ง ซึ่งสติจะทำให้เพิ่มศักยภาพในการคิด ทำให้เรารู้ตัวในการที่จะรู้และพิจารณาภายในและใจ

สำหรับวิธีการฝึกสติ ดาวชมพู นาเคโร และคนอื่น ๆ (2556) ได้กล่าวว่า การฝึกสติเป็นการสังเกตหรือรับรู้สถานะที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจตามจริง โดยสามารถฝึกได้ใน 3 ลักษณะ คือ 1) การฝึกสติโดยใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ได้แก่ การฝึกติดตามลมหายใจ 2) การฝึกตามฐานของอารมณ์ หมายถึง สังเกตอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาหรือเกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด ความหดหู่ และความเศร้า และ 3) การฝึกสติตามฐานความคิด หมายถึง สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น มิได้หมายถึง การรู้เกี่ยวกับเรื่องราวที่กำลังคิดเรื่องอะไร แต่ให้ตระหนักรู้ว่าในปัจจุบันกำลังเกิดความคิดขึ้น

ผลของการฝึกสติมีความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2555) งานวิจัยจำนวนหนึ่ง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในระหว่างช่วงฝึกสติ มีความเครียดและความกังวลใจลดลง รวมถึงมีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น และมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น (Vidic & Cherup, 2019) สิ่งสำคัญของการฝึกสติ คือ การตระหนักรู้ในตนเองซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาด้านของนักศึกษาเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น และเอื้อให้เกิดการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่เติบโตและงอกงามต่อไป

2. การศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของการไม่ฝึกสตินักศึกษามหาวิทยาลัย

จากการทบทวนวรรณกรรมได้มีการนำเรื่องแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HMB) มาอธิบายเกี่ยวกับการฝึกสติเพื่อคลายความเครียด แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อความเจ็บป่วย รวมไปถึงการดูแลรักษา ทั้งนี้ การแสดงพฤติกรรมด้านสุขภาพขึ้นอยู่กับการรับรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือโรค ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีการรับรู้ที่แตกต่างกันตามความเชื่อความเข้าใจของตน (Stretcher & Rosenstock, 1997, อ้างถึงใน จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2559) แบบแผนความเชื่อดังกล่าว ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของทฤษฎีการรู้การคิดทางสังคม (Social Cognitive Theory) เป็นการอธิบายพฤติกรรมทางสุขภาพ คือ ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงหรือหายจากภาวะเจ็บป่วย และนำไปสู่การป้องกัน รักษา และฟื้นฟูความเจ็บป่วย

เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสมโดย Valley and Stallones (2018) ได้ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพนี้ เพื่อศึกษาการยอมรับการฝึกสติในกลุ่มพนักงานสาธารณสุขเป็นการศึกษาประสบการณ์ด้านการดูแลสุขภาพผ่านการใช้โปรแกรมฝึกสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Base Stress Reduce: MBSR) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยนั้น กลุ่มตัวอย่างได้อธิบายว่า ตนรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากโปรแกรมฝึกสติ ตนได้รับรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ ความสงบ และการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งใส่ใจต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น อย่างไรก็ตาม อุปสรรคในการฝึกที่กลุ่มตัวอย่างรายงาน ได้แก่ เรื่องความรับผิดชอบในงานที่บ้านที่มีมาก การจัดสรรตารางเวลางาน และการขาดการดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงในด้านความรู้สึกลึกซึ้งหากไม่ได้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเรื่องของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อจะได้เข้าใจผู้ให้ข้อมูลมากขึ้นว่าเขาเลือกหรือไม่เลือกใช้การลดความเครียดด้วยการฝึกสติหรือไม่ และด้วยปัจจัยใดบ้าง เมื่ออิงตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

นอกจากนี้ ยังสามารถอธิบายสาเหตุของการเลือกที่จะไม่ฝึกสติได้ด้วยทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ ซึ่งอธิบายการเรียนรู้ของบุคคลว่า เกิดจากการวางเงื่อนไข ซึ่งเป็นกระบวนการที่สิ่งเร้าที่มีความเป็นกลาง (Neutral Stimulus: NS) เข้าไปแทนที่ (Substitute) สิ่งเร้าธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งในการกระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง (Response/Reflex) อย่างเดียวกัน (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา, 2554) อาจเป็นไปได้ว่า จากเดิมบุคคลมีมุมมองที่เป็นกลางต่อเรื่องของ การฝึกสติ แต่เมื่อได้รับประสบการณ์การถ่ายทอดวิธีการการฝึกสติที่กระตุ้นเร้าความรู้สึกไม่ดี รูปแบบวิธีการที่ไม่น่าพอใจเหล่านั้นเข้าไปแทนที่การฝึกสติ ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ หรือเจตคติที่ไม่ดีต่อการฝึกสติได้ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ทั้งแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกจะสามารถอธิบายสาเหตุของการเลือกที่จะไม่ฝึกสติได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทความนี้ได้นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ชิ้น ดังนี้ Gryffin et al. (2014) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่ออุปสรรคและโอกาสในการส่งเสริมการฝึกสติให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อลดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเห็นว่าเวลาเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการฝึกสติ และมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น การขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติ รวมทั้งการขาดความเชื่อมั่นในการฝึกสติ ซึ่งเป็นไปตามการอธิบายของ Kabat-Zinn (1994) ที่ว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลไม่สนใจการฝึกสติ เพราะรู้สึกเสียเวลา สำหรับอุปสรรคด้านเวลามีการอธิบายเพื่อพิสูจน์ข้อเท็จจริงดังกล่าว พบว่า การฝึกสมาธิและสติ สามารถฝึกได้ทุกวันและใช้เวลาเพียงไม่นาน สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกที่

นอกจากนี้ Rizer et al. (2016) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ในเรื่องความเครียดกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อความตั้งใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการฝึกสติ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการฝึกสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจที่จะฝึกสติ และการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ด้านความเสี่ยงและความรุนแรงของโรค เพื่อกระตุ้น

ให้บุคคลเกิดแรงจูงใจและดึงดูดให้บุคคลฝึกสติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันไม่พบว่าการรับรู้เรื่องความเสี่ยงและความรุนแรงของความเครียดมีผลต่อความตั้งใจในการฝึกสติ

ในส่วนการศึกษการฝึกสติของนักศึกษามหาวิทยาลัย มีงานวิจัยของลลิตา ภูทอง (2560) สะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสติที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ สัมพันธภาพกับผู้อื่น และการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างบางส่วนจะยังไม่เห็นผลที่ชัดเจน เนื่องจากขาดความเข้าใจในวิธีการฝึกและขาดความตั้งใจ แต่นักศึกษาส่วนใหญ่ก็ได้ประโยชน์จากกิจกรรม

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยของธัญวัฒน์ อีพภูตม (2562) พบว่า กิจกรรมค่ายคุณธรรมที่บรรจุในหลักสูตรการศึกษาของนักเรียนมัธยมบางส่วน เน้นการบีบคั้นอารมณ์และความรู้สึกของเด็กเมื่อประกอบกับกฎและระเบียบวินัยที่เข้มข้น จึงส่งผลต่อทัศนคติและความรู้สึกของนักเรียนในเชิงลบต่อกิจกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายคุณธรรมอย่างมาก ผลการศึกษาทั้งสองให้ข้อเสนอแนะไปในทางเดียวกันว่า ผู้จัดกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับความสมัครใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและเป็นประโยชน์แก่ตัวผู้เข้าร่วมมากที่สุด

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูล

นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2563 และ 2564 และมีประสบการณ์การฝึกสติ แต่ในปัจจุบันนี้เลือกที่จะไม่ฝึกสติ จำนวน 5 ราย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่สามารทำให้ข้อมูลได้ตรงประเด็นที่ศึกษาในระดับลึก (Rich-information Case) และมีความสมัครใจยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้ข้อคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure) ซึ่งผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพเพื่อทำความรู้จักและเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล จากนั้นใช้คำถามเพื่อเปิดประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาถึงสาเหตุการเลือกไม่ฝึกสติของนักศึกษามหาวิทยาลัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์ กระบวนการเก็บข้อมูล ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์เลขที่โครงการ CMUREC NO. 63/253 การขออนุญาตจัดและบันทึกเทป รวมถึงตอบคำถามหากผู้ให้ข้อมูลสงสัย และเมื่อผู้ให้ข้อมูลรับทราบและตกลงเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ จากนั้นจึงนัดหมายวัน-เวลาสถานที่ ทั้งแบบพบตัวและ/หรือแบบออนไลน์ (โปรแกรมซูม) ตามความเหมาะสม โดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัว การรักษาความลับ และความปลอดภัย

2. เมื่อถึงวันนัดหมาย ผู้วิจัยได้ทบทวนข้อตกลงและสิทธิ์ให้แก่ผู้ให้ข้อมูลทราบอีกครั้ง พร้อมขออนุญาตในการบันทึกเสียง และจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ รวมถึงแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าหากเกิดความไม่สบายใจ สามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ หลังจากนั้น

เริ่มสัมภาษณ์โดยใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตอบอย่างอิสระ และตรวจสอบประเด็นคำถามให้ครบถ้วน

3. ผู้วิจัยถอดเทปสัมภาษณ์ทันทีหลังจากการสัมภาษณ์แล้วเสร็จ และตรวจสอบข้อมูลว่าครบถ้วนถูกต้องตามวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่ หากพบว่าไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ในประเด็นใด ผู้วิจัยจะขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลเพื่อสัมภาษณ์เพิ่มเติม

การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล

ผู้วิจัยนำบันทึกเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปแบบคำต่อคำ (Verbatim) และวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสนทนา (Transcript) รวมไปถึงสิ่งที่ผู้วิจัยได้สังเกตลักษณะของผู้ให้ข้อมูล อาทิ สีหน้า น้ำเสียง แววตา และท่าทางที่บันทึกไว้มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยเริ่มจากการจัดระเบียบข้อมูลก่อนทำการถอดรหัสข้อความ (Coding) ที่เกี่ยวข้องกับคำถามและวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นบันทึกแยกไว้และนำข้อมูลที่มีรหัสกำกับไว้รวมเข้าด้วยกันอย่างเป็นหมวดหมู่ (Categorization) โดยจัดข้อมูลที่มีความสอดคล้องกันตามประเด็นหลัก (Themes) เข้าไว้ด้วยกัน จากนั้นเรียบเรียงข้อมูลเพื่อหาแบบแผน (Pattern) โดยเลือกประเด็นหรือหัวข้อที่มีความสอดคล้องหรือแตกต่างกัน จากนั้นเรียบเรียงข้อมูลเพื่อเขียนผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ราย เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระดับชั้นปี 1 - 4 เพศชาย จำนวน 2 คน และเพศหญิง จำนวน 3 คน อายุระหว่าง 18 - 25 ปี มีรายละเอียดของกรณีศึกษาแต่ละราย โดยใช้นามสมมติ ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 4 นามสมมติว่า เพชร จุดเริ่มต้นของประสบการณ์ในการฝึกสติมาจากการบ่มเพาะของครอบครัวและการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน โดยเป็นไปในลักษณะที่เข้มงวดและบังคับโดยปราศจากความเต็มใจ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 นามสมมติว่า พอร์ต จุดเริ่มต้นของประสบการณ์ในการฝึกสติมาจากการฝึกสติร่วมกับตัวแบบ คือ แม่ และการเข้าร่วมกิจกรรมกับโรงเรียนในทุกภาคเรียนเมื่อครั้งเยาว์วัย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 นามสมมติว่า มารี ประสบการณ์ในการฝึกสติมีจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัวมีความเลื่อมใสในศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ รวมถึงการทำกิจกรรมทางศาสนาของโรงเรียนที่สอดแทรกการฝึกสติให้นักเรียนผ่านการให้ฝึกสติในช่วงพัก และการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายคุณธรรมของโรงเรียนซึ่งเป็นโรงเรียนวิถิพุทธ และเคยฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในช่วงเริ่มต้นของการเข้ามศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 นามสมมติว่า เมย์ มีประสบการณ์ในการฝึกสติจากการที่โรงเรียนจัดให้เข้าค่ายปฏิบัติธรรม

และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 นามสมมติว่า วินนี่ ผู้ซึ่งมีประสบการณ์ในการฝึกสติจากครอบครัว และโรงเรียนนำเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา รวมถึงฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ผลการวิจัยพบประเด็นหลัก 3 ประเด็น คือ 1) ผู้ให้ข้อมูลรับรู้คุณประโยชน์ของการฝึกสติ 2) ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกทางลบและเจตคติที่ไม่ดีต่อเรื่องของการฝึกสติ และ 3) ผู้ให้ข้อมูลขาดความเข้าใจในเรื่องการฝึกสติที่ดีพอ โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับรู้คุณประโยชน์ของสติ เป็นการรับรู้ว่ามีประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ ได้แก่ ช่วยทำให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย และช่วยให้จัดจ่อและรับรู้ในสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 รายรับรู้ว่าการฝึกสติมีประโยชน์ ซึ่งแต่ละรายได้มีประสบการณ์การฝึกสติมาก่อนในวัยเยาว์ ทำให้พอรับรู้ได้ว่าสติมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่รู้ว่าสติช่วยให้มีสมาธิจัดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ อันมีผลต่อเนื่องไปสู่การทำงานได้ดีขึ้น

“เป็นเรื่องของการเพ่งสมาธิหรืออะไรอย่างนี้ มันช่วยได้อยู่เวลาเราสนใจอะไรแบบเนี่ยะ เราจะไม่ค่อยวอกแวก เราจะทำงานได้เร็วได้ดีขึ้น ตัดสิ่งรอบข้างออกอะไรแบบนี้ค่ะ” (เพชร, สัมภาษณ์ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564)

ส่วนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติว่า ทำให้จิตใจมีความนิ่ง ปลอดภัย และความคิดกระจ่างชัด จนทำให้หาทางแก้ปัญหาได้มากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวว่า

“หลังจากที่เราทำให้ตัวเองมีสมาธิจัดจ่อมากขึ้น สมมติตอนวาดรูปเสร็จหรือตอนนั่งสมาธิสักแป๊บนึงเสร็จ มันก็จะคิดหาทางแก้ปัญหาได้มากขึ้น” (พอร์ด, สัมภาษณ์วันที่ 2 กันยายน 2564)

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นั้นรับรู้ว่า

“สติทำให้เรานิ่งขึ้น เราฝึกสติ ทำให้เรารู้จักควบคุมอะไรได้ ทำให้สตินิ่งขึ้น ไม่ใช่กระวนกระวาย คิดอะไรไม่ออกก็กระวนกระวาย หลังจากฝึกสติมาแล้วมันก็ทำให้ทุกอย่างนิ่งขึ้น จัดการความเพ้อเจ้อของความคิดได้ดีขึ้น พอมันทำทุกอย่างได้ดีขึ้นมันก็จะคิดอะไรออก” (เมย์, สัมภาษณ์วันที่ 22 มีนาคม 2565)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 รับรู้ถึงการลดความเครียด การฝึกสติทำให้ได้กลับมาโฟกัสที่ตนเอง และรู้จักตนเองชัดเจนขึ้น

“หนูคิดว่าการฝึกสติช่วยให้หนูนิ่งขึ้น นิ่งแบบคิดก่อน มันไม่ได้ทำอะไรโง่โง่ ลดความเครียด แล้วมันทำให้เราได้กลับมาอยู่กับตัวเองมากขึ้น บางทีเราทำงานอดิเรกแบบอื่น เช่นแบบว่า ระบายสีน้ำ หรือทำอะไรใช้ไหมคะ เราได้อยู่กับตัวเองแบบเงียบ ๆ มันทำให้เราได้ตระหนักกับตัวเองมากขึ้น หนูรู้สึกว่าการได้อยู่เงียบ ๆ กับตัวเอง อยู่กับลมหายใจนิ่ง ๆ ช่วยให้หนูได้รู้จักตัวเองมากขึ้น เช่นแบบว่าอารมณ์ตอนนี้เราเป็นอย่างไร หรือเรารู้สึกว่าเหนื่อยไหม ทำไมเราถึงเหนื่อยอะไรแบบนี้ หนูรู้สึกว่ามันจะโล่งเป็นสเต็ป (ขึ้นตอน: ผู้วิจัย)” (มารี, สัมภาษณ์วันที่ 31 สิงหาคม 2564)

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นั้นมองว่า การฝึกสติเป็นวิธีการที่ดีที่จะได้อยู่กับตนเอง และพักผ่อน

“ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเลย มันได้อยู่กับตัวเอง มันได้พักผ่อน มันไม่ได้คิดอะไร มันก็เป็นวิธีหนึ่งที่ดีนะ” (วินนี่, สัมภาษณ์วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2565)

จากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 5 ข้างต้น แสดงให้เห็นมุมมองในด้านคุณประโยชน์ของการฝึกสติ โดยรับรู้ว่าการฝึกสติให้คุณประโยชน์และสร้างผลลัพธ์ที่ดี โดยเฉพาะเรื่องของการได้จัดจ่อ การสงบนิ่งทางอารมณ์ซึ่งล้วนส่งผลที่ดีต่อการเรียนและการใช้ชีวิตในวัยนักศึกษา แต่นักศึกษาทั้ง 5 รายนั้นก็เลือกที่จะไม่ฝึกสติในปัจจุบัน สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นปรากฏในประเด็นที่ 2 และที่ 3 ตามลำดับ

ประเด็นที่ 2 การมีความรู้สึกทางลบและเจตคติที่ไม่ดีต่อเรื่องของการฝึกสติ เป็นสภาวะทางอารมณ์ อาทิ ความโกรธ ความกังวล ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบ คับข้องใจ รวมถึงมุมมองความคิดเห็นเชิงลบที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกทางลบ และมีเจตคติที่ไม่ดีต่อเรื่องของการฝึกสติ อันเป็นผลมาจากประสบการณ์เดิมในอดีต ไม่ว่าจะเป็นการถูกจำกัดสิทธิ์ในการเลือก การถูกบังคับ การถูกตำหนิ และความเข้มงวดจากครอบครัวและโรงเรียน

สถาบันครอบครัว นับเป็นสถาบันแรกในการอบรมบ่มเพาะคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกภาพ อุปนิสัย ตัวตน และความคิดความเชื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสนา ครอบครัวสามารถส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมอันดี ความดีความงามให้แก่บุตรหลานผ่านการพาเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งผู้ปกครองอาจมีความตั้งใจดีที่อยากให้บุตรหลานมีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อและกิจวัตรประจำวัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 กล่าวว่า

“ครอบครัวหนูจะเน้นสอนให้ทำบุญในวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันเกิด วันพระ หนูมักจะได้นิมนต์พระมาสวดมนต์ก่อนที่จะออกไปทำงานค่ะ เค้าชอบสวดมนต์ เค้ามีพระयेอะ และหนูชอบพระ และสายมูมาตั้งแต่เด็ก” (มารี, สัมภาษณ์วันที่ 31 สิงหาคม 2564)

แม้การปลูกฝังทางศาสนาให้แก่บุตรหลานเป็นเรื่องที่ดีงามที่จะเป็นต้นทุนที่จะช่วยให้บุคคลนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต แต่หากเป็นไปในลักษณะแทรกแซงหรือยึดเย็ดเข้าไปในทุก ๆ กิจวัตรประจำวันหรือทุกมิติของชีวิต โดยปราศจากการคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงวัย ทำ्यที่สุดได้สร้างความคิดและความรู้สึกทางลบต่อศาสนาและการฝึกสติให้แก่บุคคล ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวถึงมุมมองการรับรู้ที่ครั้งหนึ่งเธอมีความเจ็บป่วยทางกาย และผู้ปกครองได้แนะนำให้ฝึกปฏิบัติแทนที่จะแสดงความเข้าใจต่ออาการป่วยของเธอ

“แล้วป้าก็มาบอก “ไหน ๆ ก็นอนไม่หลับแล้วทำไมไม่นอนทำสมาธิเลย” นี่ก็แบบถอนหายใจ แล้วก็คิดในหัวว่า เค้าไม่ถามเราหน่อยหรือ ว่าเราปวดมากไหม เป็นอะไรไหม อะไรก็เป็นธรรมะไปหมดทั้ง ๆ ที่บางทีก็ต้องอยู่บนโลกความจริงบ้าง” (เพชร, สัมภาษณ์วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564)

“เหมือนที่บ้านยึดเย็ดความเป็นธรรมะหรือความเป็นพระพุทธศาสนาในทุกอย่างในชีวิตประจำวันเรา นั้รรถก็ไม่เคยได้ฟังเพลง เปิดวิทยุคลื่นหลวงตาบัวและเวลาเดินทางใกล้ไกลข้ามจังหวัดก็จะแบบเฮ้ออะไรแบบนี้... เค้าเอามันมายึดเย็ดไว้ในทุกอย่างในชีวิตเราเลยอะไรแบบเนี้ยะค่ะ” (เพชร, สัมภาษณ์วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564)

มุมมองของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เป็นตัวอย่างชัดเจนที่สะท้อนให้เห็นถึงการปฏิเสธศาสนาและการฝึกสติที่เริ่มมาจากความไม่เข้าใจที่ครอบครัวมีต่อตนเอง จนในที่สุดส่งผลต่อทัศนคติเชิงลบที่มีต่อการฝึกสติ

สถาบันการศึกษา เป็นสถาบันหนึ่งที่มีส่วนในการหล่อหลอมความรู้และความคิดความเชื่อผ่านกิจกรรมการส่งเสริมศาสนาอันเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนการสอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยขัดเกลาให้นักเรียนให้มีศีลธรรมอันดี จึงนำมาซึ่งการจัดกิจกรรมส่งเสริมด้านคุณธรรมในโรงเรียนให้แก่ผู้เรียน อย่างไรก็ตาม การที่โรงเรียนบังคับให้นักเรียนเข้าร่วมและปฏิบัติ ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติโดยปราศจากความสมัครใจ อีกทั้งเมื่อผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัด/สถานปฏิบัติธรรม โดยที่พระหรือผู้สอนไม่สามารถทำให้ผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีการนำไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง ทำให้ขาดแรงจูงใจ และได้สร้างประสบการณ์และความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจแก่ผู้เรียน ดังผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เล่าว่า

“โรงเรียนมีไปเข้าค่ายธรรมะ วัดดังวัดหนึ่ง เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมของโรงเรียนในละแวกนั้นจะต้องไปที่นั่นหมด ต้องนุ่งขาวห่มขาวใส่ผ้าถุง แล้วเราจะเป็นเด็กอ้วนเวลายืนใส่หมั่นก็พอดิ แล้วเวลานั่งมันจะอึดอัด ต้องนั่งท่าเทพธิดาเป็นชั่วโมง ตื่นเช้าก็ต้องแย่งกันอาบน้ำ วุ่นวาย ฟังพระอาจารย์นำทำกิจกรรมเดินจงกรม ถอดรองเท้าเดินบนพื้นปูนผสมคอนกรีต แดดร้อน ข้าวก็กินไม่อิ่ม แป้ง โลชั่นก็ไม่ได้ทา ไม่ได้ใช้โทรศัพท์มือถือ รักษาศีล 8 เพื่อนต่างศาสนาเค้าก็บังคับให้ไปนั่งเฉย ๆ อยู่หลังศาลารู้สึกว่ามันฝืนจากการที่ทางโรงเรียนบังคับ” (เพชร, สัมภาษณ์วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564)

หรือผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวว่า

“มันเป็นพิธีกิจกรรมอะพี พานักเรียนไปวัดก็ไป ก็ทำนั่นทำนี่ ไปแบบนั่งสมาธิ ไปกวาดนั่นนี่ ไปวันเดียว ทุก ๆ ปี เพื่อน ๆ ทุกคนก็บ่น ก็ไม่มีใครแฮปปี้ (มีความสุข: ผู้วิจัย) กับที่จะต้องมานั่งทำอะไรแบบนี้” (วินนี่, สัมภาษณ์วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2565)

“อาจจะมียางคนที่เค้าคิดว่าอย่างน้อยก็ได้เรียนหนังสือก็ยังดี แต่สำหรับเราเลือกเรียนดีกว่าเสียเวลา เค้าก็ทำแบบที่เค้าบอก นั่งสมาธิ เอามือไขว้กัน นั่งขัดสมาธิ กำหนดลมหายใจแบบเข้า-ออก ผ่อน แบบที่เราเคยได้ยินมา แล้วเรารู้สึกว่ามันก็ไม่เวิร์คถ้าวิธีการก็ประมาณนี้ หรือนั่งคิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องคิด ทำไมวะ ก็เลยไม่ตอบโจทย์ คือเราไม่ได้รู้สึกสบายใจกับการคิดถึงอันนั้นแล้วมันจะดีขึ้น” (วินนี่, สัมภาษณ์วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2565)

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นจุดเริ่มต้นของการเข้าสู่ระบบความคิดความเชื่อทางศาสนาในที่นี้คือ การฝึกสติผ่านสถาบันครอบครัวและโรงเรียนที่มีส่วนในการขัดเกลาและเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยม ความดี ความงามผ่านกิจกรรมทางศาสนาเพื่อหวังจะให้บุตรหลานและผู้เรียนพัฒนาเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่ดี มีคุณธรรม และเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ แต่หากการสั่งสอนหรือบังคับให้ปฏิบัติโดยไม่ได้สร้างความเข้าใจที่ดีพอ ผู้ถูกสอนอาจจะเกิดความรู้สึกทางลบและขาดแรงจูงใจซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้บุคคล โดยเฉพาะกลุ่มวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนไม่เลือกที่จะฝึกสติ ซึ่งการบังคับโดยปราศจากความสมัครใจย่อมนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ไม่พึงพอใจ เด็กและเยาวชนมักจะตั้งคำถามและหาเหตุผลในการสนับสนุน หากไร้ซึ่งคำตอบจึงนำมาสู่เจตคติในทางลบแก่บุคคลได้ และการมีความรู้สึกทางลบอันเป็นผลมาจากประสบการณ์เดิมก็ย่อมยากที่บุคคลจะเห็นคุณค่าอย่างแท้จริงในการปฏิบัติส่งผลให้บุคคลซึ่งในที่นี้ คือ นักศึกษาเลือกที่จะไม่ฝึกสติ

ประเด็นที่ 3 ขาดการทำความเข้าใจการฝึกสติที่ดีพอ เนื่องด้วยประสบการณ์จากการเรียนรู้ผ่านครอบครัวและโรงเรียนเกิดเป็นมุมมองของความคิด ความเชื่อที่ฝังแน่น ตายตัว เช่น ด้านกระบวนการฝึกสติที่ถูกสอนให้เข้าใจว่าการฝึกสติจำเป็นต้องมีกระบวนการฝึกสติอย่างเข้มข้น ถูกหลักเกณฑ์ และมีแบบแผนที่ชัดเจน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลฝึกปฏิบัติแบบขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการฝึก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า

“ถ้าแบบเป็นการฝึกสมาธิตามหลักหลังต้องเป๊ะ หรือมีท่า สองคือข้างในเรามันวุ่นวายเกินกว่าที่เราจะมานั่งแล้งเป็นนิ่ง ๆ อะไรแบบเนี่ยะคะ คือ ข้างในมันวุ่นวายเกินไปเวลาเราเครียดทำไมเราไม่ไปหาทางทำ หรือหาวิธีแก้ไขแทนที่เราจะมานั่งเฉย ๆ เอาแต่คิดหรือยุบหนอพองหนอ คิดว่าทำแล้วมันไม่ได้ผลกับเราคะ มันไม่เห็นผลว่าทำแล้วมันจะสำเร็จขนาดนั้น ทำแล้วมันจะเกิดผลดีกับเราหรือเราได้ตามที่เรต้องการอะไรแบบเนี่ยะคะ ทำแล้วมันทำให้เรารู้สึกว่าเรายังหงุดหงิด ยิ่งคิดมากยิ่งวุ่นวาย ไม่เห็นเหมือนที่เขาพูดเลย คิดว่ามันไม่ได้ผลกับเรา” (เพชร, สัมภาษณ์ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564)

นอกจากนี้ ยังมีเงื่อนไขด้านเวลาและปัจจัยส่วนบุคคลที่ไม่ได้สร้างให้เกิดแรงจูงใจที่จะฝึกต่อ เริ่มจากปัจจัยด้านเวลา โดยมากผู้ที่เคยผ่านการฝึกฝนมาจากแหล่งฝึกที่กำหนดแบบแผนชัดเจน เพียงแหล่งเดียว ทำให้ผู้ฝึกมีความเข้าใจระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติพลาดไป คิดว่าการฝึกสติจำเป็นต้องใช้เวลามาก ซึ่งในวัยเรียนต้องใช้เวลากับกิจกรรมหลากหลายในชีวิตประจำวัน ทำให้คิดว่าตนเองไม่มีเวลาที่จะฝึกสติ ซึ่งสะท้อนออกมาอย่างชัดเจนในผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 4 ที่ว่า

“เวลาเลยพืที่เป็นอุปสรรค ถ้าวันนี้รู้สึกง่วง เช่นหนูทำข้อสอบมาเหนื่อย ๆ หนูก็จะบอกตัวเองว่า “ไม่ไหว พรุ่งนี้แล้วกัน” ไรเงี้ย ให้เรื่อนใจตัวเอง หรือบางทีหนูกลับตี 2 ตี 3 กว่าหนูจะสระผมเสร็จก็ตี 4 แล้วล้ามาก แบบเหนื่อยมาก หนูรู้สึกว่าเป็นเวลานอนแล้ว หรือบางเวลาที่แบบว่าไม่ได้ทำ ต้องเอาไปทำอย่างอื่น เช่น งานอื่น อะไรอย่างอื่น จนแบบลืมนะว่า ต้องทำสมาธิอย่างจ๊ะ” (มารี, สัมภาษณ์วันที่ 31 สิงหาคม 2564)

“หนูว่า จริง ๆ การฝึกสติก็จำเป็นนะคะ แต่ด้วยอะไรหลาย ๆ อย่างไม่ค่อยมีเวลาไปฝึก ตอนนั้นก็ไม่ได้ว่างฝึก เพราะการฝึกสติมันช่วยให้เรามีสติ คิดอะไรก็ออก ไม่เครียดมาก หากมีเหตุการณ์เข้ามาจะคิดออก จดจ่อกับสิ่งนั้นได้ดีขึ้น ปัจจัยที่ทำให้ไม่อยากฝึก คือความขี้เกียจมากกว่า รู้สึกว่าใช้เวลานาน แต่ก็รู้ตัวว่าควรฝึกแต่ก็ขี้เกียจอะไรแบบนี้คะ เลยเลือกที่จะไม่ฝึก พอมันใช้เวลานาน มันก็เสียเวลาไปทำอย่างอื่น มันนานเกิน เราต้องมั่งงานที่เราต้องไปเคลียร์ ต้องไปสะสมงู รู้สึกว่าเหมือนไปแย่งเวลาตรงนั้นมา” (เมย์, สัมภาษณ์วันที่ 22 มีนาคม 2565)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นั้นมีกิจกรรมตามช่วงวัยที่น่าสนใจมากกว่า จนไม่เหลือเวลาสำหรับการฝึก

“เรารู้สึกขี้เกียจ อยากทำอย่างอื่นมากกว่า รู้สึกคิดว่ามันเสียเวลาเหมือนกัน สมมติว่าบางทีเวลานอนเหลือน้อย กลับห้องมาก็ตีกแล้ว กว่าจะดูหนังจบก็ตีกขึ้นไปอีก แล้วถ้าเรานั่งสมาธิอีกก็เหมือนยิ่งไปเบียดเวลานอนของเราไปอีก” (พอร์ต, สัมภาษณ์วันที่ 2 กันยายน 2564)

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังมีมุมมองความรู้สึกที่มีอคติในเรื่องของความไม่เชื่อว่าฝึกแล้วจะดีขึ้น ช้ำยังพบอุปสรรคในเรื่องการเดินทาง สถานที่ เนื่องจากมีมุมมองว่า สถานที่ฝึกจะต้องมีความสงบ จำเป็นต้องใช้เวลา ผนวกกับมีเงื่อนไขต่าง ๆ มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับที่เคร่งครัดไม่ยืดหยุ่น ก่อเกิดเป็นความยุ่งยาก ทำให้ในที่สุดจึงเชื่อว่า การฝึกสติเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง

“อุปสรรคอย่างแรกคือตัวเองก่อน ด้วยความที่ตัวเรา พอเราไม่เชื่ออยู่แล้วนะ ผมคิดว่าความไม่เชื่อคืออุปสรรคอย่างหนึ่งนะ คือการที่เราจะถึงตรงนั้น พอมันมีไบเอส (อคติต่อสิ่งนั้น: ผู้วิจัย) อย่างหนึ่ง การเดินทางอย่างวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม มันดูโหด (ศักดิ์สิทธิ์: ผู้วิจัย) สุดโต่งมันมีคอนดิชัน (เงื่อนไขหรือข้อจำกัด: ผู้วิจัย) การจะไปทำอะไรแบบนี้มันต้องมีเวลานะ ว่างยาว ๆ ทั้งวัน อย่างเช่น เราเป็นคนไม่มีเวลาก็บอะไรอย่างนั้น อย่างการแต่งตัวอย่างนี้ มันทำให้เรารู้สึกอึดอัดทำไมมันต้องมีกฎเกณฑ์ มีอะไรขนาดนั้น คือเค้าเคลมว่า (อ้างว่า: ผู้วิจัย) มันจะทำให้จิตดีขึ้น คือเราอยากที่จะไปผ่อนคลาย อยากที่จะไปแบบ ทำให้มันดีขึ้น ทำไมเราจะต้องมานั่งตามกฎเกณฑ์หรืออะไรอีก แต่มันคงเป็นความเชื่อเอนะที่เราจะต้องปฏิบัติ ทำตามแพทเทิร์น (แบบแผน: ผู้วิจัย) แต่ไม่เกิดผลจริงๆ (ไม่เข้าใจความรู้สึก: ผู้วิจัย) ทำไมต้องทำให้มันวุ่นวาย ยุ่งยาก มันไม่เพลคซิเบิล (ยืดหยุ่น: ผู้วิจัย) เราก็เลยแบบไม่เวิร์ค (ไม่เหมาะสม: ผู้วิจัย) สำหรับเราก็เลยซีเกียจที่จะทำแบบนั้น จากที่เราทำงาน เราเรียน เรามีแบบแผนของเราอยู่แล้วก็ไม่อยากที่จะไปทำอะไรแบบนี้” (วินนี่, สัมภาษณ์วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2565)

ท้ายที่สุดแล้วผลลัพธ์จากการฝึกปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นด้วยกิจกรรมที่จะต้องกระทำในแต่ละช่วงเวลา การต้องฝึกปฏิบัติตามรูปแบบและแบบแผนตามผู้นำกิจกรรมและสภาพพื้นที่ไม่อำนวย ซึ่งในด้านกายภาพได้สร้างความรู้สึกเมื่อยล้าและเจ็บปวดจากการฝึกปฏิบัติ และสิ่งรบกวนต่าง ๆ นับว่าสร้างความรู้สึกยากลำบากและทุกข์ใจแก่ผู้ฝึกโดยเฉพาะผู้เริ่มต้น ส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่า

“อย่างแรกก็คือทางกายภาพเราไม่ได้ แล้วเราปวดขาปวดหลังปวดคอ” (เพชร, สัมภาษณ์วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564)

หรือผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กล่าวว่า

“อันที่หนูไม่ชอบคือเดินจงกรม เพราะมันต้องถอดรองเท้าเดิน แล้วมันต้องเดินบนหิน มันเจ็บ แล้วมันก็อีกอย่างหนึ่งคือ พอมันนั่งนาน มันเมื่อยหลังเมื่อยขา ยึดเส้นยึดสายไม้ได้ แล้วมันก็ทุกข์รู้สึกทุกข์ตรงนั้นแค่นั้นเลย ด้วยความเป็นวัดป่า นั่งในที่โล่งยุ่งก็เยอะ ก็กำลังทำสติได้แล้ว แล้วยุ่งมันก็มากัด ประมาณนี้” (เมย์, สัมภาษณ์วันที่ 22 มีนาคม 2565)

จากข้อความข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การขาดการรับรู้การฝึกสติที่ดีพอ อันเป็นผลมาจากการรับรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ และการถ่ายทอดที่ถูกทำให้เข้าใจว่า การฝึกสติเป็นเรื่องที่ต้องมีสถานที่ที่จัดไว้โดยเฉพาะ ซึ่งมีกฎระเบียบ จะดำเนินรูปแบบและแบบแผนที่วางไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งส่งผลให้เกิดความบาดเจ็บ เมื่อยล้า รวมถึงเรื่องของการรับรู้ว่าการฝึกสติต้องมีความพร้อมและต้องมียุ่งเวลา ที่เพียงพอต่อการฝึก อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลยังมีการใช้เวลาในเรื่องอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจมากกว่าการเลือกที่จะฝึกสติ

อภิปรายผล

จากการศึกษามุมมองความคิดที่เป็นสาเหตุของการเลือกที่จะไม่ฝึกสติของนักศึกษามหาวิทยาลัยพบประเด็นหลักในการวิจัย 3 ประเด็น ได้แก่ **ประเด็นหลักแรก** มุมมองต่อเรื่องการฝึกสติในด้านคุณประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตอันเป็นผลมาจากเรื่องของประสบการณ์การรับรู้ผ่านความคิด ความเชื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสติช่วยในเรื่องการเรียนรู้และการใช้ชีวิต สอดคล้องกับการอธิบายตามแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM) (Stretcher & Rosenstock, 1997, อ้างถึงใน จิราภรณ์ ตั้งกิติภาภรณ์, 2559) ในด้านการรับรู้ประโยชน์ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์จะช่วยให้บุคคลสามารถประเมินก่อนตัดสินใจกระทำพฤติกรรมหรือปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันหรือรักษาโรค ในกรณีนี้ คือ การฝึกสติเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Vidic and Cherup (2019) ที่พบว่า นักศึกษาในระหว่างช่วงฝึกสติมีความเครียด และความกังวลใจลดลง มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น และมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Ching et al. (2015) ที่นำเรื่องของสติไปประยุกต์กับนักศึกษามหาวิทยาลัยแล้วพบว่า นักศึกษามีความเครียดลดลง

แม้ว่าการวิจัยครั้งนี้จะพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกรายรับรู้คุณประโยชน์ของการฝึกสติ แต่ผู้ให้ข้อมูลก็เลือกที่จะไม่ฝึกสติ อันเป็นผลมาจากประสบการณ์เดิมที่สร้างความรู้สึกละเลยและไม่ดีต่อการฝึก และอาจจะเกิดจากความเข้าใจในการฝึกสติที่อาจจะไม่ดีพอ จึงเป็นปัจจัยซึ่งทำให้บุคคลเลือกที่จะไม่ฝึกสติ

ประเด็นที่สอง การมีความรู้สึกทางลบและเจตคติที่ไม่ดีต่อเรื่องของสติ อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัวและโรงเรียนที่เป็นไปในลักษณะของความเข้มงวด การตำหนิ และบังคับ โดยเมื่อพิจารณาแล้ว การที่ครอบครัวและโรงเรียนบังคับให้ผู้ให้ข้อมูลฝึกสติโดยปราศจากความสมัครใจ เพียงเพราะถูกทำให้เชื่อตามกรอบและบรรทัดฐานของสังคม ทำให้บุคคลเลือกที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อ สอดคล้องกับทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก กล่าวคือ กระบวนการที่สิ่งเร้าเป็นกลาง (Neutral Stimulus: NS) ชนิดหนึ่งที่เข้าไปแทนที่ (Substitute) สิ่งเร้าธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง ในการกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาการตอบสนองอย่างเดียวนั้นมา (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา, 2554) ในที่นี้สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกสติมีสถานะเป็นกลาง (NS) แต่เมื่อมีความเข้มงวด การตำหนิและการบังคับ (US) เกิดขึ้นในครอบครัวและสถานศึกษา โดยไม่ผ่านการยินยอมหรือเป็นไปด้วยความสมัครใจ ประสบการณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นจะเข้าไปแทนที่การฝึกสติ ส่งผลให้เกิดความไม่ชอบ และในที่สุดเลือกที่จะไม่ฝึกสติ สอดคล้องกับงานวิจัยของประสาธ สุขเกษม (2542) ที่พบว่า เยาวชนที่มีประสบการณ์เชิงบวกจะมีความตั้งใจในการปฏิบัติเพื่อคาดหวังผลที่ตนได้รับ ส่วนเยาวชนที่ขาดความคาดหวังต่อการอบรม จะมีปฏิกิริยาขาดความกระตือรือร้น ขาดความสนใจ มีความคับข้องใจ และขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติ

ประเด็นที่สาม ผู้ให้ข้อมูลขาดการทำความเข้าใจการฝึกสติที่ดีพอ เนื่องจากมีมุมมองจากประสบการณ์เดิมว่า การฝึกสติจำเป็นต้องปฏิบัติตามระเบียบและกฎเกณฑ์ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกายรูปแบบขั้นตอน วิธีการในการฝึกที่เชื่อว่าตายตัว ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดและเมื่อยล้า และบางกรณี

อาจมีปัจจัยด้านเวลาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของลลิตา ภูทอง (2560) ที่พบว่า แม้ว่าจะมีกลุ่มตัวอย่างได้รับผลประโยชน์ต่อการฝึกสติ แต่ในขณะเดียวกันก็มีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่ยังไม่เห็นผล เนื่องจากไม่เข้าใจในวิธีการฝึกและขาดความตั้งใจในการฝึก ทั้งนี้ ยังมีการอธิบายในงานวิจัยของสุชินริณณ์ อามาตย์บัณฑิต และคนอื่น ๆ (2561) ที่พบว่า ปัจจัยเรื่องของระยะเวลา ประสบการณ์เดิม และปัจจัยส่วนบุคคลส่งผลต่อทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการฝึกสติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การฝึกสติไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของโปรแกรม การเข้าค่าย หรือการเสริมในเรื่องการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา ควรจะตระหนักถึงเรื่องของความง่ายต่อการทำความเข้าใจในการฝึกปฏิบัติ และคำนึงถึงธรรมชาติของช่วงวัยที่มีความแตกต่างกัน อีกทั้งการฝึกควรเป็นไปด้วยความสมัครใจในการเข้าร่วม เพื่อที่จะทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายในการฝึกสติ และผู้ฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึก

บทสรุป

การศึกษามุมมองการฝึกสติของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า การฝึกสติช่วยให้นักศึกษามีใจที่จดจ่อ ช่วยให้สงบนิ่ง เกิดปัญญาในการคิดแก้ปัญหาได้ดี และทำให้จิตใจได้พัก อย่างไรก็ตาม นักศึกษาก็เลือกที่จะไม่ฝึกสติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการมีมุมมองทางลบและเจตคติที่ไม่ดีอันเป็นผลมาจากการที่ครอบครัวและโรงเรียนมีความเข้มงวด ตำหนิ และการบังคับในการฝึกสติโดยปราศจากการยินยอมด้วยความสมัครใจ ทำให้นักศึกษาเกิดความไม่พึงพอใจและมีผลต่อการไม่ฝึกสติต่อ นอกจากนี้ นักศึกษายังขาดการทำความเข้าใจการฝึกสติที่ดีพอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสถานที่ในการฝึกปฏิบัติ กฎเกณฑ์แบบแผน ขั้นตอนและกระบวนการฝึกสติที่เชื่อว่า มีความตายตัว ไม่ยืดหยุ่น ทำให้นักศึกษามีภาพจำที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดและความเมื่อยล้า และมีความคิดว่า การฝึกสติจำเป็นต้องมีความพร้อมและใช้ระยะเวลามาก ทำให้ขาดแรงจูงใจในการฝึกสติ เนื่องจากนักศึกษารับรู้ว่าการใช้เวลาไปกับเรื่องอื่น ๆ ตามที่สนใจมากกว่า ปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นส่งผลให้นักศึกษาเลือกที่จะไม่ฝึกสติ

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งเน้นการศึกษามุมมองความคิดที่เป็นสาเหตุของการเลือกที่จะไม่ฝึกสติของนักศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยอาจจะออกแบบการวิจัยเพื่อขจัดข้อจำกัดต่าง ๆ ตามที่พบในการวิจัยครั้งนี้ และศึกษาว่า หากไม่มีข้อจำกัดเหล่านี้แล้วนักศึกษายังมีแรงจูงใจที่จะฝึกสติหรือไม่ ได้แก่ การวิจัยเชิงทดลองโดยพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติและวัดผลการฝึกสติ การวิจัยเชิงพหุภาคย์ที่ศึกษาแรงจูงใจในการฝึกสติ โดยควบคุมตัวแปรด้านอคติ ด้านความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีฝึก และความเข้าใจเรื่องเวลาที่ใช้ในการฝึก เป็นต้น

2. ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ประโยชน์ของการฝึกสติว่า มีส่วนช่วยในเรื่องการจดจ่อ สงบนิ่ง การผ่อนคลาย และการเกิดการตระหนักรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ช่วยในการแก้ไขปัญหา แต่ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะไม่ฝึกสติเนื่องจากมีประสบการณ์ที่ไม่ดีในอดีต ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ และผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชนควรจะต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้เรียน

ในยุคปัจจุบันที่เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล ไม่ใช่การบังคับให้เชื่อตาม การเลือกปฏิบัติความสมัครใจ จะลดความรู้สึกลบและเสริมสร้างเจตคติที่ดีในเรื่องการฝึกสติได้

3. ควรเสริมสร้างการเรียนรู้วิธีฝึกสติที่หลากหลายและง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษาสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับใช้ในการสร้างรูปแบบและวิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน ซึ่งการฝึกสตินั้นมีรูปแบบที่หลากหลาย สามารถประยุกต์การฝึกในทุก ๆ กิจกรรมหรือมิติต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การเดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร หรือแม้แต่ประยุกต์การฝึกสติในการทำกิจกรรมที่เพลิดเพลินใจ เช่น เกม หรือกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยและตรงกับความสนใจของนักศึกษา และไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน ขอเพียงให้จิตใจได้จดจ่อและเต็มไปด้วยความรู้สึกร่วม และผู้สอนควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการฝึกสติเป็นอย่างดี รวมถึงมีประสบการณ์ในการประยุกต์การฝึกในชีวิตประจำวัน ด้วยตนเองมาก่อน

4. ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ควรสร้างมุมมองความคิดความเชื่อใหม่ ผ่านการอธิบายผลการวิจัยการฝึกสติที่เป็นไปตามหลักการและเหตุผลในเชิงวิทยาศาสตร์ให้แก่บุคคลทั่วไป เพื่อสร้างมุมมองใหม่ที่ว่าการฝึกสติไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมทางศาสนาเท่านั้น ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้น สามารถฝึกสติได้ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2559). *จิตวิทยายุคลิภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดาวชมพู นาคะโร, พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, และศิริจิต สุทนต์. (2556). *จิตบำบัดด้วยสติ (Mindfulness-based Psychotherapy)*. โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- นัท ฮันต์, ดิช (2544). *สันติภาพทุกอย่างก้าว*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ศยาม.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์ และอาคม สานูวิตร. (2558). *การศึกษาความเป็นไปได้ในการเปิดหลักสูตรระดับปริญญาโทนานาชาติ สาขาสติกับการพัฒนามนุษย์*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธัญวัฒน์ อีพุดม. (2562). *เมื่อจิตใจเด็กไม่ใช่ของเล่น จำเป็นไหมที่ค่ายธรรมะต้องบีบคั้นอารมณ์จนทำให้ได้กร้องไห้*. The MATTER. <https://thematter.co/social/dhamma-camp-question/79839>
- ประสาธ สุขเกษม. (2542). *บทบาทของพระภิกษุของพระภิกษุสงฆ์ในการขัดเกลาทางสังคมแก่เยาวชน : กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอูโมงค์ จังหวัดเชียงใหม่* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา. (2554). *จิตวิทยาทั่วไป*. โครงการตำรา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เมตตา กลิ่นมาลี. (2554). นักศึกษากับปัญหาความเครียด. *วารสารการอาชีวและเทคนิคศึกษา*, 1(1), 64-70. <https://ojs.kmutnb.ac.th/index.php/JVTE/article/view/1674/1189>

- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2555). *การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร (การปรับกระบวนการทัศน์และวัฒนธรรมองค์กร)* = *Spirituality development in organization*. เอ. พี. กราฟฟิคดีไซน์ และการพิมพ์.
- รัตนารณ ชูทอง, ภควัต วิวัฒน์วรเศรษฐ์, ณัฏฐวรรต บัวทอง, ยุพา หนูทอง, ชาตินันท์ อยู่สุข, ญัฐกุล รุ่งเรือง, นพดล หมัดอาหา, พิระสิทธิ์ แซ่ลี้, แพรณภา ชัยทวีทรัพย์, ภัทรเนตร ชีเจริญ, เรณูภา จันทร์สุวรรณ, และองค์อร สรายุทธพิทักษ์. (2562). ภาวะสุขภาพจิต สภาพ และการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ภาคใต้ของประเทศไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 64(4), 337-350. https://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/64-4/04_Rattanaporn.pdf
- ลลิตา ภูทอง. (2560). ผลของการฝึกสติของนักศึกษาภาควิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 5(2), 85-98. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/liberalartsjournal/article/view/128665>
- วาริรัตน์ ถาน้อย, ศิรดา เกษมศรี, จินิรัตน์ ถาวร, และนพพร ว่องสิริมาศ. (2561). ปัจจัยทำนายการมีสติในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(2), 130-144. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JPNMH/article/view/138718>
- วิลาวัลย์ วีระอาชากุล และวิบูลย์ วีระอาชากุล (2561). ปัจจัยสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ชั้นปีที่4-6 คณะทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารสมาคมประสาทวิทยา ศาสตราจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์*, 13(3), 11-20. <https://opac.kku.ac.th/catalog/ArticleItem.aspx?JMarcID=j00284512>
- สุชีรินันท์ อามาศย์บัณฑิต, เสริมศรี ไชยศรี, และวิณา วโรตมะวิชัย. (2561). โปรแกรมการฝึกสติที่เน้นหลักการแบบมุ่งรู้จริงทำได้สร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 24(1), 313-329. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemmsu/article/view/146924>
- แสงทอง ชีระทองคำ และทัศนาว ทวีคุณ. (2553). ผลของการฝึกอารมณ์พัฒนาจิตต่อความเครียดและสมรรถนะแห่งการมีสติของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดี. *รามธิบดีพยาบาลสาร*, 16(3), 364-377. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RNJ/article/view/8991>
- Ching, H.-H., Koo, M., Tsai, T.-H., & Chen, C.-Y. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and performance among university students in Taiwan. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(7), 1-7. <https://doi.org/10.1155/2015/254358>
- Gryffin, P., Chen, W., & Erenguc, N. (2014). Knowledge, attitudes and beliefs of meditation in college students: Barriers and opportunities. *American Journal of Education Research*, 2(4), 189-192. <https://DOI: 10.12691/education-2-4-2>
- Lazarus & Folkman. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Rizer, C. A., Fagan, M. H., Kilmon, C. & Rath, L. (2016). The Role of perceived stress and health beliefs on college students' intentions to practice mindfulness meditation. *American Journal of Health Education*, 47(1), 24-31. <https://DOI:10.1080/19325037.2015.1111176>
- Valley, M. & Stallones, L. (2018). A Thematic analysis of health care workers' adoption of mindfulness practices. *Workplace Health & Safety*, 66(11), 538-544. <https://doi.org/10.1177/2165079918771991>
- Vidic, Z., & Cherup, N. (2019). Mindfulness in classroom: Effect of a mindfulness-based relaxation class on college students' stress, resilience, self-efficacy and perfectionism. *College Student Journal*, 53(1), P.130-142. <https://psycnet.apa.org/record/2019-17784-013>