

# รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ผลของการพัฒนาคุณธรรมด้วยโปรแกรมจิตวิวัฒน์ในนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

The effect of moral development by new consciousness program  
in students of Prince of Songkla University

คณะนักวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง

คณะเทคนิคการแพทย์

ดร. วันดี คหะวงศ์

รองศาสตราจารย์ วิมลรัตน์ จงเจริญ

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินรายได้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประเภทวิจัยสถาบัน

ประจำปีงบประมาณ 2554 รหัสโครงการ MET540640S

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	4
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การมีสติในกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกเจริญสติ	5
3. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามระดับการรับรู้การมีสติในกิจกรรมต่างๆ และแบบสอบถามการรับรู้ว่าคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าโครงการวิจัย จำนวน 39 คน	6
4. เปรียบเทียบ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ว่าคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมจิตวิวัฒน์	7

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยโครงการนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก เงินรายได้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประเภทวิจัย สถาบันประจำปี งบประมาณ 2554

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ หัวหน้ามูลนิธิพุทธฉือจี้ ไต้หวัน ประเทศไทยสาขาภาคใต้ ทันทแพทย์หญิง ฉลอง เอื้องสุวรรณ ทีมคณะวิทยากรจากมูลนิธิพุทธฉือจี้ ไต้หวัน ประเทศไทย และ ทีมอาสาสมัครมูลนิธิพุทธฉือจี้ ไต้หวัน ประเทศไทยสาขาภาคใต้ ที่มาช่วยเป็นวิทยากร จัดกิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ แก่นนำเยาวชนจิตอาสาตามแนวมูลนิธิพุทธฉือจี้ ไต้หวัน ประเทศไทย ให้แก่เยาวชนผู้สนใจพัฒนาตนเองด้วยการฝึกเป็นอาสาสมัครทำงานจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จากคณะต่างๆ และเยาวชนผู้สนใจ และกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุธรรม ปิ่นเจริญที่กรุณามาเป็นประธานในพิธีการเปิดโครงการฝึกอบรมในครั้งนี้เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2554 รวมทั้งกล่าวให้โอวาทและกำลังใจแก่นักศึกษาและคณาจารย์ในการทำความดีเสียสละเป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ คณะแพทยศาสตร์ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ บุคลากร รวมทั้งอำนวยความสะดวกทุกประการในการฝึกอบรม ณ.โรงพยาบาลสงขลานครินทร์และอาคารเย็นศิระ สถานที่พักฟื้นของผู้ป่วยและญาติ และที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดงานวิจัยที่มีคุณค่าอย่างยิ่งด้านการพัฒนามนุษย์ก็คือ เยาวชนทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ นักศึกษาทุกคนที่สนใจพัฒนาตนเองฝึกปฏิบัติตามโครงการจนทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่สร้างสรรค์ สามารถนำไปพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สังคมได้อย่างเป็นองค์รวมอย่างยั่งยืนด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง และคณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใน ความมีเมตตาและช่วยเหลืออย่างเต็มที่ในการฝึกสอนกระบวนการทำงานจิตอาสาแบบฉือจี้ของคณะทีมงานวิทยากรทุกท่านจากมูลนิธิพุทธฉือจี้ ไต้หวัน ประเทศไทย ให้แก่ทีมงานอาสาสมัครมูลนิธิพุทธฉือจี้ ไต้หวัน ประเทศไทยสาขาภาคใต้และคณะผู้วิจัย ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งเพราะเป็นการถ่ายทอดจากจิตสู่จิต ตามหลักการของพุทธฉือจี้แบบมหายานที่เหมาะสมอย่างยิ่ง ที่จะนำมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่แท้ในศตวรรษที่ 21 เกิดเป็น transformative learning ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริงด้วยจิตใจอย่างใคร่ครวญแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในจิตใจทำให้เข้าใจธรรมชาติ อัดดาลลดลงและปฏิบัติได้ สำหรับคนทุกศาสนา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรืองและคณะ

บทคัดย่อ

## ผลของโปรแกรมจิตวิวัฒน์ต่อคุณธรรมจริยธรรมในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผศ.ดร.วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง, ดร.วันดี คหะวงศ์, รศ.วิมลรัตน์ จงเจริญ

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในจิตใจของตนเองแล้วก็เกิดปัญญาเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ความรักเมตตาและความสุข แล้วเข้าใจตนเองและผู้อื่น และสอดคล้องกับความจริง เกิดความรัก ความอ่อนน้อมถ่อมตนและเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ผลของจิตที่พัฒนาโดยกระบวนการจิตตปัญญา คือจิตวิวัฒน์ การวิจัยนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิวัฒน์ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 39 คน ที่ได้ผ่านการอบรมโปรแกรมจิตวิวัฒน์เป็นเวลา 3 วัน โดยได้รับการอบรมเกี่ยวกับความกตัญญูต่อบิดามารดาและผู้มีพระคุณ การดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ โดยไม่แบ่งแยกชนชั้นและศาสนา ธรรมชาติเดิมแท้ของจิตสงบ และการมีสติสมาธิในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ หลังจากนั้นได้ดำเนินชีวิตด้วยพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาในโปรแกรมจิตวิวัฒน์ เป็นเวลาหนึ่งภาคการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบสอบถามคุณธรรมจริยธรรมของนางลักษณ์ บุปผาและธีรวัฒน์ (2551) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ pair t-test โดยมีระดับคะแนนมากที่สุดตั้งแต่ 5 ถึง 1 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณธรรมจริยธรรมก่อนเข้าอบรมโปรแกรมจิตวิวัฒน์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก โดยระดับ คุณธรรมจริยธรรมที่มากที่สุด 3 อันดับ คือ ความเอื้ออาทร ความยุติธรรม และความรับผิดชอบ ( $\bar{x}$  = 4.04, 4.02, 3.88) ส่วนคุณธรรมจริยธรรมที่น้อยที่สุด 3 อันดับคือ ความอดทน ความซื่อสัตย์ และความขยันหมั่นเพียร ( $\bar{x}$  = 3.42, 3.53, 3.58) ด้านคะแนนคุณธรรมจริยธรรมภายหลังการเข้าอบรมโปรแกรมจิตวิวัฒน์อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน แต่แตกต่างกันด้าน จิตอาสาเพิ่มขึ้น โดยระดับคุณธรรมจริยธรรมที่มากที่สุด 3 อันดับคือ ความเอื้ออาทร จิตอาสา และความยุติธรรม ( $\bar{x}$  = 4.35, 4.28, 4.25) ส่วนคุณธรรมจริยธรรมที่น้อยที่สุด 3 อันดับคือ ความซื่อสัตย์ ความอดทน และความขยันหมั่นเพียร ( $\bar{x}$  = 3.70, 3.80, 4.00) เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนคุณธรรมจริยธรรมพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าโปรแกรมโดยรวม และทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าควรมีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ความอดทน และความขยันหมั่นเพียรของนักศึกษามหาวิทยาลัยให้มากยิ่งขึ้น และคุณธรรมจริยธรรมที่เด่นชัด ด้านความเอื้ออาทร จิตอาสา และความยุติธรรม ก็ควรรักษาไว้ให้ยั่งยืน ซึ่งจะส่งผลด้านคุณธรรมจริยธรรม แก่นักศึกษาในระยะยาว

## Abstract

### The effect of new consciousness program on moral aspect among students in Prince of Songkla University

Wimonman Sriroongrueng, Wandee Kahawong, Wimonrat Chongchareon

Contemplative education is a philosophy of higher education that infuses learning with the experience of awareness, insight and compassion for oneself and others based on transformative learning of wisdom to understand absolute truth, virtue, love, kindness and happiness. The purpose of this quasi-experimental research is to study the effect of a three-day new consciousness program on moral aspect among 39 first-year students in Prince of Songkla University. The training program composed of gratitude to parents, humanized health care without discrimination, natural peaceful mind and mindfulness in daily life naturally. After that students had lived with mindfulness in daily life for 9 months. Modified virtue – evaluation questionnaire of Nongluk Buppa and Theerawat (2551) was used to collect data before and immediately after the 9-month practising program. The scores had maximum range from 5 to 1. Pair-t test was used to test the differences between pretraining and posttraining. An interview of qualitative data was done. The results showed that most students had virtue scores in a high level before training program of new consciousness. The three most upper virtue scores were 1. compassion 2. justice 3. responsibility ( $\bar{x}$ = 4.04, 4.02, 3.88) and the three least lower virtue scores were 1. tolerance 2. honesty 3. perseverance ( $\bar{x}$ = 3.42, 3.53, 3.58). The virtue scores were also in a high level after training but it was different that service-mind was increased. The three most upper virtue scores were 1. compassion 2. service-mind 3. justice ( $\bar{x}$ = 4.35, 4.28, 4.25) and the three least lower virtue scores were 1. honesty 2. tolerance 3. perseverance ( $\bar{x}$ = 3.70, 3.80, 4.00). All virtue scores were increased after training ( $p < 0.05$ ). From the results it indicated that honesty, tolerance, perseverance should have been developed much more and compassion, service-mind, justice should have been sustainably persisted. These would be worthy for virtue of students in the long future.

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยตามกระแสโลกาภิวัตน์ ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีด้านการสื่อสาร ทำให้สังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อนตลอดเวลา วิถีชีวิตเปลี่ยนจากที่เรียบง่าย สงบ เอื้ออาทร การมีน้ำใจต่อกันสู่สภาพสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง มีความเห็นแก่ตัว ไร้น้ำใจ ต่างคนต่างอยู่ และเอารอด เอาเปรียบกันโดยไม่คำนึงถึงศีลธรรมความถูกต้อง เป็นสังคมบริโภคนิยมและวัตถุนิยมที่ใช้เงินตราเพื่อแลกซื้อมาให้ คุณค่าต่อวัตถุมากกว่าคุณธรรมของจิตใจ ซึ่งเป็นวิกฤติทางสังคมที่กำลังเป็นปัญหาใหญ่ หากไม่รู้จักเลือกปรับและ ปรับใช้ให้เหมาะสมกับสังคมไทย โดยเฉพาะความประพฤติและคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนนักศึกษาที่กำลังก้าว ไปในทางเสื่อมมากขึ้น ในขณะที่การจัดการศึกษาระดับต่างๆ ในทศวรรษที่ผ่านมาให้ความสำคัญต่อการให้ความรู้ ทางด้านเนื้อหาวิชา มิได้มีการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียนอย่างจริงจัง ทำให้เยาวชน และ นักศึกษามี ความเห็นแก่ตัว ขาดระเบียบวินัย ไร้ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ไม่อดทนและขยัน และขาดความสามัคคี รวมถึง ปราศจากความอดทนอดกลั้น จนถึงขั้นลงมือทำร้ายกัน ส่งผลให้วิถีชีวิต ดั้งเดิมที่งดงามของไทยเลือนหายไปพร้อมกับความ ล่มสลายของสถาบันครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่น (มารศรี กลางประพันธ์, 2548) วิกฤติของโลกในศตวรรษ ที่21นี้สามารถแก้ไขได้ด้วย จิตตปัญญาศึกษาเพราะ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ภายในจิตใจของตนเองแล้วก็เกิดปัญญาเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ความรักเมตตาและความสุข แล้วเข้าใจ ตนเองและผู้อื่น และสอดคล้องกับความจริง เกิดความรัก ความอ่อนน้อมถ่อมตนและเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ผล ของจิตที่พัฒนาโดยกระบวนการจิตตปัญญา คือจิตวิวัฒน์ หรือจิตสำนึกใหม่ที่มีความเห็นแก่ตัวลดลง (ประเวศ วั สีส, 2549) ซึ่งเหมาะที่จะนำมาใช้พัฒนานักศึกษาอย่างยั่งยืน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจทำวิจัยเรื่อง ผลของ โปรแกรมจิตวิวัฒน์ต่อคุณธรรมจริยธรรมในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนการเจริญสติของนักศึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิวัฒน์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิวัฒน์

### การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แนวคิดทฤษฎี ดังนี้

แนวคิดการพัฒนาสติ การพัฒนาสติเป็นมิติหนึ่งของภูมิปัญญาตะวันออก ซึ่งมองคนเป็นองค์ รวม ประกอบด้วยมิติด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีความเชื่อมโยงอย่างสอดคล้องกลมเกลียวกับ สิ่งแวดล้อมหรือจักรวาล จิตที่เป็นหนึ่งเดียวจะนำไปสู่ความต้องการสูงสุดของมนุษย์นั่นคือ ความปรารถนาสูงสุด ของมนุษย์ (self-actualization) เมื่อจิตบรรลุความต้องการสูงสุดของมนุษย์ จะก่อให้เกิดการไม่ยึดติดในตัวตน หรืออึดตา รักสันโดษ พึงพอใจในสิ่งที่ตนอยู่ สิ่งที่มีอยู่ ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น พร้อมทั้งจะให้ และแบ่งปัน คุณลักษณะเหล่านี้นำไปสู่จิตวิวัฒน์ ก่อให้เกิดสติและคุณธรรมจริยธรรมตามมา การเจริญสติเป็น ธรรมชาติของมนุษย์ที่มีอยู่แล้วในจิตใจแต่ละคนในทุกศาสนา ดังนั้นการฝึกสติของคณะผู้วิจัยสามารถสอนให้ได้ทุก ศาสนา ให้บุคคลเข้าถึงความสุขและความสงบของจิตใจ หรือ (spiritual happiness) เมื่อมีความสุขสงบเป็นพื้นฐาน ของจิตแล้ว นักศึกษาแต่ละศาสนา สามารถ พัฒนาสติ สมานนี้ไปศึกษาแล้วพัฒนาต่อยอดต่อไปในศาสนาของ ตนเองตามคำสอนของศาสนา ในการฝึกนั้น ผู้วิจัยจะอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ เพราะจิตก็เป็นพลังงานรูปแบบ

หนึ่ง ซึ่งนักศึกษาทุกศาสนาสามารถฝึกได้ คณะผู้วิจัย เกิดจากการรวมตัวกันของคณาจารย์ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเจริญสติ เพื่อถ่ายทอดและสะท้อนสังขรณ์ของการพัฒนาจิตให้แก่นักศึกษาที่สนใจ และต้องการพัฒนาตนเอง เป็นการถ่ายทอดจากจิตสู่จิต เนื่องจากการวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์การเจริญสติกับการดำเนินชีวิตด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ยังไม่มีการทำวิจัย เพราะคนทั่วไปคิดว่า การฝึกสติเป็นเรื่องยาก และเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาเทคนิคการฝึกสติในนักศึกษา และคนทั่วไปที่สนใจด้วยเทคนิคง่ายๆ ปฏิบัติได้สะดวกในชีวิตประจำวันเป็นสติที่เกิดตามธรรมชาติ และมีประโยชน์มากในด้านการพัฒนาให้เกิดความผ่อนคลายในปัจจุบัน ไม่ไหลตามความคิด มีความรู้สึกตัวที่เป็นความสงบ และเป็นกลางๆ กับความคิดที่เกิดขึ้น และเป็นอนิจจัง รวมทั้งได้ทดลองฝึกให้ประชาชน มา 6 ปีแล้ว และมีข้อมูลเบื้องต้นอยู่แล้ว ได้แก่ผลดีต่างๆ ด้านจิตใจ ( วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง, 2551, 2556, 2557, Sriroongrueng, 2007, 2008)

สติจะเกิดเองตามธรรมชาติ ไม่ต้องตั้งใจทำให้เกิด เพราะถ้าตั้งใจจะกลายเป็นความอยากมีสติขึ้นมาแทนที่และไม่สามารถพัฒนาเป็นสติปัญญาที่มีคุณธรรม แต่ถ้าเป็นสติที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ด้วยจิตที่เป็นกลางๆ จะสามารถพัฒนาเป็นสติปัญญาที่มีคุณธรรมเกิดขึ้น เป็นปัญญาจากภายในมีการระเบิดจากข้างใน เป็นจิตที่จะมีเหตุผล มีคุณธรรม เกรงกลัวต่อความชั่ว และมีความเอื้ออาทรช่วยเหลือส่วนรวม ความเห็นแก่ตัวลดลง ความพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น และมีความกระตือรือร้นในการเรียนและทำงานเพิ่มขึ้น มีสมาธิความจำ การเรียนรู้ดีขึ้น ทำงานผิดพลาดน้อยลง ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น งานผิดพลาดน้อยลง(วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง, 2551, 2556, 2557, Sriroongrueng, 2007, 2008)

นอกจากนี้ การฝึกสติทำให้ความตั้งใจในการทำงานเพิ่มขึ้น (van den Hark, 2010) ความจำในการทำงานดีขึ้น และหน่วงต่อวิกฤตเลวร้ายในชีวิตได้ (Farb, 2010, Williams, 2010) รวมทั้งความเครียดและความกังวลลดลง (Chiesa, 2009)โดยสรุป ทุกอย่างดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวมของทั้งระบบ การทำวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติค่อนข้างแพร่หลายในต่างประเทศจนทำให้เกิดเป็นศาสตร์สาขาใหม่ที่เรียกว่า การแพทย์แบบจิตประสานกาย (mind – body medicine) ซึ่งผลกระทบของการฝึกสติ นอกเหนือจากการควบคุมสภาพทางสรีรวิทยาแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความรู้ ความคิด รวมทั้งทัศนคติต่อชีวิตและโลก อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างถาวร ซึ่งปัจจุบันยังไม่พบพฤติกรรมบำบัดแผนใหม่ใดที่ประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพอใจ และยังยืน (Jiamjarangsi, 2006)

หลักพุทธศาสนาแนวมนุษยนิยมของฉือจี้ มูลนิธิพุทธฉือจี้ เป็นชุมชนชาวพุทธมหายาน และเป็นองค์กรการกุศลที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย โดยภิกษุณี ธรรมาจารย์ เจิ้งเหยียน ในภาษาจีนกลางตัวอักษร “ฉือจี้” หมายถึง “เมตตากรุณา และสงเคราะห์บรรเทา ดังนั้นสมาชิกของมูลนิธิพุทธฉือจี้จึงมีชื่อเสียงมากในระดับสากล ด้านจิตอาสาช่วยเหลือผู้ยากไร้ คณะผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้หลักการของมูลนิธิพุทธฉือจี้มาพัฒนานักศึกษาให้เกิดคุณธรรมด้านต่างๆเพิ่มขึ้น

#### วิธีการทดลอง

ลักษณะประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางอำนาจการทดสอบ (Power analysis) ของโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.80 เนื่องจากมีงานวิจัยที่สามารถเทียบเคียงได้ของอารีและคณะ (2551) เรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าขนาด

อิทธิพลที่คำนวณได้เท่ากับ 1.28 ในการศึกษาครั้งนี้จึงกำหนดขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.80 เมื่อนำไปเปิดตารางของ โคเฮิน (Cohen, 1988) โดยกำหนดค่าอำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.80 กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.05 จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คน เป็นชาย 9 คน หญิง 30 คนนับถือศาสนาพุทธทั้งหมด จากคณะแพทยศาสตร์ ศิลปศาสตร์ การแพทย์แผนไทย นิติศาสตร์ พยาบาลศาสตร์และเทคนิคการแพทย์ จำนวน 2, 2, 2, 3, 10 และ 20 คนตามลำดับ

การดำเนินโปรแกรมจิตวิวัฒน์จะเริ่มต้น (input) ด้วยการฝึกเจริญสติ ประกอบด้วยครูฝึก (coach) ซึ่งเป็นผู้มีส่วนประสมการนำด้านการเจริญสติ และมีการถ่ายทอดการเจริญสติให้นักศึกษาแบบจิตสู่จิต นักศึกษาจะได้รับประสบการณ์ตรงทางจิตที่เป็นสติปัจจุบัน ความสงบที่ออกจากความคิดปรุงแต่งภายใต้สิ่งแวดล้อมที่สงบเงียบ หลังจากนั้นจะเข้าสู่กระบวนการ (process) โปรแกรมจิตวิวัฒน์ ซึ่งประกอบด้วย การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน การฝึกนั่งสมาธิ 5 นาทีต่อวัน การฟังดนตรีบรรเลงเพื่อผ่อนคลายให้จิตเป็นสมาธิ การฝึกอบรมเยาวชนฉือจี้ 3 วัน โดยอาสาสมัครของมูลนิธิพุทธฉือจี้ ใต้หวัน ประเทศไทย อบรมเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและสมาธิ ความมีคุณธรรม จริยธรรม กตัญญูต่อพ่อแม่และผู้มีพระคุณ รวมทั้งการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมป้องกันโลกร้อน หลังจากการฝึกเจริญสติ และให้กลุ่มตัวอย่าง ทำโครงการบำเพ็ญประโยชน์ด้านการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ ร่วมกับอาสาสมัครมูลนิธิฉือจี้ ใต้หวัน สาขาภาคใต้ของประเทศไทย ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่โปรแกรมจิตวิวัฒน์ ประมาณ 9 เดือน ผู้วิจัยคาดว่าจะได้ผลลัพธ์ (output) คือนักศึกษามีการพัฒนาจิตให้มีสติมากขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีคุณธรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้น ซึ่งจะประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามคุณธรรมจริยธรรม และแบบสอบถามการเจริญสติ รวมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วย

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีแนวทางพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและ รายละเอียดในการทำวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายและตอบข้อซักถามปัญหาต่างๆของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย และอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับ หรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อนักศึกษา เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยและเซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงจะทำการวิจัย โดยการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่ทดลองกลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกเจริญสติ อย่างเป็นธรรมชาติ และมีอิสรภาพ การตอบแบบสอบถามครั้งนั้นกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปกปิดข้อมูล ในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ ศาสนา คณะที่กำลังศึกษา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการเจริญสติ โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามการเจริญสติ ของสุนทรี เฉลิมพงษ์ (2546) ซึ่งมีคุณภาพตัวบ่งชี้ในด้านความตรงและความเที่ยงสูง ประกอบด้วยคำถามจำนวน 16 ข้อ และส่วนที่ 3 แบบสอบถามคุณธรรมจริยธรรม โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามคุณธรรมจริยธรรมในสถานศึกษาของ นางลักษณ์ วิรัชชัย, บุปผา เมฆศรีทองคำ และธีรวัฒน์ ฆะราช (2551) ซึ่งมีการตรวจสอบคุณภาพตัวบ่งชี้ในด้านความตรงและความเที่ยงพบว่า ตัวบ่งชี้มีคุณภาพสูง โดยเฉพาะความตรงเชิง



โครงสร้างอยู่ในระดับดีมากทุกตัวบ่งชี้ ในด้านความเที่ยง ( reliability ) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ( Cronbach's alpha coefficient ) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.886-0.918 ข้อคำถามตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรมประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ด้าน ได้แก่ 1) ความซื่อสัตย์สุจริต 2) การมีจิตอาสา 3) ความรับผิดชอบ 4) ความยุติธรรม 5) ความขยันหมั่นเพียร 6) ความมีวินัย 7) ความอดทน 8) ความมีน้ำใจเอื้ออาทร 9) ฉันทะ 10) ความประหยัดจำนวน 49 ข้อ และส่วนที่ 4 เป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 4 ข้อ การแปลผลคะแนนรวม คะแนนสูงหมายถึง มีการเจริญสติมาก และมีคุณธรรมจริยธรรมสูง วิเคราะห์ผลการทดลองจากแบบสอบถามการเจริญสติ และคุณธรรมจริยธรรม ใช้ T-Test และนำข้อมูลจากแบบสอบถามคุณธรรมและระดับความรู้สึกตัวในการกำหนดสติ มาแจกแจงความถี่แล้ว วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อ โดยกำหนดค่าคะแนนดังนี้ ( สุนทรี เถลิมพงศธร, 2546)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.50 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

สำหรับเนื้อหาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความรู้สึกต่อการฝึกเจริญสติ และข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยการพรรณนา

#### ผลการทดลองและวิจารณ์

##### ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. อายุ (ปี)</b>		
17	1	2.6
18	2	5.1
19	30	76.9
20	6	15.4
<b>2. เพศ</b>		
หญิง	30	76.9
ชาย	9	23.1
<b>3. ศาสนา</b>		
พุทธ	39	100

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้การมีสติหรือความรู้สึก ในกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกเจริญสติ

การเจริญสติ	ก่อนการฝึกเจริญสติ		หลังการฝึกเจริญสติ		t	P-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.ใจเร็วไม่ไตร่ตรอง	3.77	0.77	3.62	0.71	1.152	.26
2.ใช้อารมณ์มากกว่า	3.90	0.79	3.90	0.55	0.000	1.00
3.จำไม่ได้เรื่องวางปากกา	3.13	0.83	3.26	0.75	-.896	.38
4.ไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ	3.56	0.72	3.90	0.64	-2.485	.02*
5.คุมสติได้เมื่อเหตุรุนแรง	3.38	0.82	3.69	0.66	-1.966	.06
6.มีสติในชีวิตประจำวัน	3.67	0.84	3.85	0.59	-1.312	.20
7.กำหนดสติได้ทันกาย/จิต	3.32	0.62	3.61	0.60	-2.572	.01*
8.มีสติขณะเดิน	3.08	0.70	3.31	0.66	-1.856	.07
9.มีสติขณะนั่ง	3.15	0.60	3.44	0.76	-2.434	.02*
10.มีสติขณะนอน	3.28	0.76	3.67	0.62	-2.837	.01*
11.มีสติขณะยืน	3.15	0.71	3.44	0.60	-2.567	.01*
12.มีสติขณะวิ่ง	2.26	0.83	3.21	0.94	-5.488	.00*
13.มีสติขณะอ่าน	2.16	0.92	3.45	0.98	-5.628	.00*
14.มีสติขณะอาบน้ำ	2.84	0.82	3.26	0.82	-2.586	.01*
15.มีสติขณะรับประทานอาหาร	3.42	0.68	3.63	0.63	-1.845	.07
16.ทำงานด้วยสติรอบคอบ	3.34	0.75	3.84	0.55	-3.452	.00*
17.ได้รับประโยชน์จากสติ	3.21	0.73	3.92	0.66	-4.270	.00*
18.พอใจวิทยากรครูฝึก	3.46	0.68	3.77	0.63	-2.403	.02*
19.พอใจเนื้อหาการฝึก	3.15	0.75	3.67	0.66	-3.302	.00*
20.มีความสุขขณะดูแลสุขภาพ	3.03	0.71	3.74	0.68	-5.233	.00*
21.มีความสุขขณะเคลื่อนไหว	3.67	0.74	3.77	0.63	-.752	.46

\*p<.05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามระดับการรับรู้การมีสติในกิจกรรมต่างๆและแบบสอบถามการรับรู้ที่ตนเองมีคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าโครงการวิจัยจำนวน 39 คน

แบบสอบถาม	ก่อนการเข้าโครงการ		หลังการเข้าโครงการ		t	P-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.ระดับการรับรู้การมีสติในกิจกรรมต่างๆ	67.92	7.24	75.51	8.47	-4.973	.00*
2.การรับรู้ที่ตนเองมีคุณธรรมจริยธรรม	184.03	21.29	200.49	18.46	-5.501	.00*
3.คะแนนรวมการรับรู้การมีสติและคุณธรรมจริยธรรม	251.95	26.46	276.00	24.25	-6.054	.00*

\*p<.00

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ว่าคุณธรรมจริยธรรม ของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมจิตวิวัฒน์

คุณธรรมจริยธรรม	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		t	P-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
<b>1.ความซื่อสัตย์สุจริต</b>	3.53	0.44	3.70	0.40	-2.309	.01*
1.ไม่ทุจริตในการสอบ	3.79	0.95	4.15	0.81	-2.483	.02*
2.พูดแต่ข้อมูลที่เป็นจริงเท่านั้น	3.64	0.71	3.69	0.69	-0.467	.64
3.ไม่รับเงินส่วนที่ทอนเกิน	4.18	1.09	4.42	0.79	-1.157	.25
4.เก็บของที่ตกมาเป็นของตนเอง	2.21	0.95	1.85	0.81	2.483	.02*
5.ไม่นำผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตน	3.85	1.39	4.38	1.02	-2.448	.02*
<b>2.จิตอาสา</b>	3.82	0.67	4.28	0.54	-5.389	.00*
1.อุทิศตนช่วยเหลือสังคม	3.67	0.66	4.10	0.72	-4.552	.00*
2.ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง	3.76	0.82	4.24	0.63	-3.67	.00*
3.เข้าร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	3.97	0.78	4.36	0.54	-3.213	.00*
4.ช่วยกิจกรรมมหา'ลัยด้วยความเต็มใจ	3.72	0.89	4.28	0.69	-5.178	.00*
5.อาสาทำงานโดยไม่หวังผลตอบแทน	3.97	0.74	4.44	0.55	-4.802	.00*
<b>3.ความรับผิดชอบ</b>	3.88	0.54	4.16	0.53	-3.874	.00*
1.ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง	3.74	0.75	4.05	0.72	-2.768	.01*
2.มุ่งมั่นที่จะทำงานให้เสร็จทันเวลา	4.00	0.56	4.21	0.73	-1.952	.06
3.ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ	3.79	0.70	4.13	0.62	-2.823	.01*
4. ขยันในการทำงานกลุ่มอย่างเต็มที่	3.77	0.78	4.10	0.68	-2.584	.01*
5.ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด	4.08	0.53	4.33	0.58	-2.919	.01*
<b>4. ความยุติธรรม</b>	4.02	0.54	4.23	0.44	-3.272	.00*
1.ให้ความเสมอภาคเท่าเทียมกันแก่ทุกคน	4.03	0.63	4.23	0.67	-1.600	.12
2.มีความหนักแน่นถือความถูกต้อง เที่ยงธรรมเป็นหลัก	3.85	0.67	4.15	0.59	-2.226	.03*
3.ไม่เข้าข้างคนผิด แม้จะเป็นคนใกล้ชิด	3.95	0.83	3.95	0.65	0.000	1.00
4.เคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีของมนุษย์	4.26	0.68	4.51	0.60	-1.957	.06

คุณธรรมจริยธรรม	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		t	P-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
5.ปฏิบัติตามระเบียบ กฎหมาย	4.00	0.81	4.39	0.64	-2.956	.01*
<b>.ความขยันหมั่นเพียร</b>	<b>3.58</b>	<b>0.55</b>	<b>4.00</b>	<b>0.53</b>	<b>-3.334</b>	<b>.00*</b>
1.ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค	3.59	0.68	4.05	0.65	-3.505	.00*
2.ยอมอดนอนเพื่อที่จะทำงานให้เสร็จ	3.79	0.77	4.13	0.73	-2.823	.01*
3.มีความอดสาหะในการปฏิบัติงาน	3.51	0.68	4.00	0.83	-3.849	.00*
4.ตั้งใจที่จะขยันให้มากกว่าที่ผ่านมา	3.87	0.70	4.28	0.72	-3.411	.00*
5.ไม่เคยปล่อยให้เวลาหมดไปอย่างไร้ค่า	3.15	0.81	3.56	0.72	-2.911	.01*
<b>6.ความมีวินัย</b>	<b>3.82</b>	<b>.0.51</b>	<b>4.13</b>	<b>0.41</b>	<b>-3.906</b>	<b>.00*</b>
1.มีวิถีชีวิตที่เป็นวินัยและตรงต่อเวลา	3.36	0.81	3.64	0.63	-2.434	.02*
2.ปฏิบัติตามสิทธิและหน้าที่ของตน	3.82	0.68	4.00	0.61	-1.64	.11
3.ปฏิบัติตามสิทธิ และไม่ใช้อิทธิสิทธิ์เสมอ	3.72	0.72	4.03	0.58	-2.508	.02*
4.ไม่ทิ้งขยะในที่ไม่ควรทิ้ง	4.05	0.72	4.38	0.59	-2.485	.02*
5.ไม่แข่งควิขณะระอซื้ออาหาร	4.13	0.62	4.62	0.54	-4.452	.00*
<b>7. ความอดทน</b>	<b>3.42</b>	<b>0.52</b>	<b>3.80</b>	<b>0.51</b>	<b>-3.953</b>	<b>.00*</b>
1.ทำงานด้วยความบากบั่นไม่ย่อท้อ	3.64	0.71	4.15	0.63	-4.687	.00*
2.อดทน ควบคุมอารมณ์ได้	3.56	0.60	4.08	0.66	-4.052	.00*
3.ไม่โกรธเมื่อถูกตำหนิหรือวิจารณ์	3.36	0.74	3.67	0.74	-1.914	.06
4.แม้จะถูกกลั่นแกล้ง ท่านยังคงอยู่นิ่ง	3.31	0.83	3.59	0.79	-2.056	.05
5.แม้ถูกเพื่อนพูดจาถากถาง ก็ไม่ได้ตอบ	3.23	0.74	3.49	0.83	-1.761	.09
<b>8. ความมีน้ำใจเอื้ออาทร</b>	<b>4.04</b>	<b>0.55</b>	<b>4.35</b>	<b>0.54</b>	<b>-3.563</b>	<b>.00*</b>
1.มีน้ำใจเกื้อกูลช่วยเหลือผู้ยากไร้	4.10	0.60	4.3	0.62	-2.160	.04*
2.มีเมตตาต่อผู้ด้อยโอกาส	4.00	0.69	4.38	0.67	-3.567	.00*
3.พูดจาสุภาพอ่อนโยนต่อผู้อื่น	3.87	0.70	4.21	0.80	-2.823	.01*
4.เห็นใจผู้อื่นเมื่อเขาเดือดร้อน	4.21	0.61	4.54	0.51	-3.606	.00*
5.รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	4.03	0.63	4.31	0.61	-2.134	.04*

คุณธรรมจริยธรรม	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		t	P-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
<b>9.ฉันทะ</b>	<b>3.83</b>	<b>0.67</b>	<b>4.20</b>	<b>0.61</b>	<b>-5.002</b>	<b>.00*</b>
1.พึงพอใจต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	3.77	0.71	4.03	0.67	-1.885	.07
2.มีความเต็มใจปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จ	3.79	0.66	4.36	0.58	-4.906	.00*
3.ปฏิบัติงานที่เหมาะสมและเกิดผลดี	3.74	0.72	4.08	0.58	-2.695	.01*
4.ปฏิบัติงานกับกลุ่มด้วยความเต็มใจ	4.03	0.59	4.32	0.62	-2.572	.01*
<b>10. ความประหยัด</b>	<b>3.70</b>	<b>0.69</b>	<b>4.09</b>	<b>0.61</b>	<b>-4.130</b>	<b>.00*</b>
1.ใช้เงินอย่างประหยัด	3.44	0.94	3.72	0.86	-2.056	.05
2.ปิดน้ำปิดไฟทุกครั้งหลังใช้	3.92	0.81	4.44	0.64	-3.891	.00*
3.ดูแลรักษาทรัพย์สินให้คงอยู่ใช้ได้นาน	3.77	0.81	4.18	0.72	-4.020	.00*
4.ดูแลรักษาและใช้ทรัพย์สินของราชการ	3.90	.75	4.28	0.72	-3.794	.00*
5.นำที่เหลือใช้ตัดแปลงให้เกิดประโยชน์ในการใช้สอย	3.46	0.97	3.82	0.91	-2.214	.03*

\*p<.05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่1อายุอยู่ในช่วง 17-20 ปีอายุ19ปี มีจำนวน 30คนคิดเป็นร้อยละ 76.9 ประกอบด้วยเพศหญิงจำนวน 30 คนและเพศชาย 9 คนคิดเป็นร้อยละ 76.9 และ 23.1 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ

ผลการประเมินการรับรู้ความรู้สึกตัวในการกำหนดสติ คะแนนคุณธรรม 10ด้าน และผลรวมของคะแนนการรับรู้สติและคุณธรรม ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมจิตวิวัฒน์ เป็นดังนี้ หลังการฝึกตามโปรแกรมจิตวิวัฒน์ นักศึกษาให้คะแนนผลการประเมิน เพิ่มขึ้นทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .00$ ) ดังแสดงในตารางที่ 3 หลังการทดลองนักศึกษาก็ให้คะแนนความรู้สึกตัวเพิ่มขึ้นถึงระดับมากจากปานกลางในกิจกรรมต่อไปนี้ ( $p < .05$ ) กำหนดสติได้ทันกาย/จิต ทำงานด้วยสติรอบคอบ ได้รับประโยชน์จากการฝึกสติ พอใจวิทยากรและเนื้อหา มีความสงบขณะสังเกตลมหายใจ ดังแสดงในตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมเพิ่มขึ้น ทั้งสิบด้าน ( $p < .01$ ) ดังแสดงในตารางที่ 4 นักศึกษาควรมีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ความอดทน และความขยันหมั่นเพียรให้มากยิ่งขึ้น และคุณธรรมจริยธรรมที่เด่นชัด ด้านความเอื้ออาทร จิตอาสา และความยุติธรรม ก็ควรรักษาไว้ให้ยั่งยืน ซึ่งจะส่งผลด้านคุณธรรมจริยธรรม แก่นักศึกษาในระยะยาว

ก่อนนักศึกษาเข้าอบรมโครงการจิตวิวัฒน์ ผลการทดลองพบว่าคุณธรรมด้านความอดทนสูงานหนักต่ำที่สุด และคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง แต่คุณธรรมด้านอื่นๆคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากที่สุด ห้าอันดับแรกได้แก่ 1.น้ำใจ 2.ยุติธรรม 3.รับผิดชอบ 4.ฉันทะ 5.จิตอาสา ส่วนคุณธรรมด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด ห้าอันดับสุดท้ายได้แก่ 1.อดทน 2.ซื่อสัตย์ 3.ขยัน 4.ประหยัด 5.วินัย เมื่อนักศึกษาผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ

โครงการจิตวิวัฒน์ซึ่งเน้นรู้สึกตัวในกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน พบว่านักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมทั้ง 10 ด้านสูงขึ้นในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ดังแสดงในตารางที่ 4 และลำดับของคุณธรรมด้านจิตอาสาได้สูงขึ้นอย่างชัดเจนเปลี่ยนจากลำดับที่ 5 เป็นลำดับที่ 2 และคุณธรรมที่มีคะแนนต่ำสุดลำดับสุดท้ายก็พัฒนาขึ้นเปลี่ยนจากคะแนนระดับปานกลางเป็นคะแนนระดับมาก และเลื่อนลำดับสูงขึ้นเป็นรองสุดท้าย แล้วคุณธรรมที่มีคะแนนต่ำสุดลำดับสุดท้ายก็เปลี่ยนเป็นข้อสุดท้าย เกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมด้านต่างๆหลังจากการฝึกอบรมตามแนวทางของพุทธฉือจี้พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นมากที่สุด ทำอันดับแรก ในด้าน 1.จิตอาสา 2.ขยัน 3.ประหยัด 4.อดทน 5.ฉันทะ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะคุณธรรมเด่นของมูลนิธิพุทธฉือจี้ได้แก่ จิตอาสา ประหยัด อดทน ขยัน ตั้งใจจริง ในกิจกรรมที่ไปเยี่ยมผู้ป่วยและญาติที่ดูแลที่ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์และอาคารเย็นศิระ นักศึกษาเล่าว่ารู้สึกมีความสุขจากการให้ผู้อื่น นอกจากนี้ นักศึกษายังได้เรียนรู้คุณธรรมด้านจิตอาสา และความกตัญญู จากการเล่นละครในบทบาทสมมุติของสมาชิกมูลนิธิพุทธฉือจี้ จากกิจกรรมดังกล่าวนี้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เรียกว่า การเรียนรู้ในวิถีชีวิต หรือในฐานวัฒนธรรมซึ่งไม่ต้องสอนด้วยวาจาเป็นการเรียนรู้จากการเห็นผู้อื่นปฏิบัติ สิ่งนี้เป็นงานวิจัยใหม่ได้พบปรากฏการณ์ที่เรียกว่า เซลล์สมองกระจกเงา (Mirror neurons) คือเมื่อเราเห็นคนอื่นทำสิ่งใด มันสะท้อนเข้าไปสู่เซลล์สมองที่ทำหน้าที่นั้นๆของผู้เห็น ทำให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันได้เลยโดยไม่ต้องสอน (ประเวศ วะสี, 2554) ดังนั้นถ้าเราอยากให้นักศึกษาเป็นคนดี เราก็ใช้วิธีการนี้ซึ่งใช้เวลาและทรัพยากรน้อย แต่ได้ผลมหาศาลและยั่งยืน ด้วยเซลล์สมองกระจกเงาข้างต้น นั่นคือเรียนรู้จากสังคมที่ดี ครูและบุคลากรทำตัวอย่างที่ดีให้นักศึกษาดูและประทับใจ เกิดการเลียนแบบทำความดีเป็นอัตโนมัติ จนกลายเป็นนิสัยโดยไม่ต้องสอน นี่เป็นวิธีการที่จิตตปัญญาศึกษาใช้คือให้เรียนรู้จากการปฏิบัติด้วยตนเองโดยมีคณะผู้สอนเป็นแบบอย่างสะท้อนคิดโดยไม่ต้องสอน ทำให้ผู้เรียนเกิดปัญญาภายในจิตใจได้เอง ด้วยแนวคิดการศึกษาแบบนี้ก็จะบังเกิดขึ้นในชีวิตและสังคมของนักศึกษาดีขึ้น และสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ตลอดเวลาตามพัฒนาการของจิตใจที่เกิดขึ้น

จากงานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม ของนางลักษณ์ วิรัชชัยและคณะในนักเรียนพบว่า มีคุณธรรมด้านประหยัด ขยัน อดทนมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงเร็ว พัฒนาดีขึ้นเห็นได้ ชัดเจน แต่คุณธรรมจริยธรรมที่มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงช้าได้แก่ สติสัมปชัญญะและวินัยต้องใช้เวลาในการพัฒนา(นางลักษณ์ วิรัชชัย, 2551) แต่งานวิจัยครั้งนี้ใช้ โปรแกรมจิตวิวัฒน์ของคณะผู้วิจัยพบว่า ได้ผลดีกว่ามากในด้านการพัฒนาสติ เพราะได้ใช้เทคนิคของจิตตปัญญา และประยุกต์วิธีเจริญสติของพุทธศาสนาทั้ง 3 แบบได้แก่ เถรวาท มหายานและวัชรยานเข้าด้วยกันโดยเอาลักษณะเด่นของทุกวิธีมารวมกันแล้วจัดลำดับการฝึกปฏิบัติใหม่จากง่ายไปยากและประยุกต์ให้ง่ายอย่างไร้รูปแบบสร้างนวัตกรรมการฝึกแบบใหม่ออกแบบตามความชอบของนักศึกษา เช่นใช้รูปแบบรู้สึกตัวหรือจิตสงบกับการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ไม่จำเป็นต้องเดินจงกรม หรือ นั่งสมาธิ อาจจะเปลี่ยนเป็นใช้การขยับหรือเคลื่อนไหวที่สัมผัสกันของนิ้วมือ 2 นิ้ว หรือการขยับเท้า/เคาะเท้า หรือการหมุนปากกาในมือ ซึ่งการเคลื่อนไหวเหล่านี้สามารถชักนำจิตให้เกิดสติที่เป็นปัจจุบันกับการสังเกตการเคลื่อนไหวของกายอย่างเป็นอัตโนมัติ ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับกายสามารถออกจากการคิดอย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้เกิดภาวะ จิตสงบและผ่อนคลายขึ้น เรียกว่ามี สัมมาสติ เมื่อมีสติชนิดนี้เกิดขึ้นบ่อยๆก็ทำให้ จิตมีสมาธิตั้งมั่นขึ้นทำให้มี ความสุขมากขึ้น เมื่อมีอารมณ์ หรือความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น สติจะสังเกตเห็นอารมณ์ ด้วยจิตที่เป็นกลาง ทำให้เกิดการสังเกตการเกิดดับของอารมณ์และความคิดได้ นำไปสู่ปัญญาภายในเห็นความจริงของธรรมชาติของอารมณ์ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เมื่อฝึกฝนปฏิบัติหลายๆครั้งเข้า มีการคิดใคร่ครวญด้วยใจอย่างชัดเจนลึกซึ้ง ก็จะเกิดการปล่อยวางอารมณ์ได้ จิตจะเป็นอิสระจากอารมณ์ ทำให้ความทุกข์ลดลง สติทำให้เกิดคลื่นสมองแบบแอลฟา จิตจะผ่อนคลาย คลื่นสมองชนิดนี้จะไปกระตุ้นการทำงานของสมองทุกส่วน

ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ โดยไปกระตุ้นการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีก (ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์, 2555) ทำให้มีความสุขในการเรียนเกิดความใฝ่รู้และกระตือรือร้นในการเรียน ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาทุกคนสามารถนำสติมาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ทั้งด้านเนื้อหาความเข้าใจของรายวิชาต่างๆ รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะ ความโกรธซึ่งทำให้นักศึกษาหายโกรธได้เร็วขึ้นมา การใช้ดนตรีบรรเลง ก็ช่วยให้จิตสงบได้ รวมทั้งคำสอนเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตและกายแบบมหายานเพื่อปล่อยวางอารมณ์ ผลการทดลองพบว่านักศึกษาสามารถเจริญสติได้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านสติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .00$ ) ในสถานะที่มีสติจะทำให้จิตมีสมาธิและตั้งมั่นมีความสงบผ่อนคลาย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2554) การฝึกสติทำให้จิตสงบอยู่กับปัจจุบันไม่วุ่นวาย ไม่ถูกแทรกแซงโดยอารมณ์ ความสงบของจิตนี้เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะเสริมความดีงามที่ทุกคนมีอยู่แล้วให้แสดงออกมากขึ้นได้แก่ ความรัก เมตตา เสียสละ อุดหนุน ยุติธรรม ซื่อสัตย์ให้อภัย และมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองส่วนหน้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคุณภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์, 2555) ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม และสถานะผู้นำ และผลการศึกษาของวิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรืองและคณะ (วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง, 2551) พบว่า การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ของพนักงานมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ช่วยลดความเครียดได้ มีความพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น การเจริญสติทำให้มีการมองย้อนกลับเข้าไปในตนเอง ทำความเข้าใจความเป็นไปในชีวิตได้ชัดเจนขึ้น

จิตตปัญญาศึกษามีกระบวนการบ่มเพาะโลกภายในของผู้เรียนอย่างแท้จริง ทุกกิจกรรมล้วนกระตุ้นให้นักศึกษาได้มีโอกาสคิดใคร่ครวญด้วยใจ ด้วยเหตุด้วยผล จนเกิดแนวคิด ข้อคิด คติสอนใจที่สอดคล้องกับคุณธรรม จริยธรรมตามลัทธิศาสนาตลอดจนความจริงที่พิสูจน์ได้เชิงวิทยาศาสตร์ อันนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจของนักศึกษาเอง ทำให้เกิดการยอมรับพร้อมทั้งใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนตลอดไป ดังที่ ประเวศ วะสี (2549) กล่าวว่า “จิตตปัญญาศึกษา หรือ Contemplative Education หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นเกิดความเป็นอิสระ สุขภาพดีและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ภายในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และพัฒนาอย่างแท้จริง” ซึ่งผลการวิจัยประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวิมลมาลย์และคณะ(วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง, 2551, 2556, 2557, Sriroongrueng, 2007, 2008)

การเจริญสติบ่อยๆ ทำให้มีสมาธิตั้งมั่นได้นานมีผลต่อการเพิ่มสุขภาวะทางจิตทั้งในด้านคุณลักษณะและสมรรถนะทางจิต (ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 2551, พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, 2549)ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษา งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากไม่มีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างจำนวนไม่มากและส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงควรมีการศึกษาในระยะเวลานานขึ้น

#### สรุปผลการทดลอง

ผลของโปรแกรมจิตวิวัฒน์ระยะเวลา 9 เดือนช่วยให้นักศึกษารู้สึกตัวมีสติเพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้นชัดเจนในด้านจิตอาสา ขยัน ประหยัด และอดทน ส่วนคุณธรรมลำดับสุดท้ายที่ได้คะแนนต่ำสุดคือ ความซื่อสัตย์ ต้องพัฒนาต่อไป โปรแกรมนี้มีประโยชน์กับนักศึกษามากและฝึกฝนได้ง่าย ควรมีการถ่ายทอดให้นักศึกษารุ่นต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

- ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ. (2551) การเจริญสติและแบบวัดสุขภาวะทางจิต. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 16, 25-32.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย ปุบผา เมฆศรีทองคำ อธิวัฒน์ มะราช การวิจัยนำร่องการใช้ตัวบ่งชี้คุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในสถานศึกษา 2551 บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด กรุงเทพฯ : 46-47
- ประเวศ วะสี.(2549). การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อุษาการพิมพ์
- มารศรี กลางประพันธ์.(2548) การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักเรียนระดับปริญญาตรี.ปริญญา นินพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2554) การศึกษาทั่วไปเพื่อสร้างบัณฑิต: หนังสืออ่านประกอบการศึกษารายวิชา มมศท101 การศึกษาทั่วไปเพื่อพัฒนามนุษย์ กทม.: มหาวิทยาลัยมหิดล
- พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, สวัสดิ์ เทียงธรรม, คเชนทร พันธโชติ. (2549). ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุข และการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*:14, 199-206.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์ (2555) การพัฒนาจิตตปัญญาในองค์กร สสส. : กทม.
- วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง จรวัย สุวรรณบำรุง ลักณา พิมพ์จันทร์ สุธี รุจิฉนิชย์กุล. (2551) การสร้างโปรแกรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมป้องกันโรคอ้วนที่มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์: กรณีศึกษาดัชนีมวลกาย 25-29 รายงานการวิจัยต่อ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
- วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง วันดี คหะวงศ์ วิมลรัตน์ จงเจริญ จุฑารัตน์ สติปัญญา. (2556) ผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติต่อการตระหนักรู้ตนเอง รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี จิตตปัญญา ครั้งที่ 5: ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณและการพัฒนามนุษย์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล: 101-115
- วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง. (2557) ผลของนวัตกรรมจิตตปัญญาต่อการพัฒนานักศึกษาเทคนิคการแพทย์ในศตวรรษที่ 21 การประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 34-41.

- สุนทรีย์ เฉลิมพงศธร.(2546) การพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษา “หลักสูตรการเจริญสติ-สมาธิ เพื่อพัฒนาตนและพัฒนางาน” ซึ่งสอนโดยรองศาสตราจารย์จำเนียร ช่วงโชติ สารนิพนธ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง: 32-34
- อารี น้อยบ้านด่าน ประพนอมหนูเพชร จินตนา คำเกลี้ยง ทิพมาส อิมวงศ์. (2551). ผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วารสารพยาบาลศาสตร์สงขลานครินทร์ : 28 : 71-89
- Chiesa A, Serretti A. (2009) Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people : a review and meta-analysis. J Altern Complement Med: 15 (5):513-520.
- Cohen J. (1988). Analysis for the behavioral science. Hillsdale, New Jersey.
- Farb NA, Anderson AK, Maybuy H, Bean J Mckee D, Segel ZV. (2010). Minding one’s emotion: mindfulness training alters the neural expression of sadness. Emotion. 10 (2): 215.
- Jiamjarangsi W. (2006) Mind-body medicine.The serival of body and mind connection in medical practice.Chular.Med j : 50(5): 331-45.
- .Sriroongrueng W, Amonsak S. (2008) Application of awareness in daily life for self improvement. Oral presentation in 2 nd Asean Regional Union of Psychological Societies Congress: psychology for the well-being of humanity. February 11-13, Bangkok Thailand.
- Sriroongrueng W, Jaihow P, and Suramana T. (2007). Development of awareness in daily life improve students’ academic performance. Poster presented in international conference problem-based learning “a curriculum model for education reform “May 2-4, Nakhon Si Thammarat Thailand.
- Sriroongrueng W. (2007). The development of awareness in daily life: a case study of meditation for self improvement.Poster presented in 3<sup>rd</sup> CINP Asia Pacific Region Meeting,Neuro-Psychopharmacology: Challenging for Better Health . March 12- 15, 2007 Bangkok, Thailand.p75-76.
- van den Hark PA, Gielen SC, Speckens AE, Barendregt HP. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. QJ Exp Psychol (Colchester) .;63(6): 1168-80

Williams JM. (2010). Mindfulness and psychological process. Emotion . 10(1): 1-7.

### ข้อคิดเห็น

1. การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและวิธีการที่หลากหลาย เป็นสิ่งจำเป็นที่จะมาแก้ไขวิกฤติของสังคมและประเทศชาติ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาให้ผลดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการสอนแบบบูรณาการโดยใช้กระบวนการกลุ่มด้วยการสอนสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมเข้าไปในกระบวนการเรียนการสอน(นางลักษณ์ วิรัชชัย, 2551) ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้มีการสร้างทีมสอนด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนานักศึกษาในระยะเวลาอันสั้นแต่ได้ผลชัดเจน คณะผู้วิจัยสนใจสร้างเครือข่ายงานวิจัยด้านนี้กับคณาจารย์ที่ต้องการศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบบูรณาการให้อยู่ในวิถีชีวิต อย่างง่าย ๆ
2. สถานศึกษาสามารถนำรูปแบบการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนี้ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนานักเรียน นักศึกษา บุคลากรในบริบทของสถานศึกษานั้น ๆ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาผลการอบรมหลักสูตรระยะสั้นเพื่อบ่งชี้ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แก่บุคคลกลุ่มต่าง ๆ ที่อยู่ในท้องถิ่น เช่น เยาวชนนอกระบบ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์การปกครองท้องถิ่นระดับต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนทุกภาคส่วนเป็นบุคคลที่มีจิตสาธารณะ รักและเมตตาเพื่อนมนุษย์ มีความรักสามัคคีกันไม่เห็นแก่ตัวมากกว่าส่วนรวม
2. ควรส่งเสริมงานวิจัยในระดับที่ขยายผลต่อยอดโดยใช้เทคนิคนี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีเด่นของบัณฑิตตามมหาวิทยาลัยหรือสังคมต้องการเช่น จิตอาสา ความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น
3. ควรศึกษาผลของการพัฒนาคุณธรรมในระยะยาวรวมถึงช่วงบัณฑิตไปทำงานในสังคมด้วย
4. ควรวิจัยพัฒนาตัวชี้วัดสติในบริบทของวัฒนธรรมไทยเพราะจะได้แปลผลการทดลองแม่นยำถูกต้องกว่า