

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ  
และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
กรกฎาคม 2558  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ  
และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
กรกฎาคม 2558

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ  
และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
กรกฎาคม 2558

สูตรรัตน์ รัตนเพชร. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร. ภิญาพนธ์ เพี้ยซ้าย, อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา 1) ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา 2) ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา 3) ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ 4) บทบาทของสติในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและมีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา และ 5) บทบาทของความฉลาดทางจิตวิญญาณในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติและมีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่งที่มีอายุ 21 ถึง 50 ปี จำนวน 350 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการคัดเลือกแบบแบ่งชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .92 ถึง .94 และใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันเพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และมีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ใช้การวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลางตามแนวคิดของบารอนและเคนนี (Baron; & Kenny. 1986) ร่วมกับทดสอบอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรคั่นกลางด้วยวิธี Bootstrap และใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้นเพื่อตรวจสอบการเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน

ผลการวิจัยซึ่งทดสอบที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 พบว่า

- 1) ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ( $r_{xy} = .66$ )
- 2) สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ( $r_{xy} = .68$ )
- 3) สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ( $r_{xy} = .82$ )
- 4) สติเป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วนและเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
- 5) ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วนและเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

THE RELATIONSHIP AMONG SPIRITUAL INTELLIGENCE,  
MINDFULNESS, AND HAPPINESS IN BUDDHISM



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University

July 2015

Sudarat Rattanaphet. (2015). *The Relationship among Spiritual intelligence, Mindfulness, and Happiness in Buddhism*. Master thesis, M.Ed. (Developmental Psychology).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:

Dr. Pinyapan Piasai, Dr. Niyada Chittcharat.

The purpose of this research were to study 1) the relationship between spiritual intelligence and happiness in Buddhism. 2) the relationship between mindfulness and happiness in Buddhism. 3) the relationship between mindfulness and spiritual intelligence 4) the role of spiritual intelligence to serve as a mediating and moderating variable of the relationship between mindfulness and happiness in Buddhism. 5) the role of mindfulness to serve as a mediating and moderating variable of the relationship between spiritual intelligence and happiness in Buddhism. A sample of 350 registered nurses from a government hospital, age 21 to 50 years old participated in this study. They were drawn by stratified random sampling was technique. The instruments for collecting data were questionnaires. Their alpha coefficients ranged from .92 to .94. Pearson's correlation coefficient was used to analyze the relationship between two of variables. Baron and Kenny's steps (1986) and bootstrap method were used to test indirect effects for mediation analysis whereas hierarchical multiple regression analysis was used for moderation analysis.

The results at the level of statistical significance .01 were founded:

1) Spiritual intelligence was positively correlated with happiness in Buddhism.

( $r_{xy} = .66$ )

2) Mindfulness was positively correlated with happiness in Buddhism. ( $r_{xy} = .68$ )

3) Mindfulness was positively correlated with spiritual intelligence. ( $r_{xy} = .82$ )

4) Spiritual intelligence was a partial mediator and moderator of the relationship between mindfulness and happiness in Buddhism.

5) Mindfulness was a partial mediator and moderator of the relationship between spiritual intelligence and happiness in Buddhism.

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง  
ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ  
และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา  
ของ  
สุดาร์ตน์ รัตนเพชร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ให้นำเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)  
วันที่.....เดือน..... พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก  
(อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

.....ประธาน  
(ว่าที่ ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ)

.....ที่ปรึกษาร่วม  
(อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส)

.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส)

.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ชญญา ลีศัตรูพาย)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ลุล่วงลงด้วยดี ด้วยความเมตตาและกรุณาของ อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ร่วม ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำปรึกษา ชี้แนะแนวทางแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนของการทำวิจัยด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประณต คำนิม อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตบุพผาย และ อาจารย์ ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ ชี้แนะทางการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆของเค้าโครงปริญญานิพนธ์ในขั้นต้น และขอกราบขอบพระคุณ ว่าที่ ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ ที่ให้ความกรุณาเป็นประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประณต คำนิม อาจารย์ ดร.ธรรมนันท์กิกา แจ่มสว่าง และ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา อุ่นสนิท ที่กรุณาเสียเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน และประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาโดยตลอด และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะมนุษยศาสตร์ที่อำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานเรื่องต่างๆตลอดการศึกษาในหลักสูตร

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามาริบัติ และหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลต่างๆที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี รวมถึงขอขอบคุณ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลที่ได้ให้ความร่วมมือให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย

ขอขอบคุณพี่ๆเพื่อนๆน้องๆในหอผู้ป่วยเด็ก 1 โรงพยาบาลรามาริบัติทุกคนที่คอยให้กำลังใจและอำนวยความสะดวกให้ผู้วิจัยได้สามารถจัดสรรเวลาในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงได้

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดาและครอบครัวที่เป็นเบื้องหลังความสำเร็จที่สำคัญที่คอยให้กำลังใจ สนับสนุนตลอดจนเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยไม่ย่อท้อในการทำวิจัยครั้งนี้และขอขอบคุณเพื่อนๆน้องๆภาควิชาจิตวิทยา และกัลยาณมิตรทุกท่านที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

คุณประโยชน์ที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกและบูชาพระคุณแต่ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการศึกษาของผู้วิจัยตั้งแต่ออดีตจนถึงปัจจุบัน

สุตารัตน์ รัตนเพชร

## สารบัญ

| บทที่                                                                                                      | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                                                                                | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                                                                        | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                                                                               | 5    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                                                                                  | 5    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                                                                     | 6    |
| ประชากรที่ใช้วิจัย.....                                                                                    | 6    |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                         | 6    |
| ตัวแปรที่ศึกษา.....                                                                                        | 6    |
| นิยามศัพท์ปฏิบัติการ.....                                                                                  | 6    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                                                      | 10   |
| มโนทัศน์ที่เกี่ยวกับความสุข (Happiness).....                                                               | 11   |
| ความหมายของความสุข.....                                                                                    | 11   |
| แนวคิดและทฤษฎีความสุขตามแนวคิดวิชาการทั่วไป.....                                                           | 12   |
| แนวคิดและทฤษฎีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา.....                                                               | 20   |
| วิเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างความสุขตามแนวคิด<br>วิชาการทั่วไปกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา..... | 34   |
| การวัดและประเมินความสุข.....                                                                               | 36   |
| วิเคราะห์เปรียบเทียบเครื่องมือวัดความสุขในแนวคิดวิชาการทั่วไปกับ<br>เครื่องมือวัดความสุขทางพุทธศาสนา.....  | 48   |
| มโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence).....                                 | 49   |
| ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                       | 49   |
| ความเป็นมาของความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                     | 51   |
| แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                    | 52   |
| องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                     | 58   |
| การวัดและประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                  | 61   |
| มโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับสติ (Mindfulness).....                                                             | 68   |
| ความหมายของสติ.....                                                                                        | 68   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                                                                                  | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>2 (ต่อ)</b>                                                                                                                         |      |
| แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสติ.....                                                                                                 | 69   |
| การวัดและประเมินสติ.....                                                                                                               | 76   |
| ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุข.....                                                                             | 87   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ<br>กับความสุข.....                                                     | 89   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุข.....                                                                          | 91   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความฉลาดทางจิต<br>วิญญาณ.....                                                         | 95   |
| กรอบแนวคิดการวิจัยและสมมติฐานการวิจัย.....                                                                                             | 95   |
| <b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>                                                                                                       | 101  |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....                                                                                                 | 101  |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                                        | 103  |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                                                                                               | 118  |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                                  | 118  |
| <b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>                                                                                                     | 120  |
| ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                   | 121  |
| การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....                                                                              | 123  |
| การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย.....                                                                                             | 124  |
| การหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตาม<br>แนวทางพุทธศาสนา.....                                                      | 125  |
| การหาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา.....                                                                           | 125  |
| การหาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                                | 125  |
| การทดสอบตัวแปรสถิติในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางของ<br>ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตาม<br>แนวทางพุทธศาสนา..... | 126  |
| การทดสอบตัวแปรสถิติในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของระหว่าง<br>ความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา.....              | 132  |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                                                                                   | หน้า       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4 (ต่อ)</b>                                                                                                                          |            |
| การทดสอบตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณในการทำหน้าที่เป็นตัวแปร<br>คั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา..           | 136        |
| การทดสอบตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณในการทำหน้าที่เป็นตัวแปร<br>ปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธ<br>ศาสนา..... | 141        |
| <b>5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>                                                                                            | <b>147</b> |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                                                                                                            | 147        |
| สมมติฐานการวิจัย.....                                                                                                                   | 147        |
| วิธีดำเนินการวิจัย.....                                                                                                                 | 148        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                                         | 148        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                                                                                                | 149        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                                                 | 149        |
| สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....                                                                                                           | 150        |
| ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้.....                                                                                                      | 156        |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....                                                                                                   | 157        |
| <b>บรรณานุกรม.....</b>                                                                                                                  | <b>158</b> |
| <b>ภาคผนวก.....</b>                                                                                                                     | <b>172</b> |
| ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....                                                                                | 173        |
| ภาคผนวก ข คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                         | 175        |
| ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                               | 185        |
| ภาคผนวก ง เอกสารรับรองจริยธรรมในการวิจัย.....                                                                                           | 196        |
| <b>ประวัติย่อผู้วิจัย.....</b>                                                                                                          | <b>199</b> |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                                                       | หน้า |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | ความแตกต่างระหว่างทฤษฎี Authentic Happiness Theory และทฤษฎี Well-being Theory ของ Seligman.....                                                                                       | 17   |
| 2     | ความสุขทางพุทธศาสนาจำแนกตามประเภทและระดับความสุขทางพุทธศาสนา.....                                                                                                                     | 32   |
| 3     | เครื่องมือที่ใช้วัดความสุข (Happiness).....                                                                                                                                           | 42   |
| 4     | องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                                                                                                | 58   |
| 5     | เครื่องมือที่ใช้วัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence).....                                                                                                                 | 65   |
| 6     | เครื่องมือที่ใช้วัดสติ (Mindfulness).....                                                                                                                                             | 81   |
| 7     | สรุปงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณสติ และความสุข.....                                                                                                        | 88   |
| 8     | จำนวนพยาบาลวิชาชีพในแต่ละแผนกหอผู้ป่วย.....                                                                                                                                           | 102  |
| 9     | โครงสร้างของแบบวัดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา.....                                                                                                                                      | 104  |
| 10    | ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา.....                                                                                                                               | 106  |
| 11    | ตัวอย่างแบบสอบถามด้านความสุข.....                                                                                                                                                     | 107  |
| 12    | ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                                                                                    | 109  |
| 13    | โครงสร้างแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณฉบับทดลองใช้และฉบับสมบูรณ์.....                                                                                                                    | 109  |
| 14    | ตัวอย่างแบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                                                                                        | 112  |
| 15    | โครงสร้างของแบบวัดความมีสติ.....                                                                                                                                                      | 114  |
| 16    | ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสติ.....                                                                                                                                                     | 115  |
| 17    | ตัวอย่างแบบสอบถามด้านการมีสติ.....                                                                                                                                                    | 116  |
| 18    | จำนวนคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                                          | 122  |
| 19    | ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดค่าต่ำสุดของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา...                                                                                                      |      |
| 20    | เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....                                                                                                                                      | 123  |
| 21    | ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในขั้นตอนวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (เมื่อสติเป็นตัวแปรคั่นกลาง)..... | 128  |
| 22    | ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาผ่านสติ.....                                                                                           | 131  |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                                                                                        | หน้า |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 23    | การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น เพื่อทำนายความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมี สติเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน.....                                                      | 133  |
| 24    | วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าสูง (+1SD).....                                                                                                                                     | 134  |
| 25    | วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าต่ำ (-1SD).....                                                                                                                                     | 135  |
| 26    | ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในขั้นตอนวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (เมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลาง)..... | 138  |
| 27    | ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของสติที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณ.....                                                                                                            | 141  |
| 28    | การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น เพื่อทำนายความสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน.....                                                       | 143  |
| 29    | วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าสูง (+1SD).....                                                                                                                    | 144  |
| 30    | วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าต่ำ (-1SD).....                                                                                                                    | 145  |
| 31    | สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....                                                                                                                                                                            | 150  |

## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ |                                                                                                                                                                                                 | หน้า |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1         | แผนภาพแสดงความสุขในระดับต่าง ๆ ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้.....                                                                                                                            | 27   |
| 2         | กรอบแนวคิดงานวิจัย ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิต<br>วิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีสติทำหน้าที่เป็น<br>ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator).....       | 97   |
| 3         | กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับ<br>ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง<br>(Mediator).....                                         | 97   |
| 4         | กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับ<br>ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน<br>(Moderator).....                                     | 98   |
| 5         | กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทาง<br>พุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง<br>(Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator).....         | 98   |
| 6         | กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตาม<br>แนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัว<br>แปรคั่นกลาง (Mediator).....                                         | 99   |
| 7         | กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทาง<br>พุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน<br>(Moderator).....                                      | 99   |
| 8         | เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิต<br>วิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัว<br>แปรคั่นกลาง (Mediator).....                                       | 127  |
| 9         | รูปแบบการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้นโดยมีสติทำ<br>หน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความ<br>ฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา..... | 132  |
| 10        | กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุข<br>ตามแนวทางพุทธศาสนาเมื่อสติมีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD).....                                                                  | 136  |

## บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

| ภาพประกอบ                                                                                                                                                                                          | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 11 เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตาม<br>แนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปร<br>คั่นกลาง (Mediator).....                                        | 137  |
| 12 รูปแบบการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้นโดยมีความ<br>ฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของ<br>ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา..... | 141  |
| 13 กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา<br>เมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณมีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD).....                                                                  | 146  |



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุขเป็นเรื่องสากล เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เป็นตัวแปรที่ขับเคลื่อนการใช้ชีวิตของบุคคล นอกจากนั้นความสุข ยังเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญของบางประเทศ เช่น ประเทศภูฐานได้มีการพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุข ที่เรียกว่า “ความสุขมวลรวมประชาชาติ” (Gross National Happiness: GNP) โดยคำนึงถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของประชาชนในประเทศและนำมาเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญและแนวทางการพัฒนาของประเทศแทนการใช้ผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (Gross Domestic Product: GDP) (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. 2553: 10-11) ความสุขจึงเป็นหัวข้อสำคัญ ที่ทำให้มีผู้พยายามศึกษามากขึ้นเรื่อยๆ จากทั่วทุกมุมโลกทั้งในแวดวงวิชาการทั่วไป เช่น ในทางเศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ สังคมวิทยา การแพทย์ จิตวิทยา และทางด้านศาสนา เป็นต้น

การศึกษาเรื่องของความสุขนั้น ในแต่ละศาสตร์วิชาต่างก็พยายามศึกษาถึงความหมายของความสุข องค์ประกอบของความสุข รวมไปถึงปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความสุข ซึ่งจากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขพบว่า การศึกษาเรื่องของความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไป และความสุขทางด้านศาสนาโดยเฉพาะพุทธศาสนานั้น มีข้อแตกต่างกันค่อนข้างมากทั้งในด้านการนำเสนอความสุข การให้ความหมายของความสุข ลักษณะของความสุข กระบวนการเข้าถึงความสุข ตลอดจนการวัดความสุข

ในแวดวงวิชาการทั่วไปมักจะทำการศึกษาเรื่องความสุขโดยแยกออกจากความทุกข์ เน้นศึกษาแต่เรื่องของความสุขเพียงอย่างเดียว โดยมุ่งศึกษาหาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสุขและหาวิธีที่จะเพิ่มพูนปัจจัยนั้นๆ เพื่อให้เกิดความสุขมากยิ่งขึ้นไป แต่ทางพุทธศาสนาจะมีมุมมอง ในเรื่องความสุขว่า ความสุขนั้นมีความสัมพันธ์กับความทุกข์อย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ดังนั้นการที่จะศึกษาเรื่องความสุขให้เข้าใจ ย่อมที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงเรื่องของความทุกข์ด้วย โดยสอนให้เริ่มพิจารณาตั้งแต่ตัวทุกข์ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีหนทางใดบ้างในการดับทุกข์ สภาวะที่เป็นความทุกข์นั้นเป็นเช่นไร ต้องปฏิบัติเช่นไรจึงจะสามารถดับทุกข์ได้ ซึ่งการศึกษาถึงเรื่องต่างๆ ดังกล่าวจะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงเรื่องการเกิด-ดับของความทุกข์ และสามารถบรรลุซึ่งความสุขที่แท้จริงได้ ซึ่งจะเห็นได้ในหลักคำสอน อริยสัจ 4 ที่กล่าวถึง ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (สภาวะดับทุกข์) มรรค (วิถีสู่การดับทุกข์)

การให้ความหมายของความสุขตามแวดวงวิชาการทั่วไป จะให้ความหมายของความสุขที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละแนวคิดต่างๆ เช่น แนวคิดความสุขของดีเนอร์ (Diener, 1984) ที่มองว่าความสุขเป็นเรื่องของ อารมณ์ ความรู้สึกด้านบวกที่มากกว่าด้านลบ แรงจูงใจในการกระทำ

พฤติกรรมต่างๆตลอดจนเป็นความพึงพอใจในชีวิตและคุณภาพชีวิต และลักษณะของความสุ้นั้นจะเป็นลักษณะที่วนเวียนไปมาระหว่าง อารมณ์ด้านบวกที่เรียกว่าความสุข และอารมณ์ด้านลบที่เรียกว่าความทุกข์ ความสุขจึงเป็นภาวะชั่วคราว แต่ความหมายของความสุขตามหลักทางพุทธศาสนา ยังมีความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นด้วย คือ นิโรธ สภาวะดับทุกข์นั้น เป็นภาวะสงบ ยั่งยืน เป็นความสุขที่แท้จริงที่จะไม่กลับมาหาทุกข์อีก หลุดพ้นจากวงโคจรการวนเวียนของความสุขและความทุกข์ และในการแบ่งประเภทของความสุข ทั้งในด้านแควงวิชาการทั่วไปและในทางพุทธศาสนาต่างก็มีการแบ่งความสุขออกเป็นลำดับขั้น หรือประเภทต่างๆ เช่น ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่ามีตั้งแต่ขั้นความต้องการพื้นฐานที่แค่ได้รับการตอบสนองทางร่างกายจนถึงขั้นความต้องการที่จะเข้าใจถึงความหมายของชีวิต ซึ่งถ้ามนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านี้ก็จะทำให้มนุษย์นั้นเกิดความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เป็นลำดับขั้นขึ้นไป หรือตามแนวคิดความสุขแท้จริง (Authentic Happiness) ของเซลิเกแมน (Seligman, 2004: 1380) ที่กล่าวว่าชีวิตที่มีความสุข มี 3 แบบ คือ ชีวิตที่หรูหรา ชีวิตที่ดีงาม และชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งความสุขในแต่ละด้านต่างก็มีองค์ประกอบที่ละเอียด ลึกซึ้งที่แตกต่างกันไป ซึ่งระดับขั้นหรือประเภทของความสุขต่างๆเหล่านี้ยังอยู่ในระดับโลกียสุขเท่านั้น แต่ในทางพุทธศาสนานั้นระดับขั้นความสุขจะมีตั้งแต่ขั้นหยาบจนไปถึงขั้นละเอียด ประณีต และที่ประณีตสูงสุดนั้นเป็นเรื่องของนิพพานอันเป็นความสุขในระดับโลกุตระซึ่งเป็นระดับที่สูงกว่าหรือข้ามพ้นความสุขระดับโลกียสุข

กระบวนการในการเข้าถึงความสุขในแควงวิชาการทั่วไปนั้น มักเน้นที่เหตุปัจจัยภายนอก เช่น ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆที่อยู่รอบตัว การได้รับการสนับสนุนทางสังคม รายได้ หรือการได้รับการตอบสนองต่อปัจจัยต่างๆที่ทำให้มนุษย์เกิดอารมณ์ด้านบวกที่มากกว่าด้านลบ หรือเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต จึงจะทำให้มนุษย์เกิดความสุขขึ้นมา ซึ่งแตกต่างจากกระบวนการในการเข้าถึงความสุขทางพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับเหตุปัจจัยภายใน คือ มุ่งเน้นให้มนุษย์กลับมาพิจารณาที่ต้นเหตุแห่งความทุกข์ และความสุขที่อยู่ในตนเองก่อน ตามกระบวนการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา โดยมุ่งเน้นให้ใช้ปัญญาเป็นตัวกำกับให้ตระหนักรู้ความจริงทั้งหลายตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนอบรมจิตทำให้มนุษย์สามารถจัดการกับความทุกข์ต่างๆที่เข้ามากระทบจิตใจได้ จนเกิดเป็นความสุขแท้จริงขึ้นมา คือเป็นสุขทุกที่และทุกเวลา ส่วนเหตุปัจจัยภายนอก แม้พุทธศาสนาจะให้ความสำคัญในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการดำรงชีวิต แต่มองว่าเป็นปัจจัยที่มักอยู่ในสภาพไม่แน่นอน ต้องแก่งแย่งกันกับผู้อื่น ก่อให้เกิดเป็นความขัดแย้งกันในสังคมและปัญหาอาชญากรรมต่างๆตามมา ดังนั้นเหตุปัจจัยภายนอกจึงไม่อาจทำให้มนุษย์เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

เมื่อเปรียบเทียบการวัดความสุขในแควงวิชาการทั่วไปกับการวัดความสุขทางพุทธศาสนา พบว่า การวัดความสุขในแควงวิชาการทั่วไป นั้นเป็นการวัดความสุขที่มักเน้นวัดในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เช่น แบบวัด The Satisfaction With Life Scale (Diener; et.al. 1985) หรือแบบวัด The Oxford Happiness Inventory (Argyle; Martin; & Crossland. 1989) ที่วัดอารมณ์

ความรู้สึกด้านบวก (Positive Affect) การไม่มีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Absence of negative affect) ที่บุคคลประเมินความรู้สึกจากภายในตนเองและสรุปออกมาเป็น ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หรือ คุณภาพชีวิตโดยรวม (Quality of life) ซึ่งมักจะไม่มี การแยกเป็น องค์ประกอบย่อยๆ แต่การวัดความสุขทางพุทธศาสนา เช่น มาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาใน บริบทพุทธธรรม (ชุตีมา พงศ์วรินทร์. 2554) จะมีมิติการวัดที่หลากหลายมากกว่าทั้งในแง่ของการ ให้ความหมาย คือนอกจากจะวัดในเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกแล้ว ยังวัดความสุขที่เกิดจากการ เจริญงอกงามภายในตนและความสุขที่เกิดจากภาวะของจิตที่บริสุทธิ์เป็นกุศลอีกด้วย นอกจากนี้ ความสุขที่วัดได้จะมีความลึกซึ้งมากกว่าความรู้สึกพึงพอใจ หรือรู้สึกว่าชีวิตโดยรวมมีคุณภาพ แต่เป็นความสุขที่เกิดมาจากสภาวะจิตที่สงบเย็นใจตลอดจนการมีปัญญาที่เข้าใจความจริงของชีวิต อย่างแท้จริง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแนวคิดความสุขทางพุทธศาสนาจึงเป็นแนวคิดที่ได้อธิบายความสุขไว้ ได้อย่างครอบคลุมและลึกซึ้งดังที่ได้อธิบายไว้แล้วข้างต้น อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าแนวคิดของความสุข ทางพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นมาแล้วอย่างยาวนานโดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทย ที่คนส่วนมากนับถือพุทธศาสนา แต่กลับพบว่าในแวดวงวิชาการจิตวิทยาของไทยยังมีงานวิจัย ที่ศึกษาความสุขทางพุทธศาสนามาก่อนข้างน้อย ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุข ตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางพุทธศาสนาก็พบว่า ความสุขทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ ปัญญา และ สติ กล่าวคือ พุทธศาสนาได้ให้ ความหมายของสติไว้ว่า เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม และพร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆอย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 804) และเน้นย้ำความสำคัญของ สติ ว่าเป็นธรรมที่ควรนำมาใช้กำกับกับการดำเนินชีวิตในทุกขณะ เพราะ สติ ในทางพุทธศาสนา นั้น เป็นตัวควบคุมให้บุคคลมีศีล สมาธิ และปัญญา สติทำให้มนุษย์ มีศีล ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท จะคิด หรือทำอะไร ย่อมมีสติคอยเตือนตนในการทำ ความดี และไม่เปิดโอกาสให้ทำความชั่วใด ๆ มีสมาธิ คือ สติจะทำให้จิตหมั่นระลึกอยู่แต่กับปัจจุบัน ไม่เกิด อกติหรือหลงคิดปรุงแต่งต่างๆ และเมื่อจิตคอยระลึกอยู่อย่างนี้อย่างหนึ่งๆ จะเกิดเป็นความตั้งมั่น ของจิต กล้าแข็งพอที่จะทำให้เกิดปัญญา คือ ความรู้ทั่ว รู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้แจ้งเห็นชัดทุกอย่าง ตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ของพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 806-810) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะหา ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่าง ความสุขทางพุทธศาสนา สติ และปัญญา ว่าเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน อย่างไร อย่างไรก็ดี ปัญญาในทางพุทธศาสนานั้นเป็นตัวแปรที่ค่อนข้างลึกซึ้งและในปัจจุบันยังไม่มี เครื่องมือ หรือมาตรวัดใดที่จะสามารถวัดได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงพยายามเทียบเคียงหาแนวคิดของตัว แปรที่ใกล้เคียงกับแนวคิดของปัญญาในทางพุทธศาสนา และพบว่า ตัวแปร ความฉลาดทางจิต วิญญาณ (Spiritual intelligence) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการปรับตัวทางจิต ความสามารถในการ เข้าใจตนเองทุกมิติทั้งด้าน ร่างกายและ จิตใจ และสามารถตอบคำถามต่างๆที่เกี่ยวข้องกับ ความหมาย จุดมุ่งหมาย และคุณค่าของชีวิต รวมทั้งเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง

ทั้งหลายที่อยู่รอบตัว ซึ่งจะทำให้สามารถคิด พิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม เมื่อพิจารณาจากความหมาย และศึกษาแนวคิดของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ พบว่ามีแนวคิดบางส่วนที่ใกล้เคียงกับปัญญาทางพุทธศาสนา ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จึงเลือกที่จะศึกษาความฉลาดทางจิตวิญญาณ แทน ปัญญาในทางพุทธศาสนา

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า มีผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง สติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ กับความสุข หรือสุขภาวะ (Well-being) ไว้ค่อนข้างมาก แต่เป็นในลักษณะการหาความสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความสุขหรือสุขภาวะ และระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขหรือสุขภาวะ เท่านั้น โดยงานวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Faribors; et al. 2010; Yaghoobi: 2010; อัญชลี ศุภวิทยาภินันท์. 2552) และความฉลาดทางจิตวิญญาณ สามารถเป็นตัวทำนายสุขภาวะ (Well-being) สุขภาพจิต (Mental health) และคุณภาพชีวิต (Quality of life) ของบุคคลได้ (Shabani. 2010; Sood; et al. 2012; Bolghan; et al. 2012) และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่าง สติกับความสุข หรือสุขภาวะ ก็พบว่าผลของสติส่งผลทางบวกต่อ สุขภาวะของบุคคลเช่นกัน ดังงานวิจัยของ เจฟฟรี เอ็ม กรีสัน (Greeson. 2009: 2-8) ได้ทำการศึกษารวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 52 ชิ้นที่เกี่ยวข้องกับผลของสติ ที่ส่งผลต่อ ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่างๆของบุคคล และพบว่า ผู้ที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติที่ค่อนข้างสูงนั้น มีการรายงานตนเองว่า มีความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxious) ความเศร้า (Depress) อยู่ในระดับที่ต่ำ และมีความรื่นเริง (Joyful) แรงบันดาลใจ (Inspire) ความกตัญญูรู้คุณ (Grateful) ความหวัง (Hopeful) ความปิติยินดี (Content) ความมีชีวิตชีวา (Vital) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfied with life) ที่สูง (Greeson. 2009: 2 อ้างอิงจาก Baer; et al. 2006; Brown; & Ryan. 2003; Cardaciotto; et al. 2008; Feldman; et al. 2007; Walach; et al; 2006) ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับสตินั้นมีน้อยมาก ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบเพียงงานวิจัยของ กีเซค (Gieseke. 2014. 118-119) ที่ผลวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ สติ

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่พบว่ามีผู้ใดได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่าง สติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และความสุขมาก่อน โดยเฉพาะความสุขในบริบททางพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหาความเชื่อมโยงของตัวแปรดังกล่าว สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เลือกมาทำการศึกษาในครั้งนี้ เป็นกลุ่มพยาบาล เนื่องจาก พยาบาลเป็นกลุ่มวัยผู้ใหญ่ที่มีพัฒนาการในแต่ละด้านที่สมบูรณ์แล้ว โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านสติปัญญา และสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณที่เริ่มสร้างตั้งแต่วัยรุ่น จนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Hossen; et al. 2010 อ้างอิงจาก Erikson. 1950;1968;1969) และลักษณะงานหลักของพยาบาลที่ต้องดูแลผู้ป่วย ในทุกช่วงของชีวิต ตั้งแต่ วัยทารกที่เพิ่งเกิด วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชราที่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวด จนกระทั่งเสียชีวิต อันเป็นลักษณะของความไม่แน่นอนในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการสอนให้เข้าใจในเรื่องของความทุกข์เพื่อบรรลุดังความสุขในทางพุทธ

ศาสนา ซึ่งการที่ต้องทำงานเช่นนี้ย่อมมีผลต่อมุมมองของความสุขที่ค่อนข้างลึกซึ้งซึ่งมากกว่าความสุขโดยทั่วไป นอกจากนั้นพยาบาลยังต้องคอยติดต่อ สื่อสาร กับผู้คนหลากหลายต้องดูแลจัดการงานทางด้านเอกสารต่างๆทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย เป็นที่ปรึกษาและแหล่งข้อมูลแก่ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ในบางครั้งยังต้องเป็นพี่เลี้ยงให้แก่พยาบาลที่จบใหม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความเครียดและกระทบต่อความสุข ความทุกข์ของพยาบาลเป็นอย่างมาก และในทางกลับกันความทุกข์และความสุขของพยาบาลเองก็ย่อมส่งผลต่อ คุณภาพของการพยาบาล อันจะมีผลต่อความทุกข์และความสุขของผู้ป่วยได้เช่นเดียวกัน ซึ่งความรู้ที่ได้จากงานวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงความเชื่อมโยงกันระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ กับความสุขทางพุทธศาสนา อันจะเป็นแนวทางให้องค์กรการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญความสุขโดยเฉพาะความสุขทางพุทธศาสนา และส่งเสริมให้เกิดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา อันเป็นความสุขที่แท้จริง ให้เกิดกับบุคคลในสังคมต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) สติ (Mindfulness) และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Happiness in Buddhism) โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ คือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
4. เพื่อศึกษาบทบาทของสติในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
5. เพื่อศึกษาบทบาทของความฉลาดทางจิตวิญญาณในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

### ความสำคัญในการวิจัย

1. ได้องค์ความรู้ในเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องความสุขต่อไปในอนาคต

2. เพื่อเป็นแนวทางให้องค์กรการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการส่งเสริมความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาให้เกิดกับบุคคลต่อไปโดยเฉพาะกลุ่มพยาบาลซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

## ขอบเขตในการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational study) โดยเป็นการเน้นหาความสัมพันธ์กันในเชิงทฤษฎีระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และ ความสุขทางพุทธศาสนา โดยมีขอบเขตงานวิจัย ดังนี้

### ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็น พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรามารับดีจำนวน 1,786 คน

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรามารับดีจำนวน 350 คน ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยเก็บข้อมูลในช่วงกรกฎาคม ถึง กันยายน 2557

### ตัวแปรที่ศึกษา

ประกอบด้วย 3 ตัวแปร ดังนี้

1. ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
2. ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
3. สติ

### นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

**ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา** หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกที่สบาย ไม่ต้องฝืนทน หรือจำใจเมื่อต้องอยู่ในสภาวะ หรือ สถานการณ์ใดๆก็ตาม ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นการประเมินและให้คุณค่าภายในจิตใจ ไม่ใช่จากวัตถุภายนอก เป็นอารมณ์ ความรู้สึกจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในทางที่ดีงามสร้างสรรค์ จากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยเมตตากรุณา ไม่แก่งแย่งหรือเบียดเบียนกัน เกิดจากการได้ค้นคว้าหาความรู้ ใฝ่รู้ ใฝ่ธรรม การได้ทำงานที่สร้างสรรค์ และจากการมีปัญญามองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งมีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

**1. ความพึงพอใจในชีวิต** คือ ความรู้สึกสุขใจที่ได้ทำสิ่งที่ตนรักและเห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ ความรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งที่ตนมีและเป็นในปัจจุบัน และการทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ ความสามารถที่มี

**2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล** คือ การเห็นคุณค่าและความหมายของตน ในการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น มีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้คนและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข มีใจนึกถึงผู้อื่น พร้อมที่จะให้และแบ่งปัน มีความรักปรารถนาดีอยากให้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์ และประสบกับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ตลอดจนมีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

**3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต** คือ การมีหลักหรือแบบอย่างซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต มองโลกในแง่ดี และการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม

**4. การมีใจที่สุขสงบ** คือ การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ผ่อนคลายจากความคิดที่รบกวนใจ มีความรู้สึกนิ่งและว่าง สามารถรับรู้และมองเห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริงและมีจิตใจที่สงบเย็นจากข้างใน

**5. การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต** คือ การที่บุคคลตระหนักรู้ว่า สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้จากเหตุและปัจจัยแวดล้อม การเห็นที่มาของความสุขและความทุกข์ ละความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ตลอดจนการมองเห็นสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น ทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามใจของตน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริงและคิดแก้ไขปัญหา ตลอดจนสามารถวางใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหว หรือเก็บสิ่งต่างๆ เข้ามาเป็นทุกข์ในใจ

แบบสอบถามด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามมาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรมของ ชุตติมา พงศ์วรินทร์ (2554) จำนวน 76 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนสำหรับผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” ในข้อคำถามทางบวก มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน และลดลงเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ และสำหรับข้อคำถามทางลบ ผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และเพิ่มขึ้นเป็น 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ ดังนั้นพิสัยของคะแนนรวมตั้งแต่ 79 – 395 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

**ความฉลาดทางจิตวิญญาณ** หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวทางจิต ความสามารถในการเข้าใจตนเองทุกมิติทั้งด้าน ร่างกายและ จิตใจ และสามารถตอบคำถามต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความหมาย จุดมุ่งหมาย และคุณค่าของชีวิต รวมทั้งเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง

กับสรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่รอบตัว ซึ่งจะทำให้สามารถคิด พิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม ประกอบไปด้วยความสามารถ 5 ด้าน ดังนี้

**1. ความสามารถที่จะเข้าถึงความระลึกรู้ตัวในระดับที่สูง** (Higher state of consciousness) คือ ความสามารถในการระลึกรู้ตัวในระดับที่ลึกกว่าปกติทั่วไป ทำให้รู้ถึงสภาวะความเป็นไปของจิตใจตนเองตามความเป็นจริง รู้ว่าดีหรือไม่ดี ทำให้สามารถยับยั้งและเกิดอาการที่จะประพฤติผิดศีลธรรมและคุณธรรม

**2. ความสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งต่างๆที่นอกเหนือไปจากทางกายภาพ** (Transcendental awareness) คือ ความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆที่นอกเหนือไปจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของบุคคลจะเข้าใจได้ ได้แก่ การเข้าใจในเรื่องของการมีอยู่และอิทธิพลของสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นในคำสอนทางศาสนาต่างๆ เช่น ความเชื่อเรื่องการทำดีได้ดี กฏแห่งกรรม ความเชื่อเรื่องความเมตตา รวมไปถึงการเข้าใจในกฎของธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสรรพสิ่งต่างๆ และการให้ความสำคัญกับเรื่องของคุณธรรม ความดีงามภายในมากกว่ารูปปลักษณ์ภายนอก

**3. ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง** คือ ความสามารถที่จะค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยพิจารณาและไตร่ตรองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และหาเหตุผลว่าตนนั้นมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต คิด หรือจินตนาการว่าอนาคตข้างหน้าควรจะเป็นอย่างไร

**4. ความสามารถที่จะเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง** คือ ความสามารถในการมองสิ่งต่างๆอย่างเป็นองค์รวม เห็นความเชื่อมโยงที่สลับซับซ้อนระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งเหล่านั้น จึงทำให้มีความเข้าใจ ดูแลรักษา ไม่ทำร้ายผู้อื่นและธรรมชาติ

**5. ความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆ** คือ การที่บุคคลประสบกับอุปสรรคปัญหาในชีวิต แล้วสามารถปรับทัศนคติและสามารถที่จะจัดการกับความนั้น และสามารถใช้ประโยชน์จากความทุกข์นั้นได้

แบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยสังเคราะห์มาจากแนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ทั้ง 5 แนวคิด คือ โซฮาร์และมาร์แชล (Zohar; & Marshall. 2000), เอ็มมอน (Emmons. 2000), โวลแมน (Wolman. 2001), อัมรัม (Amram. 2007) และ คิง (King. 2008) จำนวน 29 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนสำหรับผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” ในข้อคำถามทางบวก มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน และลดลงเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ และสำหรับข้อคำถามทางลบ ผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 1

คะแนน และเพิ่มขึ้นเป็น 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ ดังนั้นพิสัยของคะแนนรวมตั้งแต่ 29 – 145 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความฉลาดทางจิตวิญญาณมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

**สติ** หมายถึง ภาวะที่จิต ไม่เผลอ ไม่เลื่อนลอย มีความพร้อมอยู่เสมอที่จะคอยรับรู้และเฝ้าสังเกตต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้อง หรือกำลังเกิดขึ้นกับตนในปัจจุบันขณะ โดยเป็นการรับรู้ อย่างยอมรับ และไม่ตัดสินใดๆต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั้น รวมไปถึงการเฝ้าสังเกตต่อ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเองที่มีต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นอย่างตรงไปตรงมา ปราศจากการปรุงแต่ง ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

1. การสังเกตความคิด ความรู้สึก และรวบรวมสมาธิ คือ การเฝ้าสังเกตติดตามความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งต่างๆเข้ามากระทบ อย่างระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

2. การสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด คือ ความสามารถในการบรรยายเหตุการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ณ ปัจจุบันขณะหรือเกิดขึ้นล่วงมาแล้วได้อย่างชัดเจน

3. การตอบได้อย่างรู้สึกตัว คือ การจดจ่ออยู่แต่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น หรือสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น โดยมองดูสิ่งนั้นตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้เกิดผ่านไป ไม่หมกมุ่นหรือครุ่นคิดถึงสิ่งที่ล่วงผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

4. การไม่ตัดสินประสบการณ์ คือ การมีทัศนคติต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับโดยไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ หรือประเมินคุณค่าใดๆ

5. การปล่อยวางโดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม คือ การไม่เชื่อมโยงเอาประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีตมารวมตัดสิน หรือเปรียบเทียบ และประเมินค่าต่อสิ่งต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ตนได้รับ

การวัดสติ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่แปลมาจากแบบวัด FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) ที่สร้างโดยรูท เอ แบร์และคณะ ในปี ค.ศ. 2006 (Bear; et al. 2006) และปรับปรุงให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยซึ่งประกอบด้วยข้อวัดจำนวน 39 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนสำหรับผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” ในข้อคำถามทางบวก มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน และลดลงเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ และสำหรับข้อคำถามทางลบ ผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และเพิ่มขึ้นเป็น 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีสติมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการที่จะศึกษาให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงกันระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) สติ (Mindfulness) และความสุขทางพุทธศาสนา (Happiness in Buddhism) นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. มโนทัศน์ที่เกี่ยวกับความสุข (Happiness)
  - 1.1 ความหมายของความสุข
  - 1.2 แนวคิดและทฤษฎีความสุขตามแนวคิดวิชาการทั่วไป
  - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
  - 1.4 วิเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างความสุขตามแนวคิดวิชาการทั่วไปกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
  - 1.5 การวัดและประเมินความสุข
  - 1.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบเครื่องมือวัดความสุขในแนวคิดวิชาการทั่วไปกับเครื่องมือวัดความสุขทางพุทธศาสนา
2. มโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence)
  - 2.1 ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณ
  - 2.2 ความเป็นมาของความฉลาดทางจิตวิญญาณ
  - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางจิตวิญญาณ
  - 2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ
  - 2.5 การวัดและประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณ
3. มโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับสติ (Mindfulness)
  - 3.1 ความหมายของสติ
  - 3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสติ
  - 3.3 การวัดและประเมินสติ
4. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุข
  - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุข
  - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุข
  - 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ
5. กรอบแนวคิดและสมมติฐานงานวิจัย

## 1. มโนทัศน์ที่เกี่ยวกับความสุข

### 1.1 ความหมายของความสุข (Happiness)

ความสุขเป็นเรื่องสากล เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เป็นสิ่งที่ทุกคนยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เป็นตัวแปรที่ขับเคลื่อนการใช้ชีวิตของบุคคล และยังเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญของบางประเทศ ทำให้ความสุขกลายเป็นหัวข้อที่มีผู้พยายามศึกษามากขึ้นเรื่อยๆ จากทั่วทุกมุมโลก และความหมายของความสุขก็มีมากมายและแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับผู้ศึกษาจะนิยาม ซึ่งในปัจจุบันมีคนให้ความหมายของความสุขไว้มากมาย เช่น

อริสโตเติล (พระมหานิยม อิศิวโส. 2545: 14-15 อ้างอิงจาก Aristotle. 1887) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นกิจกรรมทางวิญญาณที่สอดคล้องกับคุณธรรมที่สมบูรณ์

เคราท์ (Bekhet; et al. 2008: 1 อ้างอิงจาก Kraut. 1970: 170) ให้ความหมายของความสุขว่าเป็น ความเชื่อว่าตนจะได้รับสิ่งที่สำคัญสูงสุดตามที่ตนต้องการ

ทาท์ทาร์กีวิค (Bekhet; et al. 2008: 1 อ้างอิงจาก Tatarkiewicz. 1976: 16) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นความพึงพอใจโดยรวมในชีวิต

วีโนโฮเวน (Veenhoven. 1984: 22) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นสิ่งที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคล

อาร์คเลย์ (Argyle. 1987) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นประสบการณ์เชิงบวก เป็นสิ่งที่ดีสูงสุด และเป็นแรงจูงใจสูงสุดที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหมด

ดีเนอร์ (Diener. 1984: 542) ให้ความหมายของความสุขว่าเป็น ภาวะอารมณ์ด้านบวกที่มากกว่า อารมณ์ด้านลบ ที่บุคคลนั้นมีการประเมินตนเองต่ออารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต

ฮิลล์และอาร์คเลย์ (Hill; & Argyle. 2001: 1357) ให้ความหมายของความสุขว่า ความสุข มีโครงสร้างอันหลากหลายที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบด้านอารมณ์และสติปัญญา

โคเฮน (Cohen. 2002: 9) ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นแนวคิดเชิงบวกที่มีความสำคัญและจะดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี

สมหวัง วิทยาปัญญาพนธ์ (2544: 1-2) ให้ความหมายของความสุขว่าเป็น สภาวะของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกดังต่อไปนี้ ความรู้สึกสะดวกสบาย เป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องยุ่งยากหรือไม่ต้องอดทน สภาวะที่ระดับความทุกข์ลดลง ความรู้สึกพึงพอใจเมื่อความต้องการหรือความอยากได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกสงบ ไม่วุ่นวายใจ ความรู้สึกดีขึ้น ภาวะความรู้สึกที่สบายที่สารในร่างกายได้ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมาจนเกิดอาการปิติยินดี

พระพรหมคุณาภรณ์ (2554: 151) ได้กล่าวถึง ความสุข แปลว่า คล่อง แปลว่า สะดวก แปลว่า ง่าย คือ ไม่มีอะไรบีบคั้น ไม่ติดขัด ไม่ถูกกดดัน ก็ไม่ต้องดิ้นรน ไม่พลุ่พลุ่ ไม่กระวนกระวาย

จากความหมายของความสุตามที่มีผู้ให้ความหมายไว้ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า นิยามของความสุแต่ละคนไม่เหมือนกันเลย ต่างคนก็ต่างให้ความหมายที่แตกต่างกันไป ซึ่งจากความหมายที่แตกต่างกันนั้น เป็นที่น่าสังเกตว่าความสุมีมิติที่หลากหลาย กล่าวคือ เป็นได้ทั้งเหตุ (แรงจูงใจ) ของการกระทำและผลจากการได้รับสิ่งตอบสนองจากการกระทำ เป็นทั้งสภาพหรือสภาวะหนึ่งในทุก ๆ ขณะจิต และเป็นช่วงเวลาของความสุที่บุคคลได้สรุปจากภาพรวมของชีวิตที่ผ่านมา นอกจากนั้นความสุยังมีองค์ประกอบและโครงสร้างที่ครอบคลุมทั้งด้าน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และการมีชีวิตที่สอดคล้องกับคุณธรรม และพบว่ามีบางคำที่ใช้แทนความสุ เช่น ความพึงพอใจโดยรวมในชีวิต และคุณภาพชีวิต ดังนั้นการจะเข้าใจในเรื่องความหมายของความสุให้ชัดเจนจำเป็นต้องศึกษาถึงทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุด้วย

## 1.2 แนวคิดและทฤษฎีของความสุตามแวดวงวิชาการทั่วไป

ในปัจจุบันมีทฤษฎีและแนวคิดมากมายและหลากหลายที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุทั้งในด้านปรัชญา จิตวิทยา สังคมวิทยา และพุทธศาสนา

### 1.2.1 ด้านปรัชญา

จอห์น สจิวท มิล (John Stuart Mill) นักปรัชญา (พระมหานิยม อีสวีส. 2545: 14-15 อ้างอิงจาก Mill. 1949) ได้พูดถึงความสุไว้ว่า ความสุ (Pleasure or happiness) หมายถึง ความรื่นรมย์และความปราศจากความเจ็บปวด ซึ่งตรงกันข้ามกับความทุกข์ (Unhappiness) คือความเจ็บปวด และภาวะไร้ความพึงพอใจ ลักษณะคำที่มีความหมายเดียวกับความสุ คือ ประโยชน์ ความดี ความถูกต้อง ความสุคือความดี และความดีคือความสุ ทั้งสองคำนี้เป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน และได้จัดความสุออกเป็นสองประเภท คือ ปริมาณ และคุณภาพของความสุ

ปริมาณของความสุ หมายถึง ความสุที่เน้นแต่ปริมาณความสุเพียงอย่างเดียว เช่น มนุษย์กินข้าว สุกกรินรำ ก็มีความสุขเท่าเทียมกันไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย ความสุด้วยปริมาณเป็นความสุระดับต่ำ เป็นความสุที่มนุษย์และสัตว์ก็มีได้

คุณภาพความสุ หมายถึง ความสุที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพของสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ความสุของคนกับสัตว์ย่อมแตกต่างกัน คุณภาพของความสุปฏิเสธปริมาณของความสุดังกล่าวข้างต้น และที่สำคัญคุณภาพของความสุเน้นความสุทางจิตใจมากกว่าความสุทางกาย

อริสโตเติล (Gavin; & Mason. 2004: 379-388) เชื่อว่า คุณธรรมจะนำไปสู่ความสุ ความสุที่อริสโตเติลได้กล่าวไว้ไม่ใช่ความสุแบบที่เรารู้จักกันในทุกวันนี้ เพราะในปัจจุบันนี้ ความสุขมักจะหมายถึง ความสุขแบบวัตถุนิยม (Hedonic) ถือเป็นความสุแบบที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขอย่างทันทีทันใด ไม่ต้องอดทน รอคอย หรือคำนึงถึงอนาคต แต่ชาวกรีกโบราณมีมุมมองของความสุที่แตกต่างไปจากนี้ ซึ่งเรียกว่า ความสุแบบยูไดโมนิก (Eudaimonic) ไม่ใช่เป็นความสุที่เกิดจากสภาวะทางด้านอารมณ์ แต่มีความหมายมากกว่านั้น กล่าวคือ เป็นการเติมเต็มในสิ่งที่เป็นตัวตนของมนุษย์ ดังนั้นตามทัศนะของชาวกรีก หนทางที่นำไปสู่ความสุ ไม่ใช่ความ

เฟลิดเฟลิน เกียรติยศ หรือ เงินทอง ถึงแม้ว่าสิ่งที่กล่าวมาจะเป็นรูปแบบของสิ่งที่ตั้งตามก็ตาม แต่ความสุขจะต้องมีลักษณะ 3 ประการ คือ

1) ความเป็นอิสระ (Freedom) ความสุขเป็นผลมาจากการที่ปัจเจกบุคคลมีความสามารถที่จะสร้างทางเลือก และคนที่มีความสุขจะต้องสามารถคิดได้อย่างอิสระ และมีอิสระที่จะเลือก ซึ่งอริสโตเติล เชื่อว่า เด็ก ทาส และผู้หญิง ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขที่แท้จริงได้ เพราะบุคคลเหล่านี้ขาดอิสระที่จะควบคุมจัดการกับชีวิตของตน

2) ความรู้ (Knowledge) ความสุขต้องการองค์ประกอบในด้านของข้อมูล ความรู้ และความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผล

3) คุณงามความดี (Virtue) ความสุขต้องมีลักษณะของคุณงามความดีอยู่ เพราะคุณงาม ความดี จริยธรรม เหล่านี้เป็นตัวที่คอยกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ กล่าวคือถ้ามนุษย์มีศีลธรรมเป็นเครื่องชี้นำ มนุษย์ก็จะตัดสินใจทำแต่ในสิ่งดี ๆ ซึ่งการตัดสินใจเหล่านี้ เป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การมีสัจการแห่งตน (Self-actualization) การรับรู้ความสามารถแห่งตน ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียด หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อริสโตเติลให้ความสำคัญกับคุณงามความดี ศีลธรรมมาก เพราะเขาเชื่อว่า สิ่งเหล่านี้จะอยู่ติดตัวมนุษย์ไปตลอด และคุณงามความดีจะเป็นหนทางที่นำมนุษย์ไปสู่ความสุขได้

#### 1.2.2 ด้านจิตวิทยา

ในด้านจิตวิทยา แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขมาจากนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม (นิยะดา จิตต์จรัส. 2553: 3) ซึ่งนำโดย อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow), คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) และ อีริช ฟอรัม (Erich Fromm) ซึ่งได้พัฒนาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขที่สำคัญ คือทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ (Maslow)

**ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์** (นิยะดา จิตต์จรัส. 2553: 3 อ้างอิงจาก Maslow. 1954) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่าความต้องการของมนุษย์มีการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้น โดยความต้องการในระดับแรกจะเป็นฐานของการพัฒนาในลำดับขั้นต่อไป โดยมาสโลว์แบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นลำดับขั้นดังต่อไปนี้

ขั้นความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการเพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น น้ำ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านร่างกายจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนก็ต่อเมื่อความต้องการทางร่างกายยังไม่ได้รับการตอบสนอง และเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายอย่างเพียงพอแล้วก็จะเริ่มมีความต้องการขั้นสูงขึ้น

ขั้นความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง (Safety and security needs) เป็นความต้องการความมั่นคงในชีวิต ในหน้าที่การงาน เช่น การมีงานทำและมีรายได้สม่ำเสมอ

มีสวัสดิการ ส่วนความต้องการความปลอดภัยนั้น เป็นความต้องการที่ปราศจากการประสบอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย เป็นความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคง สะดวกสบาย และมีแต่ความสุข

ขั้นความต้องการทางสังคมและความรัก (Social and love needs) เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการในสองขั้นต้น จนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการทางสังคมจะเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของคน ความต้องการด้านนี้ คือ ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ต้องการที่จะมีโอกาสเข้าร่วมเป็นสมาชิกขององค์กรต่างๆ เป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของบุคคลหรือสังคมนั้นๆ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม

ขั้นความต้องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem needs) เป็นความต้องการ การได้รับความนับถือ อยากมีชื่อเสียง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง การได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นนี้ จะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่ามีคุณค่า รวมทั้งต้องการที่จะมีฐานะโดดเด่น เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น อยากให้บุคคลอื่นเคารพ ยกย่อง ฯลฯ ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

ขั้นความต้องการที่จะเข้าใจถึงความหมายของชีวิตและพัฒนาจิตวิญญาณของตน (Self-actualization) เป็นความปรารถนาที่จะใช้ศักยภาพสูงสุดที่ตนมีอยู่ ทำในสิ่งที่คิดว่าสามารถที่จะเป็นหรือทำได้ เพื่อสร้างชีวิตให้มีความหมาย อันเป็นความสำเร็จในชีวิต

ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow) สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลจะมีความสุขเมื่อความต้องการพื้นฐานแต่ละขั้นได้รับการตอบสนอง ซึ่งทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow) นี้เป็นทฤษฎีพื้นฐานให้นักจิตวิทยาเชิงบวกที่สนใจจะศึกษาในเรื่องของความสุข เช่น มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) และเอ็ดเวิร์ด ดิเนอร์ (Edward Diener)

#### แนวคิดความสุขของ มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman)

มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) เป็นนักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่มีความสนใจศึกษาเรื่องความสุขและจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องของความสุข เขาได้ตั้งทฤษฎี ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) ซึ่งกล่าวว่าชีวิตที่มีความสุขนั้นแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ (Seligman. 2004: 1380) ดังนี้คือ

1) **ชีวิตที่หรูหรา (pleasant Life)** คือชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินโดยผ่านทางประสาทสัมผัส ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และมีทักษะในการขยายความสุข สนุกสนานดังกล่าวด้วย ซึ่งความสุขในชีวิตที่หรูหรานี้ เกิดจากการจัดการกับอารมณ์ด้านบวก (positive emotion) ของตนอย่างเหมาะสม โดย Seligman ได้แบ่ง อารมณ์ด้านบวกออกเป็น อารมณ์ด้านบวกในอดีต, ปัจจุบันและอนาคต (Seligman. 2002: 261-262) ดังนี้

อารมณ์ด้านบวกในอดีต (Past positive emotion) ได้แก่ ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพอใจ (Contentment) ความสงบ (Serenity)

อารมณ์ด้านบวกในอนาคต (Future positive emotion) ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) ความมั่นใจ (Confidence) ความไว้วางใจ (Trust) และความศรัทธา (Faith)

อารมณ์ด้านบวกในปัจจุบัน (Present positive emotion) ซึ่งอารมณ์ด้านบวกในปัจจุบันแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ความเพลิดเพลิน (Pleasure) และความอิ่มอกอิ่มใจ (Gratification) ซึ่งความเพลิดเพลิน (Pleasure) นั้นแตกต่างจาก ความอิ่มอกอิ่มใจ (Gratification) คือ ความเพลิดเพลิน เป็นอารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารอร่อย การได้กลิ่นดอกไม้หอม และเป็นอารมณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ เข้ามาในชีวิต เช่น อารมณ์สนุกสนาน (Amusement) ส่วน ความอิ่มอกอิ่มใจ (Gratification) เป็นอารมณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นจากการมีใจจดจ่อได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนชอบ (Flow)

การที่จะมีความสุขในชีวิตที่हर然นี้ เซลิกแมน กล่าวว่า ต้องมีการจัดการอารมณ์ด้านลบต่างๆ ในอดีต สร้างอารมณ์ด้านบวกในอนาคต คือความหวัง และการมองโลกในแง่ดี และต้องสร้างนิสัย และหาประสบการณ์ต่างๆ ที่จะช่วยเพิ่มอารมณ์ด้านบวกในปัจจุบันให้มากขึ้น

**2) ชีวิตที่ดีงาม (Good life/Engaged life)** คือการรู้ว่าอะไรเป็นจุดแข็ง และความดีงาม (Virtues strengths) ของชีวิตแล้วพยายามสร้างสรรค์และใช้จุดแข็งและความดีงามต่างๆ นี้ทำให้ชีวิตทุกด้านไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความรัก มิตรภาพ งานอดิเรกและการเป็นพ่อแม่ดำเนินไปอย่างราบรื่น (Flow) มากขึ้น ซึ่งเซลิกแมนได้มีการรวบรวมจุดแข็งและความดีงามต่างๆ ทั้งจากแนวคิดของนักปรัชญา เช่น อริสโตเติล (Aristotle), พลาโต (Plato) และแนวคิดความเชื่อทางศาสนาต่างๆ จำนวน 24 ชนิด แล้วนำมาสังเคราะห์ให้ได้จุดแข็งความดีงามต่างๆ ที่เป็นสากล ซึ่งสามารถใช้ได้กับทุกศาสนาและความเชื่อ (Seligman. 2002: 133) จำนวน 6 ชนิด ดังนี้

- สติ ปัญญา ความเฉลียวฉลาดและความรอบรู้ (Wisdom and knowledge)
- ความกล้าหาญ (Courage)
- ความรัก และความมีมนุษยธรรม (Love and humanity)
- ความเป็นธรรม (Justice)
- การควบคุมตนเอง (Temperance)
- จิตวิญญาณและสภาวะข้ามพ้น (Spirituality and transcendence)

**3) ชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life)** ประกอบด้วยการใช้จุดแข็งและความดีงาม (Virtues strengths) ของชีวิตในการให้บริการ หรือทำคุณประโยชน์แก่บางสิ่งที่ยิ่งใหญ่ไปกว่าความเป็นตัวเอง (Seligman. 2002: 263)

เซลิกแมน กล่าวว่า ชีวิตที่สมบูรณ์ (Full life) จะต้องประกอบไปด้วยการมีประสบการณ์อารมณ์ด้านบวก ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต การได้รับความอิ่มอกอิ่มใจ จากการใช้

จุดแข็งความดีงามของตนสร้างสรรค์ชีวิตของตน และใช้จุดแข็งความดีงามของตนไปในการให้บริการหรือทำคุณประโยชน์แก่บางสิ่งบางอย่างที่ยิ่งใหญ่มากกว่าทำเพื่อตนเอง (Seligman. 2002: 263)

จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) ของ เซลิกแมน นี้ได้มีการพูดถึงครอบคลุมถึงความสุข การสร้างความสุขและพัฒนาความสุขของตนทั้งที่เป็นปัจเจกบุคคล (Individualistic) และความสุขที่ได้นำจุดแข็งและความดีงามของตน ไปทำประโยชน์เพื่อสิ่งอื่นหรือเพื่อผู้อื่น (Altruistic) และในปี ค.ศ 2011 เซลิกแมน ได้ปรับขยายทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) ออกเป็นทฤษฎีสุขภาวะ (Well-being Theory) โดยทฤษฎีนี้ สามารถวัดได้จากองค์ประกอบทั้ง 5 ที่เรียกว่า PERMA ดังนี้

- 1) Positive emotion (อารมณ์ด้านบวก)
- 2) Engagement (ความผูกพัน)
- 3) Relationship (สัมพันธภาพ)
- 4) Meaning and purpose (ความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิต)
- 5) Accomplishment (การประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย)

ซึ่งทฤษฎีสุขภาวะ (Well-being Theory) นอกจากจะมีองค์ประกอบในด้าน Relationship (สัมพันธภาพ) และ Accomplishment (การประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย) ที่เพิ่มมาจากทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) แล้วยังมีความแตกต่างอื่นที่แตกต่างจากทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) คือทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) ได้กล่าวถึงความสุข 3 ลักษณะ คือ ความสุขที่เกิดจากอารมณ์ด้านบวก (Positive emotion) ความสุขที่เกิดจากการมีชีวิตที่ดีงาม (Good life/Engaged life) และความสุขจากการที่มีชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life) ซึ่งความสุขทั้ง 3 แบบนี้จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายคือ การวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) และการวัดความสุขตามทฤษฎีนี้จะใช้การวัดในเชิงอัตวิสัย (Subjective) เท่านั้น แต่การวัดความอยู่ดีมีสุข (Well-being) เป็นการวัดทั้ง 5 องค์ประกอบ (PERMA) ร่วมกันซึ่งจะต้องอาศัยการวัดทั้งในเชิงอัตวิสัย (Subjective) โดยใช้แบบวัดการรายงานตนเอง (Self-report) และในบางองค์ประกอบ เช่น Relationship (สัมพันธภาพ) และ Accomplishment (การประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย) จะต้องอาศัยทั้งการวัดในเชิงอัตวิสัย (Subjective) ร่วมกับการวัดในเชิงภาวะวิสัย (Objective) ด้วย นอกจากนั้นในทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) จะมีการพูดถึงจุดแข็งและความดีงามต่าง ๆ (Virtues strengths) ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีงาม (Good life/Engaged life) เท่านั้น แต่ในทฤษฎีสุขภาวะ (Well-being Theory) จุดแข็งและความดีงามต่าง ๆ นั้นจะเป็นรากฐานของทั้ง 5 องค์ประกอบ (PERMA) ไม่ใช่เฉพาะองค์ประกอบทางด้านความผูกพัน (Engagement) เท่านั้น (Seligman. 2011) ซึ่งจากรายละเอียดดังกล่าวข้างต้นสามารถนำมาสรุปได้ดังนี้

ตาราง 1 ความแตกต่างระหว่างทฤษฎี Authentic Happiness Theory และทฤษฎี Well-being Theory ของ Seligman

| ทฤษฎี                         | หัวข้อหลัก<br>ของทฤษฎี  | วัดได้จาก                                                                                                                                                                                          | จุดมุ่งหมายของ<br>ทฤษฎี                  |
|-------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Authentic<br>Happiness Theory | ความสุข<br>(Happiness)  | ความพึงพอใจในชีวิต<br>(Life satisfaction)                                                                                                                                                          | เพื่อเพิ่ม ความ พึง<br>พอใจในชีวิต       |
| Well-being<br>Theory          | สุขภาวะ<br>(Well-being) | อารมณ์ด้านบวก<br>(Positive emotion)<br>ความผูกพัน<br>(Engagement)<br>สัมพันธภาพด้านบวก<br>(Relationship)<br>ความหมายของชีวิต<br>(Meaning and<br>purpose)<br>ความสำเร็จของชีวิต<br>(Accomplishment) | เพื่อเพิ่มความเจริญ<br>งอกงามให้แก่ชีวิต |

ที่มา : Seligman Martin. (2011). The Original Theory: Authentic Happiness. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. p. 2

#### แนวคิดความสุขของเอ็ดเวิร์ด ดิเนอร์ (Edward Diener)

เอ็ดเวิร์ด ดิเนอร์ (Diener. 2003) ได้มุ่งอธิบายความสุขว่า ความสุขเป็น ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในเป้าหมายหลักของชีวิต ตลอดจนประสบการณ์ในชีวิต เป็นอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกที่สูงกว่าด้านลบ และคนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่ แตกต่างกันไป เช่น อายุ สถานภาพสมรส รายได้ สิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อความต้องการของบุคคลให้ เกิดความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) โดย ดิเนอร์ มีแนวคิดที่ละเอียดเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกและความพึงพอใจในชีวิตเป็นสามมิติซึ่งในแต่ละมิติสามารถแยกส่วนการวิเคราะห์ออก จากกันได้ ดังนี้

มิติที่หนึ่ง เป็นความรู้สึกด้านบวก กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวก บ่อยครั้งแค่ไหน

มิติที่สองเป็นความรู้สึกด้านลบ กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางลบ บ่อยครั้งแค่ไหน

มิติที่สาม ความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ ปัจเจกบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวมเป็นอย่างไร (Diener. 1984; Diener; et al. 1999) และบุคคลจะประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ (Diener. 1994: 103-157)

1) **องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive component)** เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ ความคิดในการตัดสินหรือประเมินรูปแบบของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคลทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรมและสภาพแวดล้อมแล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่

2) **องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective component)** เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในแต่ละสถานการณ์ที่ต่างกันไป บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร

สรุปก็คือ ความสุขนั้นเป็นการประกอบกันของการประเมินชีวิตของบุคคลอันประกอบด้วย การตัดสินทางความคิด ในแง่ความพึงพอใจโดยรวม และการประเมินทางอารมณ์ ที่จะต้องสมดุลกันระหว่างอารมณ์ทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ และนำมาสู่การประเมินรวมเป็นความสุข

### 1.2.3 ด้านสังคมวิทยา

#### แนวคิดความสุขของรุท วินโฮเวน (Ruut Veenhoven)

รุท วินโฮเวน นักสังคมวิทยา ได้สร้างแนวคิดเกี่ยวกับความสุขขึ้นมา โดยได้ให้คำจำกัดความของความสุข ไว้ว่า เป็นระดับของความชอบ ไม่ชอบ หรือความพึงพอใจและไม่พึงพอใจโดยรวม ที่บุคคลมีการประเมินหรือตัดสินจากคุณภาพชีวิตของตนเอง โดยแนวคิดความสุขของวินโฮเวน (Veenhoven. 1984: 22-24) นี่เป็นการอธิบายถึงภาวะความสุขส่วนบุคคลเท่านั้น ไม่ใช่ความสุขที่ประเมินกับหมู่คณะ หรือองค์กร และความสุขนี้ไม่ใช่เป็นการวัดความสุขหรือความพึงพอใจสูงสุด แต่เป็นการวัดความสุขโดยเฉลี่ยที่บุคคลได้ประเมินแล้วว่าในชีวิตตนเองมีสิ่งดี ๆ มากกว่าสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งความสุขไม่ใช่การประเมินจาก ความเพลิดเพลินใจ (Pleasure) ที่เป็นเพียงการประเมินอย่างผิวเผิน แต่เป็นการประเมินที่ต้องผ่านกระบวนการรู้คิด (Cognition) และไม่ใช่เป็นการประเมินเพียงแง่มุมใดมุมหนึ่งของชีวิต แต่เป็นการประเมินชีวิตในทุกแง่มุม และครอบคลุมทั้งประสบการณ์ที่ได้รับในปัจจุบัน ประสบการณ์อันหลากหลายที่ผ่านมาในอดีต และความคาดหวังต่าง ๆ ในอนาคต ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้มีทั้งเรื่องดี และไม่ดี ซึ่งบุคคลจะมีการประเมินว่าตนเองมีความสุข ถ้าบุคคลนั้นมีการประเมินว่ามีสิ่งดี มากกว่าสิ่งไม่ดีในชีวิต

วินโฮเวนได้นำเสนอปัจจัยต่าง ๆ ที่ต้องนำมาพิจารณาร่วมกับการประเมินความสุขในชีวิตของบุคคล (Veenhoven. 1984: 24-25) ไว้ดังนี้

ความมั่นคง (Stability) ความสุขของบุคคลมักจะมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก จะค่อนข้างคงที่ และถ้าบุคคลมีการประเมินว่า ระดับของความสุขเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น วันนี้มีความสุข พรุ่งนี้มีความสุข แสดงว่าต้องมีสาเหตุที่สำคัญ หรือเหตุผลที่เพียงพอที่ทำให้บุคคลมีการประเมินเช่นนั้น

ช่วงเวลา (Time – emphasis) ความสุขถึงแม้จะเป็นการประเมินชีวิตโดยรวม ซึ่งต้องครอบคลุมทั้งประสบการณ์ที่ได้รับในปัจจุบัน ประสบการณ์อันหลากหลายที่ผ่านมาในอดีต และความคาดหวังต่างๆในอนาคต แต่บุคคลอาจจะมีการให้น้ำหนักต่อ ประสบการณ์ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตที่แตกต่างกัน

การระลึกได้ (Consciousness) บุคคลเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์และประสบการณ์ มักจะเลือกเก็บและจดจำข้อมูลที่มีผลกระทบกับตนเอง โดยบางคนอาจมีการเลือกจะจดจำ หรือ บิดเบือนข้อมูล เก็บกด หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ซึ่งนั้นไม่ถือเป็นข้อมูลที่ควรนำมาประเมินความสุข

ความเหมาะสม (Appropriateness) การที่บุคคลจะประเมินว่าสถานการณ์ใด หรือ ประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความสุข เหตุการณ์และประสบการณ์นั้นต้องเป็นเรื่องที่เหมาะสม

สำหรับองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการประเมินความสุขของบุคคล มี 2 องค์ประกอบ (Veenhoven. 1984: 26-27) คือ

ระดับความพึงพอใจในอารมณ์ (Hedonic level of affect) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก คือเป็นอารมณ์ที่หลากหลายของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจเท่านั้น เช่น อารมณ์ชอบ ความรู้สึกรื่นรมย์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่บุคคลมีการประเมินตนเองในช่วงเวลาต่างๆ เช่น ในช่วงชั่วโมง ในช่วงสัปดาห์ หรือเป็นเดือน เป็นปี ซึ่งองค์ประกอบด้านนี้ไม่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิด (Cognition) เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติ เช่น ในเด็กเล็กๆจะสามารถยิ้มเล่น หัวเราะได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องคิดใดๆ ดังนั้นองค์ประกอบด้านนี้จะเกี่ยวข้องแต่เฉพาะ ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในอดีต และปัจจุบันเท่านั้น ไม่รวมถึง ความคาดหวังต่างๆในอนาคต

ความพึงพอใจ (Contentment) เป็นระดับของความพึงพอใจที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองว่าได้บรรลุถึงสิ่งที่ต้องการหรือไม่ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิด (Cognition) คืออย่างน้อยบุคคลต้องมีการคิดสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ได้ว่า ตนเองต้องการอะไร และสามารถไปถึงระดับความต้องการที่ตนเองต้องการได้แล้วหรือยัง ซึ่งการประเมินนี้บุคคลต้องมีการมองย้อนกลับไปถึงประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และมองอย่างต่อเนื่องไปในอนาคตว่าตนเองได้บรรลุเป้าหมายแล้วหรือไม่

สำหรับความสุขด้านศาสนา โดยเฉพาะ พุทธศาสนา ซึ่งมีการกล่าวถึงความสุขไว้อย่างมากมายและค่อนข้างครอบคลุมความสุขในทุกๆแนวคิดของความสุขด้านตะวันตก ผู้วิจัยจึงขอแยกข้อมูลเกี่ยวกับความสุขทางพุทธศาสนา แยกออกเป็นอีกหัวข้อหลักถัดไป

### 1.3 แนวคิดและทฤษฎีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

เมื่อกล่าวถึงพุทธศาสนา ชาวตะวันตกหลายคนเมื่อหันมาศึกษาพุทธศาสนาอย่างผิวเผิน ก็มักจะด่วนสรุปว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้มองดูโลกในแง่ร้าย เห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นทุกข์ การมีทัศนคติต่อโลกเช่นนี้คนที่ปฏิบัติตามจะมีความสุขได้อย่างไร เช่น อาเธอร์ โชเพนฮาว-เออร์ (Arthur Schopenhauer) นับเป็นหนึ่งในนักปรัชญาตะวันตกที่มีความเชื่อ เช่นนี้ เขาจึงสรุปว่า “ชีวิตไม่มีอะไรมากหรือนอก นอกจากเป็นเพียงลูกตุ้มที่แกว่งไปมาระหว่างความทุกข์กับความเบื่อหน่าย” การกล่าวเช่นนี้เป็นเพราะยังไม่เข้าใจถึงหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง และจับเอาเฉพาะบางจุด บางประเด็นมาขยายความอย่างไม่ถูกต้อง พุทธศาสนาจึงถูกเหมารวมให้เป็นศาสนาที่สอนให้มองแต่ในแง่ร้าย เป็นศาสนาที่สอนแต่เรื่องความทุกข์ แต่แท้ที่จริงแล้ว พุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนาที่สอนให้มองโลกในแง่ดี (Optimism) หรือมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism) แต่พุทธศาสนาสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง (Realism) (ว.วชิรเมธี. 2550ข: 18) และการที่มนุษย์จะได้พบกับความสุขที่แท้จริงได้นั้น มนุษย์ต้องรู้จักเรียนรู้จากความจริงของธรรมชาติ โดยศาสนาพุทธเริ่มแสดงให้เห็นถึงชีวิตตามสภาพความเป็นจริงว่า ประกอบขึ้นจากขั้น 5 จนถึงลักษณะที่แท้ของชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังที่ปรากฏให้เห็นในคำสอนสำคัญทางพุทธศาสนานั้นคือ หลักอริยสัจ 4 โดยให้เริ่มพิจารณาจากตัวทุกข์ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีหนทางใดบ้างในการดับทุกข์ สภาพที่เป็นความทุกข์นั้นเป็นเช่นไร และต้องปฏิบัติเช่นไรจึงจะสามารถดับทุกข์ได้ การให้แนวทางปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์แสดงว่าพุทธศาสนามีได้สอนให้เห็นถึงแต่มุมมองทางด้านความทุกข์ หากแต่การกล่าวถึงเรื่องของความทุกข์ของพุทธศาสนานั้นก็เพื่อนำไปสู่ต้นเหตุของปัญหา และเพื่อที่จะแสวงหาวิธีการที่จะหลุดพ้นออกจากความทุกข์ จนกระทั่งพบกับความสุขได้ โดยการพยายามแสดงให้เห็นว่า มนุษย์แท้จริงนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร เราจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้ไม่เกิดความทุกข์ หรือเมื่อเกิดความทุกข์แล้วมีวิธีการแก้ไขอย่างไร และจากการพยายามแสวงหาวิธีการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้าจึงสามารถกล่าวได้ว่า พุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาแห่งความสุข เพราะการแสวงหาวิธีการพ้นทุกข์ก็เพื่อไปสู่สภาพที่เป็นสุขของชีวิต การสอนเรื่องความทุกข์จึงเป็นเพียงสอนให้เข้าใจข้อเท็จจริงของชีวิตเท่านั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า พุทธศาสนาสอนให้รู้จักความทุกข์ เพื่อให้อยู่เป็นสุข และจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาที่เป็นบรมสุขนั้น ก็พึงบรรลุได้ด้วยความสุข มิใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 529)

เมื่อกล่าวถึงความสุขตามทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตก (Fixed point Theory) ที่เชื่อว่าระดับความสุขของบุคคลถูกกำหนดมาในระดับหนึ่งอาจจะโดยกรรมพันธุ์หรือบุคลิกภาพส่วนตัว และการเผชิญสถานการณ์ทั้งด้านบวก ด้านลบ อาจมีส่วนทำให้ระดับความสุขของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไปชั่วคราว แต่ท้ายที่สุดแล้วระดับความสุขจะกลับมาอยู่ในระดับเดิมหรือเปลี่ยนแปลงอยู่ในช่วงแคบเท่านั้น แต่ในทางพุทธศาสนา ถือว่า ความสุขของมนุษย์สามารถพัฒนาได้ ดังเช่นพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระสูตรที่ชื่อว่า มาคัณทยสูตร ซึ่งตรัสเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาการชีวิตคนในการมีความสุข ตั้งแต่ความสุขของทารก ไปจนถึงสุขสูงสุดจนถึงขั้นของนิพพาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัส

เป็นทำนองอุปมา โดยทรงยกตัวอย่างให้เห็นถึงการหา การเสพของความสุขของคนว่าแม้แต่ในชีวิตตามปกติของคนก็ยังมีการพัฒนาในทางความสุขอยู่แล้ว ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้สรุปสาระไว้ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2554ก: 85-87)

เด็กอ่อน ตั้งแต่นอนแบเบาะ เกิดใหม่ อยู่ในวัยเริ่มแรก ที่ยังไม่ลุกเดิน เล่นสนุกแม้แต่ กับมูตร ถูก หัวเราะระรีนเมื่อได้ละเลงอุจจาระ ปัสสาวะของตนเอง ต่อมา เด็กนั้นโตขึ้นมาหน่อยสามขวบ ห้าขวบ ตอนนี้เล่นมูตรถูกไม่สนุกแล้ว ก้าวไปเล่นดินเล่นทราย แล้วก็สนุกกับการเล่นของเล่น เครื่องเล่นทั้งหลาย ตักตบบ้าง รดยนต์คั่นน้อยๆ รถไฟขบวนน้อยๆ เครื่องบินลำน้อยๆ ก็สนุกกับของเล่น มีความสุขในการเล่นสิ่งเหล่านี้ เด็กเล็กนั้นมีความสุขอย่างยิ่งกับของเล่น รักใคร่ทะนุถนอมของเล่นนั้น ยึดถือเอาเป็นจริงจัง เช่น อย่างหนูน้อยบางคนมีหมอนที่เขารักสุดชีวิต เกาจะด่าบื้ออยู่แล้ว ก็ยังรักใคร่หวงแหนหนักหนา ถ้าใครทำท่าจะมาแย่งเอาไป หนูน้อยนั้นจะร้องไห้ทุรนทุรายดังจะเป็นจะตายเลยทีเดียว ต่อมา เด็กนั้นโตขึ้นเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ไม่สนุกกับของเล่นนั้นแล้ว ใครจะเอามาให้ก็ไม่ชอบใจ เขาไม่ได้ต้องการความสุขอย่างนั้นอีกแล้ว แต่เขาจะมีความสุขอีกประเภทหนึ่ง คือความสุขในการได้เสพผัสสะในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นี่มาอีกขั้นหนึ่ง

จากนั้นก็จะมีความสุขที่พัฒนาต่อไปอีก แต่ถ้าใครไม่พัฒนาขึ้นไปสู่ความสุขที่สูงขึ้นไปนั้น ถ้าเขามาสะดุดหยุดอยู่ที่นี้ ไม่ช้าก็ถึงเวลาที่เขาจะต้องสิ้นหวังหรือไม่สามารถเสพกามามิสเหล่านั้นแล้วเขาก็จะคับแค้นแสนทุกข์เพราะมัน

ส่วนคนที่พัฒนาในขั้นสูงขึ้นต่อไป ก็จะพบความสุขที่ประณีตลึกซึ้ง ซึ่งไม่ขึ้นต่อกามามิส ถึงขั้นแห่งความสุขที่เป็นอิสระ เป็นไทแก่ตน เป็นเสรีชนที่แท้ อย่างที่ว่าเป็นความสุข ซึ่งมีในตัวเป็นประจำตลอดเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องสนองอีกต่อไป ผู้ที่เข้าถึงความสุขอย่างอิสระ ที่ไม่ต้องขึ้นต่อกามามิสเหล่านี้ เมื่อหันมาเห็นหรือดูหมู่ชนที่ยังเสพหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกายกันอยู่ ก็จะไม่มองเห็นการเสพกามามิสนั้นว่าเป็นความสุขตามไปด้วย แต่จะมีความรู้สึกต่อคนที่กำลังแสวงหาความสุขนั้นด้วยความรู้สึกที่เปลี่ยนไป เหมือนอย่างคนที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ไปเห็นเด็กมีความสุขกับการได้เล่นของเล่น ก็จะไม่เห็นเป็นความสุขไปด้วย แต่จะรู้สึกคล้ายกับว่าขำ หรือสงสาร

จากข้อความดังกล่าวสะท้อนว่าพุทธศาสนาเชื่อว่าความสุขของมนุษย์นั้นสามารถพัฒนาได้ และพุทธศาสนาจึงเน้นสอนเรื่องการพัฒนาความสุข ดังนั้นสิ่งที่ควรศึกษา คือ พุทธศาสนามองความสุขแตกต่างกันอย่างไร แบ่งความสุขออกเป็นขั้นหรือระดับอย่างไร และมีการพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

### 1.3.1 ความหมายของความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของความสุขไว้สองนัย ได้แก่

โดยนัยแรก ความสุข คือ แปลว่า คล่อง แปลว่า สะดวก แปลว่า ง่าย คือ ไม่มีอะไรบีบคั้นไม่ติดขัด ไม่ถูกกดดัน ก็ไม่ต้องดิ้นรน ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย(พระพรหมคุณาภรณ์. 2554ก: 151) ซึ่งสอดคล้องกับที่ พระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้ให้นิยามความสุขในแนวของพุทธศาสนา เมื่อครั้งได้ไปบรรยายธรรมที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ 19 สิงหาคม 2550 ไว้

ว่า “ความสุข คือ สภาวะที่ทำให้สบาย หมายความว่าเมื่อสภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว เราสามารถรับมือกับมันได้อย่างสบายๆ ไม่ต้องจำใจยอมรับ จำใจทำ”

อีกนัยหนึ่ง ความสุขหมายถึง ภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวง ภาวะที่ปราศจากตัณหา ซึ่งพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า นิพพานสุข หรือวิมุตสุข ซึ่งความสุขชนิดนี้เป็นลักษณะสำคัญในพุทธศาสนาดังพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุข” แปลว่า นิพพานเป็นบรมสุข หรือเป็นสุขอย่างสูงสุด (พระพรหมคุณาภรณ์. 2554ก: 16)

### 1.3.2 ประเภทของความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนา ถือว่าความสุขเป็นคุณภาพของชีวิตอย่างหนึ่งซึ่งควรไฝหา และความสุขนั้นมีต่างระดับชั้น จากระดับทรมานจนถึงความสุขที่ดีกว่า ประณีตลึกซึ้งกว่ากันขึ้นไปตามลำดับชั้น ดังคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่กล่าวไว้ว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “ความสุข” ย่อมแตกต่างกันเป็นชั้นๆ เช่นเดียวกับคำว่า “อาหาร” อาหารของคนชั้นต่ำ กลาง สูง หรือคนต่างชาติ ต่างมุมโลก ย่อมแปลกกัน แต่ก็เรียกว่า อาหาร ด้วยกันนั้นฉันใด คำว่า “สุข” ก็ฉันนั้น ย่อมแตกต่างกันตามความเลื่องล้ำ ต่ำสูงของความรู้สึกรู้สีกภายในใจเป็นคณๆ หรือ ชั้นๆ ไป (พุทธทาสภิกขุ. ม.ป.ป: 3)

จากข้อความข้างต้นแสดงว่าความสุขมีแตกต่างกันเป็นชั้นเป็นระดับ ซึ่งทางพุทธศาสนาในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ได้จำแนกความสุขออกไปทั้งโดยประเภท และโดยระดับเป็นคู่ๆ มากมายหลายคู่ เช่น สุขของคฤหัสถ์ กับสุขของบรรพชิต กามสุขกับเนกขัมมสุข โลกียสุขกับโลกุตระสุข สุขของพระอริเยกับสุขของปุถุชน เป็นต้น แต่วิธีแบ่งที่เป็นลำดับขั้นชัดเจน ละเอียดและดูง่ายไม่ซับซ้อนน่าจะได้แก่วิธีการแบ่งเป็น 10 ชั้น หรือความสุข 10 ชั้นดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ ได้สรุปไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับขยายความ (พระธรรมปิฎก. 2552ข: 530-531) ดังนี้

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5
2. ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งสัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายประกอบด้วย วิตก<sup>1</sup> วิจารณ์<sup>2</sup> ปิติ สุข และเอกัคคตา<sup>3</sup>
3. ทุติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยปิติ สุขและเอกัคคตา
4. ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย สุขและเอกัคคตา
5. จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถฌานสุข ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขาและเอกัคคตา

6. อากาสานัญจายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสานัญจายตนสมาบัติสุข ซึ่งล่วงพ้น รูปสัญญาโดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่มนสิการนันทตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์

<sup>1</sup>วิตก คือ คือ ความตริก ตริ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์หรือปักจิตลงสู่อารมณ์ ความคิด การดำริ

<sup>2</sup>วิจารณ์ คือ ความตรอง การพิจารณาอารมณ์ การตามพื้นอารมณ์

<sup>3</sup>เอกัคคตา คือ ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือความมีจิตแน่วแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียวได้แก่สมาธิ

7. วิญญาณัญญาตณสมุปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญญาตณสมุปัตติสุข ซึ่งคำนึงวิญญาณอันนั้นเป็นอารมณ์

8. อากิญจัญญาตณสมุปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาตณสมุปัตติสุข ซึ่งคำนึงถึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

9. เนวสัญญานาสัญญาตณสมุปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาตณสมุปัตติสุขอันถึงภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

10. สัญญาเวทียตนิโรธสมุปัตติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทียตนิโรธสมบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญา<sup>1</sup> และเวทนา<sup>2</sup> ทั้งหมด

ความสุขทั้ง 10 ขั้นนี้สามารถรวมได้เป็น 3 ระดับ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 541) คือ

1. กามสุข คือ สุขเนื่องด้วยกาม เป็นความสุขที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการตอบสนองทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ยินดี นำชื่นชม นำใคร่ นำปรารถนา หรือสุขทางเนื้อหนังนั้นมีมากมายหลายระดับ ทั้งแบบหยาบ ไปจนถึงประณีต แม้กามสุขจะมีข้อดี คือ ทำให้เกิดความสุข เห็นได้ง่าย และรับรู้ได้ง่าย แต่เมื่อเทียบกับฌานสุขแล้วยังนับว่าด้อยกว่ามาก พระพุทธเจ้าจึงให้คำเรียกกามสุขเมื่อเทียบกับฌานสุข (ที่ละเอียดประณีตมากกว่า) ว่า กามสุข เป็นปุถุชนสุข (สุขของปุถุชน) เป็นมิพสุข (สุขเลอะเทอะหรือสุขหมักหมม) เป็นอนรียสุข (สุขของผู้ไม่ใช่อริยะ) และบรรยายโทษว่าเป็นสิ่งที่มีทุกข์มีความอึดอัดขัดข้องคับแค้นและเร่าร้อน เป็นมิจกปาปฐา คือ ทางดำเนินที่ผิด ทั้งนี้เนื่องจากกามสุขยังต้องอาศัยสิ่งเสพละเลย หรือมาตอบสนองความต้องการจากภายนอก แม้ทำให้เกิดความสุขก็จริงแต่มีโทษและข้อบกพร่องที่มาก และคนส่วนใหญ่ มักมองไม่เห็นความจริงในข้อนี้

2. ฌานสุข คือ สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขเนื่องจากสมบัติ 8 ที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ สามารถแยกเป็น 2 ระดับย่อย คือ สุขในรูปฌาน หรือ สุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4 หรือสุขเนื่องในอรูปฌาน 4 เป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้งดีกว่ากามสุข และไม่ต้องอาศัยสิ่งเสพลิตภายนอกเป็นสุขด้านใน (อชฌัตตสุข) ซึ่งเป็นแนกขัมมสุข (สุขปลอดจากกาม) เป็นปิเวกสุข (สุขอิงความสงบ) เป็นอุปสมสุข (สุขที่ช่วยให้เกิดความสงบ หรือช่วยให้บรรลุนิพพาน) เป็นสัมโพธิสุข (สุขที่ช่วยตรัสรู้) และมีลักษณะที่เป็นคุณ คือ เป็นสิ่งที่ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความอึดอัดขัดข้องคับแค้น ไม่มีความเร่าร้อน และเป็นสัมมาปฏิบัติ คือทางดำเนินหรือข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นหรือนิพพาน

<sup>1</sup>สัญญา คือ การกำหนดหมาย การจำได้ หมายรู้ คือ หมายรู้ไว้ซึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และอารมณ์ที่เกิดกับใจ

<sup>2</sup>เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึก มี 3 อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา

3. นิโรธสมาบัติตีสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ เป็นสุขที่ไม่เป็นเวทนา (เป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดจากการเสวยอารมณ์ หรือเสพสอารมณ์) จะเรียกว่าสุขเหนือเวทณาก็ได้ เป็นภาวะเทียบคล้ายภาวะนิพพาน เป็นจิตใจที่ปราศจากสิ่งมัวหมองรบกวน ไม่มีอะไรค้างคั่งกังวล ไม่เกาะเกี่ยวพัวพันอยู่กับอารมณ์ที่เสพเสวยอย่างใดๆ ย่อมปลอดโปร่งเปิดกว้าง ผ่องแผ้วออกไปได้ อย่างไรก็ดีจำกัด ภาวะจิตเช่นนี้ จะให้เกิดความรู้สึกอย่างไร จะเป็นสุข ผ่องใสเบิกบาน โปร่งโล่งอย่างไร เป็นประสบการณ์เฉพาะที่ผู้หลุดพ้นแล้วมีเป็นพิเศษต่างหากจากปุถุชนทั้งหลาย ซึ่งปุถุชนไม่เคยได้ประสบจึงยากที่จะนึกคิดคาดคะเนให้แจ้งแก่ใจ แต่ก็คงจะพอนึกถึงได้ว่าจะต้องเป็นภาวะที่เลิศล้ำอย่างหนึ่ง

ความสุขที่เป็นนิพพานสุขนี้เป็นสุขที่จะไม่กลับกลายอีก และมีชื่อเรียกหลายชื่อด้วยกัน จัดเป็นความสุขที่ดีเลิศในทางพุทธศาสนาที่จะไม่กลับมาเป็นทุกข์อีกเลย ความสุขประเภทนี้จึงเป็นความสุขที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา และการปฏิบัติทั้งหลายทั้งปวงในทางพระพุทธศาสนา ก็มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เกิดนิโรธสมาบัติตีสุขนี้เอง

นอกจากนั้นในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังมีการจัดแบ่งระดับความสุขอีกแบบหนึ่งซึ่งได้จำแนกความสุขเป็น 3 แบบเหมือนกัน คือ

1. สามิสสุข สุขอาศัยอามิส ได้แก่ กามสุขนั่นเอง
2. นีรามิสสุข สุขไม่อาศัยอามิส คือ สุขในฌานสามชั้นต้น
3. นีรามิสตรสุข สุขยิ่งกว่านีรามิสสุข หมายถึง ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นแก่

พระชีณาสพผู้พิจารณาจิตซึ่งหลุดพ้น แล้วจากราคะ โทสะ และโมหะ

ความสุขทั้ง 3 แบบมีทั้งความคล้ายคลึงและแตกต่างกับการจัดแบ่งระดับความสุข 3 แบบข้างต้น กล่าวคือ คล้ายคลึงในแง่ของขอบเขต คือ สามิสสุข ตรงกับกามสุข นีรามิสสุข อยู่ในเขตฌานสุข และนีรามิสตรสุข พ้นหรือนอกเหนือออกไปจากฌานสุข แต่ข้อแตกต่าง คือกามสุข ฌานสุข และนิโรธสมาบัติตีสุขครอบคลุม ทั้งสุขที่เป็นเวทนา และสุขที่ไม่ใช่เวทนา แต่สามิสสุข นีรามิสสุข และนีรามิสตรสุขในที่นี้ รวมอยู่ในสุขที่เป็นเวทนาเท่านั้น ดังนั้น นีรามิสสุขอย่างสูงจึงถึงตติฌานเท่านั้น ไม่คลุมฌานสุขทั้งหมด ส่วนนิโรธสมาบัติตีสุขกับนีรามิสตรสุขนั้นแยกออกไปเป็นคนละด้าน กล่าวคือ นิโรธสมาบัติตีสุข แม้จะพ้นจากฌานแต่ยังเป็นเรื่องของสมาบัติ และพระอรหันต์กับพระนาคามีที่ชำนาญสมาบัติ 8 เท่านั้นจึงจะเข้าได้ ส่วนนีรามิสตรสุขในที่นี้ หมายถึงสุขจาก ปัจจเวกขณญาณ เฉพาะของพระอรหันต์ ซึ่งจะเป็นอุกโตภาควิมุตหรือปัญญาวิมุต (ไม่ได้สมาบัติ 8) ดังนั้น นิโรธสมาบัติตีสุขเป็นสุขที่ยิ่งกว่านีรามิสได้โดยปริยาย (พระธรรมปิฎก คุณวโร. 2551: 15)

นอกจากระดับความสุขจากพระไตรปิฎกดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังมีพระสงฆ์ไทยหลายท่านที่ได้มีงานเขียนเกี่ยวกับเรื่องของความสุข และได้มีการจัดแบ่งประเภทของความสุขที่แตกต่างกันออกไป เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ ซึ่งได้กล่าวในเรื่องของความสุขไว้ในหนังสือเรื่อง ความสุขทุกแง่มุม (พระพรหมคุณาภรณ์. 2554ก: 32) โดยได้ให้ความหมายของความสุขแบบที่เข้าใจได้ง่ายไว้ว่า “ความสุข” คือ การได้สนองความต้องการ หรือใช้ภาษาง่ายๆ ว่า ความสมอยากปรารถนา ซึ่งความหมายที่เอาจากกล่าวไว้ ไม่ใช่ความหมายที่ครอบคลุมความสุขทั้งหมด แต่ก็มี

ขอบเขตกว้างขวาง และเป็นความหมายที่สำคัญอย่างยิ่งต่อ สังคมยุคบริโภคนิยมในขณะนี้ ซึ่งก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจในเรื่อง ความต้องการที่ท่านได้กล่าวถึงในที่นี้ก่อน กล่าวคือ ความต้องการ หรือ ความปรารถนาในที่นี้ได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์. 2554ก: 39-41) คือ

1. **ตัณหาฉันทะ** คือ ความอยากความต้องการที่เป็นอกุศล ได้แก่ อยากได้ อยากมี อยากเอา อยากทำลาย ซึ่งจัดเป็นความอยากเพื่อตัวตนของเรา หรือเพื่อตัวเราเอง เช่น อยากเอาเข้ามาให้แก่ตัว เอามาบำเรอตัว ให้ตัวเสพ ให้ตัวได้ ให้ตัวเป็นหรือไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

2. **กัตตุกัมยตาฉันทะ** คือ ความอยากความต้องการที่เป็นกุศล ได้แก่ อยากทำ (ให้มันดี) ใฝ่ฝึก ใฝ่ศึกษา ใฝ่ปฏิบัติ ใฝ่จัดทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นความอยากเพื่อสภาวะของสิ่งนั้นเอง เพื่อ ความดี เพื่อความงาม เพื่อความสมบูรณ์ของสิ่งนั้น

โดยในที่นี้ ท่านได้ยกตัวอย่างเปรียบเทียบเพื่อให้เข้าใจง่าย โดยยกตัวอย่างนักเรียนที่จบมัธยมแล้วคิดว่าจะเข้าเรียนแพทย์ คนหนึ่งอยากเป็นแพทย์ เพราะอยากมีรายได้มาก อยากหาเงินง่าย อยากมั่งคั่งร่ำรวย และมีหน้ามีตา มีเกียรติสูงซึ่งเป็นความอยากเพื่อตัวตนของตนเอง เรียกว่ามีความอยากหรือความต้องการที่เป็นอกุศล จัดเป็นพวกตัณหาฉันทะ ส่วนอีกคนหนึ่งต้องการเรียนแพทย์ เพราะอยากทำให้คนหายจากโรค อยากเห็นประชาชนแข็งแรงมีสุขภาพดี อยากให้บ้านเมืองมีพลเมืองที่มีคุณภาพอยู่กันร่มเย็นเป็นสุข อย่างนี้คืออยากเพื่อสภาวะที่เต็มสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆ ที่เป็นวัตถุประสงค์อย่างตรงไปตรงมาของอาชีพแพทย์ เรียกว่ามีความอยากหรือความต้องการที่เป็นกุศล เป็นกัตตุกัมยตาฉันทะ

เมื่อความสุข มีความหมายถึงความสมอยากปรารถนา ท่านจึงได้แบ่ง ความสุขออกเป็น 2 ระดับใหญ่ ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2554ก: 80-82)

1. **ความสุขที่เกิดจากการสนองความต้องการ** ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 ชั้นย่อย

1.1 **ความสุขเมื่อได้สนองตัณหาฉันทะ** จัดเป็นความสุขที่ต้องหา เพราะว่าสิ่งเสพที่จะสนองตัณหาฉันทะเป็นวัตถุสิ่งของ เป็นกามามิส ซึ่งอยู่ข้างนอก เราต้องไปหา ต้องไปเอามาเสพ ต้องเอาของข้างนอกนั้นมาเจอกับผัสสะของเรา จึงเป็นความสุขที่ต้องหา

1.2 **ความสุขเมื่อได้สนองกัตตุกัมยตาฉันทะ** จัดเป็นความสุขที่สามารถสร้างเองได้ เพราะว่าความอยากเรียน อยากรู้ อยากศึกษา อยากทำสิ่งต่างๆ ให้ดี เราสนองได้ด้วยความตั้งใจตั้งใจของเราเอง ด้วยการกระทำของเราเอง ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุหรือสิ่งเสพจากภายนอก

2. **ความสุขที่ไม่ต้องการสนองความต้องการ** เป็นความสุขที่มีในตัวทุกเวลา เป็นความสุขที่ไม่ต้องขึ้นต่อการสนองความอยากใดๆ ไม่ต้องขึ้นต่อการสนองตัณหาฉันทะ และไม่ต้องขึ้นต่อการสนองกัตตุกัมยตาฉันทะ(แต่มีกัตตุกัมยตาฉันทะอยู่เต็มเปี่ยม) เป็นความสุขที่เป็นอิสระ เพราะเป็นความสุขที่มีอยู่ในตัว เป็นคุณสมบัติภายในมีอยู่เป็นประจำตลอดเวลา ไม่ต้องพึ่งพาการได้หรือการทำอะไรทั้งนั้น

ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ได้จัดประมวลความสุขทั้ง 3 ประเภทนี้เข้ากับหลักสามีสสุข เพื่อสามารถนำไปใช้ได้เชิงประยุกต์ใหม่ ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2549: 116)

1. **สามีสสุข** (บางที่เรียกง่าย ๆ ว่า อามิสสุข หรือ กามสุข) คือความสุขจากวัตถุ สิ่งเสพบริโภคหรือ ความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือตรงกับ ความสุขขั้น ตัณหาฉันทะ สามีสสุข เป็นความสุขที่พึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา และถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งช่วงชิงกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน ตั้งแต่อย่างเบาจนถึงอย่างรุนแรงที่สุด เรียกว่าเป็นความสุขที่เจือด้วยภัยเวร นอกจากนั้น ถ้ามีวประมาท ปลอ่ยปละละเลย ไม่ให้คนพัฒนาตนด้วยการศึกษาที่ตรงตาม ความหมาย ความสุขจากการเสพจะพ่วงจากเอาความสุขจากการไม่ต้องทำมาด้วย ซึ่งเป็นเหตุให้ มนุษย์สูญเสียความอยากทำ หรือความไม่ไ่ทำการ แล้วการจะทำก็กลายเป็นการต้องทำคือการกระทำ กลายเป็นความทุกข์ แต่มนุษย์ไม่อาจเป็นอยู่ได้โดยไม่ต้องทำ (งาน) อะไรเลย ดังนั้น ในที่สุด ชีวิต ของเขาจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ พร้อมกันนั้นเอง เมื่อมุ่งหน้าวิ่งเล่นไปในการหาความสุขโดยไม่รู้ตัว และมัวประมาท อีกทั้งจะต้องแข่งขันแย่งชิงกันด้วย คนก็จะสุดโต่งไปข้างเดียว ในแง่ที่จะพัฒนา ความสามารถในการหาสิ่งเสพให้เก่งที่สุด แต่ละเลยลืมนึกถึงการพัฒนา หรือแม้แต่การที่จะรักษา ความสามารถที่จะมีความสุข ยิงอยู่ในโลกนานไป มนุษย์ยิ่งกลายเป็นสัตว์ที่มีความสุขได้ยากขึ้น ๆ แต่มีความสุขได้ง่ายขึ้น พุดสั้น ๆ ว่าเกิดภาวะ ทุกข์ง่าย สุขได้ยาก

2. **นิรามิสสุข** คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือ ความสุขที่ไม่ต้อง มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ซึ่งแบ่งย่อยเป็น 2 ระดับย่อยดังนี้ คือ

2.1 สุขขั้นต่อนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับของการตอบสนองความ ต้องการในทางที่ดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล ซึ่งตรงกับ ความสุขขั้นกัตตุกัมยตา ฉันทะ ซึ่งเป็นความสุขที่แสดงออกผ่านคุณธรรมอื่นๆได้หลายอย่าง เช่น สุขจากการอยู่ใกล้ชิดชื่นชม ธรรมชาติ สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์ สุขจากการ ค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจ ใฝ่รักใฝ่สร้างสรรค์ และสุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มี ศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ- บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจไปร่อง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

2.2 สุขขั้นเป็นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสแท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิงไม่ขึ้นอยู่กับการสนองความต้องการใดๆ คือ สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน) และสุขแห่งนิพพาน (มีปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิต หลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มี วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ พร้อม) ซึ่งสุขแห่งนิพพานในที่นี้ คือ นิรามิสตรสุข ที่กล่าวถึงข้างต้นนั่นเอง

จากความสุขในระดับต่างๆที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้ พระครุชิต คุณวโร ได้นำมาสรุปเป็นแผนภาพดังนี้ (พระครุชิต คุณวโร. 2551: 17)



ภาพประกอบ 1 แผนภาพแสดงความสุขในระดับต่างๆ ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้

ที่มา: พระครุฑิต คุณวโร. (2551). คำสอนในศาสนากับการพัฒนาความสุข. หน้า17

จากแผนภาพดังกล่าวข้างต้น เมื่อพิจารณาลำดับขั้นของความสุข พบว่าสุขจากการได้และเสพวัตถุนั้นถือเป็นความสุขที่เน้นเฉพาะตนเอง เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับเข้ามาหาตนให้มากที่สุดจัดเป็นความสุขที่ต้องแก่งแย่งช่วงชิงกับผู้อื่น ส่วนความสุขในลำดับขั้นต่อไป คือความสุขจากการอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ และสุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์ จะเห็นว่าความสุขใน 2 ระดับนี้ เริ่มมีการเชื่อมโยงตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคม เป็นความสุขที่เริ่มหันออกจากตนเองไปสู่ผู้อื่น เป็นความสุขแบบประสานกันกับผู้อื่น เราสุขเราก็สุข ความสุขในระดับนี้จัดเป็นความสุขในระดับสังคม และความสุขใน 4 ระดับสุดท้ายนั้น เป็นความสุขที่เริ่มหันกลับมาหาตนเอง แต่ไม่ใช่เพื่อเน้นการได้รับความสุขจาก

ภายนอก แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับความสุขที่ตนสร้างได้เองจากภายใน เป็นความสุขที่แน่นและมุ่งพัฒนาจิตใจ และปัญญาของตนเอง เพื่อให้เกิดเป็นความสุขแท้ที่ไม่ต้องอาศัย ฟุ้งฟิง สิ่งล่อ หรือสิ่งเสพจากภายนอก

นอกจากประเภทของความสุขดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ยังมีความสุขอีกแบบหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ และให้ตั้งไว้เป็นจุดหมายของชีวิต คือ หลักประโยชน์สุข ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปไว้ในหนังสือชีวิตที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ก: 8-15) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

**ระดับที่ 1 ทิฏฐธัมมิกัตถะ** คือประโยชน์สุขที่ตามองเห็น เป็นประโยชน์สุขขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรทำให้เกิดขึ้น ถ้าใครขาดประโยชน์สุขในระดับนี้แล้วจะมีชีวิตที่ลำบาก มีชีวิตอยู่ในโลกได้ยาก และจะก้าวไปสู่ประโยชน์สุขในระดับสูงขึ้นไปก็ทำได้ยาก ประโยชน์สุขระดับนี้เป็นเรื่องของวัตถุหรือด้านรูปธรรม คือ การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มีทรัพย์สินเงินทอง งานอาชีพเป็นหลักฐาน หรือพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนมนุษย์ เป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายที่ดี และสุดท้ายคือมีครอบครัวที่ดีมีความสุข

**ระดับที่ 2 สัมปรายิกัตถะ** คือประโยชน์สุขเบื้องต้น เป็นประโยชน์สุขที่เป็นด้านนามธรรม เป็นประโยชน์สุขที่ลึกล้ำยิ่งกว่าที่จะมองเห็นเฉพาะหน้าหรือผิวเผินในภายนอก เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางด้านจิตใจ ได้แก่ความเจริญงอกงามแห่งชีวิตจิตใจที่ก้าวหน้าเติบโตขึ้นด้วยคุณธรรม ความใฝ่ใจในทางศีลธรรมในเรื่องบุญเรื่องกุศลในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม กิจกรรมที่อาศัยศรัทธาและความเสียสละ การมีความมั่นใจในคุณธรรม มีความสงบสุขทางจิตใจ เป็นขั้นที่ผ่อนคลายความยึดติดผูกพันในวัตถุ หันมาให้คุณค่าแก่คุณธรรมความดีงาม

**ระดับที่ 3 ปรมาตถะ** เป็นประโยชน์สุขขั้นสูงสุด เป็นเรื่องของจิตใจที่เป็นอิสระอยู่เหนือกระแสโลก เนื่องจากมีปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันโลกธรรมและสังขารธรรม มีจิตใจเป็นอิสระโปร่งโล่งผ่องใส อยู่อย่างไร้ทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิง เรียกว่า วิมุตติ หรือ นิพพาน

พระพุทธเจ้าทรงยอมรับความสำคัญของประโยชน์สุขเหล่านี้ทุกระดับ โดยสัมพันธ์กับระดับความเป็นอยู่ การครองชีพ สภาพแวดล้อม และความพร้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งตามคติของพุทธศาสนา บุคคลทุกคนควรดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายอย่างน้อยถึงขั้นที่ 2 ผู้ที่ได้ประสบจุดหมายหรือประโยชน์สุขถึงสองขั้นนี้แล้วท่านยกย่องว่าเป็นผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา

ความสุขแต่ละประเภท แต่ละแบบ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พุทธศาสนাজัดว่าเป็นความสุขทั้งสิ้น แต่มีความดีงาม ประณีต ลึกซึ้ง ขึ้นไปตามลำดับ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้มองความสุขเหล่านั้นตามความเป็นจริงทั้งในแง่ที่เป็นคุณและโทษ นอกจากนี้ยังให้ปฏิบัติต่อความสุขในแต่ละประเภทให้ถูกต้อง ไม่หลงติดอยู่ในความสุขประเภทที่หยาบซึ่งมีโทษมากกว่าคุณ และพัฒนาความสุขที่ละเอียด ประณีตยิ่งขึ้นไป ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่านอกจากพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับความทุกข์ที่มีระดับต่าง ๆ กันแล้ว สิ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากด้วยเช่นกัน

คือการปฏิบัติต่อความสุขอย่างถูกต้อง และด้วยการปฏิบัติต่อความสุขอย่างถูกต้องนี้เองจะทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขที่สมบูรณ์แท้จริงได้

### 1.3.3 วิธีปฏิบัติต่อความสุขทางพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงหลักในการปฏิบัติต่อความทุกข์และความสุขว่า ความเพียรพยายามในการละทุกข์ลุลลุข ที่เชื่อว่าจะถูกต้อง สำเร็จผล ก้าวหน้าไปในความสุข จนสามารถมีความสุขที่ไร้ทุกข์ได้ พึงดำเนินไปตามวิธีปฏิบัติ 4 อย่างที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ขยายความไว้ในหนังสือความสุขที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2550: 5-23) ดังนั้นจึงขอยกข้อความที่ท่านได้อธิบายมาไว้ที่นี่ด้วย ดังนี้

ข้อที่ 1 พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ให้เอาทุกข์มาทรมานตนที่ไม่มีทุกข์ หมายความว่า เราอยู่ในโลก เราก็มีชีวิตอยู่ตามธรรมดาสังขาร สังขารมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามธรรมดาของมัน เราดำเนินชีวิตให้ตั้งงามถูกต้อง แล้วทุกข์ตามธรรมดาที่มีของมันไป อันนั้นเราไม่ไปเถียงมัน แต่เราไม่เพิ่ม เราไม่เอาทุกข์มาทรมานตัวเรา เราก็บายไปขั้นหนึ่งแล้ว ในทางตรงข้าม ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ทุกข์ที่มันมีอยู่ในธรรมชาตินั้น มันก็เกิดเป็นทุกข์ในใจของเรา เราก็เอาทุกข์มาทรมานตนเอง ดังนั้นจะเห็นว่าบางคนปฏิบัติไม่ถูกต้อง เทียวหาทุกข์มาใส่ตนเองมากมาย...

ที่นี่ ถ้าเราวางใจถูกต้อง อย่างน้อยเรารู้ว่า อ้อ นี่คือธรรมดาของโลก เราได้เห็นแล้วไง พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า เราอยู่ในโลก เราต้องเจอโลกธรรมนะ เราก็จองจริง ๆ แล้วเรารู้ว่า อ้อ นี่ความจริงมันเป็นอย่างนี้เอง เราได้เห็น ได้รู้แล้ว เราจะได้เรียนรู้ไว้ พอบอกว่าเรียนรู้เท่านั้นแหละ มันก็กลายเป็นประสบการณ์สำหรับการศึกษา เราก็มองใจต่อมันได้ถูก ต่อจากนั้น ก็นึกสนุกกับมันว่า อ้อ ก็อย่างนี้แหละ อยู่ในโลกก็ให้เห็นความจริงแล้วว่ามันเป็นอย่างไร ที่นี่ก็ลองกับมันดู แล้วเราก็ตั้งหลักได้สบายใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่เอาทุกข์มาทรมานใจตนเอง อะไรต่าง ๆ นั้น โดยมากมักเกิดเป็นปัญหา ก็เพราะเราไปรับกระทบ ถ้าเราไม่รับกระทบ มันก็เป็นเพียงการเรียนรู้ บางทีเราทำใจให้ถูกต้องกว่านั้น ก็คือคิดจะฝึกตนเองพอเราทำใจว่าจะฝึกตนเอง เราจะมองทุกอย่างในแง่มุมใหม่ แม้แต่สิ่งที่ไม่ดีไม่น่าชอบใจเราก็จะมองเป็นบทสอบ พอมองเป็นบททดสอบที่ไร เราก็ดูทุกทีไม่ว่าดีหรือร้ายเข้ามา ก็เป็นบททดสอบใจและทดสอบสติปัญญาความสามารถทั้งนั้น ก็ทำให้เราเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะเราได้ฝึกฝนเราได้พัฒนาตัวเรา เลยกกลายเป็นดีไปหมด

ถ้าโชค หรือโลกธรรมที่ดีมีมา เราก็บาย เป็นสุข แล้วเราก็มองคนอื่น เช่น ลาภ ยศ เป็นเครื่องมือเพิ่มความสุขให้แผ่ขยายออกไปคือใช้มันทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำให้ความสุขขยายจากตัวเรา แผ่กว้างออกไปสู่ผู้คนมากมายในโลก

ถ้าเคราะห์ หรือโลกธรรมที่ร้ายผ่านเข้ามา ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ตัวเราจะได้อีกพัฒนา มันก็กลายเป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน และเป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ปัญหา เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้นไป....

ข้อที่ 2 ท่านว่า ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม สุขที่ชอบธรรมคือสุขที่เราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัยมีหลายชั้นหลายระดับ เรามีสิทธิ์ที่จะได้รับความสุขเหล่านั้น แต่ให้เป็นไปโดยชอบธรรม เช่น ถ้าเป็นความสุขทางวัตถุ ก็ไม่ให้มีความสุขที่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ควรจะเป็นความสุขที่แผ่แผ่ซึ่งช่วยให้เกิดความสุขขยายกว้างขวางออกไป ถ้าสุขของเราเกิดขึ้นโดยตั้งอยู่บนความทุกข์ของผู้อื่น ก็ไม่ดี ไม่ชอบธรรม เพราะฉะนั้น จึงต้องให้เป็นความสุขที่ชอบธรรม เราสุข ผู้อื่นก็

ไม่ทุกข์ ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้น ก็ให้เป็นสุขด้วยกัน สุขนี้มีหลายแบบ หรือหลายระดับ คือ สุขแบบแย่งกัน สุขแบบประสานกัน และสุขแบบอิสระ

สุขแบบแย่งกันก็คือ ถ้าเราสุขเราก็ทุกข์ ถ้าเราทุกข์เราก็ทุกข์ โดยมากจะเป็นความสุขประเภทที่เกี่ยวกับวัตถุความสุขที่เกี่ยวกับวัตถุนั้นต้องได้ต้องเอา พอเราได้มาเราสุขคนอื่นเสีย หรือไม่ได้ เขาก็เกิดความทุกข์ แต่พอเขาได้ เราเสียเราไม่ได้ เราสุขเราก็ทุกข์ ความสุขอย่างนี้เอื้อต่อกัน ยังก่อปัญหา...

ความสุขขั้นที่สอง คือความสุขที่ประสานกัน ช่วยกันสุข ถ้าเราสุขก็ทำให้เขาสุขด้วย นี่ก็คือความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจโดยเฉพาะก็คือความรักแท้...ที่ต้องการให้คนอื่นเป็นสุข

ความรักแท้ที่ต้องการให้คนอื่นเป็นสุข จะเห็นได้ง่ายๆเหมือนความรักของพ่อแม่ พ่อแม่รักลูก ก็คืออยากให้ลูกเป็นสุข ถ้าเราอยากให้ลูกเป็นสุข เราก็ต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกเป็นสุข เพื่อจะได้เห็นลูกมีความสุข พอเห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย...

ตามปกติคนเรานี่ จะต้องได้ต้องเอาจึงจะเป็นสุข ถ้าให้ ต้องเสีย ก็ทุกข์ แต่พอมีความรักคือเมตตาขึ้นแล้ว การให้ก็กลายเป็นความสุขได้ ที่นี้ พ่อเราให้ เขาเป็นสุข เราเห็นเขาเป็นสุขสมใจเรา เราก็สุขด้วย แสดงว่า ความสุขของบุคคลทั้งสองนี้ อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความสุขแบบประสานคือร่วมกันสุข หรือสุขด้วยกัน ไม่ใช่ความสุขแบบแย่งกัน ถ้าเราพัฒนาจิตใจอย่างนี้ โดยขยายความรักความเมตตาออกไป เราก็สามารถมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยที่คนอื่นก็มีความสุขด้วย อย่างนี้ก็เป็นความสุขที่ประกอบด้วยธรรม ถ้าความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นมาก ก็ทำให้โลกนี้มีสันติสุข เริ่มตั้งแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป...

เป็นอันว่า ในขั้นต้น มนุษย์เรามีความสุขจากการได้การเอา จึงแย่งความสุขกันแต่เมื่อพัฒนาไปพอถึงขั้นที่ 2 จิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีไมตรี มีศรัทธา การให้กลายเป็นความสุขก็เกิดความสุขจากการให้ จึงเปลี่ยนเป็นความสุขที่ประสานส่งเสริมอุดหนุนซึ่งกัน และกัน

มนุษย์เราก็พัฒนาต่อไปในเรื่องความสุข แล้วก็ทำให้ทั้งชีวิตและทั้งโลกนี้มีความสุขมากขึ้นด้วย แต่รวมความก็คือว่า เราต้องพยายามทำตัวให้มีความสุขโดยถูกต้อง ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็เป็นการมีความสุขโดยชอบธรรม...

ข้อที่ 3 ไม่สยบมัวเมาในความสุขแม้ที่ประณีต พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเป็นความสุขโดยชอบธรรมแล้ว เรามีสิทธิ์สวย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง แต่ท่านสอนไม่ให้หยุดแค่นี้ เพราะถ้าเราปฏิบัติผิดพอเรามีความสุขแล้ว เราก็อาจจะผิดพลาด จุดที่จะพลาดอยู่ตรงนี้คือ เรามีสิทธิ์ที่จะสุข และเราก็สุขแล้ว แต่เราเกิดไปหลงเพลินเพลินมัวเมา พอเราหลงเพลินมัวเมา ความสุขนั้นก็จักกลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้ พอถึงตอนนั้นก็เสีย เพราะฉะนั้นความสุขนั้นเราจะต้องรู้ทันด้วย ความสุขก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่งคือ มันเกิดขึ้นแล้ว ก็ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปได้ ถ้าเรารู้ทันความจริงนี้ เมื่อสุข เราก็แสวงสุขนั้นโดยชอบธรรม แต่เราไม่หลงมัวเมาในความสุขนั้น เมื่อรู้เท่าทัน ไม่หลงมัวเมาแล้ว มันก็ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ แต่ถ้าหลงมัวเมาสุขก็เป็นปัจจัยแก่ทุกข์ อย่างน้อยก็ทำให้ติดแล้วก็เพลินเพลิน หลงมัวเมา ไม่ทำอะไร ทำให้เกิดความประมาท...

ข้อที่ 4 พัฒนาความสุขที่ประณีต และสูงยิ่งๆขึ้นไป ความสุขมีหลายระดับ อย่างที่ยกมาพูดเมื่อกี้ เริ่มต้นเรามีความสุขจากการมีเสพวัตถุคือสิ่งที่จะมาบำรุงตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา ให้ได้ดู ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรสที่ชื่นชมชอบใจ พวกนี้เป็นความสุขทางประสาทสัมผัสเบื้องต้น เมื่อพัฒนาต่อไปเราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก อย่างที่ว่าเมื่อกี้คือ ความสุขจากคุณธรรม ตอนแรกเราเคยมีความสุขจากการได้การเอาอย่างเดียว เป็นความสุขขั้นต้น ยังแคบอยู่ พอเรามีคุณธรรมเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุข

จากการให้ด้วย เมื่อมีศรัทธา เราก็มีความสุขจากการทำบุญ ทำกุศล เมื่อทำบุญทำกุศลไปแล้วระลึกขึ้นมาเมื่อไรก็มีความปีติอิ่มใจ มีความสุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่าง ๆ ถ้าเราไม่ประมาทคือไม่หยุดเสียแค่ความสุขขั้นต้น เราจะสามารถพัฒนาในความสุข ทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมาย

ต่อจากนี้ความสุขก็ขยายออกไปอีก เลยกจากความสุขในการทำความดี ก็ไปสู่ความสุขที่เกิดจากปัญญา ความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือ ความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา...

สิ่งทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา เพราะมันอยู่ในกฎธรรมชาติอย่างนั้น ไม่มีใครไปแก้ไขได้ พอเรารู้เท่าทันถึงธรรมดาแล้ว กฎธรรมชาติก็เป็นกฎธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติดังนั้นก็ไปตามกฎธรรมชาติทำไมเราจะต้องเอาใจของเราไปให้กฎธรรมชาติบีบคั้นด้วย เราก็วางใจของเราได้ความทุกข์ที่มีในธรรมชาติดังนั้นก็ไปของธรรมชาติไป ใจของเราไม่ต้องเป็นทุกข์ไปด้วย ตอนนี่แหละ ตอนนี่แหละ ที่ท่านเรียกว่ามีจิตใจเป็นอิสระ จนกระทั่งว่าแม้แต่ทุกข์ที่มีในกฎของธรรมชาติ ก็ไม่สามารถมาเบียดเบียนบีบคั้นใจเราได้ เป็นอิสระภาพแท้จริง ที่ท่านเรียกว่า วิมุตติเมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้ เราจะแยกได้ระหว่าง การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายภายนอก กับการเป็นอยู่ของชีวิตจิตใจภายในของเรา

กล่าวคือสำหรับสิ่งทั้งหลายภายนอก ก็ยกให้เป็นภาระของปัญญาที่จะศึกษาและกระทำไปให้ทันกันถึงกันกับกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติให้ได้ผลดีที่สุดส่วนภายในจิตใจก็คงอยู่เป็นอิสระ พร้อมด้วยความสุขความสบายจากความเป็นอิสระถึงวิมุตติ ที่มีปัญญารู้เท่าทันพร้อมอยู่ เป็นความสุขที่สำคัญพอถึงสุขขั้นนี้แล้ว เราจะเป็นสุขแบบอิสระเพราะไม่ต้องไปพึ่งอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อไปไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม มันจะกลายเป็นความสุขที่เต็มอยู่ในใจของเราเลย และเป็นสุขที่มีประจำอยู่ตลอดทุกเวลา เป็นปัจจุบัน

จากที่กล่าวมาแล้วจะพบว่าพุทธศาสนาได้มีคำสอนเกี่ยวกับความสุขไว้มากมาย มีทั้งสำหรับผู้ครองเรือนหรือผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ซึ่งเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และคำสอนสำหรับผู้สละเรือนแล้วถือเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ลึกซึ้งทางจิตใจ ซึ่งเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงจัดแบ่งคำสอนที่เกี่ยวกับความสุขทางพุทธศาสนาออกเป็น คำสอนสำหรับผู้ครองเรือน และคำสอนสำหรับผู้สละเรือน ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยนำเสนอในลักษณะตารางดังนี้

ตาราง 2 ความสุขทางพุทธศาสนาจำแนกตามประเภทและระดับความสุขทางพุทธศาสนา

| ประเภทและ<br>ระดับความสุข                                 | ความสุขแบบผู้ครองเรือน |                                                                                                                     | ความสุขแบบ<br>ผู้สละเรือน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | ทางพุทธ<br>ศาสนา       | ระดับที่ 1                                                                                                          | ระดับที่ 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1. ความสุขโดย<br>ใช้หลัก<br>สามีสสุข –<br>นิรามีสสุข      |                        | สามีสสุข<br>(เป็นความสุขที่ได้จาก<br>วัตถุสิ่งเสพบริโภค<br>เป็นความสุขที่ต้อง<br>พึ่งพาขึ้นต่อสิ่งเสพ<br>ภายนอก)    | สุขขั้นต้นนิรามีส<br>(เป็นความสุขในระดับ<br>การตอบสนองความ<br>ต้องการในทางดีงาม<br>สร้างสรรค์ความต้องการ<br>ที่เป็นกุศล) แบ่งเป็น<br>- สุขจากการอยู่ใกล้ชิด<br>ชื่นชมธรรมชาติ<br>- สุขจากการอยู่ร่วม<br>สัมพันธ์ช่วยเหลือกัน<br>- สุขจากการค้นคว้าหา<br>ความรู้ ใฝ่รู้ ใฝ่ธรรม<br>- สุขจากการทำงานหรือ<br>กิจกรรม สร้างสรรค์<br>- สุขจากภาวะจิตกุศล |
| 2. ความสุขที่<br>แบ่งโดยใช้<br>หลักการสนอง<br>ความต้องการ |                        | ความสุขเมื่อ<br>ได้สนองตัณหา<br>(เป็นความสุขที่ต้องหา<br>สิ่งเสพที่จะสนอง<br>ตัณหาเป็นวัตถุ<br>สิ่งของ เป็นกามามีส) | ความสุขที่ไม่ต้องการ<br>สนองความต้องการ<br>(เป็นความสุขที่มีในตัว<br>ทุกเวลาเป็นความสุขที่<br>เป็นอิสระ เป็นความสุขที่<br>มีอยู่ในตัว เป็นคุณสมบัติ<br>ภายในมีอยู่เป็นประจำ<br>ตลอดเวลาไม่ต้องพึ่งพา<br>การได้หรือการทำอะไร<br>ทั้งนั้น)                                                                                                            |

## ตาราง 2 (ต่อ)

| ประเภทและ<br>ระดับความสุข            | ความสุขแบบผู้ครองเรือน                                                                             |                                                                                             | ความสุขแบบ<br>ผู้สละเรือน                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | ระดับที่ 1                                                                                         | ระดับที่ 2                                                                                  |                                                                                                                                                               |
| ทางพุทธ<br>ศาสนา                     |                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                               |
| 3. ความสุข<br>แบบหลัก<br>ประโยชน์สุข | ทิวฐัมมิกัตถะ<br>(เป็นประโยชน์สุขชั้น<br>พื้นฐานเป็นเรื่องของ<br>วัตถุหรือด้านรูปธรรม)             | สัมปรายิกัตถะ<br>(เป็นประโยชน์สุขที่เป็น<br>ด้านนามธรรมเกี่ยวข้อง<br>กับคุณค่าทางด้านจิตใจ) | ปรมัตถะ<br>(เป็นประโยชน์สุขชั้น<br>สูงสุด เป็นเรื่องของจิตใจ<br>ที่เป็นอิสระอยู่เหนือ<br>กระแสโลกเนื่องจากมี<br>ปัญญาที่รู้เท่าทันความ<br>จริงของโลกและชีวิต) |
| 4. ระดับของ<br>ความสุข               | สุขแบบแกร่งแ่ง<br>(เป็นความสุขที่<br>เกี่ยวกับวัตถุ ต้องได้<br>ต้องเอา ต้องแกร่งแ่ง<br>กับผู้อื่น) | สุขแบบประสาน<br>(เป็นความสุขที่อาศัยซึ่ง<br>กันและกันร่วมกันสุข)                            | สุขแบบอิสระ<br>(เป็นความสุขที่ไม่ต้อง<br>อาศัยสิ่งอื่นใด ทั้งที่เป็น<br>รูปธรรมหรือนามธรรม)                                                                   |

จากความหมายของความสุข ประเภทและระดับความสุขทางพุทธศาสนาที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ให้นิยามความสุขทางพุทธศาสนาว่า เป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่สบายไม่ต้องฝืนทน หรือจำใจเมื่อต้องอยู่ในสภาวะ หรือ สถานการณ์ใดๆก็ตาม ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นการประเมินและให้คุณค่าภายในจิตใจ ไม่ใช่จากวัตถุภายนอก เป็นอารมณ์ ความรู้สึกจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในทางที่ดั่งามสร้างสรรค์ จากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยเมตตากรุณา ไม่แก่งแย่งหรือเบียดเบียนกัน เกิดจากการได้ค้นคว้าหาความรู้ ใฝ่รู้ ใฝ่ธรรม การได้ทำงานที่สร้างสรรค์ และจากการมีปัญญามองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

จากนิยามดังกล่าวข้างต้น จะสังเกตเห็นว่าผู้วิจัยเน้นความหมายที่ครอบคลุมแต่เฉพาะความสุขระดับที่ 2 ของผู้ครองเรือน และความสุขของผู้สละเรือนแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น ไม่ได้ให้ความหมายที่ครอบคลุมถึงความสุขระดับที่ 1 ของผู้ครองเรือน เพราะผู้วิจัยเห็นว่า ความสุขในระดับที่ 2 นี้ เป็นความสุขที่บุคคลสามารถสร้างเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาและอาศัยสิ่งภายนอกและเป็นความสุขที่เอื้อกับสังคม เนื่องจากเป็นความสุขแบบร่วมกันสุขกับผู้อื่น ไม่ต้องแก่งแย่งกับผู้อื่น เป็นความสุขเพื่อประโยชน์ซึ่งทางด้านจิตใจ และเป็นรากฐานนำไปสู่การพัฒนาความสุขระดับที่ 3 ซึ่งเป็นความสุขแท้ในทางพุทธศาสนา ที่จะไม่วนเวียนกับมาทุกข์อีก ซึ่งแตกต่างจากความสุขในระดับที่ 1 ถึงแม้ความสุขในระดับนี้จะเป็นความสุขที่พุทธศาสนาได้กล่าวถึงไว้ แต่ก็ก็เป็นเพียงความสุขที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของบุคคล เป็นความสุขที่เกิดจากการพึ่งพิงวัตถุภายนอก และมักก่อให้เกิดการแก่งแย่งหรือเบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ใช่ความสุขที่พุทธศาสนาต้องการให้บุคคลมีหรือเป็น แต่พุทธศาสนาต้องการให้บุคคลได้พัฒนาความสุขให้สูงขึ้นไปกว่าความสุขในระดับนี้

#### 1.4 วิเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไปกับความสุขทางพุทธศาสนา

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขทั้งในแวดวงวิชาการทั่วไป และความสุขทางพุทธศาสนา พบว่า มีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

##### 1.4.1 ด้านการนำเสนอความสุข

ทั้งในด้านแวดวงวิชาการทั่วไปและในทางพุทธศาสนาต่างก็ให้ความสำคัญแก่ความสุขในฐานะเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนา แต่ในแวดวงวิชาการทั่วไปโดยเฉพาะด้านตะวันตกนั้น มักจะทำการศึกษาเรื่องความสุขโดยแยกออกจากความทุกข์ เน้นศึกษาแต่เรื่องของความสุขเพียงอย่างเดียว โดยมุ่งศึกษาหาเหตุและปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดความสุขและหาวิธีที่จะเพิ่มพูนปัจจัยนั้นๆ เพื่อให้เกิดความสุขมากยิ่งขึ้นไป แต่ทางพุทธศาสนาจะมีมุมมองในเรื่องความสุขว่า ความสุขนั้นมีความสัมพันธ์กับความทุกข์อย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ดังนั้นการที่จะศึกษาเรื่องความสุขให้เข้าใจ ย่อมที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงเรื่องของความทุกข์ด้วย โดยจะแสดงให้เห็นถึงชีวิตตามสภาพความเป็นจริงว่าประกอบขึ้นจากขั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) จนถึงลักษณะที่แท้ของชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังที่ปรากฏให้เห็นในคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนานั้นคือหลักอริยสัจ 4 ที่กล่าวถึงทุกข์สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (สภาวะดับทุกข์) มรรค (วิถีสู่การดับทุกข์)

อันเป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา โดยเริ่มดูตั้งแต่ตัวทุกข์ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีหนทางใดบ้างในการดับทุกข์ สภาวะที่เป็นความทุกข์นั้นเป็นเช่นไร ต้องปฏิบัติเช่นไรจึงจะสามารถดับทุกข์ได้ ซึ่งการศึกษาถึงเรื่องต่างๆดังกล่าวจะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงเรื่องการเกิด-ดับของความทุกข์ และสามารถบรรลุซึ่งความสุขที่แท้จริงได้

#### 1.4.2 ด้านความหมายของความสุข

ความหมายของความสุขตามแวดวงวิชาการทั่วไป จะให้ความหมายของความสุขที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละแนวคิดต่างๆเช่น ความสุขเป็นเรื่องของ อารมณ์ ความรู้สึก ด้านบวกที่มากกว่าด้านลบ แรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมต่างๆตลอดจนเป็นความพึงพอใจในชีวิตและคุณภาพชีวิต และลักษณะของความทุกข์นั้นจะเป็นลักษณะที่วนเวียนไปมาระหว่าง อารมณ์ ด้านบวกที่เรียกว่าความสุข และอารมณ์ด้านลบที่เรียกว่าความทุกข์ แต่ความหมายของความสุขตามหลักทางพุทธศาสนา นอกจากจะมีความหมายเหมือนความสุขตามแวดวงวิชาการทั่วไปที่เรียกว่าความสุขชั้นโลกียะแล้วนั้น ความสุขตามหลักทางพุทธศาสนา ยังมีความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นด้วย คือ เป็นความสุขที่แท้จริงที่จะไม่กลับมาหาทุกข์อีก หลุดพ้นจากวงโคจรการวนเวียนของความสุขและความทุกข์ ซึ่งถือว่าเป็นความสุขในชั้นโลกุตระซึ่งเป็นระดับที่สูงกว่าหรือข้ามพ้นความสุขระดับโลกียสุข

#### 1.4.3 ด้านลักษณะของความสุข

ทั้งในด้านแวดวงวิชาการทั่วไปและในทางพุทธศาสนาต่างก็มีการแบ่งความสุขออกเป็นลำดับขั้น หรือประเภทต่างๆ เช่น ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่า มีตั้งแต่ขั้นความต้องการพื้นฐานที่แค่ได้รับการตอบสนองทางร่างกายจนถึงขั้นความต้องการที่จะเข้าใจถึงความหมายของชีวิต ซึ่งถ้ามนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านี้ก็จะทำให้มนุษย์นั้นเกิดความสุขซึ่งเป็นความสุขที่เป็นลำดับขั้นขึ้นไปหรือตามแนวคิดความสุขแท้จริง (Authentic Happiness) ของเซลิเกแมน (Seligman, 2004: 1380) ที่กล่าวว่าชีวิตที่มีความสุข มี 3 แบบ คือ ชีวิตที่หรรษา ชีวิตที่ดีงาม และชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งความสุขในแต่ละด้านต่างก็มีองค์ประกอบที่ละเอียด ลึกซึ้งที่แตกต่างกันไป ซึ่งระดับขั้นหรือประเภทของความสุขต่างๆเหล่านี้ยังอยู่ในระดับโลกียสุขเท่านั้นแต่ในทางพุทธศาสนานั้นระดับขั้นความสุขจะมีตั้งแต่ขั้นหยาบจนไปถึงขั้นละเอียด ประณีต และที่ประณีตสูงสุดนั้นเป็นเรื่องของนิพพานอันเป็นความสุขในระดับโลกุตระ

#### 1.4.4 ด้านกระบวนการในการเข้าถึงความสุข

สำหรับกระบวนการในการเข้าถึงความสุขนั้น ในแวดวงวิชาการทั่วไป ต่างก็มีการนำเสนอ หนทาง ปัจจัย และองค์ประกอบต่างๆที่ส่งผลต่อความสุข และพยายามค้นหาหรือเพิ่มพูนปัจจัยต่างๆเหล่านั้นทำ เช่น ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆที่อยู่รอบตัว การได้รับการสนับสนุนทางสังคม รายได้ หรือการได้รับการตอบสนองต่อปัจจัยต่างๆที่ทำให้มนุษย์เกิดอารมณ์ด้านบวกที่มากกว่าด้านลบ หรือเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ซึ่งจะทำให้มนุษย์เกิด

ความสุขขึ้นมา แต่กระบวนการในการเข้าถึงความสุขทางพุทธศาสนานั้น จะมุ่งเน้นให้มนุษย์กลับมาพิจารณาที่ต้นเหตุแห่งความทุกข์ และความสุขที่อยู่ในตนเองก่อน ด้วยผ่านกระบวนการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา โดยมุ่งเน้นให้ใช้ปัญญาเป็นตัวกำกับให้ตระหนักรู้ความจริงทั้งหลายตามหลักไตรลักษณ์ ซึ่งจะทำให้มนุษย์สามารถจัดการกับความทุกข์ต่างๆที่เข้ามากระทบใจได้ จนเกิดเป็นความสุขแท้ขึ้นมา อาจกล่าวได้ว่า พุทธศาสนานั้นกระบวนการในการเข้าถึงความสุขนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก ซึ่งจะทำให้มนุษย์เข้าถึงความสุขที่แท้จริง คือเป็นสุขทุกที่ และทุกเวลา ส่วน กระบวนการในการเข้าถึงความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไปนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายนอก ซึ่งมักอยู่ในสภาพไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงตามกฎของไตรลักษณ์ จึงไม่อาจทำให้มนุษย์เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

### 1.5 การวัดและการประเมินความสุข

ปัจจุบันการวัดความสุข (Happiness) หรือ สุขภาวะ (Well-being) ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และได้มีการแบ่งการชี้วัดเป็น 2 แบบ คือการวัดความสุขเชิงภาวะวิสัย (Objective well-being) และการวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) (สาสินี เทพสุวรรณ และคณะ. 2550: 328) ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันดังนี้

#### การวัดความสุขเชิงภาวะวิสัย (Objective well-being)

เป็นการวัดค่าความสุขของบุคคลจากเงื่อนไขต่างๆซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกเช่น สุขภาพ ความรู้หรือการศึกษา การมีสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐาน เช่น ที่อยู่อาศัย น้ำสะอาด อาหารเพียงพอ สภาพแวดล้อมดี มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การมีธรรมาภิบาล เป็นต้น ซึ่งการวัดความสุขนี้มีวิธีการวัดได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ (Component) ที่มาคำนวณและการให้น้ำหนัก (Weight) ของแต่ละตัวแปรหรือดัชนี ซึ่งในการคำนวณของแต่ละสถาบันที่ทำการศึกษาวิจัย และที่ใช้ในแต่ละประเทศจะมีความแตกต่างกันไป (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. 2550: 3)

#### การวัดความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)

เป็นการวัดค่าความสุขของบุคคลจากการสอบถามความรู้สึกของตัวบุคคลโดยตรง ถึงระดับความสุขในชีวิต (ที่ไม่ใช่ความสุขระยะสั้นที่เปลี่ยนแปลงบ่อย) ความสุขในระดับปัจเจกเป็นความสุขขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าในสิ่งที่มีมากกว่าการมีหรือความต้องการ การมีหรือการเป็นเจ้าของ ในวัตถุอาจทำให้ไม่มีความสุขหรือเป็นทุกข์ก็ได้ การที่บุคคลสามารถตอบได้ว่ามีความสุขในระดับเท่าใด ต้องมีดุลยพินิจในการประเมินคุณภาพชีวิตโดยเจเลียดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และที่คาดการณ์ในอนาคตโดยเป็นการสะท้อนถึงความพึงพอใจในชีวิตของตนโดยภาพรวม ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่ง อย่างไรก็ตามการวัดปัจจัยภายในที่สะท้อนถึงความรู้สึกที่มีความสุขโดยรวมของประชาชนในแต่ละประเทศอาจแตกต่างกันไป ตามสภาพและวัฒนธรรมของสังคม ซึ่งเวลาตอบคำถามคนจะให้ค่าความพึงพอใจในชีวิตของเขาอยู่ในช่วงของระดับคะแนนจากต่ำสุดถึงสูงสุด (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. 2550: 3) ซึ่งการสอบถามความรู้สึกในระดับบุคคลนั้นอาจใช้คำถามแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ คำถามเชิงเดี่ยว คือ มี คำถามเดี่ยว (Single-item question) และคำถามเชิงซ้อน

ซึ่งมีหลายคำถาม (Multiple-item question) แล้วมาสังเคราะห์รวมค่าให้เป็นค่าเดียวในการสอบถามทัศนคติของบุคคลว่ามีการระบุความอยู่ดีมีสุขของเขาอย่างไร ซึ่งการวัดความสุขเชิงอัตวิสัยนี้จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันตามแนวคิดของทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของความสุขซึ่งอาจแตกต่างกันไป (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. 2553: 3)

ตัวอย่างคำถามเชิงเดี่ยวเกี่ยวกับความสุข เช่น ใน The World Values Survey ถามว่า “โดยภาพรวมแล้ว คุณคิดว่า คุณมีความสุขในระดับใด” โดยมีเกณฑ์ให้เลือกตอบ 4 ระดับ คือ มีความสุขมาก ค่อนข้างมีความสุข ไม่มีความสุข หรือไม่มีความสุขเลย หลังจากนั้น แต่ละคนจะตอบโดยการให้คะแนนตามระดับความรู้สึก ซึ่งคล้ายกับการวัดความสุขของ General Social Surveys (GSS) (General Social Surveys, 2007) ที่ได้รวบรวมข้อมูลความสุขของประชาชนในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นประจำทุกปี นับตั้งแต่ปี 1972 จนถึงปัจจุบัน มีวิธีการวัดความสุขของแต่ละบุคคลซึ่งไม่ได้ระบุกรอบแนวคิด แต่วัดจากการตอบคำถามจำนวน 1 ข้อ คือ “ถ้านำทุกๆ เรื่องมารวมกัน คุณคิดว่าชีวิตปัจจุบันของคุณเป็นอย่างไร?” แล้วให้บุคคลเลือกคำตอบ 1 ข้อ จากทั้งหมด 3 ตัวเลือก

- 1) “คุณสามารถพูดได้ว่าชีวิตคุณมีความสุขมาก”
- 2) “คุณสามารถพูดได้ว่าชีวิตคุณมีความสุขปานกลาง”
- 3) “คุณสามารถพูดได้ว่าชีวิตคุณไม่มีความสุขเลย”

และการวัดความสุขในชีวิตของประชาชน ซึ่งจัดทำโดย German Socio-Economic Panel Study (GSOEP) (Ferrer-i-Carbonell, 2005) มีวิธีการวัดความสุขของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่ได้ระบุกรอบแนวคิด แต่วัดจากการตอบคำถามจำนวน 1 ข้อ คือ “ถ้านำทุกๆ เรื่องมารวมกันคุณรู้สึกมีความสุขกับชีวิตมากน้อยเพียงไร?” ผู้ศึกษาจะมีเกณฑ์ให้บุคคลเลือกความสุข ตั้งแต่ 0 แปลว่าไม่มีความสุขเลย ถึง 10 แปลว่า มีความสุขมากที่สุด แล้วนำค่าที่ได้ไปเป็นตัวแทนความสุขของบุคคล (พรชัย พิลหาเวสส. 2551: 12)

สำหรับคำถามเชิงซ้อนที่เกี่ยวกับการวัดความสุขในปัจจุบันมีมากมายแตกต่างกันตามแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐาน ที่นิยมใช้ในปัจจุบัน เช่น มาตราวัดความพึงพอใจในชีวิต (The Satisfaction with Life Scale) ของดินเนอร์ (Diener. 1985) ซึ่งออกแบบการวัดภาพรวมความพึงพอใจในชีวิตผ่าน 5 ประเด็นประกอบด้วย (1) ชีวิตส่วนใหญ่เป็นตามที่ตั้งใจไว้ (2) สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตฉันดีมาก (3) ฉันพึงพอใจกับชีวิตฉัน (4) มาถึงตอนนี้ ฉันได้ในสิ่งสำคัญที่ชีวิตต้องการแล้ว (5) ถ้าฉันย้อนเวลากลับไปได้ ฉันก็แทบไม่อยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรอีกแล้ว โดยผู้ตอบแบบสำรวจจะต้องระบุระดับความพึงพอใจ 1 ถึง 7 ระดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่ง จนกระทั่งไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ใน 5 ประเด็นนั้น เพื่อประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วๆ ไป แล้วจึงนำค่าเหล่านั้นมาสังเคราะห์เป็นค่าเดียวตามมาตรวัดเชิงซ้อน (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. 2553: 3) คำถามเชิงซ้อนเหล่านี้มักจะมีการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถวัดความสุขของบุคคลได้อย่างครอบคลุมและชัดเจนมากที่สุด เช่น แบบวัด Oxford Happiness Questionnaire

(OHQ) ที่จัดทำขึ้นโดยฮิลล์และอาร์คเล่ (Hill; & Argyle) ในปี ค.ศ. 2002 โดยได้มีการปรับปรุงและพัฒนาจากแบบประเมิน OHI (The Oxford Happiness Inventory; 1989) เพื่อใช้ประเมินความสุขในกลุ่มผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-68 ปี มีทั้งหมด 29 ข้อ โดยให้ผู้ตอบแบบสำรวจได้แสดงความคิดเห็นเป็น 6 ระดับ โดย 1 คือ ไม่เห็นด้วยที่สุด จนถึง 6 คือ เห็นด้วยที่สุด มีช่วงของคะแนนอยู่ระหว่าง 29 – 174 คะแนน โดยที่ระดับคะแนนสูงจะหมายถึงการมีความสุขมาก (Bekhet; et al. 2008: 19)

การเลือกใช้คำถามเชิงเดี่ยวหรือเชิงซ้อนขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการสำรวจ โจทย์ของงานวิจัย วัตถุประสงค์ในการวิจัยรวมไปถึงข้อจำกัดของเวลา โดยคำถามเชิงเดี่ยวซึ่งมีข้อดีตรงที่ใช้ระยะเวลาอันสั้นในการทำสำรวจหากแต่คำถามเหล่านี้อาจจะมีผลน่าเชื่อถือและความมีเหตุผลมีผลน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับคำถามเชิงซ้อน สาเหตุเป็นเพราะความผิดพลาดจากการวัดนั้นมีแนวโน้มที่น้อยกว่ากรณีคำถามเชิงเดี่ยว (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. 2553: 6)

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยที่ต้องการศึกษาความสุขแบบปัจเจกบุคคลโดยใช้พื้นฐานแนวคิดของความสุขทางพุทธศาสนา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พยายามศึกษาและทบทวนวรรณกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดประเภทนี้ทั้งลักษณะ องค์ประกอบและข้อคำถามของแต่ละแบบวัด ซึ่งสามารถสรุปและเปรียบเทียบขององค์ประกอบต่างๆของแต่ละแบบวัดได้ดังนี้

**1. แบบวัด The Satisfaction with Life Scale (SWLS)** จัดทำโดย ดีนเนอร์ และคณะเมื่อปี ค.ศ. 1985 (Diener; et al. 1985) ใช้เพื่อประเมินความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต โดยใช้วัดทั้งในกลุ่มประชากรปกติทั่วไป และผู้ที่เคยผ่านการบำบัดทางจิตมาก่อนไม่จำกัดอายุ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 7 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 คือไม่เห็นด้วยมากที่สุด (Strongly disagree) จนถึงระดับ 7 คือเห็นด้วยมากที่สุดในชีวิต (Strongly agree) มี 3 องค์ประกอบคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อารมณ์ความรู้สึกทางบวก (Positive- affect) และอารมณ์ความรู้สึกทางลบ (Negative affect) (Pavot; & Diener. 1993: 164-172) โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าแบบวัดนี้มีการรายงานคุณภาพของเครื่องมือ คือมีการหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.87 และหาความเชื่อมั่นชนิดทดสอบซ้ำ (Test – retest reliability; 2 months) เท่ากับ 0.82 มีการหาความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ คือ มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความซึมเศร้าที่จัดทำโดยเบค (Beck) ในปี ค.ศ.1978 (The Beck Depression Inventory ; BDI) ( $r = 0.52$ )

**2. แบบวัด The Oxford Happiness Inventory (OHI)** จัดทำโดย Department of Experimental Psychology of the University of Oxford โดยอาร์คเล่ มาร์ตินและครอสแลนด์ (Argyle; Martin; & Crossland) ในปี ค.ศ.1989 ใช้เพื่อประเมินความสุขทั่วไปในกลุ่มประชากรที่เป็นนักเรียน นักศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ ซึ่งมีการพัฒนารูปแบบมาจาก แบบวัด The Beck Depression Inventory (BDI) ซึ่งเป็นแบบตัวเลือก (Multiple choice) 4 ตัวเลือกซึ่งแต่ละ

ข้อดีเลือกจะแตกต่างกันออกไป โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า แบบวัดนี้มีหลายองค์ประกอบ เช่นจากงานวิจัยของลิวอิส (Lewis. 2002: 211) พบว่ามี 3 องค์ประกอบคือ

- ความถี่และระดับของอารมณ์ทางบวก (The frequency and degree of positive affect a joy)
- ระดับความพึงพอใจในชีวิตช่วงที่ผ่านมาโดยเฉลี่ย (The average level of satisfaction over a period)
- การไม่มีอารมณ์ทางลบ (The absence of negative feelings)

จากงานวิจัยของเลกแฮทตรา และคณะ (Liaghatdar; et.al. 2008: 312) ที่ได้นำแบบวัด OHI นี้ไปใช้วิจัยความสุขของนักเรียนชาวอิหร่าน พบว่ามี 6 องค์ประกอบคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ความสนุกสนาน (Joy) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) ความสงบ (Calm) การควบคุมตน (Control) และความสามารถ (Efficacy) แบบวัดนี้มีการรายงานคุณภาพของเครื่องมือ คือมีการหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.90 และหาความเชื่อมั่นชนิดทดสอบซ้ำ (Test – Retest reliability ; 7 wks) เท่ากับ 0.78 มีการหาความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ คือ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัด The Bradburn Balanced ของบราดเบิร์น (Bradburn) ในปี ค.ศ.1963 ( $r=0.32$ ) ,แบบวัด Argyle's Life Saticfaction Index ของอาร์คเลย์ (Argyle) ในปี ค.ศ. 1987 ( $r=0.57$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความซึมเศร้า (The Beck Depression Inventory ; BDI) ที่จัดทำโดยเบค (Beck) ในปี ค.ศ.1978 ( $r=0.52$ )

**3. แบบวัด The Subjective Happiness Scale** จัดทำโดยลิวบอมเมอร์สกี และเลปเปอร์ (Lyubomirsky; & Lepper) ในปี 1999 ใช้เพื่อวัดประเมินความสุขในกลุ่มประชากรอายุตั้งแต่ 14-94 ปี แบบวัดนี้มี 4 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 7 ระดับ โดยแบ่งเป็น 2 ข้อแรก เป็นการให้ผู้ตอบประเมินระดับความสุขของตนเอง และประเมินความสุขของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และ 2 ข้อหลัง เป็นข้อความที่อธิบายถึงลักษณะของผู้ที่มีความสุข และผู้ที่ไม่มีความสุขโดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกว่าเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมากน้อยแค่ไหนโดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าแบบวัดนี้มีการรายงานคุณภาพของเครื่องมือ คือมีการหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.79 ถึง 0.94 และหาความเชื่อมั่นชนิดทดสอบซ้ำ (Test – Retest reliability ; 3 wks to 1 year) เท่ากับ 0.55 ถึง 0.90 มีการหาความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์แบบ Convergent Validity กับแบบวัด Affect-Balance Scale , Delighted - Terrible Scale , Global happiness items , Recent happiness items , Satisfaction With Life Scale ( $r = 0.52$  ถึง  $0.72$ ) และหาความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์แบบ Discriminant Validity กับคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ The Scholastic Aptitude Test (SAT) ( $r=0.14$ )

**4. แบบวัด Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)** จัดทำขึ้นโดยฮิลล์และอาร์ลีย์ ในปี คศ. 2002 (Hill; & Argyle. 2002) โดยได้มีการปรับปรุงและพัฒนาจากแบบประเมิน OHI (The Oxford Happiness Inventory) เพื่อใช้ประเมินความอยู่ดีมีสุข (Subjective well-being) ในกลุ่มผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-68 ปี มีทั้งหมด 29 ข้อ โดยปรับจากเดิมที่เป็นแบบหลายตัวเลือก (Multiple choice) ให้เป็นแบบลิเคิร์ต (Likert' scale) 6 ระดับแทน โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า แบบวัดนี้มีทั้งสิ้น 7 องค์ประกอบคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ความสามารถ (Efficacy) การมีอารมณ์ร่วมรู้สึกกับสังคม (Sociability / Empathy) การมองโลกแง่บวก (Positive out-look) ความอยู่ดีมีสุข (Well-being) ความสดชื่น รื่นเริง (Cheerfulness) และ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) (Hill; & Argyle. 1998) แต่จากการประเมินแบบวัดของ ทอร์ด บี แคชดาน (Kashdan. 2004: 1230) พบว่าบางข้อวัดของแบบวัด OHQ ไม่ได้มุ่งวัดแค่เพียงความอยู่ดีมีสุข (Subjective well-being) เท่านั้น แต่ยังคาบเกี่ยวกับการวัดจิตลักษณะด้านอื่นๆ ด้วย เช่น วัดความสามารถในการควบคุมตนเอง (Lucus of control) ลักษณะมุ่งอนาคต (Sense of purpose) แบบวัดนี้มีการรายงานคุณภาพของเครื่องมือ คือมีการหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.91 และมีความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ คือ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem) ( $r = 0.81$ ) แบบวัด Life regard Index ( $r = 0.81$ ) และแบบวัด The Depression Happiness Scale ( $r = 0.90$ )

**5. แบบวัด Authentic Happiness Inventory (AHI)** จัดทำโดย Chris Peterson ในปี 2005 ซึ่งแบบวัดนี้ใช้แนวคิดมาจาก ทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) ของ มาร์ติน เซลิกแมน (Seligman. 2002) โดยมุ่งเน้นวัดความสุขทั้ง 3 ด้านรวมกันคือ ความสุขจากการมีชีวิตที่หรูหรา (The Pleasant life) ความสุขจากการมีชีวิตที่ดีงาม (The good life / Engaged life) และความสุขจากการมีชีวิตที่มีความหมาย (The meaningful life) แบบวัดนี้ไม่ได้มีการจำกัดอายุของผู้ทำแบบประเมิน มีจำนวนทั้งสิ้น 24 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบตัวเลือก (Multiple choice) 5 ตัวเลือก ตั้งแต่ระดับ 1 ไม่มีความสุข (Unhappiness) จนถึงระดับ 5 มีความสุข (Happiness) โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าแบบวัดนี้มีการรายงานคุณภาพของเครื่องมือ คือมีการหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.90 และหาความเชื่อมั่นชนิดทดสอบซ้ำ (Test – retest reliability) เท่ากับ 0.80 มีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความตรง (The validity coefficient) เท่ากับ 0.90

**6. ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยใหม่ฉบับสั้น 15 ข้อ: ปี 2547 (The New Thai Happiness Indicator: THI-15; 2004 )** จัดทำโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขโดย อภิชัย มงคล และคณะ เมื่อปี 2547 เพื่อใช้วัดประเมินสุขภาพจิตของบุคคลที่มีอายุในช่วง 15 ถึง 60 ปี โดยมีการให้คำจำกัดความของผู้จัดทำว่า คนที่มีความสุขคือคนที่มีสุขภาพจิตดีนั่นเอง โดยแบบ

ประเมินนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 15 ข้อ เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ ระดับ 0 คือไม่เลย จนถึงระดับ 3 คือ มากที่สุด โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี (มีความสุขมาก) กว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า โดยแบบประเมินนี้จะมีการประเมินถึงองค์ประกอบของสุขภาพจิต ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สภาพจิตใจ หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็น สุข หรือ ทุกข์
2. สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหา
3. คุณภาพของจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะที่ดึงดูดใจในการดำเนินชีวิต เช่น ความภาคภูมิใจ ความรัก ความเมตตา กรุณา
4. ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนในบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เช่น ครอบครัว ชุมชน ศาสนา ตลอดจน สิ่งแวดล้อมต่างๆ

แบบวัดนี้มีการรายงานคุณภาพของเครื่องมือ คือมีการหาความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.90 และมีการหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยการวิเคราะห์ปัจจัย Factor analysis factor loading ตั้งแต่ 0.40 ขึ้นไป

7. **มาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรม** จัดทำโดย ชุตินา พงศ์วรินทร์ ซึ่งเป็นงานวิจัยในระดับดุษฎีบัณฑิต ในปี พ.ศ. 2554 เป็นงานวิจัยเพื่อพัฒนามาตรวัดความสุขของนิสิตและนักศึกษาปริญญาตรีในบริบททางพุทธธรรม มาตรวัดมีทั้งสิ้น 76 ข้อ ลักษณะของมาตรวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ซึ่งมาตรวัดนี้ให้คำจำกัดความของความสุขในบริบทพุทธธรรมว่า หมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางใจอันเนื่องมาจากธรรมชาติปรุงแต่งจิตใจที่เป็นกุศลหรืออกุศลสำหรับบุคคลที่ใช้ชีวิตทางโลก ซึ่งยังเกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส มาตรวัดนี้ มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) ด้านความพึงพอใจในชีวิต 2) ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 4) ด้านการมีใจที่สุขสงบ และ 5) ด้านการมีปัญญาและเข้าใจความจริงของชีวิต มาตรวัดนี้มีการรายงานคุณภาพของเครื่องมืออยู่ในเกณฑ์ที่ดี คือมีการความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์คือมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดปัญญา ( $r = 0.76$ ) แบบวัดสุขภาวะทางจิต 6 ด้าน ( $r = 0.13$  ถึง  $0.53$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ( $r = -0.60$ ) และแบบวัดความวิตกกังวลของตนเองโดยทั่วไป ( $r = -0.73$ ) และมีการรายงานค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัคเท่ากับ 0.92 และมีการพัฒนาเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนที่ปกติพบว่ามีความที่ปกติอยู่ในช่วง T16 ถึง T84 ซึ่งทำให้มาตรวัดนี้มีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบที่เป็นมาตรฐาน

จากแบบวัดดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 เครื่องมือที่ใช้วัดความสุข (Happiness)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                            | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                        | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                        | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.The<br>Satisfaction<br>with Life<br>Scale<br>(Diener et.al.<br>1989) | มี 3 องค์ประกอบคือ<br>1) ความพึงพอใจในชีวิต<br>(Life satisfaction)<br>2)อารมณ์ความรู้สึก<br>ทางบวก<br>(Positive affect)<br>3)อารมณ์ความรู้สึกทาง<br>ลบ<br>(Negative affect) | - จำนวน 5 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>7 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 Strongly<br>disagree ถึง<br>7 Strongly<br>agree) | - ช่วง<br>คะแนน<br>5- 35<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่ามี<br>ความพอใจ<br>ในชีวิตมาก | -Internal reliability<br>ชนิด Cronbach's<br>alpha เท่ากับ 0.87<br>-Test-retest<br>reliability(2months)<br>เท่ากับ 0.82<br>-หาConstruct<br>validity พบว่า<br>The correlation<br>with The Beck<br>Depression<br>Inventory (BDI)<br>(Beck,1978)<br>เท่ากับ - 0.52 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                             | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                       | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                           | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.The Oxford<br>Happiness<br>Inventory<br>(Argyle;<br>Martin; &<br>Crossland.<br>1989)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>นักศึกษา<br>ปริญญาตรี | มี 3 องค์ประกอบคือ<br>1) ความถี่และระดับของ<br>อารมณ์ทางบวก<br>(The frequency and<br>degree of positive affect<br>a joy)<br>2) ระดับความพึงพอใจใน<br>ชีวิตช่วงที่ผ่านมาโดย<br>เฉลี่ย<br>(The average level of<br>satisfaction over a<br>period)<br>3) การไม่มีอารมณ์ทาง<br>ลบ<br>(The absence of<br>negative feelings) | - จำนวน 29 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Multiple<br>choice 4<br>ตัวเลือก | - ช่วง<br>คะแนน<br>0 - 87<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่า<br>ความสุขมาก | -Internal reliability<br>ชนิด Cronbach's<br>Alpha เท่ากับ 0.90<br>-Test – Retest<br>reliability<br>(7 wks) เท่ากับ<br>0.78)<br>-หา Construct<br>Validity กับแบบวัด<br>- The correlation<br>with the Bradburn<br>Balanced<br>( Bradburn,1963)<br>เท่ากับ 0.32<br>- The correlation<br>with Argyle's Life<br>Saticfaction Index<br>(Argyle,1987)<br>เท่ากับ 0.57<br>- The correlation<br>with The Beck<br>Depression<br>Inventory (BDI)<br>(Beck,1978)<br>เท่ากับ - 0.52 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                     | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                     | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                                                   | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                           | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. The<br>Subjective<br>Happiness<br>Scale<br>( Lyubomirsky;<br>&Lepper.<br>1999)<br><br>ศึกษาในกลุ่มผู้<br>มีอายุ 14-94 ปี | - 2 ข้อแรกเป็นการให้<br>ผู้ตอบถามประเมินระดับ<br>ความสุขของตนเอง และ<br>ประเมินความสุขของ<br>ตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับ<br>ผู้อื่น<br><br>- 2 ข้อหลังเป็นข้อความที่<br>อธิบายถึงลักษณะของผู้ที่<br>มีความสุข และผู้ที่ไม่มี<br>ความสุขโดยให้ผู้ตอบ<br>แบบสอบถามเลือกว่าเห็น<br>ด้วยกับข้อความดังกล่าว<br>มากน้อยแค่ไหน | - จำนวน 4 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>4 - 28<br>7 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 not a very<br>happy person<br>ถึง<br>7 a very<br>happy<br>person) | - ช่วง<br>คะแนน<br>4 - 28<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่า<br>ความสุขมาก | -Internal reliability<br>ชนิด Cronbach's<br>alpha เท่ากับ 0.79<br>ถึง 0.94<br>-Test – retest<br>reliability<br>(3 สัปดาห์ ถึง 1 ปี)<br>เท่ากับ 0.55 ถึง 0.90<br>-หา Construct validity<br>โดย<br>- Convergent validity<br>โดยหาค่าสหสัมพันธ์<br>กับแบบวัด Affect-<br>Balance Scale ,<br>Delighted -Terrible<br>Scale , Global<br>happiness items ,<br>Recent happiness<br>items , Satisfaction<br>With Life Scale<br>เท่ากับ 0.52 ถึง 0.72<br>- Discriminant validity<br>โดยหาค่า<br>สหสัมพันธ์กับ<br>คะแนนที่ได้จาก<br>แบบทดสอบ The<br>Scholastic Aptitude<br>Test (SAT) เท่ากับ<br>0.14 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                                    | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                              | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                           | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. The Oxford<br>Happiness<br>Questionnaire<br>(Argyle;<br>Martin; &<br>Crossland,<br>1989)<br><br>ศึกษาในกลุ่มผู้<br>มีอายุ 13 – 68<br>ปี | มี 7 องค์ประกอบคือ<br>1) ความพึงพอใจในชีวิต<br>(Life satisfaction)<br>2) ความสามารถ<br>(Efficacy)<br>3) การมีอารมณ์ร่วมรู้สึก<br>กับสังคม<br>(Sociability/ Empathy)<br>4) การมองโลกแง่บวก<br>(Positive out-look)<br>5) ความอยู่ดีมีสุข<br>(Well-being)<br>6) ความสดชื่น รื่นเริง<br>(Cheerfulness)<br>7) การเห็นคุณค่าใน<br>ตนเอง<br>(Self esteem) | - จำนวน 29 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Likert's Scale<br>6 ระดับ<br>(ตั้งแต่ 1<br>Strongly<br>disagree<br>ถึง 6<br>Strongly<br>agree) | - ช่วง<br>คะแนน<br>29-174<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่า<br>ความสุขมาก | -Internal reliability<br>ชนิด Cronbach's<br>alpha เท่ากับ 0.91<br>-หา Construct<br>validity<br>- The correlation<br>with measures of<br>self-esteem เท่ากับ<br>0.81<br>- The correlation<br>with Life regard<br>Index เท่ากับ 0.77<br>- The correlation<br>with The<br>Depression<br>Happiness Scale<br>เท่ากับ 0.90 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                 | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                          | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                       | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                            | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.The<br>Authentic<br>Happiness<br>Scale<br>(Chris<br>Peterson.<br>2005)<br><br>ศึกษาในกลุ่มผู้<br>มีอายุ 18 – 65<br>ปี | มุ่งเน้นวัดความสุขทั้ง 3<br>ด้านรวมกันคือ<br>1) ความสุขจากการมีชีวิต<br>ที่หรูหรา<br>(The Plesant life)<br>2) ความสุขจากการมีชีวิต<br>ที่ดีงาม<br>(The Engaged life)<br>3) ความสุขจากการมีชีวิต<br>ที่มีความหมาย<br>(The Meaningful life) | - จำนวน 24<br>ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Multiple<br>Choice 5<br>ตัวเลือก<br>(ตั้งแต่ 1<br>unhappiness<br>ถึง 5<br>happiness) | - ช่วง<br>คะแนน<br>24 -120<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่า<br>ความสุขมาก | -Internal reliability<br>ชนิด Cronbach's<br>alpha เท่ากับ 0.90<br>-test-retest<br>reliability เท่ากับ<br>0.80<br>-the validity<br>coefficient เท่ากับ<br>0.90                     |
| 6. TMHI-15<br>(อภิชัยมงคล<br>และคณะ.<br>2547)<br><br>ศึกษาในกลุ่มผู้<br>มีอายุ 15 – 60<br>ปี                            | มี 4 องค์ประกอบ คือ<br>1) สภาพจิตใจ<br>2) สมรรถภาพของจิตใจ<br>3) คุณภาพของจิตใจ<br>4) ปัจจัยสนับสนุนต่างๆ                                                                                                                                 | - จำนวน 15 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>4 ระดับ ตั้งแต่<br>0 ถึง 3                                              | -ช่วงคะแนน<br>0- 45<br>คะแนน<br>-คะแนนสูง<br>แสดงว่า<br>สุขภาพจิตดี        | -Internal reliability<br>ชนิด cronbach's<br>alpha เท่ากับ 0.70<br>-หา Construct<br>validity โดยการ<br>วิเคราะห์ปัจจัย<br>Factor analysis<br>factor loading<br>ตั้งแต่ 0.40 ขึ้นไป |

ตาราง 3 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                                           | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                        | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                              | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                        | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.มาตรวัด<br>ความสุขของ<br>นิสิต นักศึกษา<br>ในบริบทพุทธ<br>ธรรม<br>(ชุตีมา<br>พงศ์วรินทร์.<br>2554)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>นักศึกษา<br>ปริญญาตรี | มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ<br>1) ด้านความพึงพอใจใน<br>ชีวิต<br>2) ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่น<br>อย่างเกื้อกูลกัน<br>3) ด้านการมีศรัทธาต่อ<br>การดำเนินชีวิตที่<br>ถูกต้องดีงาม<br>4) ด้านการมีใจที่สุขสงบ<br>5) ด้านการมีปัญญาและ<br>เข้าใจความจริงของชีวิต | - จำนวน 76 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>5 ระดับ<br>(ตั้งแต่ 1<br>ไม่ตรงเลย<br>จนถึง 5<br>ตรงมากที่สุด) | - ช่วง<br>คะแนน<br>76 - 380<br><br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่า<br>ความสุขมาก | -Internal reliability<br>ชนิด cronbach's<br>Alpha เท่ากับ 0.92<br>-หา Construct<br>Validity<br>- มีความสัมพันธ์<br>ทางบวกกับแบบวัด<br>ปัญญา ( $r=0.76$ )<br>- มีความสัมพันธ์<br>ทางบวกกับแบบวัด<br>สภาวะทางจิต 6<br>ด้าน<br>( $r = 0.13 - 0.53$ )<br>- มีความสัมพันธ์<br>ทางลบกับแบบวัด<br>ความวิตกกังวลต่อ<br>สถานการณ์เฉพาะ<br>( $r=0.60$ )<br>- มีความสัมพันธ์<br>ทางลบแบบวัด<br>ความวิตกกังวลของ<br>ตนเองโดยทั่วไป<br>( $r=0.73$ ) |

## 1.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบเครื่องมือวัดความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไปกับเครื่องมือวัดความสุขทางพุทธศาสนา

เปรียบเทียบเครื่องมือวัดความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไปกับเครื่องมือวัดความสุขทางพุทธศาสนา พบว่า เครื่องมือวัดความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไป นั้นเป็นการวัดความสุขที่มักเน้นวัดในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เช่น แบบวัดของดินเนอร์ (Diener) ที่วัดอารมณ์ความรู้สึก ด้านบวก (Positive affect) การไม่มีอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ (Absence of negative affect) ที่บุคคลประเมินความรู้สึกจากภายในตนเองและสรุปออกมาเป็น ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) หรือคุณภาพชีวิตโดยรวม (Quality of life) ซึ่งมักจะไม่มี การแยกเป็นองค์ประกอบย่อยๆ แต่การวัดความสุขทางพุทธศาสนา เช่น มาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ของ ชุตติมา พงศ์วรินทร์ (ชุตติมา พงศ์วรินทร์. 2554) จะมีมิติการวัดที่หลากหลายมากกว่าทั้งในแง่ของการให้ความหมาย คือนอกจากจะวัดในเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกแล้ว ยังวัดความสุขที่เกิดจากการเจริญงอกงามภายในตนและความสุขที่เกิดจากภาวะของจิตที่บริสุทธิ์เป็นกุศลอีกด้วย นอกจากนี้ความสุขที่วัดได้จะลึกซึ้งมากกว่าความรู้สึกพึงพอใจ หรือรู้สึกว่าชีวิตโดยรวมมีคุณภาพ แต่เป็นความสุขที่เกิดมาจากสภาวะจิตที่สงบเย็นตลอดจนการมีปัญญาที่เข้าใจความจริงของชีวิตอย่างแท้จริง

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้ มาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรม ของ ชุตติมา พงศ์วรินทร์ มาใช้ในการวัดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เนื่องจากความเหมาะสมดังกล่าวมาแล้วข้างต้น โดยมีการปรับปรุงมาตรวัดให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น

จากการศึกษาเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างระหว่างความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไปกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาทั้งในเรื่องความหมาย แนวคิด และเครื่องมือที่ใช้วัดความสุข พบว่าแนวคิดความสุขทางพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่ได้อธิบายความสุขไว้ได้อย่างครอบคลุมและลึกซึ้งดังที่ได้อธิบายไว้แล้วข้างต้น นอกจากนั้นแนวคิดของความสุขทางพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นมาแล้วอย่างยาวนานโดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทย แต่กลับมีงานวิจัยที่ศึกษาความสุขทางพุทธศาสนามีน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาความสุขในบริบททางพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางพุทธศาสนานั้นก็พบว่าความสุขทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับ ปัญญาและ สติ คือ การที่บุคคลมีการฝึกฝน และเจริญสติ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เกิดปัญญาได้ และการที่บุคคลมีปัญญาคือ ความรู้ทั่วรู้ตลอดทั้งเหตุ และผล จะทำให้เข้าใจถึงความจริงของชีวิต เข้าใจว่าความทุกข์เกิดจากอะไร และทำอย่างไรจึงจะทำให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริงได้ (พระพรหมคุณาภรณ์. 806-810) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะหาหลักฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ที่แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่าง ความสุขทางพุทธศาสนา สติ และปัญญา ว่าเกี่ยวข้อง

สัมพันธ์กันอย่างไร เพราะยังไม่มีงานวิจัยใดที่หาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของทั้งสามตัวแปรนี้มาก่อน

อย่างไรก็ดี “ปัญญา” ในทางพุทธศาสนานั้นเป็นแนวคิดที่ค่อนข้างลึกซึ้งและในปัจจุบันยังไม่มีเครื่องมือ หรือมาตรวัดใดที่จะสามารถวัดได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงพยายามเทียบเคียงหาแนวคิดของวงวิชาการด้านจิตวิทยาที่ใกล้เคียงกับแนวคิดของปัญญาในทางพุทธศาสนา และพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) นั้น มีแนวคิดบางส่วนที่ใกล้เคียงกับปัญญาทางพุทธศาสนา และในปัจจุบันมีผู้ที่สนใจศึกษาทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณมากพอสมควร ทำให้มีการพัฒนาเครื่องมือที่สามารถวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณได้อย่างมีคุณภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกจะศึกษา ตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณแทน ปัญญาในทางพุทธศาสนา สำหรับมโนทัศน์ของความฉลาดทางจิตวิญญาณ และสถิติ ผู้วิจัยจะนำเสนอในลำดับถัดไป

## 2. มโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence)

### 2.1 ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence)

จากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ พบว่ามีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณไว้ดังนี้

โซฮาร์ และ มาร์แชล (Zohar; & Marshall. 2000: 4) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ คือ ความฉลาดที่ช่วยให้เราเข้าใจถึงความหมาย จุดมุ่งหมาย และคุณค่าของชีวิต ทำให้เราสามารถมองเห็นการกระทำ และการดำเนินชีวิตของเราในมุมมองที่กว้างขึ้น ลึกซึ้ง มีความหมายมากขึ้น รวมทั้งช่วยให้เราสามารถประเมิน การกระทำ และวิถีชีวิตของเราได้มากกว่าบุคคลทั่วไป เป็นการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง และทำให้นุคคลสามารถแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ภายใต้กรอบของศีลธรรม

โรเบิร์ต เอ็มมอน (Emmons. 2000a: 1) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นความสามารถต่างๆของบุคคลในการแก้ปัญหาและบรรลุซึ่งเป้าหมายในชีวิตประจำวันของตนเองตามที่ตนได้ประเมินไว้

ริชาร์ด โวลแมน (Wolman. 2001: 83) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นความสามารถอย่างหนึ่งของมนุษย์ในการถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการมีชีวิต พร้อมกับการมีความสัมพันธ์ที่เชื่อมต่อกันอย่างราบรื่นระหว่างตนเองกับผู้อื่นและกับโลกที่ตนเองอาศัยอยู่

ซิสค์ และ ทอร์แรนซ์ (Sisk; & Torrance. 2001: 9) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความตระหนักในตนเองอย่างลึกซึ้งและจะมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งไม่ใช่แค่มิติทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึง มิติทางด้านจิตใจ และจิตวิญญาณด้วย

วอแกน (Vaughan. 2002: 19) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงคำถามต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการดำรงอยู่ รวมไปถึง

วิวัฒนาการต่างๆ ตั้งแต่ สิ่งมีชีวิตเล็กๆจนถึงสิ่งมีชีวิตที่มีความคิดสร้างสรรค์ เช่น มนุษย์ ตระหนักรู้ถึงภาวะของสติที่ค่อยๆเกิดขึ้นจากการตระหนักรู้ใน ภาวะของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมทั้งเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสรรพสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว

อัมรัม (Amram. 2007: 2) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความสามารถในการใช้และรวบรวม หนทาง และวิธีการต่างๆที่ทำให้เกิดคุณภาพของจิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในชีวิตประจำวัน และความอยู่ดีมีสุข

คิง (King. 2008: 1) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถทางจิตที่ใช้ในการปรับตัว ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าใจ ถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ความเป็นไปของโลกที่ไม่ได้เน้นในด้านวัตถุนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าใจถึงเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ของเรา การสร้างและการค้นหาคุณค่าและความหมายในชีวิต การใช้ภาวะตระหนักรู้ และการมีสมาธิในการทำให้เกิดความคิดที่มีประโยชน์ในการเผชิญและแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผลที่เหมาะสม

รัชนี อธิวรารกร (2552: 11) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวทางจิตในการค้นหาความหมายและคุณค่าของชีวิต การเข้าใจและยอมรับในความเป็นไปของโลก และดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่อยู่ภายใต้กรอบของศีลธรรม รวมถึงความสามารถในการจัดการแก้ไข และเผชิญปัญหาต่างๆได้ดี

อัญชลี ศุภวิทยากินันท์ (2552: 13) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถในการยกระดับจิตใจ คำนึงถึงสิ่งที่เป็นจริง สามารถสร้างให้ชีวิตมีความหมาย เกิดเป็นคุณค่าในการมีชีวิตอยู่ รวมถึงการกำหนดเป้าหมายในชีวิต รู้ว่าตนเองต้องการอะไร สามารถรับรู้ถึงสิ่งที่จับต้องไม่ได้ และการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ รับรู้ถึงความเป็นไปต่างๆที่เกิดขึ้น การเข้าสู่ระดับจิตได้สำนึกที่สูงขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาที่แก้กันแท้ การหาเหตุผลและรูปแบบการแสดงออกของพฤติกรรมที่ดี

ณัฐภรณ์ นรพงษ์ (2553: 8) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่สามารถเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รับรู้ถึงความหมายหรือจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต และสามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ มีความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข โดยมีการกระทำหรือการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า และมีความหมายตามวิถีทางหรือแนวทางของตน และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกหรือประเมินแนวทางการกระทำหรือการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข

จากความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณตามที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวทางจิต ความสามารถในการเข้าใจตนเองในทุกมิติทั้งด้าน ร่างกายและ จิตใจ และสามารถตอบคำถามต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความหมาย จุดมุ่งหมาย และคุณค่าของชีวิต รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่รอบตัว ซึ่งจะช่วยให้สามารถคิด พิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม

## 2.2 ความเป็นมาของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ อาจกล่าวได้ว่า เป็นหนึ่งในความฉลาดอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่นักจิตวิทยาเพิ่งเริ่มให้ความสนใจทำการศึกษามาเมื่อไม่กี่สิบปีที่ผ่านมาเอง ซึ่งก่อนหน้านี้ในช่วงศตวรรษที่ 20 ความฉลาดของมนุษย์ที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจทำการศึกษาวิจัย ยังคงเป็นเพียงความฉลาดที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาและการให้เหตุผล หรือที่เราเรียกกันว่า “ไอคิว” (Intelligence Quotient: IQ) ซึ่งความฉลาดทางสติปัญญานี้ ได้กลายมาเป็นมาตรวัด “คุณภาพ” ของบุคคลทั่วไป โดยทฤษฎี กล่าวว่า ใครที่มีระดับ IQ สูง คนคนนั้นจะยิ่งฉลาด และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตสูง ทำให้นักจิตวิทยาต่างผลิตแบบทดสอบ เพื่อตรวจวัดความฉลาดประเภทนี้ แต่พอมาถึงช่วงกลางทศวรรษที่ 1990 แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) นักจิตวิทยาชื่อดัง ได้ค้นพบความฉลาดอีกประเภทหนึ่ง โดยเรียกว่า “อีคิว” (Emotional Quotient: EQ) ซึ่ง EQ นี้จะเกี่ยวข้องกับความเข้าใจและความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ในสถานการณ์ต่างๆที่ตนเองต้องเผชิญ และจากผลการวิจัยของ โกลแมนที่พบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนมากไม่ได้เป็นผู้ที่มีระดับ IQ หรือการศึกษาสูงแต่อย่างไร หากเป็นผู้ที่มี EQ สูงต่างหาก เพราะ EQ เป็นรากฐานสำคัญที่กำหนดว่ามนุษย์จะสามารถใช้ IQ ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพราะอารมณ์และความรู้สึกจะเป็นตัวกำหนดการใช้ความคิดของเราอีกทีหนึ่ง การค้นพบของ โกลแมนนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมองใหม่ในเรื่องความฉลาดของมนุษย์ทำให้มีหลักสูตรที่พัฒนาและเสริมสร้าง EQ เกิดขึ้นมากมาย แต่ EQ ก็ยังไม่ใช่อันดับสุดท้ายของการศึกษาเรื่องความฉลาดของมนุษย์ เมื่อเข้าสู่ปี 2000 นักฟิสิกส์และนักจิตวิทยา โซฮาร์ (Zohar) และ มาร์เชล (Mashall) ได้เขียนหนังสือที่ชื่อว่า SQ : Connecting with Our Spiritual Intelligence โดยอ้างงานวิจัยใหม่ 4 ชิ้น ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทและสมองของมนุษย์ ที่แสดงถึงการดำรงอยู่ของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) ซึ่งงานวิจัยหนึ่งในนั้น คืองานวิจัย ที่ค้นพบการดำรงอยู่ของสิ่งที่เรียกว่า “God Spot” ซึ่งเป็นจุดที่อยู่บริเวณสมองส่วนกลีบขมับ (Temporal lobe) ของมนุษย์โดยงานวิจัยนี้ได้มีการทดลองโดยติด Magnetic probe ไว้ที่บริเวณสมองของผู้เข้ารับการทดลอง จากนั้นก็ได้มีการสอบถาม พูดคุย เกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณ ศาสนา หรือความหมายแห่งการดำรงอยู่ของชีวิต ซึ่งพบว่าจะเกิดกระแสแม่เหล็กวิ่งทำให้เห็นจุด “God Spot” สว่างวาบขึ้นมาทุกครั้ง แต่ในที่นี้ไม่ได้เป็นข้อสรุปถึงการดำรงอยู่ของ “พระเจ้า” ตามที่ศาสนาบอกแต่อย่างใด เพียงแสดงให้เห็นถึงกิจกรรมและการเคลื่อนไหวของสมองเมื่อมีการพูดถึงเรื่องราวเหล่านี้ สมองของชาวตะวันตกที่มักเชื่อเรื่องพระเจ้าย่อมมีปฏิกิริยาเมื่อพูดเรื่องพระเจ้า ส่วนสมองของชาวพุทธหรือผู้นับถือศาสนาอื่นๆก็จะตอบสนองไปตามเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับพื้นความเชื่อทางจิตวิญญาณของตน (Zohar; & Mashall. 2004: 67-69) ซึ่งจากการค้นพบเหล่านี้ทำให้การศึกษาเรื่องความฉลาดทางจิตวิญญาณได้กลายมาเป็นหัวข้อที่นักจิตวิทยาเริ่มให้ความสนใจ ศึกษาวิจัย ทำให้มีแนวคิดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณเกิดขึ้นหลากหลายแนวคิด ดังต่อไปนี้

## 2.3 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence)

### แนวคิดของโซฮาร์และมาร์แชล (Zohar; & Mashall)

ในปี ค.ศ 2000 โซฮาร์และมาร์แชล (Zohar; & Mashall) นักฟิสิกส์ และ นักจิตวิทยาได้เขียนหนังสือที่เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณขึ้น โดยใช้คำว่า “SQ” แทนความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยทั้งสองกล่าวว่า SQ เป็นความฉลาดของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความหมายและคุณค่าของชีวิต เป็นแง่มุมของการใช้ชีวิตให้เกิดคุณค่าและความหมายตามวิถีทางของแต่ละคน เพราะแต่ละคนจะเกิดมาพร้อมลักษณะพื้นฐานทางจิตที่ไม่เหมือนกัน ไม่ได้เกิดมาเพื่อจะกระทำหรือบรรลุความต้องการในสิ่งเดียวกัน ดังนั้นแต่ละคนจึงมีแรงขับทางจิตวิญญาณ (Spiritual impulse) จากภายในคนละแบบ ทำให้เส้นทางชีวิตที่มี คุณค่าและความหมาย ของแต่ละคนแตกต่างกันไป และความฉลาดทางจิตวิญญาณจะเป็นรากฐานสำคัญอย่างยิ่งที่จะบ่งชี้ว่า มนุษย์คนนั้นจะใช้ IQ และ EQ ได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพเพียงใด (Zohar; & Mashall. 2004: 65) เพราะล้าพังแค่ IQ และ EQ ไม่สามารถทำให้เราเข้าใจความซับซ้อนเกี่ยวกับความฉลาดของมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ SQ เป็นความฉลาดที่จำเพาะของมนุษย์ ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ทั่วไป ตัวอย่างเช่นคอมพิวเตอร์ก็มี IQ สูง แก้ปัญหาได้อย่างไม่มีข้อผิดพลาด สัตว์หลายประเภทก็มี EQ ไม่น้อย รู้จักประเมินสถานการณ์และตอบสนองไปอย่างเหมาะสม แต่คอมพิวเตอร์และสัตว์ไม่สามารถตั้งคำถามว่า “ทำไม” จึงมีสถานการณ์หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ และจะพัฒนาให้ดีขึ้นหรือแตกต่างไปจากเดิมได้อย่างไร เพียงตอบสนองไปตามขอบเขตของ “เกม” ที่ถูกกำหนดมาอย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้น ส่วน SQ จะทำให้เราเลือกเล่นหรือตั้งคำถามต่อ “เกม” ได้ตั้งแต่แรก และช่วยให้เราปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์เก่าๆ และสร้างกระบวนทัศน์ใหม่ๆ ขึ้นมา ซึ่งจะทำให้เรามีมุมมองที่กว้างขึ้นในการแก้ปัญหาต่างๆ (Zohar; & Mashall. 2004: 66-67) จากเนื้อความที่กล่าวมาข้างต้น ดร.นิยดา จิตต์จรัส (2553: 24) ได้สรุปและอธิบายความแตกต่างของ SQ และ IQ ไว้ดังนี้ “อาจกล่าวได้ว่า IQ และ SQ ทำให้เรารู้ว่าจะเล่น “เกม” ให้เก่งและมีประสิทธิภาพได้อย่างไร ส่วน SQ จะทำให้เราสามารถตอบคำถามได้ว่า เราควรจะเล่น “เกม” นี้หรือไม่ และจะเล่น “เกม” นี้ภายใต้กฎกติกา อย่างไร ดังนั้นเมื่อมองในแง่ SQ จึงไม่ใช่ความฉลาดลำดับต่อจาก IQ และ EQ แต่เป็นความฉลาดลำดับแรกที่ต้องคำนึงถึง เพราะ SQ จะเป็นตัวกำหนดว่าเราจะใช้ IQ และ EQ อย่างไร”

โซฮาร์และมาร์แชล ยืนยันว่าการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ SQ นี้เป็นการศึกษาในเชิงวิทยาศาสตร์ ไม่ได้มีความเชื่อเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนาแต่อย่างไร เพราะ SQ เป็นเรื่องของระบบ “ภายใน” ตัวมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมจากภายนอกเหมือนแบบศาสนาทั่วไป คนที่เคร่งศาสนาอาจมี SQ ต่ำมากก็ได้ และในทางตรงกันข้าม คนที่มี SQ สูงอาจไม่ยึดศาสนาใดเลยก็ได้เช่นกัน (Zohar; & Mashall. 2004: 65)

นอกจากความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว โซฮาร์และมาร์แชล ยังได้ชี้ให้เห็นคุณลักษณะของผู้ที่มี SQ สูงว่าต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้ (Hosseini; et.al. 2010: 184 อ้างอิงจาก Zohar; & Mashall. 2000)

1. รู้จักและเข้าใจตนเอง รวมทั้งเข้าใจความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
2. สามารถสร้างแรงบันดาลใจได้จากภาพวิสัยทัศน์และคุณค่าบางอย่าง
3. มีความสามารถในการเผชิญกับความทุกข์ต่างๆ และสามารถใช้ประโยชน์จากความทุกข์ดังกล่าวได้
4. มองทุกอย่างเป็นองค์รวม มีแนวโน้มที่จะเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย
5. มีความสามารถที่จะก้าวข้ามความยากลำบากในชีวิต มองเห็นความสามารถของตน และชื่นชมตนเอง
6. กล้าหาญที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ไม่ยึดติดกับตนเอง มีความสามารถที่จะเป็นอิสระจากกรอบเดิมๆ และจากสิ่งที่คนทั่วไปยึดมั่น ยอมรับ
7. มีความสามารถในการคิดนอกกรอบ พิจารณาสິงต่างๆ ในมุมมองที่ต่างออกไป
8. มีแนวโน้มที่จะตั้งคำถามว่า “ทำไม” หรือ “จะเป็นอย่างไรถ้า....” และเสาะหาคำถามพื้นฐานของสรรพสิ่ง
9. เข้าใจธรรมชาติ ไม่ทำลายธรรมชาติและทำร้ายสิ่งใดโดยไม่จำเป็น

#### แนวคิดของโรเบิร์ต เอ็มมอน ( Robert Emmons )

ศาสตราจารย์ ดร.โรเบิร์ต เอ็มมอน (Robert Emmons) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณไว้ว่า เป็นความสามารถต่างๆ ของบุคคลในการแก้ปัญหาและบรรลุซึ่งเป้าหมายในชีวิตประจำวันของตนเองตามที่ตนได้ประเมินไว้ (Emmons. 2000a: 1) ซึ่งศาสตราจารย์ ดร.โรเบิร์ต เอ็มมอน ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ไว้ 5 ด้าน (Emmons. 2000a: 10) ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่นอกเหนือไปจากทางกายภาพ หรือมากกว่าที่ประสาทสัมผัสของบุคคลจะเข้าใจได้ (The capacity to transcend the physical and material)
2. ความสามารถที่จะเข้าถึงสภาวะของการรู้สึกตัว (The ability to experience heightened state of consciousness)
3. ความสามารถที่จะดำเนินชีวิตประจำวันของตน โดยคิดว่าทุกสิ่ง ทุกอย่างที่ตนทำนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ มีคุณค่า และมีความหมาย ไม่ใช่ทำเพราะเพียงแต่เป็นหน้าที่ (The ability to sanctify everyday experience)
4. ความสามารถที่จะนำเอาหลักการ และวิธีการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ นำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ (The ability to utilize spiritual resources to solve problems)

5. ความสามารถที่จะเข้าถึงพฤติกรรมต่างๆที่ต้งาม เช่น การให้อภัย การรู้สึกสำนึกบุญคุณ ขอบคุนต่อสิ่งต่างๆ การอ่อนน้อมถ่อมตน และการมีเมตตากรุณา (The capacity to be virtuous)

ศาสตราจารย์ ดร.โรเบิร์ต เอ็มมอน ต้องการนำองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านนี้มาสร้างเป็นแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ แต่องค์ประกอบทั้ง 5 ดังกล่าว ได้ถูก เมเยอร์ (Mayer) (Emmons. 2000b: 59 อ้างอิงจาก Mayer; et al. 1999) เสนอข้อโต้แย้งว่า ในองค์ประกอบที่ 5 การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ต้งาม เกิดมาจากความฉลาดหรือสิ่งที่อยู่ในใจของผู้ถูกวัดจริงๆหรือไม่นั้น ยังไม่สามารถวัดได้อย่างสมบูรณ์ เพราะพฤติกรรมต้งามต่างๆที่บุคคลจะเลือกกระทำนั้น อาจเป็นเพราะถูกกฎเกณฑ์ทางจริยธรรมบังคับหรือกำหนดว่าต้องทำ มากกว่าที่จะกระทำเพราะว่าเป็นความฉลาดของบุคคลนั้นที่จะคิดกระทำด้วยตนเอง ดังนั้นในงานวิจัยฉบับต่อมา (Emmons. 2000b: 64) ของศาสตราจารย์ ดร.โรเบิร์ต เอ็มมอน จึงได้ตัด องค์ประกอบด้านที่ 5 ออก เหลือเพียง 4 องค์ประกอบเท่านั้น

#### **แนวคิดของริชาร์ด โวลแมน (Richard Wolman)**

ดร.ริชาร์ด โวลแมน (Richard Wolman) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้แต่งหนังสือ Thinking with your soul : Spiritual Intelligence and Why it matters ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางจิตวิญญาณไว้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นความสามารถของมนุษย์ในการตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการมีชีวิต พร้อมกับการมีความสัมพันธ์เชื่อมต่อกันอย่างราบรื่นระหว่างตนเองกับผู้อื่น และกับโลกที่ตนเองอาศัยอยู่ ซึ่ง โวลแมน ได้คิดค้นเครื่องมือที่จะใช้วัดประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณ PSI (Psycho – Matrix Spirituality Inventory; 2001) ซึ่งเครื่องมือนี้ ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 7 องค์ประกอบดังนี้ (Wolman. 2001: 2)

1. การเข้าถึงพระเจ้า (Divinity) คือ การมีความรู้สึกถึงปรากฏการณ์ต่างๆที่แสดงให้เห็นถึงการมีอยู่จริงของพระเจ้า
2. สติ (Mindfulness) คือ การตระหนักรู้ถึงภาวะที่เชื่อมต่อกันระหว่างกายกับจิต ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางกายภาพต่างๆ เช่น การฝึกให้มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งต่างๆ เช่น การกิน การทำสมาธิ และการออกกำลังกายประเภทต่างๆ เช่น โยคะ หรือ ไทชิ
3. ปัญญา (Intellectuality) เกิดจากการมุ่งมั่นตั้งใจที่จะอ่านหนังสือหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางด้านศาสนา และจิตวิญญาณ
4. ชุมชน (Community) เป็นการเชื่อมต่อทางจิตวิญญาณให้แก่ชุมชน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางการกุศลต่างๆ
5. ปรากฏการณ์ทางประสาทสัมผัสพิเศษ (Extrasensory perception) เป็นความรู้สึกและการรับรู้ทางจิตวิญญาณ ที่ไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบายได้ เช่น การมีสัมผัสที่หก การล่วงรู้สิ่งต่างๆที่ได้จากความฝัน

6. จิตวิญญาณในวัยเด็ก (Childhood spirituality) เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดจากการปลูกฝังภายในครอบครัว เช่น การที่บิดา มารดาอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับทางศาสนาให้ลูกฟัง

7. ภาวะวิกฤตต่างๆ (Trauma) เช่น การได้รับการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจทั้งของตนเองและบุคคลอื่นเป็นที่รักจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิด ความรู้สึกทางด้านจิตวิญญาณได้ สำหรับรายละเอียดของแบบวัดนี้ จะนำเสนออย่างละเอียดในหัวข้อที่เกี่ยวกับเครื่องมือวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณในลำดับต่อไป

### แนวคิดของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram; & Dryer)

ตามแนวคิดของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram; & Dryer) ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งศึกษาโดยการสัมภาษณ์บุคคลซึ่งเป็นที่ยอมรับว่ามีความฉลาดทางจิตวิญญาณ จำนวน 71 คน โดยแบ่งเป็นหญิงจำนวน 36 คน และชายจำนวน 35 คน ที่มีความเชื่อ และนับถือศาสนาที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มคนที่นับถือ ศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม ฮินดู ยิว ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Amran. 2007: 2) ไว้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) หมายถึง ความสามารถในการประยุกต์และรวบรวมทรัพยากรและคุณสมบัติต่างๆ ทางจิตวิญญาณ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่การทำงานในชีวิตประจำวัน และความอยู่ดีมีสุข และพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มี 7 มิติ (Amran. 2007: 3-4) ดังนี้

#### 1. สัมปชัญญะ (Consciousness) คือ การตระหนักรู้ และรู้ตัวอย่างลึกซึ้ง

- การมีสติ (Mindfulness) : การรู้ตัวตน และอยู่อย่างมีสติ สัมปชัญญะ มีความตั้งใจที่ชัดเจนและมีสติ ตื่นรู้และเป็นปัจจุบัน
- การรู้ที่ข้ามพ้นตรรกะ (Trans-rational knowing) : การข้ามพ้นความเป็นเหตุผลโดยการสังเคราะห์ปรากฏการณ์ย้อนแย้ง (Paradox effect) ต่างๆ และการใช้สภาวะของสัมปชัญญะที่หลากหลาย เช่น การทำสมาธิ การสวดภาวนา การสงบเงียบ การหยั่งเห็น และการฝัน

-การฝึกฝน (Practice) : ใช้การฝึกฝนด้วยวิธีต่างๆ เพื่อพัฒนสติสัมปชัญญะและคุณภาพของจิตให้ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น

2. ความมั่งคั่ง (Grace) คือ การดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ซึ่งเป็นตัวแทนของความรักและความไว้วางใจในชีวิต

- สิ่งศักดิ์สิทธิ์ (Sacred) : ดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับพระเจ้า พลังจักรวาล ธรรมชาติ หรือธรรมชาติที่จริงแท้ของเขา
- ความรัก (Love) : ยกย่องและให้ความสำคัญกับชีวิตบนฐานของการกตัญญู-รู้คุณ ความงาม และความยินดี
- ความไว้วางใจ (Trust) : มีความหวังและการมองโลกในแง่ดีบนฐานของความศรัทธาและความไว้วางใจในชีวิต

**3. ความหมายของชีวิต (Meaning)** คือ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ยากและความเจ็บปวด

**4. การข้ามพ้น (Transcendence)** คือ การข้ามพ้นจากอัตตาสู่สภาวะเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว

- ความสัมพันธ์ฉัน-เธอ (Rational I-Thou) : การยอมรับ ดูแลเอาใจใส่ เคารพ เห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

- ความเป็นองค์รวม (Holism) : การนำมุมมองที่เกี่ยวข้องกับความเป็นองค์รวมไปใช้กับทุกสิ่ง มองทุกอย่างอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งต่าง ๆ ท่ามกลางความหลากหลาย และความแตกต่างกัน

**5. ความจริง (Truth)** คือ การดำรงชีวิตอยู่อย่างเปิดใจยอมรับ สนใจใคร่รู้และรักในทุกสิ่งทุกอย่างอย่างไม่มีเงื่อนไข

- การยอมรับ (Acceptance) : การให้อภัยและการให้ความรักต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งในด้านลบ หรือด้านที่ไม่เปิดเผย

- การเปิดเผย (Openness) : การเปิดใจ สนใจใคร่รู้ และให้ความเคารพต่อภูมิปัญญาต่าง ๆ ที่เกิดจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม

**6. การยอมจำนนอย่างสงบต่อตนเอง ต่อความจริง ต่อพระเจ้า ต่อความสมบูรณ์แบบ และต่อธรรมชาติที่แท้จริง (Peaceful surrender to self, god, absolute, true nature)**

- ความสงบ (Peacefulness) : การใส่ใจ ยอมรับ และเห็นอกเห็นใจในตนเองอย่างสงบ

- ไม่ยึดติดในตัวตน (Egolessness) : การยอมจำนนต่อตนเอง ยอมรับและปลดปล่อยความต้องการที่แท้จริงของตนเองออกมา ปล่อยสิ่งที่ตนเองต้องการและปรารถนาให้เป็นไปตามธรรมชาติ

**7. ความคุมตนเองจากภายใน (Inner-directedness)** คือ การทำสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากการชี้นำภายในจิตใจของตน ซึ่งเป็นการกระทำที่รับผิดชอบ

- อิสระ (Freedom) : การกระทำนั้น กระทำอย่างเป็นอิสระปราศจากเงื่อนไขหรือความกลัวต่าง ๆ เป็นการกระทำที่กล้าหาญ สร้างสรรค์ และมีชีวิตชีวา

- ฉลาด (Discernment) : ความฉลาดที่จะเข้าใจในความจริงต่าง ๆ โดยใช้ความมีสติ สัมปชัญญะภายใน

- ความซื่อตรง (Integrity) : การกระทำที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงภายในจิตใจ เป็นการกระทำอย่างรับผิดชอบ และสอดคล้องกับค่านิยมของตน

จะเห็นได้ว่า อัมรัมและดรายเออร์ มีการแบ่งมิติของความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็นย่อยๆ 7 มิติ ซึ่งอาจจะดูเหมือนแยกจากกัน แต่จริงๆ แล้วนั้น มิติย่อยๆ ในทั้ง 7 มิติ นี้ต่างก็มีความหมายที่เชื่อมโยงสัมพันธ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน เช่น การยอมรับและยอมจำนนต่อความเป็นจริงต่างๆ นั้นจะเชื่อมโยงกับความสงบและความเป็นอิสระภายในของตน และการไว้วางใจอย่างที่สุดจะสัมพันธ์กับความเป็นอิสระจากความกลัว และความสงบ (Amram. 2007: 5) อัมรัมได้มีการนำมิติของความฉลาดทางจิตวิญญาณทั้ง 7 มิตินี้มาสร้างเป็นแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ ISIS (Integrated Spiritual Intelligence Scale; Amram; & Dryer 2007) โดยได้สร้างข้อคำถามที่รวมมิติด้าน การยอมจำนนอย่างสงบต่อตนเอง ต่อความจริง ต่อพระเจ้า ต่อความสมบูรณ์แบบ และต่อธรรมชาติที่แท้จริง (Peaceful surrender to self, god, absolute, true nature) และมิติด้านควบคุมตนเองจากภายใน (Inner-directedness) เข้าร่วมกับมิติด้านความจริง (Truth) เพราะความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของมิติต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สำหรับรายละเอียดของแบบวัดนี้จะนำเสนออย่างละเอียดในหัวข้อที่เกี่ยวกับเครื่องมือวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณในลำดับต่อไป

#### **แนวคิดของ คิงและเดอซิคโก (King; & DeCicco)**

คิงและเดอซิคโก (King; & DeCicco. 2009: 69) กล่าวว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถของจิตใจที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจในเรื่องความเป็นจริงของชีวิต ความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ที่ไม่ได้เน้นในด้านวัตถุนิยม และใช้ภาวะการตระหนักรู้และการมีสมาธิที่จะทำให้เกิดความคิดที่เป็นประโยชน์ และความสามารถในการจัดการแก้ไข และการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และตามความหมายของ คิงและเดอซิคโก ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีองค์ประกอบ 4 ด้าน (King; & DeCicco. 2009: 70-71) ดังต่อไปนี้

**1. การพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของชีวิต (Critical existential thinking)** คือความสามารถในการพิจารณาถึงการดำรงอยู่และเป้าหมายของชีวิตโดยพิจารณาและไตร่ตรองหาเหตุผลว่ามนุษย์นั้นมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร รวมทั้งพิจารณาถึงการมีอยู่ของสรรพสิ่งทั้งหลาย เช่น ความจริงของชีวิต ความเป็นไปของโลก เวลา และความตาย

**2. การสร้างและค้นหาความหมายในชีวิต (Personal meaning production)** คือ ความสามารถที่จะสร้างและค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตของตน จากประสบการณ์ต่างๆ ทั้งทางจิตใจและร่างกาย และการมีความสามารถในการสร้างสรรค์ หรือควบคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

**3. การตระหนักรู้แบบข้ามพ้น (Transcendental awareness)** คือความสามารถของจิตในการรับรู้ภาวะที่เกินขอบเขตจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของตน ไม่ว่าจะเป็นตัวตนของตนเองหรือผู้อื่น และมีความสามารถระบุถึงความสัมพันธ์ของตัวตนที่อยู่ภายในกับสรรพสิ่งต่างๆ ได้ มีความสามารถในการมองสิ่งต่างๆ อย่างเป็นองค์รวม

**4. การขยายภาวะการรู้สีกตัว (Conscious state expansion)** คือความสามารถในการเข้าสู่ความระลึกรู้ตัวในระดับต่างๆ หรือการเข้าสู่ภาวะ การระลึกรู้ตัวในระดับสูง

(Higher state of consciousness) โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ หรือ การสวดมนต์ คิง (King) ได้นำองค์ประกอบทั้ง 4 ของความฉลาดทางจิตวิญญาณนี้มาสร้างเป็น แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ SISRI-24 (The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory) ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อของเครื่องมือวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณในลำดับต่อไป

#### 2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence)

จากแนวคิด ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) ต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ที่นักวิจัยแต่ละท่านได้กล่าวไว้ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตาราง 4 องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

| องค์ประกอบ                                                                            | นักวิจัย | Zohar & Mashall (2000) | Emmons (2000) | Wolman (2001) | Amram & Dryer (2007) | King & DeCicco (2009) |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|---------------|---------------|----------------------|-----------------------|
|                                                                                       |          |                        |               |               |                      |                       |
| 1. รู้จักและเข้าใจตนเองในระดับสูง เข้าใจความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆ รอบตัว |          | ✓                      |               |               | ✓                    | ✓                     |
| 2. สามารถสร้างแรงบันดาลใจได้จากภาพวิสัยทัศน์และคุณค่าบางอย่าง                         |          | ✓                      |               |               |                      |                       |
| 3. มีความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆ และสามารถใช้ประโยชน์จากความทุกข์ดังกล่าวได้   |          | ✓                      |               | ✓             | ✓                    |                       |
| 4. มองทุกอย่างเป็นองค์รวม มีแนวโน้มที่จะเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย     |          | ✓                      |               |               | ✓                    | ✓                     |



ตาราง 4 (ต่อ)

| องค์ประกอบ<br>นักวิจัย                                                                                                                | Zohar & Mashall<br>(2000) | Emmons<br>(2000) | Wolman<br>(2001) | Amram & Dryer<br>(2007) | King & DeCicco<br>(2009) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                       |                           |                  |                  |                         |                          |
| 12. สามารถที่จะดำเนินชีวิตประจำวันของตนโดยคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนทำนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ มีคุณค่า และมีความหมายไม่ใช่ทำเพราะหน้าที่ |                           | ✓                |                  |                         |                          |
| 13. สามารถที่จะนำเอาหลักการและวิธีการต่างๆที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ นำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆได้                                      |                           | ✓                | ✓                |                         |                          |
| 14. การเชื่อมต่อทางจิตวิญญาณแก่ชุมชน เช่นการทำงานทางการกุศลต่างๆ                                                                      |                           | ✓                | ✓                |                         |                          |
| 15. การมีพฤติกรรมต่างๆที่ดีงาม                                                                                                        |                           |                  | ✓                |                         |                          |
| 16. การได้รับการปลูกฝังทางจิตวิญญาณในวัยเด็ก                                                                                          |                           |                  | ✓                |                         |                          |

<sup>ก</sup> คือ สัญลักษณ์ที่แสดงว่าองค์ประกอบมีความสอดคล้องต้องกันสูงสุด (4 แนวคิดจาก 5 แนวคิด)

<sup>ข</sup> คือ สัญลักษณ์ที่แสดงว่าองค์ประกอบมีความสอดคล้องต้องกันครึ่งหนึ่ง (3 แนวคิดจาก 5 แนวคิด)

จากตารางดังกล่าวข้างต้น พบว่าองค์ประกอบร่วมของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) ที่มีอยู่เกือบทุกแนวคิดคือ องค์ประกอบด้านการมีความสามารถที่จะเข้าถึงระดับต่างๆของ ภาวะการระลึกรู้ตัว และองค์ประกอบด้านการมีความสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งต่างๆที่นอกเหนือไปจากทางกายภาพ หรือมากกว่าที่ประสาทสัมผัสของบุคคลจะเข้าใจได้ ซึ่งพบว่ามีอยู่ใน 4 แนวคิดของ เอ็มมอน (Emmons) , โวลแมน (Wolman) , อัมรัมและดรายเออร์ (Amram; & Dryer) คิงและเดอซิกโก (King; & DeCicco) จากทั้ง 5 แนวคิด และพบว่าองค์ประกอบที่รองลงมาที่

พบว่ามียูอยู่ใน 3 แนวคิด จากทั้ง 5 แนวคิด คือ องค์ประกอบด้านรู้จักและเข้าใจตนเองในระดับสูง เข้าใจความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆรอบตัว องค์ประกอบด้านการมีความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆและสามารถใช้ประโยชน์จากความทุกข์ดังกล่าวได้ องค์ประกอบด้านมองทุกอย่างเป็นองค์รวม มีแนวโน้มที่จะเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆที่หลากหลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นนั้น มีองค์ประกอบที่ร่วมกัน 5 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความสามารถที่จะเข้าถึงความระลึกรู้ตัวในระดับที่สูง (Higher state of consciousness) คือ ความสามารถในการระลึกรู้ตัวในระดับที่ลึกกว่าปกติทั่วไป ทำให้รู้ถึงสภาวะความเป็นไปของจิตใจตนเองตามความเป็นจริง รู้ว่าดีหรือไม่ดี ทำให้สามารถยับยั้งและเกิดความปลอดภัยที่จะประพฤติดีศีลธรรมและคุณธรรม

2. ความสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากทางกายภาพ (Transcendental awareness) คือ ความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆที่นอกเหนือไปจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของบุคคลจะเข้าใจได้ ได้แก่ การเข้าใจในเรื่องของการมีอยู่และอิทธิพลของสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นในคำสอนทางศาสนาต่างๆ เช่น ความเชื่อเรื่องการทำดีได้ดี กฏแห่งกรรม ความเชื่อเรื่องความเมตตา รวมไปถึงการเข้าใจในกฎของธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสรรพสิ่งต่างๆ และการให้ความสำคัญกับเรื่องของคุณธรรม ความดีงามภายในมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก

3. ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง คือ ความสามารถที่จะค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยพิจารณาและไตร่ตรองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และหาเหตุผลว่าตนนั้นมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต คิด หรือจินตนาการว่าอนาคตข้างหน้าควรจะเป็นอย่างไร

4. ความสามารถที่จะเข้าใจในความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง คือ ความสามารถในการมองสิ่งต่างๆอย่างเป็นองค์รวม เห็นความเชื่อมโยงที่สลับซับซ้อนระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งเหล่านั้น จึงทำให้มีความเข้าใจ ดูแลรักษา ไม่ทำร้ายผู้อื่นและธรรมชาติ

5. ความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่าง ๆ คือ การที่บุคคลประสบกับอุปสรรคปัญหาในชีวิต แล้วสามารถปรับทัศนคติและสามารถที่จะจัดการกับความนั้น และสามารถใช้ประโยชน์จากความทุกข์นั้นได้

## 2.5 การวัดและประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการศึกษา และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) ทั้งในต่างประเทศ และในประเทศ พบว่าได้มีผู้สร้างและพัฒนาแบบวัดไว้หลากหลาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ PSI (Psycho-Matrix Spirituality Inventory) ซึ่งพัฒนาโดย โวลแมน ในปี ค.ศ. 2001 (Wolman. 2001) เป็นแบบมาตรประมาณค่า

(Rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เลย (Never) จนถึง เกือบตลอดเวลา (Almost always) จำนวน 80 ข้อ มีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 80 – 320 คะแนน โดยใช้ศึกษากับพยาบาล มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.92 ซึ่งประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ 1) การเข้าถึงพระเจ้า (Divinity) คือ การมีความรู้สึกถึงปรากฏการณ์ต่างๆที่แสดงให้เห็นถึงการมีอยู่จริงของพระเจ้า 2) สติ (Mindfulness) คือ การตระหนักรู้ถึงภาวะที่เชื่อมต่อกันระหว่างกายกับจิต เช่น การฝึกให้มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งต่างๆ เช่น การกิน การทำสมาธิ และการออกกำลังกายประเภทต่างๆ เช่น โยคะ หรือ ไทชิ 3) ปัญญา (Intellectuality) เกิดจากการมุ่งมั่นตั้งใจที่จะอ่านหนังสือหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางด้านศาสนา และจิตวิญญาณ 4) ชุมชน (Community) เป็นการเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณให้แก่ชุมชน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางการกุศลต่างๆ 5) ปรากฏการณ์ทางประสาทสัมผัสพิเศษ (Extrasensory perception) เป็นความรู้สึกและการรับรู้ทางจิตวิญญาณที่ไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบายได้ เช่น การมีสัมผัสที่หก การล่วงรู้สิ่งต่างๆที่ได้จากความฝัน 6) จิตวิญญาณในวัยเด็ก (Childhood spirituality) เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดจากการปลูกฝังภายในครอบครัว 7) ภาวะวิกฤตต่างๆ (Trauma) เช่น การได้รับการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจทั้งของตนเองและบุคคลอันเป็นที่รักจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิด ความรู้สึกทางด้านจิตวิญญาณได้

**2. แบบ วัด ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ISIS (Integrated Spiritual Intelligence Scale)** ซึ่งพัฒนาโดย อัมรัม ในปี ค.ศ. 2007 (Amram. 2007) เป็นมาตรฐานค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เลยหรือเกือบจะไม่เลย (Never or almost never) จนถึง ตลอดเวลาหรือเกือบจะตลอดเวลา (Always or almost always) มีทั้งแบบสั้น (Short form) จำนวน 45 ข้อ และ แบบยาว (Long form) จำนวน 83 ข้อ มีพิสัยของคะแนนฉบับสั้นอยู่ระหว่าง 45–270 คะแนนและฉบับยาวอยู่ระหว่าง 83–498 คะแนน โดยใช้ศึกษากับนักธุรกิจและครู มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.92 ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) การมีสัมปชัญญะ (Consciousness) คือ การรู้จักตนเอง การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ 2) ความดีงาม (Grace) คือ การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเชื่อ ความศรัทธาต่อสิ่งต่างๆที่ตนคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต 3) ความหมายของชีวิต (Meaning) คือ การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในทุกๆวัน โดยมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ยากและความเจ็บปวด 4) ไม่ยึดติดในตัวตน (Transcendence) คือ การไม่ยึดติดในตัวตนของตนเอง เข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆ 5) การยอมรับในความเป็นจริงต่างๆ (Truth) ทั้งความเป็นจริงของตนเอง ความเป็นจริงของพระเจ้า และความเป็นจริงของธรรมชาติ

**3. แบบ วัด ความฉลาดทางจิตวิญญาณ SISRI-24 (The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory)** ซึ่งพัฒนาโดย คิง ในปี ค.ศ. 2008 (King. 2008) เป็นมาตรฐานค่า (Rating scale) 5 ระดับตั้งแต่ระดับ 0 ไม่ตรงกับตัวฉันเลย (Not at all true of me) จนถึง ระดับ 5 ตรงกับตัวฉันมากที่สุด (Completely true of me) จำนวน 24 ข้อ มีพิสัยของคะแนน

อยู่ระหว่าง 0-120 คะแนน โดยใช้ศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach' s alpha coefficient) เท่ากับ 0.92 ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ 1) การพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของชีวิต (Critical existential thinking) คือ ความสามารถในการพิจารณาถึงการดำรงอยู่และเป้าหมายของชีวิตโดยพิจารณาและไตร่ตรองหาเหตุผลว่าเรานั้นมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร 2) การสร้างและค้นหาความหมายในชีวิต (Personal meaning production) คือ ความความสามารถที่จะสร้างและค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ต่างๆทั้งทางจิตใจและร่างกาย 3) การตระหนักรู้ถึงภาวะเหนือธรรมชาติ (Transcendental awareness) คือ ความสามารถของจิตในการรับรู้ภาวะที่เกินขอบเขตจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของตน มีความสามารถในการมองสิ่งต่างๆอย่างเป็นองค์รวม 4) การเข้าสู่ภาวะการระลึกรู้ (Conscious state expansion) คือ ความสามารถในการเข้าสู่ความระลึกรู้ตัวในระดับต่างๆ หรือการเข้าสู่ภาวะการระลึกรู้ตัวในระดับสูง (Higher state of consciousness)

**4. แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในบริบทสังคมไทย** ซึ่งพัฒนาโดย ญัฐภรณ์ นรพงษ์ ในปี พ.ศ. 2553 ซึ่งเป็นการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณตามโมเดลบูรณาการ ที่นำแนวคิดการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณของ โวลแมน (Wolman. 2001) , คูก, แมคคัลเล่ย์ และโคลดิกอท (Cook; Macaulay; & Coldicott. 2004), อัมรัม (Amram. 2007) และ คิง (King. 2008) มาบูรณาการร่วมกัน เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับตั้งแต่ระดับ 1 ไม่จริงเลย จนถึงระดับ 5 จริงมากที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach' s alpha coefficient) เท่ากับ 0.95 จำนวน 84 ข้อโดยมีพิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 84-420 คะแนน โดยใช้ศึกษากับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งครอบคลุม 7 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบด้านอัตลักษณ์ในตน คือ การที่บุคคลมีความเข้าใจต่อตนเองว่าเป็นใคร ตระหนักรู้และยอมรับในความเป็นตัวตนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน 2) องค์ประกอบด้านการยอมรับสิ่งต่างๆ คือ การยอมรับในตนเองและผู้อื่น ท่ามกลางความแตกต่างและหลากหลายของสิ่งต่างๆ รวมถึงการให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น 3) องค์ประกอบด้านการมีสติสัมปชัญญะ คือ ความสามารถที่สะท้อนถึงความรู้สึก หรือการรับรู้ที่บุคคลมีประสบการณ์อยู่ในขณะนั้นไปสู่การรู้เอง การกระทำอย่างมีสติ 4) องค์ประกอบด้านการกำหนดเป้าหมายชีวิตและเข้าใจในคุณค่าของสรรพสิ่ง คือการที่บุคคลมีความสามารถในการคิด หรือจินตนาการว่าอนาคตข้างหน้าควรจะเป็นอย่างไร และสามารถประเมินสิ่งต่างๆรอบๆตัวได้ 5) องค์ประกอบด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์หรือทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อประโยชน์กับสังคม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข 6) องค์ประกอบด้านความสามารถในการเผชิญกับความทุกข์ คือ การที่บุคคลประสบกับอุปสรรคปัญหาในชีวิต แล้วสามารถปรับทัศนคติ แล้วสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ 7) องค์ประกอบด้านการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับชีวิต คือ การที่บุคคลพิจารณาแยกแยะถึงธรรมชาติของชีวิต เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างผาสุก

เมื่อพิจารณาแต่ละแบบวัดแล้ว จะพบว่าแบบวัดที่พัฒนาขึ้นโดยนักวิชาการชาวตะวันตกนั้น แต่ละแบบวัดต่างก็ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นมาแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น ไม่มีแบบวัดใดที่ครอบคลุมครบทั้ง 5 องค์ประกอบ นอกจากนั้นแบบวัดดังกล่าวยังเป็นแบบวัดของต่างประเทศ ฉะนั้นบางข้อวัดอาจไม่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ส่วนแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณที่พัฒนาขึ้นโดย ฌ์ฐภรณ์ นรพงษ์ ถึงแม้จะมีองค์ประกอบที่ค่อนข้างครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย แต่แบบวัดนี้ได้สร้างขึ้นมาโดยจำเพาะเจาะจงใช้วัดความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ดังนั้นเพื่อให้แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณที่จะใช้ในงานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบร่วมของความฉลาดทางจิตวิญญาณทั้ง 5 องค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นมา และสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ผู้วิจัยจึงต้องการสร้างแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณขึ้นเอง

ซึ่งจากรายละเอียดเครื่องมือวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณที่นำเสนอมาข้างต้นนั้น สามารถนำมา สรุปได้ดังตารางต่อไปนี้



ตาราง 5 เครื่องมือที่ใช้วัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                  | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                   | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                                                                        | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                                                                             | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. PSI<br>(Psycho-<br>Matrix<br>Spirituality<br>Inventory)<br>(Wolman.<br>2001)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>พยาบาล            | มี 7 องค์ประกอบคือ<br>1) การเข้าถึงพระเจ้า<br>(Divinity)<br>2) สติ (Mindfulness)<br>3) ปัญญา (Intellectuality)<br>4) ชุมชน (Community)<br>5) ปรากฏการณ์ทาง<br>ประสาทสัมผัสพิเศษ<br>(Extrasensory perception)<br>6) จิตวิญญาณในวัยเด็ก<br>(Childhood spirituality)<br>7) ภาวะวิกฤตต่างๆ<br>(Trauma) | -จำนวน 80 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>4 ระดับ<br>(ตั้งแต่ 1<br>Never ถึง<br>4 Almost<br>always)                                                                 | -ช่วงคะแนน<br>80-320<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็น<br>ผู้มีความ<br>ฉลาดทางจิต<br>วิญญาณสูง                                          | Internal<br>reliability ช นี ด<br>Cronbach's<br>alpha เท่า กั บ<br>0.92 |
| 2. ISIS<br>(Integrated<br>Spiritual<br>Intelligence<br>Scale)<br>(Amram.<br>2007)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>นักธุรกิจและครู | มี 5 องค์ประกอบคือ<br>1) การมีสัมปชัญญะ<br>(Consciousness)<br>2) ความดีงาม (Grace)<br>3) ความหมายของชีวิต<br>(Meaning)<br>4) ไม่ยึดติดในตัวตน<br>(Transcendence)<br>5) การยอมรับในความ<br>เป็นจริงต่างๆ<br>(Truth)                                                                                 | - จำนวนข้อ<br>แบบสั้น 45 ข้อ<br>แบบยาว 83 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>6 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 Never or<br>almost never<br>ถึง 4 Always<br>or Almost<br>always) | -ช่วงคะแนน<br>แบบสั้น<br>45- 270<br>คะแนน<br>แบบยาว<br>83-498<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็น<br>ผู้มีความ<br>ฉลาดทางจิต<br>วิญญาณสูง | Internal<br>reliability ช นี ด<br>Cronbach's<br>alpha เท่า กั บ<br>0.92 |

ตาราง 5 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                       | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                                      | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                                   | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 3. SISRI-24<br>(The Spiritual<br>Intelligence)<br>(King. 2008)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>นักศึกษา<br>มหาวิทยาลัย | มี 4 องค์ประกอบคือ<br>1) การพิจารณาถึงการ<br>ดำรงอยู่ของชีวิต<br>(Critical Existential<br>Thinking)<br>2) การสร้างและค้นหา<br>ความหมายในชีวิต<br>(Personal meaning<br>Production)<br>3) การตระหนักรู้ถึงภาวะ<br>เหนือธรรมชาติ<br>(Transcendental<br>awareness)<br>4) การเข้าสู่ภาวะการณ<br>ะลึกรู้<br>(Conscious state<br>expansion) | -จำนวน 24 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>5 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>0 Not at all<br>true of me<br>ถึง<br>5 completely<br>true of me) | -ช่วงคะแนน<br>0-120<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็น<br>ผู้มีความ<br>ฉลาดทางจิต<br>วิญญาณสูง | Internal reliability<br>ชนิด Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.92 |

ตาราง 5 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                          | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                             | ช่วงคะแนน<br>และการ<br>แปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                                     | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 4. แบบวัดความ<br>ฉลาดทางจิต<br>วิญญาณของ<br>นักเรียน<br>มัธยมศึกษาตอน<br>ปลายในบริบท<br>ของสังคมไทย<br>(ณัฏภรณ์<br>นรพงษ์. 2553) | มี 7 องค์ประกอบ คือ<br>1) องค์ประกอบด้านอัต<br>ลักษณ์ในตน<br>2) องค์ประกอบด้านการ<br>ยอมรับสิ่งต่างๆ คือ<br>การยอมรับในตนเอง<br>และผู้อื่น<br>3) องค์ประกอบด้านการมี<br>สติสัมปชัญญะ<br>4) องค์ประกอบด้านการ<br>กำหนดเป้าหมายชีวิต<br>และเข้าใจในคุณค่าของ<br>สรรพสิ่ง<br>5) องค์ประกอบด้านการ<br>อยู่ร่วมกันในสังคม<br>6) องค์ประกอบด้าน<br>ความสามารถในการ<br>เผชิญกับความทุกข์<br>7) องค์ประกอบด้านการ<br>คิดวิเคราะห์เกี่ยวกับ<br>ชีวิต | -จำนวน 84 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating scale<br>5 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 ไม่จริงเลย<br>ถึง<br>5 จริงมากที่สุด) | -ช่วงคะแนน<br>84- 420<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็น<br>ผู้มีความ<br>ฉลาดทางจิต<br>วิญญาณสูง | Internal reliability<br>ชนิด Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.95 |

### 3. มโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับสติ (Mindfulness)

#### 3.1 ความหมายของสติ

จากการศึกษางานวิจัยและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ สติ พบว่ามีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

จอห์น คาร์เบต - ซินน์ (Jon Kabat - Zinn) (Black. 2011: 1 อ้างอิงจาก Kabet Zinn. 1994: 1) กล่าวว่า สติเป็นการใส่ใจในทิศทางที่จำเพาะเจาะจง คือ การใส่ใจในปัจจุบันขณะ อย่างยอมรับและไม่ตัดสินคุณค่าใดๆ

บราวน์ และ ไรอัน (Brown; & Ryan. 2003: 822) กล่าวว่า สติเป็นภาวะของการใส่ใจและตระหนักรู้ตัวอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สติ หมายถึง การนำความใส่ใจที่สมบูรณ์มาสู่ประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ โดยยอมรับหรือไม่ตัดสินคุณค่าประสบการณ์นั้น

แนวคิดเกี่ยวกับการมีสติ และวิธีการพัฒนาสติมีรากฐานจากภูมิปัญญาตะวันออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ พุทธศาสนา ซึ่งได้ระบุถึงความสำคัญของการฝึกฝนอบรมภาวนาจิตใจให้เกิดสติมากขึ้น (ที่เรียกว่าการเจริญปัญญานั่น หรือวิปัสสนาภาวนา) ว่าเป็นวิธีการของการฝึกฝนพัฒนาจิตใจเพื่อสู่ภาวะการรู้แจ้งหรือบรรลุนิพพาน

ปัจจุบันได้มีผู้ประยุกต์หลักการเจริญสติและสมาธิของพุทธศาสนามาสร้างเป็นโปรแกรมทางจิตวิทยาต่างๆ เพื่อลดความทุกข์ทางจิต (เช่น อาการเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และย้ำคิด เป็นต้น) และสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาวะ โปรแกรมเหล่านี้ยึดแนวคิดว่าการมีสติเป็นกลุ่มของทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งตัวอย่างของโปรแกรม เหล่านี้ได้แก่

1. DBT (Dialectical behavior therapy ; Linehan, 1993a, 1993b) เป็นโปรแกรมบำบัดผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว หรือผู้ที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

2. MBSR (Mindfulness based stress Reduction Program; Kabat-Zinn, 1979, 1982, 1990) เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อช่วยลดความเครียด ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง และในปัจจุบันได้นำมาช่วยบำบัดอาการทางจิตเช่น ภาวะความผิดปกติทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม

3. MBCT (Mindfulness based cognitive therapy; Segal; Williams; & Teasdale. 2002) เป็นโปรแกรมที่ประยุกต์การเจริญสติเข้ากับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy ; CBT) เพื่อการลดอัตราการกลับป่วยซ้ำของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเรื้อรังได้

4. ACT (Acceptance and Commitment Therapy; Hayes; Strosahl; & Wilson. 1999) เป็นโปรแกรมที่ประยุกต์การเจริญสติเข้ามาช่วยบำบัดให้ผู้ป่วยเกิดการยอมรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในเชิงลบของตน เพื่อช่วยลดความเก็บบกทางอารมณ์ที่จะทำให้ผู้ป่วยเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ เช่น การใช้ยาเสพติด พฤติกรรมต่อต้านสังคม โรคอา้วน ตามมา

5. Relapse prevention for substance abuse (Murlatt; & Gordan. 1985, Parks; Anderson; & Marlatt. 2001) เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อป้องกันการเสพสารเสพติดซ้ำในผู้ที่เคยเสพสารเสพติดมาก่อนแล้ว

ในขณะที่ MBSR และ MBCT จะเน้นหนักการฝึกสมาธิในรูปแบบที่เป็นทางการ โดยให้ผู้เข้าร่วมใช้เวลา 45 นาทีทุกวัน เพื่อทำสมาธิในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ DBT และ ACT จะให้ทำกิจกรรมสั้นๆ ที่หลากหลายเพื่อฝึกทักษะที่เกี่ยวข้องกับการระลึกรู้ โดยไม่จำเป็นต้องทำสมาธิ (Baer; et.al. 2006: 27)

### 3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสติ (Mindfulness)

#### แนวคิดทางพุทธศาสนา

##### ความหมายของ สติ ตามแนวทางพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนา สติ คือความระลึกได้ ความไม่เพเลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พั่นเพื่อน ไม่เลือนลอย ระมัดระวัง (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 804) ซึ่งจากคำจำกัดความนี้ สติจึงมีความหมายได้ สองนัยยะ ดังนี้

นัยยะแรก สติ คือความระลึกได้ ซึ่งหมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ หรือนึกถึงสิ่งที่ทำไปหรือที่พูดไปแล้วได้ กล่าวคือเป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม

นัยยะที่สอง สติ คือ ความไม่เพเลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พั่นเพื่อน ไม่เลือนลอย ระมัดระวัง ซึ่งหมายถึงภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร

ซึ่งคำว่า “สติ” นี้ ตรงกับคำภาษาอังกฤษที่ว่า “Mindfulness” , “Attentiveness” หรือ “Detached watching” (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 804)

สติในทางพุทธศาสนาบ่อยครั้งมักใช้ควบคู่กับคำว่า “สัมปชัญญะ” ที่แปลว่ารู้ตัว โดย สติ เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณาเอาไว้ สัมปชัญญะ เป็นตัวปัญญา ตระหนักรู้สิ่งหรืออาการที่ถูกพิจารณานั้นว่า คืออะไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การเดิน ก็รู้ตัวว่าเดินทำไม เพื่ออะไร เป็นต้น และเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกของตนเข้ามาปรุงแต่ง (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 815)

### หน้าที่และกระบวนการทำงานของสติตามแนวทางพุทธศาสนา

ตามแนวทางพุทธศาสนาเปรียบการทำงานของสติว่าเหมือนกับนายประตู ที่คอยระวังเฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการโดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ และคอยกั้นห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออกไม่ให้ออกไป กล่าวคือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแต่ละอย่างมุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เข้าจับตาดูติดๆไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม ดังนั้นสติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรม เพราะเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ ซึ่งทางพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก คือให้ดำเนินชีวิตโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 805,809)

ตามปกติ ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลจะมีกระบวนการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งเมื่อมีการรับรู้บุคคลจะเกิดอารมณ์และความรู้สึกพร้อมไปด้วย คือ เกิดความสุขสบายบ้าง ความทุกข์บ้าง เจ็บปวดบ้าง ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาขึ้นในใจด้วย กล่าวคือ ถ้าสุขสบายในสิ่งใด ก็ชอบใจติดใจในสิ่งนั้น ถ้าทุกข์ในสิ่งใด ก็ขัดใจไม่ชอบใจในสิ่งนั้น เมื่อชอบก็อยากรับรู้อีก อยากเสพซ้ำ อยากได้ อยากเอา เมื่อไม่ชอบก็ต้องการหลีกเลี่ยง อยากกำจัด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องกีดกันปิดบัง ทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะจิตที่ตกอยู่ในอำนาจของความชอบใจหรือขัดใจนั้นจะถูกความชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้นเคลือบคลุม ทำให้มองเห็นเอนเอียงไปอย่างหนึ่งอย่างใด หรือจิตจะอยู่ ณ ส่วนหรือจุดหรือแง่ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจของอารมณ์นั้น และจับเอาภาพของอารมณ์นั้นเก็บเอาไปคิดปรุงแต่งต่อไป ซึ่งการติดข้องอยู่กับส่วนใดก็ตามซึ่งชอบใจหรือไม่ชอบใจ และการจับอยู่กับภาพของสิ่งนั้นซึ่งปรากฏอยู่ในใจของตนคือ การเลื่อนไหลลงสู่อดีต การคิดปรุงแต่งต่อไปเกี่ยวกับสิ่งนั้นคือ การเลื่อนลอยไปในอนาคต จึงไม่ใช่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งนั้นตามที่มันเป็นของมันเองในขณะนั้นๆ เช่นเดียวกับบุคคลเมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ตนชอบหรือไม่ชอบใจ บุคคลนั้นจะมีการแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้นไปตามแนวทางของภูมิหลังหรือความเคยชินที่ได้สั่งสมไว้ เช่น ค่านิยม ทัศนคติ ที่ตนยึดถืออยู่จึงไม่อาจมองเหตุการณ์ในขณะนั้นอย่างเป็นกลางให้เห็นประสบการณ์ล้วนๆตามที่มันเป็นได้ และนอกจากจะปรุงแต่งแล้วก็จะนำภาพปรุงแต่งของประสบการณ์ใหม่นั้นไปร่วมในการปรุงแต่งต่อไปอีกเป็นการเสริมซ้ำการสั่งสมนิสัยความเคยชินของจิตให้แน่นหนายิ่งขึ้นเกิดเป็นกระบวนการอย่างนี้เรื่อยไป (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 819-820)

แต่สติจะเป็นตัวยับยั้งกระบวนการเหล่านี้ คือ สติเมื่อได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกทั้งหลายผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 แล้ว จิตที่มีสติจะช่วยกำกับให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และมองดูสิ่งนั้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติดข้องค้างคาอยู่กับอารมณ์ที่ล่วงผ่านมาแล้ว ไม่เลื่อนไหลลงไปในอดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต ไม่

ถูกความคิดปรุงแต่งเนื่องด้วยประสบการณ์หรือภูมิหลังที่สะสมไว้ หรือเพิ่มกำลังให้แก่ความเคยชิน ผิดๆที่จิตได้สะสมเรื่อยมา และเมื่อจิตตามดูรู้ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้เกิด ปัญญา รู้เห็นสภาพจิตนิสัยของตนเองที่ไม่พึงปรารถนาหรือที่ตนเองไม่ยอมรับ ปรากฏออกมาด้วย ทำให้ได้รับรู้สัมผัสเห็นสภาพที่เป็นจริงของตนเองตามที่เป็นจริง ไม่เลี้ยวหนี หรือหลอกลวงตนเอง และทำให้สามารถชำระล้างกิเลสเหล่านั้น ทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความวิตกกังวล ความเศร้าซึม หรือความทุกข์ต่างๆได้ นอกจากนั้นในด้านคุณภาพของจิตก็จะบริสุทธิ์ ผ่องใส โปร่ง เป็นอิสระ อีกด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 817,821)

### แนวทางการเจริญสติตามแนวทางพุทธศาสนา

กระบวนการทำงานของสติดังที่กล่าวมาแล้วเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนหรือการเจริญสติ โดยวิธีการเจริญสติเพื่อให้สติเกิดผลดีที่สุดคือ การฝึกปฏิบัติ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งการฝึกตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ ไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปนั่งปฏิบัติอยู่นอก สังคมหรือต้องปฏิบัติเฉพาะเวลาตอนใดตอนหนึ่งแต่สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไปได้ ซึ่งโดยสาระสำคัญของ หลักสติปัฏฐาน 4 คือ บอกให้ทราบว่าในชีวิตของบุคคลมีจุดที่ควรใช้สติคอย กำกับดูแลเพียง 4 แห่งเท่านั้น คือ 1) ร่างกายและพฤติกรรม 2) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ 3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ 4) ความนึกคิดไตร่ตรอง ซึ่งถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้ แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสได้ (พระพรหม คุณาภรณ์. 2552: 812) สำหรับการฝึกตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีรายละเอียดตามที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ได้แสดงไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 811-812) ซึ่งผู้วิจัย จะขอยกมาไว้ที่นี้ ดังนี้

#### 1. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย

1.1 อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า ออกโดยอาการต่างๆ

1.2 กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการ ใดๆก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

1.3 สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความ เคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งผ้าห่ม กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆมากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

1.5 ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกแยะเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ

1.6 นวสวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆกัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตาย ไปใหม่ๆไปจนถึงกระดูกๆ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนาหุปัสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

3. จิตตานุปัสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ พุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

4. ธัมมานุปัสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

4.1 นิรวณ<sup>1</sup> คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า นิรวณ 5 แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตน หรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4.2 ชันธ<sup>2</sup> คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 อย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้ อย่างเป็นไร

4.3 อายตนะ<sup>3</sup> คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน ภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสังโยชน<sup>4</sup> ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร

<sup>1</sup>นิรวณ คือ สิ่งที่เกิดกันขัดขวางการทำงานของจิต คือ กามฉันทะ (ความยินดี พอใจ เพลิดเพลินใน กามคุณอารมณ์) พยาบาท (คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ) ถีนมิทระ (ความหดหู่ หงว เหมง) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความพุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ ไม่แน่ใจ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใด ถูกสิ่งใดผิด)

<sup>2</sup>ชันธ คือ สรรพสิ่งทั้งหลาย ได้แก่ รูป(ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำได้) สังขาร (เครื่องปรุงแต่งของจิต ของความคิด และของกรรม) และวิญญาณ(ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ)

<sup>3</sup>อายตนะ หมายถึงสิ่งที่ เป็นสื่อสำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น แบ่งเป็น 2 อย่างคือ อายตนะภายใน หมายถึงสื่อเชื่อมต่อที่อยู่ในตัวคน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งหมดนี้เป็นที่เชื่อมต่อกับ อายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ทั้งหมดนี้เป็นคู่กับอายตนะภายใน เช่น รูปคู่กับตา หูคู่กับเสียง เป็นต้น

<sup>4</sup>สังโยชน คือ กิเลสที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์ มี 10 อย่าง คือ 1) สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน 2) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย 3) สิลัพพตปรามาส คือ ความถือมั่นศีลพรต 4) กามราคะ คือ ติดใจในกามคุณ 5) ปฏิฆะ คือ ความกระทบกระทั่งในใจ 6) รูปราคะ คือ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต 7) อรูปราคะ คือ ความติดใจในอรูปธรรม 8) มานะ คือ ความถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ 9) อุทธัจจะ คือ ความพุ้งซ่าน 10) อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง

4.4 โพชฌงค์<sup>1</sup> คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างๆมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

จากแนวความคิดของ “สติ” “นั่นที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่า สติมีรากฐานมาจาก พุทธศาสนา เพียงแต่ นักวิชาการทางฝั่งตะวันตกนั้น ได้ทำการศึกษาและนำแนวคิดและผลของการฝึกสติ นำไปใช้ประยุกต์ใช้ในแวดวงต่างๆทั้งใน แวดวงสุขภาพ การศึกษา และธุรกิจ เพื่อช่วยลดภาวะความทุกข์ ความเจ็บปวดต่างๆ และส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตและเพิ่มสมรรถภาพในการเรียนรู้ การทำงานและการบริหารงานให้แก่บุคคล แต่แท้จริงแล้วนั้น แนวคิดเรื่องสติในทางศาสนาพุทธนั้นมีความลึกซึ้งมากกว่านั้น คือ พุทธศาสนามองว่า สติ เป็นธรรมที่ควรนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตในทุกขณะ เพราะว่า สติ ในทางพุทธศาสนา นั้น เป็นตัวควบคุมให้บุคคลมีศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ สติทำให้มนุษย์มีศีล ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท จะคิด หรือทำอะไร ย่อมมีสติคอยเตือนตนในการทำมาความดี และไม่เปิดโอกาสให้ทำความชั่วใดๆ มีสมาธิ คือ สติจะทำให้จิตหมั่นระลึกรู้อยู่แต่กับปัจจุบัน ไม่เกิดอคติหรือหลงคิดปรุงแต่งต่างๆ ซึ่งเมื่อจิตคอยระลึกรู้เช่นนี้น้อยๆ จะเกิดเป็นความตั้งมั่นของจิต กล้าแข็งพอที่จะทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง นำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

#### ประโยชน์ของการมีสติตามแนวทางพุทธศาสนา

ประโยชน์ของการมีสติ สามารถแยกออกได้เป็น ประโยชน์ต่อตนเอง และประโยชน์ต่อสังคม ดังนี้

**ประโยชน์ต่อตนเอง** ผู้ที่มีสติจะไม่ลืมหืมตา ไม่เผลอตัว รักษาควบคุมสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เป็นตัวของตัวเอง ทำให้ความคิดและการรับรู้กว้างไกล ทำให้มีกาย วาจา และใจ มีความบริสุทธิ์ เพราะหากมีสติคอยกำกับควบคุมโอกาสที่จะทำชั่วก็มีน้อย หากจิตคิดจะทำชั่ว สติก็คอยควบคุมไว้ไม่ให้ทำ โอกาสที่จะทำผิดจึงไม่มี ชีวิตก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ และเมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดปรุงแต่ง ก็จะทำให้เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้พ้นจากอาการต่างๆของความทุกข์ เช่น ความร้อนใจ เศร้าซึมและวิตกกังวลได้

---

<sup>1</sup>โพชฌงค์ คือ องค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติ (ความระลึกได้) ธรรมวิจย (วินิจฉัยธรรมว่าตรงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น รักษาอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง) อุเบกขา (การวางเฉย)

**ประโยชน์ต่อผู้อื่น** เมื่อเราควบคุมดูแลและรักษาตนเอง แล้วย่อมได้ชื่อว่าดูแลรักษาผู้อื่นเช่นกัน เพราะการกระทำต่างๆของเรา ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางความคิดที่ส่งผลถึงคำพูด และการกระทำย่อมส่งผลถึงผู้อื่น และสังคมได้เช่นเดียวกัน เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 808)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น (ด้วย) เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดนด้วย”

“เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น นั้นอย่างไร ? ด้วยการหมั่นปฏิบัติ ด้วยการเจริญอบรม

ด้วยการทำให้มาก อย่างนี้แล เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น (ด้วย)”

“เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน นั้นอย่างไร ? ด้วยขันติ ด้วยอิหิงสา ด้วยความมีเมตตาจิต ด้วย

ความเอ็นดูกรุณา อย่างนี้แล เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน (ด้วย)”

“ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาดน” ก็พึงต้องใช้สติปัญญา เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาผู้อื่น” ก็พึง

ต้องใช้สติปัญญา เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาคณอื่น (ด้วย) เมื่อรักษาคณอื่น ก็ชื่อว่ารักษาดนเอง

(ด้วย)

### **แนวคิดของจอห์น คาเบ็ต-ซินน์ (Jon Kabat – Zinn)**

ดร. จอห์น คาเบ็ต-ซินน์ (Dr.Jon Kabat-Zinn) ศาสตราจารย์เกียรติคุณทางด้านอายุรศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ (University of Massachusetts Medical School) ได้มีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการนำเอาสติมาใช้ในการสุขภาพและการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา โดยได้ศึกษาติดตามแนวคิดทางพุทธศาสนา โดยมองว่าในปัจจุบันสิ่งที่ทำให้นุชนเกิดโรคร้ายหรือความทุกข์ต่าง ๆ นั้นเกิดจากบุคลิกลักษณะภายในของมนุษย์ 3 แบบ คือ ความโลภ (Greed) ความเกลียดชัง (Hated) และการหลงผิด (Unawareness) และพบว่า สิ่งที่จะช่วยบำบัดภาวะความเจ็บป่วยหรือความทุกข์ของมนุษย์ได้นั้นคือ กาย (Body) จิต (Mind) และประสบการณ์ (Experience) ต่าง ๆ ของมนุษย์เองซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาอยู่แล้ว (Kabat-Zinn. 2003: 145) ซึ่ง คาเบ็ต-ซินน์ (Kabat-Zinn) ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติ และได้สนใจประยุกต์แนวทางการเจริญสติและสมาธิทางพุทธศาสนาสร้างเป็นโปรแกรม MBSR (Mindfulness based stress reduction program) ขึ้นในปี ค.ศ. 1979 โดยมีการปรับให้ไม่มีรูปแบบทางศาสนา (Non-religious) (ถึงแม้แนวทางการฝึกจะมีรากฐานมาจากศาสนาพุทธก็ตาม) และไม่ทำให้เป็นเรื่องลึกลับ (Non-esoteric) ซึ่งโปรแกรมนี้เริ่มต้นนำมาใช้เพื่อลดและบรรเทาความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเจ็บปวด (Pain) และความเจ็บป่วย (Illness) ซึ่งต่อมาได้พัฒนาขึ้นเพื่อนำมาช่วยบำบัดอาการทางจิตเช่น ภาวะความผิดปกติทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมด้วย โปรแกรมนี้จะรับผู้ป่วยที่ส่งต่อมาจากแพทย์ มาฝึกการเจริญสติเพื่อลดความเครียด เสริมกับการรักษาทางการแพทย์ การเจริญสติเพื่อลดความเครียดเป็นหลักสูตรซึ่งใช้เวลา 8 สัปดาห์ โดยผสมผสานการเจริญสติกับหัตถะโยคะ (Hatha yoga) เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกเรียนรู้เทคนิคการสร้าง ความตระหนักของร่างกาย สังเกตความรู้สึกและการหายใจและฝึกที่จะใส่ใจจดจ่อกับอารมณ์

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในแต่ละขณะๆ โดยไม่ต้องคาดหวังหรือกังวลถึงผลลัพธ์ต่างๆที่จะเกิดในอนาคต ซึ่งหลังจากการฝึกตามโปรแกรมแล้วผู้ป่วยจะต้องนำเอาการฝึกนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองด้วย การเจริญสติเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่มีในตนเองที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถรับมือกับความเครียด ความเจ็บปวดและเจ็บป่วย และส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตได้ (Kabat-Zinn. 2003: 146 -149) ในปัจจุบันโปรแกรมนี้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง และมีการนำไปใช้ในสถานการแพทย์ต่างๆทั่วโลก รวมไปถึง โรงเรียน สถานที่ทำงานหรือแม้แต่ เรือนจำอีกด้วย (Kabat-Zinn. 2003: 149)

### **แนวคิดของบราวน์และไรอัน (Brown; & Ryan)**

บราวน์และไรอัน (Brown; & Ryan) ได้ให้ความหมายของ “สติ” ไว้ว่า เป็นภาวะของการตระหนักรู้และใส่ใจต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Brown; & Ryan. 2003: 822) ซึ่งความหมายที่ให้นี้เป็นความหมายที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา นอกจากนี้ Brown & Ryan ยังได้อธิบายลักษณะของสติหรือธรรมชาติของสติไว้ว่า สติเป็นการตระหนักรู้อย่างชัดเจนทั้งเรื่องภายใน และภายนอกตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้เหล่านี้ครอบคลุมถึง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกต่อการกระทำ และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตนเอง ณ ขณะนั้นโดยเป็นการตระหนักรู้อย่างใส่ใจ ตรงไปตรงมา ปราศจากการปรุงแต่ง (Bare attention) เป็นสิ่งที่ บริสุทธิ์ (Pure) และสว่าง (Lucid) (Brown; & Ryan. 2007: 213) โดยเปรียบเทียบกระบวนการทำงานของสติว่า แตกต่างจากกระบวนการคิดและรับรู้ทั่วไป กล่าวคือ ในกระบวนการรับรู้ทั่วไป บุคคลจะรับรู้สิ่งต่างๆ มาจากประสาทสัมผัส และจะมีการตีความและให้คุณค่าว่าสิ่งที่เรารับรู้นั้นคืออะไร ดี เลว หรือเฉยๆ โดยการตีความหรือให้คุณค่านี้นั้น จะอาศัยประสบการณ์ หรือความทรงจำในอดีตมาร่วมตัดสินด้วย ซึ่งการตีความหรือให้คุณค่านั้น อาจเป็นเพียงผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง หรือถูกบิดเบือนไปจากความจริง (Brown; & Ryan. 2007: 212) แต่กระบวนการของสตินั้น เมื่อบุคคลมีการรับรู้ว่ามีสิ่งเร้าเข้ามากระทบแล้วนั้น จะไม่มีการเชื่อมโยง เอาประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีตมาร่วมตัดสิน ไม่มีการเปรียบเทียบ ประเมินค่า ครุ่นคิด พิจารณา ไตร่ตรองต่อสิ่งต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ตนได้รับ แต่จะเฝ้าสังเกตและติดตามอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น กล่าวคือ รู้เพียงรู้ เห็นเพียงเห็น ได้ยินเพียงได้ยิน คิดเพียงคิดเท่านั้น โดยปราศจากการปรุงแต่งด้วยความเชื่อ อคติ หรือความคิดเห็นใดๆ ทั้งสิ้น (Brown; & Ryan. 2007: 213) ซึ่งจากภาวะจิตใจที่ปราศจากอคติเหล่านี้ จะช่วยให้เราเข้าใจถึงความเป็นไปของสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงเปรียบเสมือนกระจกใสที่สะท้อนให้เรารับรู้ตนเองอย่างแท้จริง และเข้าใจถึง อัตตมโนทัศน์ของตนได้ (Self-concept) ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้เรามีทัศนคติต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน (Non-judgmentality) และยอมรับ (Acceptance) และสามารถเข้าถึงประสบการณ์ต่างๆที่ทำให้เราเจ็บป่วยหรือเป็นทุกข์ได้ และจะช่วยลดการต่อต้านตนเอง และหลุดพ้นจากความเจ็บปวด และความทุกข์เหล่านั้นได้

บราวน์และไรอัน ได้อธิบายว่า สติเกิดมาจากลักษณะพื้นฐาน 2 ประการ คือ การใส่ใจ (Attention) และการตระหนักรู้ (Awareness) (Brown; & Ryan. 2007: 212) กล่าวคือ การใส่ใจ

เป็นการเฟื่องความสนใจที่ความรู้สึกตัว และเป็นการไวต่อการรับรู้ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ส่วน การตระหนักรู้นั้นทำหน้าที่เหมือนเรดาร์ที่คอยตรวจจับวัตถุที่เคลื่อนที่ หรือเฝ้าตาม เฝ้าสังเกต ต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับภายใน และภายนอก (ตัวตน) ของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ในความเป็นจริงนั้นทั้งการใส่ใจและการตระหนักรู้ต่างก็ทำงานแบบสอดคล้องประสานกัน คือ ความใส่ใจจะเป็นตัวดึงภาพ (Figures) ออกจากพื้น (Ground) และการตระหนักรู้จะเป็นตัวช่วยคงความใส่ใจนั้นไว้เป็นระยะๆ (Brown; & Ryan. 2003: 822) และถึงแม้การใส่ใจและการตระหนักรู้จะมีความทำงานกันอย่างสอดคล้องเป็นธรรมชาติ แต่ “สติ (Mindfulness)” จะคอยพิจารณา ควบคุมการทำงานของ การใส่ใจ และการตระหนักรู้ โดยเป็นตัวควบคุม ใ้บุคคลใส่ใจและตระหนักรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น ไม่ใช่หมกมุ่น อยู่กับอดีต หรือหมกมุ่นกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

บราวน์และไรอันได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่าง “การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)” ออกจาก “สติ (Mindfulness)” ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรับรู้แต่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง คือหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่ตนเอง หรือคิดว่าผู้อื่นจะมองว่าตนเองเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ตนเองนั้นไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน นั่นจึงไม่ใช่สติ (Brown; & Ryan. 2003: 823)

บราวน์และไรอันมุ่งศึกษา สติต่อการส่งเสริมสุขภาวะ (Well-being) เพราะเชื่อว่า สติ จะสามารถส่งเสริมทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีของบุคคลได้ ดังนั้นจึงได้พยายามทำการศึกษถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาวะ โดยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือวัด ความมีสติ MAAS (The Mindful Attention Awareness Scale) ขึ้นมาเพื่อช่วยประเมินภาวะความมีสติของบุคคล โดยมุ่งเน้นศึกษาถึงการมีอยู่ของความใส่ใจ และการตระหนักรู้ มากกว่าที่จะสนใจศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ สติ เช่น การยอมรับ ความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความรู้สึกขอบคุณ เป็นต้น

### 3.3 การวัดและประเมินสติ

จากการศึกษางานวิจัยของ เจฟฟรีย์ เอ็ม กรีสัน (Greeson. 2009: 1-8) ที่ได้ศึกษางานวิจัยจำนวน 52 ชิ้น ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2003-2008 ได้ค้นพบว่าม้งานวิจัยจำนวนมากเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สนับสนุนว่าโปรแกรมที่มีรากฐานบนหลักการของการเจริญสติและสมาธิมีประสิทธิภาพในการลดอาการทุกข์ทางจิตต่างๆ (Greeson. 2009: 2 อ้างอิงจาก Bear. 2003; Hayes; Massuda; Bisett; Luoma; & Guerrero. 2004; Robin; & Chapman. 2004)

แต่ ดิมิดเจียน และ โลนีสาน (Dimidjian; & Linehan) (Baer; et al. 2006: 28 อ้างอิงจาก Dimidjian; & Linehan 2003) ได้ตั้งข้อสังเกตว่าการมีเครื่องมือวัด “การมีสติ” ที่มีคุณสมบัติทางการวัดที่ดีเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับการทำความเข้าใจธรรมชาติและคุณลักษณะของ “การมีสติ” ตลอดจนช่วยให้เข้าใจได้ว่ากลไกของโปรแกรมการฝึกอบรมสติส่งผลหรือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร

ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ก็ปรากฏมีผู้พัฒนาเครื่องมือวัดแบบสอบถามชนิดรายงานตนเอง (Self – report) หลายชุดซึ่งการมีเครื่องมือวัดก็เป็นโอกาสให้ได้มีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ ทำให้

ได้ข้อมูลที่จะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติ โครงสร้างของตัวแปรนี้ รวมทั้งความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นๆ อีกด้วย และในกระบวนการสร้างเครื่องมือเพื่อเขียนข้อวัดนั้น นักวิจัยจำเป็นต้องมีนิยามปฏิบัติการของตัวแปรที่ชัดเจน ดังนั้น การสำรวจเนื้อหาและโครงสร้างของข้อวัดในแบบสอบถามเหล่านั้นอย่างละเอียดก็จะช่วยให้เข้าใจโมโนทัศน์หรือความหมายของ “การมีสติ” ที่นักวิจัยแต่ละคนได้นิยามไว้และจากการศึกษา และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ สติ (Mindfulness) ทั้งในต่างประเทศ และในประเทศ พบว่าได้มีผู้สร้างและพัฒนาแบบวัดไว้หลากหลาย ซึ่งปรากฏในงานวิจัยเท่าที่รวบรวมได้มีดังนี้

**1. The Freiburg Mindfulness Inventory หรือ FMI** สร้างโดย บุษอิสต์ กรอสแมน และ วาเลซ (Buchheld; Grossman; & Walach) ในปี ค.ศ. 2001 มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 4 อันดับ จาก Rarely จนถึง Almost มีแบบสั้นจำนวน 14 ข้อ และแบบยาว จำนวน 30 ข้อ ใช้ประเมินการสังเกต ณ ปัจจุบันขณะโดยไม่มีการตัดสินคุณค่า และการเปิดรับต่อประสบการณ์ทางลบ แบบวัดนี้ถูกพัฒนาขึ้นจากกลุ่มผู้เข้าร่วมฝึกสมาธิ และออกแบบสำหรับใช้กับผู้ที่มีการฝึกสมาธิ สำหรับกลุ่มที่ทำแบบวัดนี้ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกสมาธิเป็นระยะเวลา 3 ถึง 14 วัน ซึ่งพบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นประมาณหนึ่งเท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวอย่างข้อวัด ได้แก่ “ข้าพเจ้าเฝ้ามองความรู้สึกของตนเองโดยไม่เผลอหลุดไปกับความรู้สึกนั้น” “ข้าพเจ้าเปิดรับกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น” ผู้วิจัยรายงานค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของแบบวัดฉบับยาว เท่ากับ 0.93 และ 0.86 สำหรับแบบวัดฉบับสั้น (Walach; et al. 2006: 1543) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบว่ามี 4 องค์ประกอบแต่โครงสร้างนี้ไม่คงที่เมื่อเทียบระหว่างก่อน และหลังการเข้าร่วมฝึกในโปรแกรม อีกทั้งมีข้อวัดจำนวนมาก ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบสูงมากกว่า 1 องค์ประกอบ ผู้วิจัยเสนอแนะว่ามาตรวัดนี้ควรตีความว่ามีเพียง 1 องค์ประกอบ ให้ใช้เฉพาะคะแนนรวมเท่านั้น (Baer; et al. 2006: 29)

**2. The Mindful Attention Awareness Scale หรือ MAAS** สร้างโดยบราวน์และไรอัน ในปี ค.ศ. 2003 (Brown; & Ryan. 2003) มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 อันดับ จาก Almost always ถึง Almost never รวม 16 ข้อ ซึ่งจะให้คะแนนรวมอย่างเดียว คะแนนจะสะท้อนแนวโน้มทั่วไปที่บุคคลจะใส่ใจหรือตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ ณ ปัจจุบันขณะในชีวิตประจำวัน โดยผู้ตอบจะประเมินว่าบ่อยครั้งเพียงใดที่เขาจะมีประสบการณ์ในลักษณะที่ตอบโดยอัตโนมัติ ถูกครอบงำ และไม่ใส่ใจกับปัจจุบันขณะ ตัวอย่างข้อวัด ได้แก่ “ข้าพเจ้าพบว่าตนเองทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้ใส่ใจ” “ข้าพเจ้าทำสิ่งของเสียหายหรือตกหล่นเพราะความสะเพร่าไม่ระมัดระวัง หรือมัวแต่คิดถึงเรื่องอื่น” ผู้วิจัยรายงานค่าความเที่ยงชนิดแอลฟา เท่ากับ 0.82 และค่าความตรงชนิด Convergent และ Discriminant ว่า MASS สัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับบุคลิกเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience) EQ (Emotional Intelligence) และสุขภาวะ (Well-being) สัมพันธ์ทางลบกับอาการย้ำคิดย้ำทำและความวิตกกังวลทางสังคม และไม่สัมพันธ์กับการกำกับ

ตนเอง (Self- monitoring) นอกจากนี้พบว่ากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญสติมีคะแนน MASS สูงกว่ากลุ่มควบคุม และในกลุ่มคนใช้โรคมะเร็งซึ่งผ่านโปรแกรม MBSR จะมีคะแนน MASS สูง ซึ่งสัมพันธ์กับการลดลงของอาการผิดปกติทางอารมณ์และอาการเครียด (Baer; et al. 2006: 28)

**3. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills หรือ KIMS** สร้างโดยแบร์ สมิทและ อัลเลน (Bear; Smith; & Allen) ในปี ค.ศ. 2004 เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก ไม่จริงเลย จนถึง จริงเสมอ จำนวน 39 ข้อ แบบวัดนี้ออกแบบเพื่อวัดองค์ประกอบของการมีสติ 4 ด้าน คือ 1) การสังเกต 2) การบรรยาย 3) การตอบสนองอย่างตระหนักรู้ และ 4) การยอมรับโดยไม่มีการตัดสินคุณค่า แบบวัดนี้มีรากฐานจากมโนทัศน์ “ทักษะการมีสติ” ที่โปรแกรม DBT ใช้ในการฝึกทักษะการมีสติออกแบบเพื่อวัดแนวโน้มทางการมีสติในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปที่ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ทางฝึกสมาธิ ตัวอย่างข้อวัด ได้แก่ ด้านสังเกต - “ข้าพเจ้าสังเกตเห็นเมื่ออารมณ์ของตนเองเริ่มเปลี่ยน” ด้านบรรยาย - “ข้าพเจ้าเก่งในเรื่องการหาคำบรรยายความรู้สึกของตนเอง” ด้านการตอบสนองอย่างตระหนักรู้ - “เมื่อข้าพเจ้าทำสิ่งใด จิตใจของข้าพเจ้าจะล่องลอยไป และถูกเบี่ยงเบนความสนใจได้อย่างง่ายดาย” ด้านการยอมรับโดยไม่ตัดสินคุณค่า - “ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่าข้าพเจ้าไม่ควรรู้สึกอย่างที่ข้าพเจ้ารู้สึก” ผู้วิจัยรายงานว่แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน 4 ด้าน อยู่ระหว่าง 0.76 ถึง 0.91 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า แบบวัดนี้วัด 4 องค์ประกอบอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนจากแบบวัดสัมพันธ์กับคะแนนตัวแปรอื่นในทิศทางที่คาดหวัง และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ ก้ำกึ่ง (Borderline personality disorder) ได้คะแนนจากแบบวัดนี้ 3 ด้านจาก 4 ด้าน ต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Baer; et al. 2006: 29 อ้างอิงจาก Baer; et al. 2004)

**4. The cognitive and Affective Mindfulness Scale หรือ CAMS** สร้างโดยฟิวแมน และ เอส ซี เฮย์ส (Feldman; & Hayes) ในปี ค.ศ. 2004 เป็นแบบวัดลักษณะมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ จาก Rarely ไปจนถึง Almost always จำนวน 12 ข้อ ออกแบบเพื่อวัดการใส่ใจ การตระหนักรู้ การจดจ่อกับปัจจุบัน การยอมรับและการไม่ตัดสินคุณค่า กับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วไป ถึงแม้ว่าแบบวัดนี้จะวัดคุณลักษณะของการมีสติหลายด้านแต่ก็มีได้วัดแยกด้าน โดยจะให้คะแนนด้านรวมอย่างเดียว ตัวอย่างข้อวัด ได้แก่ “ข้าพเจ้าพยายามสังเกตความคิดตนเองโดยไม่ตัดสินมัน” “มันง่ายมากสำหรับข้าพเจ้าที่จะจดจ่อกับเรื่องที่ข้าพเจ้ากำลังทำ” และ “ข้าพเจ้าสามารถยอมรับความคิดและความรู้สึกต่างๆที่ข้าพเจ้ามี” ผู้วิจัยรายงานค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในว่ามีค่าระหว่าง 0.74 ถึง 0.80 ค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ การเก็บกอดความคิด การย่ำคิด ความกลัว ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล และค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับความกระฉับในความรู้สึก การซ่อมแซมอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางการรู้คิด และสุขภาวะ (Baer; et al. 2006: 29)

**5. The Mindfulness Questionnaire หรือ MQ** สร้างโดยแชดวิก (Chadwick) และคณะ ในปี ค.ศ. 2005 เป็นแบบวัดมาตราส่วนค่า 7 อันดับ จาก Agree totally จนถึง Disagree totally จำนวน 16 ข้อ ออกแบบมาเพื่อวัดการปฏิบัติอย่างมีสติต่อภาพหรือความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยข้อวัดทุกข้อจะเริ่มต้นด้วยข้อความว่า “ตามปกติ เมื่อข้าพเจ้ามีภาพหรือความคิดที่ไม่สบายใจ” แล้วตามด้วยคำตอบที่สะท้อนถึงการมีสติ เช่น “ข้าพเจ้าก็สามารถเพียงแต่สังเกตมันโดยไม่ตอบโต้” และ “ข้าพเจ้าสามารถยอมรับประสบการณ์ (ความคิด/ความรู้สึก) นั้น” ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าข้อวัดแม้จะเป็นตัวแทนขององค์ประกอบ 4 ด้านของการมีสติ ซึ่ง ได้แก่ การสังเกตอย่างมีสติ การปล่อยวาง การไม่ตอบโต้ และการไม่ตัดสินคุณค่า แต่การศึกษาพบว่าโครงสร้างแบบมิติเดียวสอดคล้องกับข้อมูลมากที่สุด ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้คำนวณด้านย่อย ผู้วิจัยรายงานค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน ชนิดแอลฟา อยู่ในระดับดี คือ 0.89 และรายงานค่าความสัมพันธ์แบบเพียร์สันกับ MAAS เท่ากับ 0.57 นอกจากนี้ยังคาดว่าคะแนนของแบบวัด MQ ระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิ และไม่ได้ฝึกสมาธิควรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม MBSR ก็ควรมีคะแนน MQ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญด้วย (Baer; et al. 2006: 29)

**6. Five Facet Mindfulness Questionnaire หรือ FFMQ** สร้างโดยรูท เอ แบร์ และคณะ ในปี ค.ศ. 2006 (Baer; et al. 2006) เป็นแบบวัดมาตราส่วนค่า 5 ระดับตั้งแต่ Never จนถึง Very rarely true มีทั้งสิ้น 39 ข้อ ออกแบบเพื่อนำมาใช้วัดการมีสติในชีวิตประจำวัน แบบวัดนี้มีการพัฒนาองค์ประกอบและข้อวัดมาจาก แบบวัด 5 แบบวัด คือ MAAS (The Mindful Attention Awareness Scale), FMI (The Freiburg Mindfulness Inventory), KIMS (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills), CAMS (The cognitive and Affective Mindfulness Scale) และ MQ (The Mindfulness Questionnaire) โดยการนำข้อวัดของแบบวัดทั้ง 5 แบบวัดมารวมกัน ซึ่งได้ 112 ข้อ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยองค์ประกอบเชิงสำรวจและองค์ประกอบยืนยัน จนได้องค์ประกอบของแบบวัดทั้งสิ้น 5 องค์ประกอบ คือ 1) การปล่อยวางไม่ได้ตอบกับประสบการณ์ภายใน (Nonreactivity to Inner Experience) 2) การสังเกตความคิด ความรู้สึก และรวบรวมสมาธิ (Observing /noticing/attending to sensation /preoccupation /thoughts/ feeling) 3) การตอบโต้อย่างรู้สึกตัว (Acting with awareness /automatic pilot / concentration) 4) การสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด (Describing /labeling) และ 5) การไม่ตัดสินประสบการณ์ (Nonjudging of experience) ซึ่งพบว่าในองค์ประกอบด้านการสังเกตความคิด ความรู้สึก และรวบรวมสมาธิ จะพบในผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านการฝึกสมาธิมาก่อนแต่ในบุคคลทั่วไปอาจต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม (Baer; et al. 2006: 38) ตัวอย่างข้อวัด ด้านการปล่อยวางไม่ได้ตอบกับประสบการณ์ภายใน – “ข้าพเจ้ามีการรับรู้ต่ออารมณ์และความรู้สึกของข้าพเจ้า โดยไม่ตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึกนั้น” ด้านการสังเกตความคิด ความรู้สึก และรวบรวมสมาธิ – “เมื่อข้าพเจ้ากำลังเดิน ข้าพเจ้าสังเกตอย่างจดจ่อต่อความรู้สึกเมื่อร่างกายเคลื่อนไหว” ด้านการตอบโต้อย่างรู้สึกตัว – “เมื่อข้าพเจ้ากำลังทำบางสิ่งบางอย่าง ใจของข้าพเจ้ามักไม่ได้จดจ่อกับสิ่งนั้น และพุ่งชนได้ง่าย”

ด้านการสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด – “ข้าพเจ้าสามารถหาคำต่างๆมาอธิบายความรู้สึกของข้าพเจ้าได้เป็นอย่างดี”ด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ – “ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่าข้าพเจ้าไม่ควรรู้สึกอย่างที่ข้าพเจ้ากำลังรู้สึก”ผู้วิจัยรายงานค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในของแต่ละองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.72 - 0.92 (Baer; et al. 2008: 335) และรายงานค่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบด้านการตอบโต้ความรู้สึกตัวกับแบบวัด MAAS อยู่ที่ 0.89 และค่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบด้านการปล่อยวางไม่ได้ตอบกับประสบการณ์ภายในกับแบบวัด MQ อยู่ที่ 0.75 (Baer; et al. 2008: 340)

เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆของแบบวัดสติในแต่ละแบบวัดดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า องค์ประกอบ เหล่านั้นล้วนสอดคล้องกับแนวคิดของสติในทางพุทธศาสนาทั้งสิ้น งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ได้เลือกใช้เครื่องมือวัดสติ Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ที่สร้างโดย รูท เอ แบร์และคณะ ในปี ค.ศ. 2006 (Baer; et al. 2006) เพราะเครื่องมือนี้มีความทันสมัยที่สุดในขณะนี้ และองค์ประกอบของสติในแบบวัดนี้ ได้พัฒนามาจากองค์ประกอบและข้อวัดทั้ง 5 แบบวัด ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นองค์ประกอบของสติ ในแบบวัดนี้จึงน่าจะวัดตัวแปร “สติ” ได้ชัดเจนมากที่สุด แต่อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยจะต้องนำแบบวัดนี้มาแปลเป็นภาษาไทย ทำการทดลองใช้ และหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย เพื่อให้เหมาะสมกับบริบท และกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ก่อนนำไปใช้จริง สำหรับรายละเอียดของเครื่องมือวัดสติที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถนำมาสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 6 เครื่องมือที่ใช้วัดสติ (Mindfulness)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                                                | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                               | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                                      | ช่วงคะแนน<br>และการแปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                                           | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. FMI<br>(The Freiburg<br>Mindfulness<br>Inventory)<br>(Buchheld;<br>Grossman;<br>&Walach<br>.2001)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>ผู้เข้าร่วมการ<br>ฝึกสมาธิ | - การสังเกต ณ ปัจจุบัน<br>ขณะโดยไม่มีการตัดสิน<br>คุณค่า<br>- การเปิดรับต่อ<br>ประสบการณ์ทางลบ | - จำนวนข้อ<br>ฉบับสั้น 14 ข้อ<br>ฉบับยาว 30<br>ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating Scale<br>4 ระดับ<br>(ตั้งแต่ 1<br>rarely จนถึง<br>4 almost) | - ช่วงคะแนน<br>ฉบับสั้น<br>14 – 56<br>ฉบับยาว<br>30 – 120<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็นผู้<br>มีสติสูง | - ฉบับสั้น<br>Internal<br>reliability ชนิด<br>Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.86<br>- ฉบับยาว<br>Internal<br>reliability ชนิด<br>Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.93 |

ตาราง 6 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                                       | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                              | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                              | ช่วงคะแนน<br>และการแปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                  | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. MAAS<br>(The<br>Mindfulness<br>Attention<br>Awareness<br>Scale)<br>(Brown; &<br>Ryan. 2003)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>นักศึกษา<br>มหาวิทยาลัย | แนวโน้มทั่วไปที่บุคคลจะ<br>ใส่ใจหรือตระหนักรู้ถึง<br>ประสบการณ์ ณ ปัจจุบัน<br>ขณะในชีวิตประจำ | - จำนวนข้อ 16<br>ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating Scale<br>6 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 almost<br>always<br>จนถึง<br>6 almost<br>never) | - ช่วงคะแนน<br>16 - 256<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็นผู้<br>มีสติสูง | -Internal<br>reliability ชนิด<br>Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.82<br><br>- หา Construct<br>validity พบว่า<br>มีความสัมพันธ์<br>ทางบวกกับ<br>บุคลิกเปิด<br>ประสบการณ์<br>(Openness to<br>experience)<br>ความฉลาดทาง<br>อารมณ์<br>(Emotional<br>Intelligence)<br>สุขภาวะ<br>(Well-being) |

ตาราง 6 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                               | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                   | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                         | ช่วงคะแนน<br>และการแปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                               | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 3. KIMS<br>(The Kentucky<br>Inventory of<br>Mindfulness<br>Skills)<br>(Bear; Smith;<br>& Allen. 2004) | มี 4 องค์ประกอบ คือ<br>1) การสังเกต<br>2) การบรรยาย<br>3) การตอบสนองอย่าง<br>ตระหนักรู้<br>4) การยอมรับโดยไม่มี<br>การตัดสินคุณค่า | - จำนวนข้อ 39<br>ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating Scale<br>5 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 never<br>จนถึง<br>5 almost<br>always true) | - ช่วงคะแนน<br>39-195<br>คะแนน<br>-คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็นผู้<br>มีสติสูง | Internal<br>reliability ช นี ด<br>Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.76 - 0.91 |

ศึกษาในกลุ่ม  
บุคคลทั่วไปที่  
ไม่จำเป็นต้องมี  
ประสบการณ์  
การฝึกสมาธิ

ตาราง 6 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                                                                           | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                          | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                  | ช่วงคะแนน<br>และการแปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                             | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. CAMS<br>(The cognitive<br>and Affective<br>Mindfulness<br>Scale)<br>(Feldman; &<br>Hayes. 2004)<br><br>ศึกษาในกลุ่ม<br>นักศึกษา<br>มหาวิทยาลัย | - การใส่ใจ การตระหนักรู้<br>การจดจ่อกับปัจจุบัน<br>- การยอมรับและการไม่<br>ตัดสินคุณค่า<br>- ความคิดและความรู้สึก<br>ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน<br>ทั่วไป | - จำนวน<br>12 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating Scale<br>4 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 rarely<br>จนถึง<br>4 almost<br>always) | -ช่วงคะแนน<br>12-48<br>คะแนน<br>-คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็นผู้<br>มีสติสูง | - Internal<br>reliability ชนิด<br>Cronbach's<br>alpha = 0.76 -<br>0.91<br>-หา Construct<br>validity พบว่า<br>มีความสัมพันธ์<br>ทางบวกกับ<br>การซ่อมแซม<br>อารมณ์ ,การ<br>ยืดหยุ่นทางการ<br>รู้คิดและ สุข<br>ภาวะ<br>มีความสัมพันธ์<br>ทางลบกับการ<br>หลีกเลี่ยง<br>ประสบการณ์<br>,การเก็บกด<br>ความคิด ,<br>การย่ำคิด,<br>ความกังวลใจ,<br>ความวิตกกังวล<br>และความ<br>ซึมเศร้า |

ตาราง 6 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                     | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                            | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                         | ช่วงคะแนน<br>และการแปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                  | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.MQ<br>(The<br>Mindfulness<br>Questionnaire)<br>(Chadwick;<br>et al. 2005) | มี 4 องค์ประกอบ คือ<br>1) การสังเกตอย่างมีสติ<br>2) การปล่อยวาง<br>3) การไม่ตอบโต้<br>4) การไม่ตัดสินคุณค่า | - จำนวน 16 ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating Scale<br>7 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 agree totally<br>จนถึง<br>7 disagree<br>totally) | - ช่วงคะแนน<br>16 - 112<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็นผู้<br>มีสติสูง | - Internal<br>reliability ชนิด<br>Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.89                            |
| ศึกษาในกลุ่ม<br>บุคคลทั่วไป                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                              | - หา Construct<br>validity พบว่า<br>มีความสัมพันธ์<br>ทางบวกกับแบบ<br>วัด MAAS<br>( $r = 0.57$ ) |

ตาราง 6 (ต่อ)

| เครื่องมือและ<br>ประชากรที่ใช้<br>ศึกษา                                                        | มิติ/องค์ประกอบของ<br>เครื่องมือ                                                                 | จำนวนข้อ<br>และลักษณะ<br>ของ Scale                                                                                              | ช่วงคะแนน<br>และการแปล<br>ความหมาย<br>คะแนน                                  | คุณภาพของ<br>เครื่องมือ                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6) MAAS<br>(The<br>Mindfulness<br>Attention<br>Awareness<br>Scale)<br>(Brown; &<br>Ryan. 2003) | แนวโน้มทั่วไปที่บุคคลจะ<br>ใส่ใจหรือตระหนักรู้ถึง<br>ประสบการณ์ ณ ปัจจุบัน<br>ขณะในชีวิตประจำวัน | - จำนวนข้อ 16<br>ข้อ<br>- ลักษณะแบบ<br>Rating Scale<br>6 ระดับ<br>(ตั้งแต่<br>1 almost<br>always<br>จนถึง<br>6 almost<br>never) | - ช่วงคะแนน<br>16 - 256<br>คะแนน<br>- คะแนนสูง<br>แสดงว่าเป็นผู้<br>มีสติสูง | - Internal<br>reliability ชนิด<br>Cronbach's<br>alpha เท่ากับ<br>0.82<br><br>- หา Construct<br>validity พบว่า<br>มีความสัมพันธ์<br>ทางบวกกับ<br>บุคลิกเปิด<br>ประสบการณ์<br>(Openness to<br>experience)<br>ความฉลาดทาง<br>อารมณ์<br>(Emotional<br>Intelligence)<br>สุขภาวะ<br>(Well-being) |

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence)

##### สติ (Mindfulness) และความสุข (Happiness)

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขนั้น พบว่าแนวคิดในเรื่องของความสุขนั้นเป็นแนวคิดที่มีมาอย่างยาวนาน ดังสะท้อนให้เห็นจากตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นแนวคิดของความสุขในทางปรัชญาและในทางพุทธศาสนา ส่วนแนวคิดของความฉลาดทางจิตวิญญาณและสตินั้นได้เริ่มมีการศึกษาค้นคว้ากันอย่างจริงจังในช่วงหลังปี ค.ศ. 2000 เป็นต้นมา ดังจะเห็นได้จากจำนวนงานวิจัยที่ปรากฏให้เห็น ซึ่งการศึกษาความสัมพันธ์ของทั้ง 3 ตัวแปรนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบดังต่อไปนี้

- 1) ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ กับความสุข
- 2) ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุข
- 3) ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุข และความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความสุข นั้นพบว่ามีงานวิจัยรองรับค่อนข้างมาก โดยเฉพาะจากงานวิจัยของต่างประเทศ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความฉลาดทางจิตวิญญาณ หรือความสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปรยังไม่ปรากฏทั้งจากงานวิจัยในต่างประเทศและในประเทศไทย ดังแสดงให้เห็นในตารางสรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ตาราง 7 สรุปงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุข

| ตัวแปร                                           | ความฉลาดทางจิต<br>วิญญาณ<br>(Spiritual Intelligence) | ความสุข (Happiness)<br>สุขภาวะ (Well-being)<br>คุณภาพชีวิต (Quality of life)<br>สุขภาพจิต (Mental health)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ความฉลาดทางจิตวิญญาณ<br>(Spiritual Intelligence) |                                                      | งานวิจัยของ<br>- Faribors et al. 2010<br>- Shabani. 2010<br>- Sood; et al. 2012<br>- Bloghan; et al. 2012<br>-Sahebalzamani; et al. 2013<br>- อัญชลี ศุภวิทยานันท์. 2552                                                                                                                                                                                                                       |
| สติ (Mindfulness)                                | งานวิจัยของ<br>- Gieseke, A. 2014                    | งานวิจัยเชิงทดลอง<br>- Shabiro; et al. 2008<br>- Carmody; & Baer. 2008<br>- Jain; et al. 2007<br>- Lee; & Bang. 2010<br>งานวิจัยเชิงสำรวจ<br>- Greeson. 2009 อ้างอิงจาก Baer; et al. 2006; Brown; & Ryan. 2003; Cardaciotto; et al. 2008; Feldman; et al. 2007; Walach; et al. 2006<br>- Parto; & Besharat. 2011<br>- Prazak; et al. 2012<br>- Bowlin; & Baer. 2012<br>- Sirois; & Tosti. 2012 |

จากตารางดังกล่าวข้างต้น จะกล่าวถึงรายละเอียดในแต่ละงานวิจัย ดังต่อไปนี้

#### 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) กับความสุข (Happiness)

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศพบว่า มีผู้ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) กับ ทั้งความสุข (Happiness) สุขภาวะ (Well-being) และคุณภาพชีวิต (Quality of life) ดังต่อไปนี้

ฟาริบอส และ คณะ (Faribors; et al. 2010: 1556-1561) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) กับความสุข (Happiness) ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพในประเทศอิหร่าน จำนวน 125 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence Questionnaire ; Esmail Naseri) และแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Inventory (OHI; Argyle; Martin; & Crossland. 1989) ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.36, p < .01$ )

โมฮัมเมต ซาเฮบาลซามานี และ คณะ (Sahebalzamani; et al. 2013: 38-41) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) กับ สุขภาพจิต (Psychological well-being) และเป้าหมายชีวิต (Purpose in life) ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพในประเทศอิหร่าน จำนวน 270 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 69 คน และเพศชาย 41 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ (The Self-assessment Questionnaire of Spiritual Intelligence ; Aghababae; et al.) จำนวน 24 ข้อ ที่ได้แบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของชีวิต (Critical existential thinking) 2) การสร้างและค้นหาความหมายในชีวิต (Personal meaning production) 3) การตระหนักรู้แบบข้ามพ้น (Transcendental awareness) 4) การพัฒนาภาวะการรู้สึกตัวในระดับสูง (Developing higher consciousness) และแบบวัดสุขภาพจิต (Scales of psychological well-being; Ryff. 1989) จำนวน 40 ข้อ โดยแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบคือ 1) การยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) 2) การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น (Positive relations with others) 3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) 5) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) 6) ความเจริญทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (Personal growth) และแบบวัดเป้าหมายในชีวิต (The questionnaire of goal of life; Cheraghi; et al.) จำนวน 20 ข้อ ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต และเป้าหมายชีวิต ( $r = 0.48, 0.53, p < .001$  ตามลำดับ)

อัญชลี ศุภวิทยานันท์ (2552) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เชาวนด้านจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) ความสุข (Happiness) และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลจำนวน 160 คน ในงานวิจัยได้ใช้แนวคิดความฉลาดทางจิต

วิญญาณ และแบบวัด The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24) ของ King (2008) ที่ได้แบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของชีวิต (CET; Critical existential thinking) 2) การสร้างและค้นหาความหมายในชีวิต (PMP; Personal meaning production) 3) การตระหนักรู้แบบข้ามพ้น (TA; Transcendental awareness) 4) การขยายภาวะการรู้สึกตัว (CSE; Conscious state expansion) ผลการศึกษาพบว่าเชาวน์ด้านจิตวิญญาณด้านรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร และความสุข (Happiness) อย่างมีนัยสำคัญ ( $r = 0.402, 0.464, p < .01$  ตามลำดับ) และเมื่อศึกษาในแต่ละด้านย่อยพบว่าด้านย่อยเกือบทุกด้านยกเว้นด้านการพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของชีวิต (CET) ต่างก็มีความสัมพันธ์กับ ความสุข (Happiness) เช่นกัน ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.32 ถึง 0.54,  $p < .01$ )

ซูด และ คณะ (Sood; et al. 2012: 55-59) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่าง จิตลักษณะส่วนบุคคล (Personality traits) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) และสุขภาวะ (Well-being) ในนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 120 คน อายุเฉลี่ย 24.79 ปี โดยใช้แนวคิดความฉลาดทางจิตวิญญาณ และแบบวัด SISRI-24 ของ คิง (King. 2008) ที่ได้แบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของชีวิต (CET; Critical existential thinking) 2) การสร้างและค้นหาความหมายในชีวิต (PMP; Personal meaning production) 3) การตระหนักรู้แบบข้ามพ้น (TA; Transcendental awareness) 4) การขยายภาวะการรู้สึกตัว (CSE; Conscious state expansion) ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณด้านการตระหนักรู้แบบข้ามพ้น (TA) เป็นตัวทำนายสุขภาวะ (Well-being) ได้ (Beta coefficient เท่ากับ -0.293,  $p < .0293$ )

จาฟาร์ ชาร์บานี (Shabani. 2010: 395-400) ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อตรวจสอบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) สามารถเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิต (Mental health) ในเด็กมัธยมได้หรือไม่ โดยศึกษาในเด็กชั้นมัธยมที่มีอายุระหว่าง 14-17 ปี จำนวน 247 คน โดยเป็นชาย 124 คน เป็นหญิง 123 คน ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS) (Amram; & Dryer. 2008) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence Inventory, Youth Version (EQ-i YV; Bar-On & Parker. 2000) และแบบวัดสุขภาวะทางจิต General Health Questionnaire (GHQ 28; Goldberg. 1972; Goldberg; & Williams. 1998) ผลการศึกษาพบว่าฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์สามารถเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตได้ถึง 40.9 เปอร์เซ็นต์ (Beta coefficient เท่ากับ -0.293 และ -0.413 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บอลักฮานและคณะ (Bolghan; et al. 2012: 1-8) ที่ได้ทำการศึกษาวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) สามารถเป็นตัวทำนายคุณภาพชีวิต (Quality of life) ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยได้หรือไม่ โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 143 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence Questionnaire; Abdollah Zadeh. 2009) และ แบบวัดคุณภาพชีวิต

( The World Health Organization to evaluate the quality of life; WHOQOL 1998) ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีบทบาทสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้ถึง 49 เปอร์เซนต์

จากงานวิจัยที่ผ่านมาดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) มีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถเป็นตัวทำนายความสุข (Happiness) สุขภาวะ (Well-being) สุขภาพจิต (Mental health) และคุณภาพชีวิต (Quality of life) ของบุคคลได้

#### **4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสติ (Mindfulness) กับความสุข (Happiness)**

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างสติกับความสุขนั้น พบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุข (Happiness), สุขภาวะ (Well-being), สุขภาพจิต (Mental health) และคุณภาพชีวิต (Quality of life) ใน 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะแรก เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่มุ่งศึกษาหาความสัมพันธ์ว่า การฝึกฝนสติในรูปแบบโปรแกรมต่าง ๆ นั้นมีความเกี่ยวข้องต่อสุขภาวะ และสามารถช่วยลดอาการทางจิตและความไม่สุขสบายต่าง ๆ ของบุคคลได้หรือไม่ เช่น

ชาร์ปีโร และ คณะ (Shapiro; et al. 2008: 840-862) ได้ทำการทดลองและศึกษาผลของวิธีการเจริญสติ 2 รูปแบบต่อการมีสติ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 44 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก เป็นนักศึกษาจำนวน 15 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program; Kabat-Zinn. 1990) กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มนักศึกษาจำนวน 14 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรม EPP (Eight point program; E.Easwaran's, 1978/1991) และกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อติดตามผลในระยะ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการมีสติเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และการมีสติยังเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ในการลดความเครียดและอาการย้ำคิด (Rumination) อีกด้วย

คาร์โมดี้ และ แบร์ (Carmody; & Baer. 2008: 23-33) ได้ทำการศึกษาด้วยวิธีสังเกต โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 174 คนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program; Kabat-Zinn. 1990) โดยวิธีฝึกฝนสมาธิต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกสติ MBSR สามารถเพิ่มความรู้สึกได้ และช่วยลดอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ เช่น ความเครียดที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วย ความวิตกกังวลและภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาวะ (Well-being) ที่เพิ่มขึ้นด้วย

วู คยอง ลี และ ฮี จุง แบง (Lee; & Bang. 2010: 341-348) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสติต่อสุขภาพจิตของสตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้ เป็นการศึกษาโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้ จำนวน 75 คน ที่มีอายุระหว่าง 37-55 ปี ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นสตรีวัยกลางคนจำนวน 33 คนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติ MBCT (Mindfulness Based cognitive

Therapy: Segal; et al. 2002) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 42 คน ผลการวิจัย พบว่าโปรแกรมฝึกสติ MBCT นี้ สามารถช่วยลดความวิตกกังวล (Anxiety) ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depression) และสามารถช่วยเพิ่มอารมณ์ด้านบวก (Positive affect) และลดอารมณ์ด้านลบ (Negative affect) ซึ่งจะช่วยให้ สุขภาวะ (Well-being) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การฝึกสติโดยวิธีเข้าร่วมโปรแกรมต่างๆ แล้วนั้น ยังพบว่า การฝึกสติ โดยรูปแบบการฝึกฝนการทำสมาธิก็สามารถเพิ่มการมีสติ และช่วยเพิ่มสุขภาวะได้เช่นเดียวกัน

แจน และ คณะ (Jain; et al. 2007: 11-21) ได้ทำการศึกษากับกลุ่มเด็กนักเรียนจำนวน 83 คนที่ได้ผ่านโปรแกรมการฝึกฝนการทำสมาธิ Mindfulness meditation (MM) เช่น การฝึกกำหนดลมหายใจ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม โดยปฏิบัติครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะสามารถช่วยลดอาการย้ำคิด (Rumination) และมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดและรับรู้ ซึ่งพบว่าช่วยลดความเครียด ความซึมเศร้า และความผิดปกติทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

สำหรับงานวิจัยในลักษณะที่สอง เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขหรือสุขภาวะ โดยไม่จำเป็นต้องใช้รูปแบบหรือโปรแกรมการฝึกสติ แต่ใช้การรายงานตนเองของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รายงานผ่านแบบวัดความมีสติต่างๆ และพบว่าบุคคลที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติสูงจะมีอารมณ์ด้านบวกที่สูงด้วย แสดงให้เห็นว่า สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสติ หรือสุขภาวะ เช่น

เจฟฟรี เอ็ม กรีสัน (Greeson. 2009: 2-8) ได้ทำการศึกษารวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 52 ชิ้น ที่เกี่ยวข้องกับผลของสติ ที่ส่งผลต่อ ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล และพบว่า ผู้ที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติที่ค่อนข้างสูงนั้น มีการรายงานตนเองว่ามีความเครียด (stress) ความวิตกกังวล (Anxious) และความเศร้า (Depress) อยู่ในระดับที่ต่ำ ( $r$  อยู่ระหว่าง -0.26 ถึง -0.42,  $p < .01$ ) และมีความรื่นเริง (Joyful) แรงบันดาลใจ (Inspire) ความกตัญญูรู้คุณ (Grateful) ความหวัง (Hopeful) ความปิติยินดี (Content) ความมีชีวิตชีวา (Vital) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfied with life) ที่สูงด้วย ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.16 ถึง 0.40,  $p < .01$ ) (Greeson. 2009: 2 อ้างถึง Baer; et al. 2006; Brown; & Ryan. 2003, Cardaciotto; et al. 2008, Feldman; et al. 2007, Walach; et al. 2006)

ปราแซก และ คณะ (Prazak; et al. 2012: 91-105) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาวะทางกายและจิตในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 506 คน โดยการศึกษาได้แบ่งการวัดสติออกเป็น 4 องค์ประกอบคือ 1) การสังเกต (Observing) ความตระหนักรู้จากสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอก 2) การตอบโต้อย่างรู้สึกตัว (Acting with awareness) 3) การสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด (Describing) และ 4) การยอมรับประสบการณ์ต่างๆ โดยไม่ต้องตัดสิน (Accept without judgment) ผลการศึกษพบว่า องค์ประกอบของสติดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางกาย เช่น ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.13 ถึง 0.2,  $p < .01$ ), และการไหลเวียนของโลหิต ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.12 ถึง 0.13,

$p < .01$ ), สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต เช่น ความเจริญงอกงาม (Flourishing) ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.16 ถึง 0.48,  $p < .01$ ), การดำรงอยู่ของสุขภาวะ (Existential well-being) ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.19 ถึง 0.28,  $p < .01$ ), อารมณ์ด้านลบ (Negative Affect) ( $r$  อยู่ระหว่าง -0.27 ถึง -0.46,  $p < .01$ ) และสุขภาวะทางสังคม (Social well-being) ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.18 ถึง 0.41,  $p < .01$ )

นอกจากงานวิจัยทั้งสองลักษณะดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแล้วนั้น ในงานวิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความสุขนั้นยังมีการศึกษาถึงตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ระหว่างสติกับความสุขหรือสุขภาวะอีกด้วย เช่น

โบว์ลิน และ แบร์ (Bowlin; & Baer. 2012: 411-415) ที่ได้หาความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติ (Mindfulness) การควบคุมตน (Self-control) และการทำงานของจิต (Psychological functioning) เป็นการศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบว่าคุณลักษณะของการมีสติ (แนวโน้มการมีสติระลึกได้ในชีวิตประจำวัน) จะอธิบายความแปรปรวนในอาการทางจิต และสุขภาวะหลังจากที่ปรับอิทธิพลของคุณลักษณะควบคุมตน (แนวโน้มที่จะมีวินัย น่าเชื่อถือ ขยัน เป็นต้น) ได้หรือไม่ โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 280 คน ทำแบบวัดการมีสติ The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ของรูท เอ แบร์ (Bear) และคณะ ที่สร้างในปี ค.ศ. 2006, แบบวัดการควบคุมตน The Self Control Scale (SCS) ของแทงนี่ (Tangney) และคณะ ที่สร้างในปี ค.ศ. 2004 , แบบวัดสุขภาวะทางจิต The Scales of Psychological Wellbeing (PWB) ของริฟ (Ryff) ที่สร้างในปี ค.ศ. 1989 และแบบวัดลักษณะทุกข์ทางใจ (อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด) The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) ของโลว์บอนด์ (Lovibond) ที่สร้างในปี ค.ศ. 1993 ผลการวิจัยพบว่า การมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ ( $r = 0.53$ ,  $p < .01$ ) และสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะทุกข์ทางใจ ( $r = 0.51$ ,  $p < .01$ ) การมีสติอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะและลักษณะทุกข์ทางใจเมื่อควบคุมตนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าการมีสติเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตน และอาการทางจิตอีกด้วย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าแม้การควบคุมตนจะทำนายความแปรปรวนในสุขภาวะทางจิตได้ แต่การมีสติสามารถทำนายได้เพิ่มขึ้นได้อีก 13 เปอร์เซ็นต์ ( $R^2 = .49$ ,  $p < .01$ ) ซึ่งแสดงว่าวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเพิ่มสุขภาพจิตที่ดีให้แก่บุคคลที่มีวินัยในตนเองและมีความขยันได้มาก

ซิโรอิส และ ทอสติ (Sirois; & Tosti. 2012: 237-248) ได้ทำการศึกษาสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) การมีสติ (Mindfulness) และสุขภาวะ (Well-being) โดยเป็นงานวิจัยที่ขยายความรู้จากที่มีการระบุว่ามีความเชื่อมโยงระหว่าง การผัดวันประกันพรุ่ง ความเครียด และสุขภาพกาย โดยตรวจสอบบทบาทของการมีสติ ในการอธิบายความเครียดที่สูงและสุขภาพที่แย่ที่คนผัดวันประกันพรุ่งได้รายงานตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 339 คน ให้ทำแบบวัดลักษณะการผัดวันประกันพรุ่ง Lay's General Procrastination Scale (GPS) ของเลย์ (Lay) ที่สร้างในปี ค.ศ. 1986 , แบบวัดการมีสติ The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) ของบราวน์ (Brown) และไรอัน (Ryan) ที่สร้าง

ใน ปี ค.ศ. 2003 , แบบวัดการรับรู้ความเครียด The Perceived Stress Scale ของโคเฮน (Cohen) และวิลเลียมสัน (Williamson) ที่สร้างในปี ค.ศ.1988 และแบบวัดการรับรู้สุขภาพ Medical Outcomes Survey 36 item short form (SF-36) health questionnaire ของแวร์ (Ware) และเชอร์บอร์น (Sherbourne) ที่สร้างในปี ค.ศ.1992 ผลการวิเคราะห์เบื้องต้น พบว่า การผัดวันประกันพรุ่งสัมพันธ์กับการมีสติน้อย ความเครียดสูง และการรับรู้สุขภาพต่ำ การวิเคราะห์โมเดลเชิงโครงสร้างเพื่อทดสอบบทบาทของการมีสติในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับความเครียด และระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับการรับรู้สุขภาพ พบว่าการมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับผลวิจัยอื่นและทฤษฎีที่เกี่ยวกับผลของการเกิดขึ้นของสติ (Salutatory effects of mindfulness) ต่อสุขภาพและสภาวะ และบ่งชี้ว่า สำหรับคนผัดวันประกันพรุ่ง การมีสติน้อย อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการมีสภาวะทางกายและทางอารมณ์ที่แย่

พาร์โต และ บีชาร์ต (Parto; & Besharat. 2011: 578-582) ได้ทำการศึกษาบทบาทของตัวแปร การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) และการกำกับตน (Self-regulation) ในฐานะเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่าง สติ (Mindfulness) กับสภาวะ (Well-being) และพยาธิสภาพทางจิต (Psychological distress) โดยให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาจำนวน 707 คน มีอายุเฉลี่ย 17 ปี 3 เดือน ได้ทำแบบวัดการมีอิสระแห่งตน The Autonomy Scale (AS) ของพาร์โต (Plato) ที่สร้างในปี ค.ศ. 2010 , แบบวัดการกำกับตน The Self-Regulation Inventory (SRI-25) ของไอบานซ์ (Ibanez) ที่สร้างในปี ค.ศ. 2008 , แบบวัดการมีสติ The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ของคาร์ดาซิออตโต (Cardaciotto) และคณะ ที่สร้างในปี ค.ศ. 2008 และแบบวัดสภาวะ The Mental Health Inventory (MHI-28) ของ บีชาร์ต (Besharat) ที่สร้างในปี ค.ศ. 2009 ผลการศึกษาพบว่า การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่าง สติ (Mindfulness) กับสภาวะ (Well-being) และพยาธิสภาพทางจิต (Psychological distress) ในขณะที่การกำกับตน (Self-regulation) เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) เฉพาะความสัมพันธ์ระหว่าง สติ (Mindfulness) กับสภาวะ (Well-being)

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า สติหรือการฝึกสติมีความสัมพันธ์ทางบวกโดยตรงกับทั้งความสุข (Happiness) สภาวะ (Well-being) คุณภาพชีวิต (Quality of life) สุขภาพจิต (Mental health) คือ เป็นการเพิ่มอารมณ์ด้านบวก (Positive affect) และช่วยลดพยาธิสภาพทางจิตต่าง ๆ (Psychological distress) เช่น ลดความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความซึมเศร้า (Depression) และนอกจากนั้นยังพบว่า สติยังมีความสัมพันธ์กับความสุข หรือสภาวะของบุคคลได้โดยผ่านตัวแปรคั่นกลางต่างๆ เช่น การควบคุมตน (Self-control) การกำกับตน (Self-regulation) และการมีอิสระแห่งตน (Autonomy) อีกด้วย

### 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสติ (Mindfulness) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายและองค์ประกอบของสติ (Mindfulness) และความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) พบว่า สติ (Mindfulness) ,ความตระหนักรู้ (Awareness) และความรู้สึกตัว (Consciousness) ถูกจัดว่าเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) ซึ่งมีอยู่ในหลายแนวคิด เช่น แนวคิดของ โรเบิร์ต เอ็มมอน (Emmons. 2000) , โวลแมน (Wolman. 2001) , อัมรัม (Amram. 2007) , และ คิง (King. 2008) และจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบเพียงงานวิจัยของ กีเซค (Gieseke. 2014: 118-119) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ในกลุ่มผู้บริหารระดับสูงในสถาบันการศึกษาของรัฐ จำนวน 817 คน โดยใช้แบบวัดภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง The Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ-5X) ของบาส (Bass) และอะโวลีโอ (Avolio) ที่สร้างในปี ค.ศ. 2004 จำนวน 45 ข้อ คือ 1) การมีอิทธิพลอย่างมีอุดมการณ์ (Idealized influence) 2) การสร้างแรงบันดาลใจ (Inspirational motivation) 3) การกระตุ้นทางปัญญา (Intellectual stimulation) 4) การคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคล (Individualized consideration) ส่วนทั้งแนวคิดและแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ The Spiritual Intelligence Self-report Inventory (SISRI-24) ใช้ของ คิง (King) และเดอซิคโก (DeCicco) ที่สร้างในปี ค.ศ. 2009 จำนวน 24 ข้อ โดยแบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การพิจารณาถึงการดำรงอยู่ของชีวิต (CET; Critical existential thinking) 2) การสร้างและค้นหาความหมายในชีวิต (PMP; Personal meaning production) 3) การตระหนักรู้แบบข้ามพ้น (TA; Transcendental awareness) 4) การขยายภาวะการรู้สึกตัว (CSE; Conscious state expansion) และใช้แบบวัดสติ The Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ-SF) ของแบร์และคณะ (Baer; et al) ที่สร้างในปี ค.ศ. 2006 จำนวน 5 ข้อโดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) การสังเกตความคิด ความรู้สึก และรวบรวมสมาธิ (Observing) 2) การสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด (Describing) 3) การตอบโต้อย่างรู้สึกตัว (Acting with awareness) 4)การไม่ตัดสินประสบการณ์ (Non-judging of inner experience) 5) การปล่อยวางโดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม (Non-reacting to inner experience) ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณและภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ( $r = 0.2 , 0.37 p < .01$  ตามลำดับ)

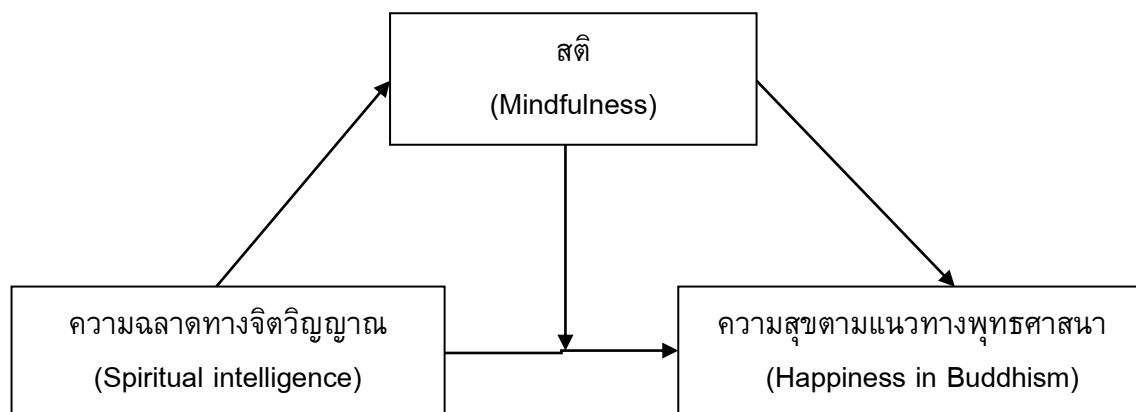
### กรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย

#### กรอบแนวคิดการวิจัย

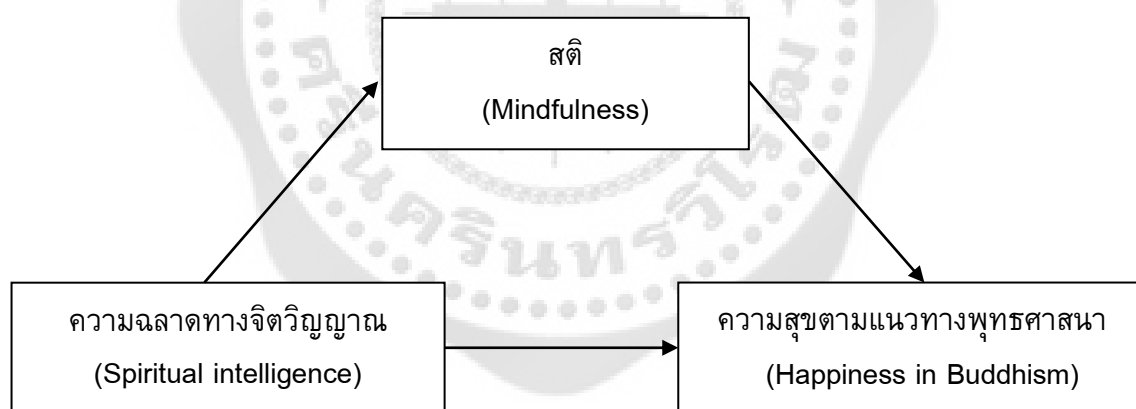
จากการศึกษางานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ กับความสุข พบว่ามีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศจำนวนมากที่รายงานว่าความฉลาด

ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) เป็นตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Faribors; et al. 2010 ; Yaghoobi. 2010; อัญชลี ศุภวิทยากินันท์. 2552) และสามารถทำนาย สุขภาวะ (Well-being) สุขภาพจิต (Mental Health) และคุณภาพชีวิต (Quality of life) ของบุคคลได้ (Shabani. 2010; Sood; et al. 2012; Bolghan; et al. 2012) และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างสติกับความสุข หรือสุขภาวะ ก็พบว่าผลของสติส่งผลทางบวกต่อ สุขภาวะของบุคคลเช่นกัน ดังงานวิจัยของ เจฟฟรี เอ็ม กรีสัน (Greeson. 2009: 2-8) ที่ได้ทำการศึกษารวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 52 ชิ้นที่เกี่ยวข้องกับผลของสติ ที่ส่งผลต่อ ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่างๆของบุคคล และพบว่า ผู้ที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติที่ค่อนข้างสูงนั้น มีการรายงานตนเองว่ามีความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxious) และความเศร้า (Depress) อยู่ในระดับที่ต่ำ และมีความรื่นเริง (Joyful) แรงบันดาลใจ (Inspire) ความกตัญญูรู้คุณ (Grateful) ความหวัง (Hopeful) ความปิติยินดี (Content) ความมีชีวิตชีวา (Vital) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfied with Life) ที่สูง (Greeson. 2009: 2 อ้างถึง Baer; et al., 2006; Brown; & Ryan. 2003; Cardaciotto; et al., 2008; Feldman; et al., 2007; Walach; et al; 2006) และจากการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความฉลาดทางจิตวิญญาณพบเพียงงานวิจัยของกิเซค (Gieseke. 2014: 118-119) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณเท่านั้น

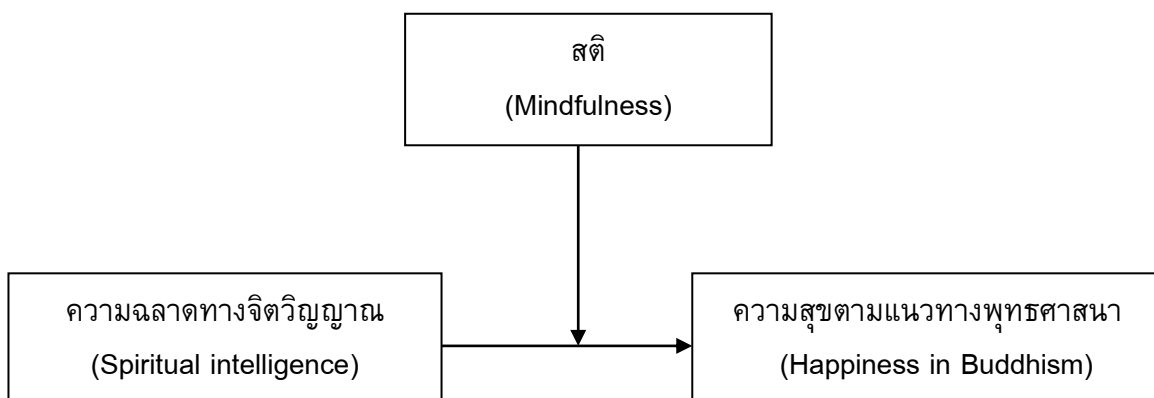
และในประเทศไทย ยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความฉลาดทางจิตวิญญาณ หรือเกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปร ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาและตรวจสอบว่า ในบริบทของประเทศไทยนั้น สติ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายความสุขโดยเฉพาะความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้หรือไม่ และสติ จะสามารถเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้หรือไม่ เช่นเดียวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ จะสามารถเป็นตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้หรือไม่ ดังแผนภาพประกอบ ดังต่อไปนี้



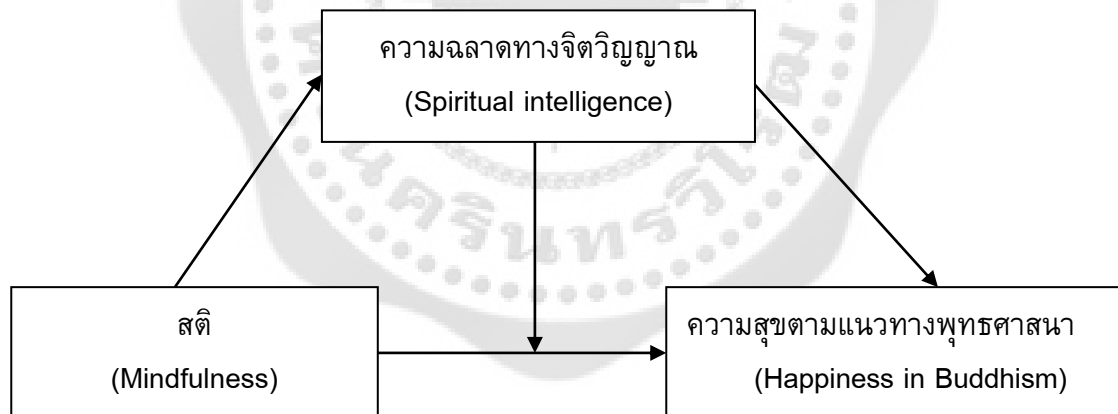
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดงานวิจัย ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator)



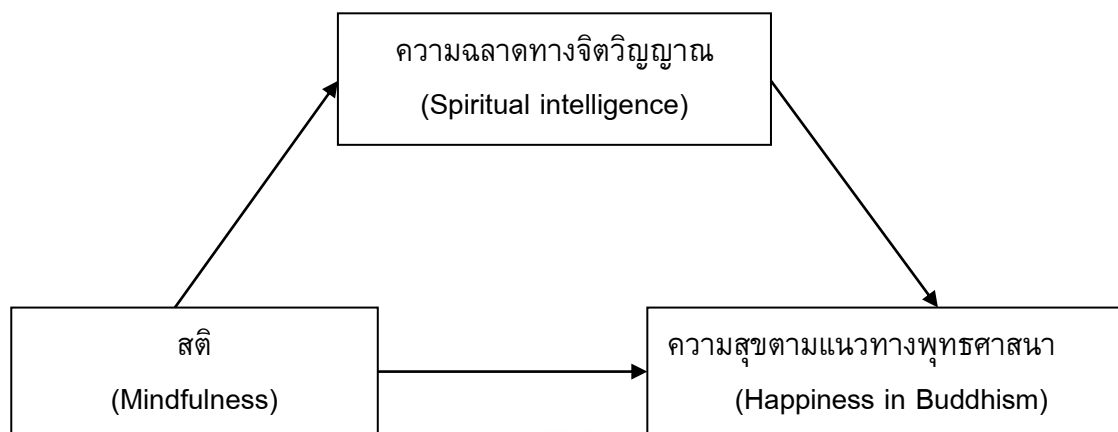
ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator)



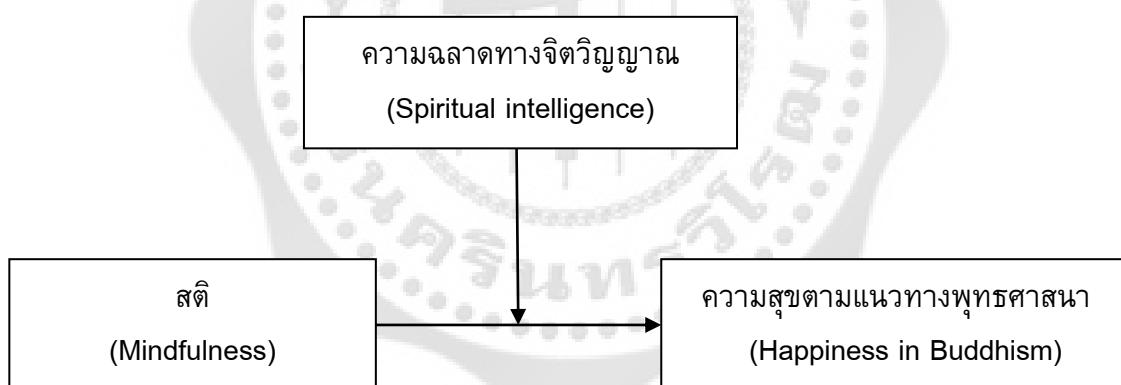
ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator)



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator)



ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator)



ภาพประกอบ 7 กรอบแนวคิดงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator)

### สมมติฐานการวิจัย

1. ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
2. สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
3. สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ

4. สติ ทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

5. ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา



### บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

##### ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรามาริบัติ ซึ่งมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 1,786 คน เก็บข้อมูลในช่วงเดือน กรกฎาคม ถึง กันยายน 2557

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่งซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามาเน (วรรณิ แกมเกตุ. 2551: 283 อ้างอิงจาก Yamane. 1976) ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.95 และความคลาดเคลื่อน 0.05 ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดย

$n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = ขนาดของประชากร ( $N = 1,786$ )

$e$  = ค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้เท่ากับร้อยละ 0.05

$$n = \frac{1786}{1 + 1786 (0.05)^2}$$

$$n = 327$$

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณ คือ 327 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

วิจัยให้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ โดยได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างสำหรับเก็บจริง 350 คน ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ดังนี้

1. ผู้วิจัยแบ่งประชากรออกเป็นชั้นๆ โดยใช้แผนกหอผู้ป่วยเป็นเกณฑ์ในการแบ่งชั้น
2. ผู้วิจัยคำนวณจำนวนพยาบาลวิชาชีพในแต่ละแผนกหอผู้ป่วยที่มีอยู่ในโรงพยาบาลอย่างเป็นสัดส่วน ดังนี้

ตาราง 8 จำนวนพยาบาลวิชาชีพในแต่ละแผนกหอผู้ป่วย

| แผนก                                                 | จำนวน<br>ประชากร<br>(คน) | จำนวนกลุ่ม<br>ตัวอย่าง<br>ที่คำนวณ<br>(คน) | จำนวนกลุ่ม<br>ตัวอย่างที่<br>เก็บจริง<br>(คน) |
|------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์                           | 260                      | 47                                         | 51                                            |
| งานการพยาบาลจักษุ โสต ศอ นาสิก                       | 82                       | 15                                         | 16                                            |
| งานการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต                       | 51                       | 9                                          | 10                                            |
| งานการพยาบาลบริการเฉพาะ                              | 36                       | 7                                          | 7                                             |
| งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ              | 66                       | 12                                         | 13                                            |
| งานการพยาบาลผดุงครรภ์                                | 138                      | 25                                         | 27                                            |
| งานการพยาบาลศัลยศาสตร์                               | 112                      | 21                                         | 22                                            |
| งานการพยาบาลสูติ-นรีเวชวิทยา                         | 138                      | 25                                         | 27                                            |
| งานการพยาบาลออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู          | 56                       | 10                                         | 11                                            |
| งานการพยาบาลอายุรศาสตร์                              | 179                      | 33                                         | 35                                            |
| งานการพยาบาลเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์<br>ฉุกเฉิน | 168                      | 31                                         | 33                                            |
| งานการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์           | 230                      | 42                                         | 45                                            |
| งานการพยาบาลศูนย์การแพทย์สิริกิติ์                   | 270                      | 50                                         | 53                                            |
| <b>รวม</b>                                           | <b>1,786</b>             | <b>327</b>                                 | <b>350</b>                                    |

3. ผู้วิจัยคัดเลือกพยาบาลในแต่ละหอผู้ป่วยโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) จากบัญชีรายชื่อพยาบาลวิชาชีพแยกตามแผนกหอผู้ป่วยที่ปฏิบัติงาน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาจากทฤษฎีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการใช้สร้างแบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับซึ่งมีจำนวน 4 ตอน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการมีสติ

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นแบบสอบถามที่ถามข้อมูลพื้นฐานต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ ดังนี้

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี
2. เพศ
  - ☐ ชาย ☐ หญิง
3. สถานภาพสมรส
  - ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
  - ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก
  - ☐ สูงกว่าปริญญาเอก
5. แผนกที่ทำงาน .....
6. อายุการทำงาน..... ปี

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

เป็นแบบวัดที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามมาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรมของ ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2554) ที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงมากที่สุด ค่อนข้างตรง ตรงกับไม่ตรงพอๆ กัน ค่อนข้างไม่ตรง และไม่ตรงเลย จำนวน 76 ข้อ ซึ่งมีโครงสร้างของมาตรวัด ดังแสดงในตาราง 8 ดังนี้

ตาราง 9 โครงสร้างของแบบวัดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

| เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ข้อคำถาม (ข้อ) |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ทางบวก         | ทางลบ |
| 1. ความพึงพอใจในชีวิต คือ ความรู้สึกสุขใจที่ได้ทำสิ่งที่ตนรักและเห็นความสำเร็จหรือผลดีที่ตามมาจากสิ่งที่ทำ ความรู้สึกเพียงพอกับสิ่งที่ตนมีและเป็นในปัจจุบัน และ การทำหน้าที่ที่ตนเองพึงทำอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถที่มี                                                                                                                                                                                                                                  | 6              | 6     |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12             |       |
| 2. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล คือ การเห็นคุณค่าและความหมายของตนในการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น มีใจเปิดกว้างพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคมที่หลากหลายได้อย่างมีความสุข มีใจนึกถึงผู้อื่น พร้อมที่จะให้และแบ่งปัน มีความรัก ปรารถนาดี อยากให้ผู้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์ และ ประสบกับความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ตลอดจนมีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม | 12             | 12    |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24             |       |
| 3. การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต คือ การมีหลักหรือแบบอย่างซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต มองโลกในแง่ดี และการประพฤติ ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             | 8     |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18             |       |
| 4. การมีใจที่สุขสงบ คือ การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ผ่อนคลายจากความคิดที่รบกวนใจ มีความรู้สึกนิ่งและว่าง สามารถรับรู้และมองเห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริงและมีจิตใจที่สงบเย็นจากข้างใน                                                                                                                                                                                                                                                    | 7              | 5     |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12             |       |

ตาราง 9 (ต่อ)

| เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ข้อคำถาม (ข้อ)    |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ทางบวก            | ทางลบ     |
| <b>5. การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต</b><br>คือ การที่บุคคลตระหนักรู้ว่า สิ่งต่างๆเกิดขึ้นได้จากเหตุและปัจจัยแวดล้อม การเห็นที่มาของความสุขและความทุกข์ ละความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ตลอดจนการมองเห็นสิ่งที่สนองความต้องการเพียงแค่ระดับความจำเป็น ทำให้บุคคลใช้ชีวิตอยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นไปของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น โดยไม่เอาใจไปยึดติดหรือคิดคาดหวังให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามใจของตน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริงและคิดแก้ไขปัญหา ตลอดจนสามารถวางใจของตนให้อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหว หรือเก็บสิ่งต่างๆเข้ามาเป็นทุกข์ในใจ | -                 | 10        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>รวม</b>        | <b>10</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>รวมทั้งหมด</b> | <b>76</b> |

โดยผู้วิจัยยังคงข้อคำถาม โครงสร้างของมาตรวัดไว้คงเดิม แต่ปรับมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับใหม่เป็น ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย ซึ่งก่อนนำแบบวัดไปใช้จริง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับพยาบาลวิชาชีพที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และนำมาหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item Total Correlation) พบว่ามีค่าตั้งแต่ 0.24 ถึง 0.57 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของมาตรวัดทั้งฉบับและแต่ละองค์ประกอบย่อย โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งพบว่ามีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ที่แตกต่างจากแบบสอบถามมาตรวัดความสุขของนิสิต นักศึกษาในบริบทพุทธธรรมของ ชุติมา พงศ์วรินทร์ ดังแสดงในตาราง 10 ดังนี้

ตาราง 10 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

| องค์ประกอบย่อย                                           | ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)                 |                                                                                             |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | แบบสอบถาม<br>ความสุขตาม<br>แนวทางพุทธ<br>ศาสนา | แบบสอบถามมาตร<br>วัดความสุขของนิสิต<br>นักศึกษาในบริบท<br>พุทธธรรมของ<br>ชุดิมา พงศ์วรินทร์ |
| ด้านที่ 1 ความพึงพอใจในชีวิต                             | 0.80                                           | 0.74                                                                                        |
| ด้านที่ 2 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล             | 0.87                                           | 0.83                                                                                        |
| ด้านที่ 3 การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต                   | 0.75                                           | 0.77                                                                                        |
| ด้านที่ 4 การมีใจที่สุขสงบ                               | 0.71                                           | 0.72                                                                                        |
| ด้านที่ 5 การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริง<br>ของชีวิต | 0.68                                           | 0.74                                                                                        |
| รวม                                                      | <b>0.94</b>                                    | <b>0.92</b>                                                                                 |

## ตัวอย่างแบบสอบถามด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

## คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของท่านที่ผ่านมาจนถึง ปัจจุบัน ให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่า เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวของแต่ละข้อ มี 5 ตัวเลือก คือ

**ไม่เลย** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ไม่ตรงกับตัวท่านเลย

**น้อย** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านเพียงเล็กน้อย

**ปานกลาง** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านปานกลาง

**มาก** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านค่อนข้างมาก

**มากที่สุด** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ตาราง 11 ตัวอย่างแบบสอบถามด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

| ข้อความ                                                | ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน |     |         |      |        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------|-----|---------|------|--------|
|                                                        | มากที่สุด                    | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
|                                                        | (5)                          | (4) | (3)     | (2)  | (1)    |
| <b>ด้านความพึงพอใจในชีวิต</b>                          |                              |     |         |      |        |
| ฉันพอใจในผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำ (+)                   |                              |     |         |      |        |
| ฉันต้องทำสิ่งต่างๆอย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง             |                              |     |         |      |        |
| เลย (-)                                                |                              |     |         |      |        |
| <b>ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล</b>          |                              |     |         |      |        |
| ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น (+)    |                              |     |         |      |        |
| ฉันรู้สึกว่ายิ่งทำงานกับคนมาก ๆ ยิ่งมีปัญหา (-)        |                              |     |         |      |        |
| <b>ด้านการมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต</b>                |                              |     |         |      |        |
| ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต (+)           |                              |     |         |      |        |
| บางครั้งฉันก็ลังเลสงสัยว่าเราจะเป็นคนดีไปเพื่ออะไร (-) |                              |     |         |      |        |
| <b>ด้านการมีใจที่สุขสงบ</b>                            |                              |     |         |      |        |
| ฉันทำใจให้สงบต่อความวุ่นวายภายนอกได้ (+)               |                              |     |         |      |        |
| ฉันมักเก็บเรื่องนั้น เรื่องนี้มาคิดอยู่ตลอดเวลา (-)    |                              |     |         |      |        |
| <b>ด้านการมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต</b>     |                              |     |         |      |        |
| ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์ (-)                             |                              |     |         |      |        |

#### เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนสำหรับผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” ในข้อคำถามทางบวก มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน และลดลงเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ และสำหรับข้อคำถามทางลบ ผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และเพิ่มขึ้นเป็น 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ

เป็นแบบวัดที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีรายละเอียดในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆทั้งในและต่างประเทศ ในเรื่องของความหมาย แนวคิดและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด โดยพบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ คือ โซฮาร์และมาร์แชล (Zohar; & Marshall. 2000: 4) เอ็มมอน (Emmons. 2000a: 1), โวลแมน (Wolman. 2001: 83), อัมรัม (Amram. 2007: 2) และ คิง (King. 2008: 1)

2. สังเคราะห์แนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณดังกล่าวข้างต้น และนำมาสร้างเป็นแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย จำนวน 51 ข้อ

3. นำแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบความสอดคล้องตามนิยามปฏิบัติการ และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำมาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข ให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (try out) กับพยาบาลวิชาชีพจำนวน 100 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

5. นำข้อมูลที่ได้ มาตรวจวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item Total correlation) และเลือกข้อคำถามที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 29 ข้อ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวมตั้งแต่ 0.24 ถึง 0.70 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของมาตรวัดทั้งฉบับและแต่ละองค์ประกอบด้านย่อย โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ดังแสดงในตาราง 12

6. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้เป็นฉบับสมบูรณ์ แล้วจัดพิมพ์แบบวัด เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงในการวิจัย

7. แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณฉบับทดลองใช้และฉบับสมบูรณ์ มีโครงสร้างของแบบวัด ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 12 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ

| องค์ประกอบย่อย                                                         | ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ด้านที่ 1 ความสามารถในการระลึกตัวตนในระดับที่สูง                       | 0.80                           |
| ด้านที่ 2 ความสามารถที่จะเข้าใจในมิติที่นอกเหนือมิติทางกายภาพ          | 0.73                           |
| ด้านที่ 3 ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง                                   | 0.76                           |
| ด้านที่ 4 ความสามารถที่จะเข้าใจในความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง | 0.66                           |
| ด้านที่ 5 ความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆ                           | 0.80                           |
| <b>รวม</b>                                                             | <b>0.92</b>                    |

ตาราง 13 โครงสร้างแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณฉบับทดลองใช้ และฉบับสมบูรณ์

| เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                             | ข้อคำถาม (ข้อ) |       |             |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ฉบับทดลองใช้   |       | ฉบับสมบูรณ์ |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ทางบวก         | ทางลบ | ทางบวก      | ทางลบ |
| 1. ความสามารถในการระลึกตัวตนในระดับที่สูง<br>(Higher state of consciousness)<br>คือ ความสามารถในการระลึกตัวตนในระดับที่ลึกกว่าปกติทั่วไป ทำให้รู้ถึงสภาวะความเป็นไปของจิตใจตนเองตามความเป็นจริง รู้ว่าดีหรือไม่ดีทำให้สามารถยับยั้งและเกิดความละอายที่จะประพฤติผิดศีลธรรมและคุณธรรม | 9              | 4     | 6           | -     |
| <b>รวม</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>13</b>      |       | <b>6</b>    |       |

ตาราง 13 (ต่อ)

| เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ข้อคำถาม (ข้อ) |           |             |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ฉบับทดลองใช้   |           | ฉบับสมบูรณ์ |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ทาง<br>บวก     | ทาง<br>ลบ | ทาง<br>บวก  | ทาง<br>ลบ |
| <b>1. ความสามารถที่จะเข้าใจมิติที่นอกเหนือมิติทางกายภาพ (Transcendental awareness) คือ</b><br>ความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่นอกเหนือจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของบุคคลจะเข้าใจได้ ได้แก่ การเข้าใจในเรื่องของการมีอยู่และอิทธิพลของสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นในคำสอนทางศาสนาต่างๆ เช่น ความเชื่อเรื่องการทำดีได้ดี กฎแห่งกรรม ความเชื่อเรื่องความเมตตารวมไปถึงการเข้าใจในกฎของธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสรรพสิ่งต่างๆ และการให้ความสำคัญกับเรื่องของคุณธรรม ความดีงามภายในมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก | 10             | 3         | 6           | -         |
| <b>รวม</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>13</b>      |           | <b>6</b>    |           |
| <b>2. ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง</b><br>คือ ความสามารถที่จะค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยพิจารณาและไตร่ตรองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และหาเหตุผลว่าตนนั้นมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต คิด หรือจินตนาการว่าอนาคตข้างหน้าควรจะเป็นอย่างไร                                                                                                                                                                                                                                    | 5              | 1         | 5           | -         |
| <b>รวม</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>       |           | <b>5</b>    |           |

ตาราง 13 (ต่อ)

| เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                               | ข้อคำถาม (ข้อ) |           |             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                       | ฉบับทดลองใช้   |           | ฉบับสมบูรณ์ |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       | ทาง<br>บวก     | ทาง<br>ลบ | ทาง<br>บวก  | ทาง<br>ลบ |
| <b>3. ความสามารถที่จะเข้าใจในความเกี่ยวข้อง</b><br>ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง คือ ความสามารถในการมองสิ่งต่างๆอย่างเป็นองค์รวม เห็นความเชื่อมโยงที่สลับซับซ้อนระหว่างสิ่งต่างๆ ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งเหล่านั้น จึงทำให้มีความเข้าใจดูแลรักษา ไม่ทำร้ายผู้อื่นและธรรมชาติ | 6              | 3         | 5           | 1         |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9              |           | 6           |           |
| <b>4. ความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆ</b><br>คือ การที่บุคคลประสบกับอุปสรรคปัญหาในชีวิต แล้วสามารถปรับทัศนคติและสามารถที่จะจัดการกับความทุกข์นั้น และสามารถใช้ประโยชน์จากความทุกข์นั้นได้                                                                          | 7              | 3         | 5           | 1         |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |           | 6           |           |
| รวมทั้งหมด                                                                                                                                                                                                                                                            | 51             |           | 29          |           |

### ตัวอย่างแบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของท่านที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อแล้วพิจารณาว่า เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวของแต่ละข้อ มี 5 ตัวเลือก คือ

**ไม่เลย** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ไม่ตรงกับตัวท่านเลย

**น้อย** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านเพียงเล็กน้อย

**ปานกลาง** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านปานกลาง

**มาก** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านค่อนข้างมาก

**มากที่สุด** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ตาราง 14 ตัวอย่างแบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ

| ข้อความ                                                                                                                                                                                          | ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน |            |                |             |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|----------------|-------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                  | มากที่สุด<br>(5)             | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | น้อย<br>(2) | ไม่เลย<br>(1) |
| ด้านความสามารถในการระลึกตัวในระดับที่สูง<br>ฉันระลึกตัวเองเสมอ ว่ากำลังพูดหรือกระทำสิ่งใดอยู่ (+)                                                                                                |                              |            |                |             |               |
| ด้านความสามารถที่จะเข้าใจมิติที่นอกเหนือมิติทางกายภาพ<br>ฉันเชื่อว่า มี “บางสิ่ง” อยู่จริงถึงแม้ว่าประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของฉันจะสัมผัสไม่ได้ (+)                                                   |                              |            |                |             |               |
| ด้านความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง<br>ฉันรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตฉันคืออะไร (+)                                                                                                               |                              |            |                |             |               |
| ด้านความสามารถที่จะเข้าใจในความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง<br>ฉันตระหนักว่าการกระทำทุกอย่างของฉันนั้นส่งผลกระทบต่อผู้อื่น (+)<br>ฉันมั่นใจว่าสิ่งที่ฉันกระทำ จะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น (-) |                              |            |                |             |               |

## ตาราง 14 (ต่อ)

| ข้อความ                                                        | ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน |     |         |      |        |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|---------|------|--------|
|                                                                | มากที่สุด                    | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
|                                                                | (5)                          | (4) | (3)     | (2)  | (1)    |
| <b>ด้านความสามารถในการเผชิญความทุกข์</b>                       |                              |     |         |      |        |
| ประสบการณ์ต่างๆไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขล้วนส่งผล                   |                              |     |         |      |        |
| ให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น (+)                                   |                              |     |         |      |        |
| ฉันคงจะทำใจยอมรับได้ยาก หากชีวิตฉันต้องเจอกับเรื่องเลวร้าย (-) |                              |     |         |      |        |

**เกณฑ์การให้คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณ**

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนสำหรับผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” ในข้อคำถามทางบวก มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน และลดลงเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ และสำหรับข้อคำถามทางลบ ผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และเพิ่มขึ้นเป็น 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความฉลาดทางจิตวิญญาณมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

**ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการมีสติ**

ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่แปลมาจากแบบวัด FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) ที่สร้างโดยรูท เอ เบร์และคณะ ในปี ค.ศ. 2006 (Bear; et al. 2006) และปรับปรุงภาษาเล็กน้อยให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยซึ่ง มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ very often or always true, often true, sometimes true , rarely true และ never or rarely true จำนวน 39 ข้อ โดยมีโครงสร้างของแบบวัดดังแสดงในตาราง 15 ดังนี้

ตาราง 15 โครงสร้างของแบบวัดความมีสติ

| เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                | ข้อคำถาม (ข้อ) |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ทางบวก         | ทางลบ |
| <b>1. การสังเกตความคิด ความรู้สึก และรวบรวม</b><br><b>สมาธิ</b> คือการเฝ้าสังเกตติดตามความคิด อารมณ์<br>และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งต่างๆเข้ามากระทบ<br>อย่างระลึกรู้ตัวอยู่ ตลอดเวลา                                                                                           | 8              | -     |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8              |       |
| <b>2. การสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่าง</b><br><b>ชัดเจนด้วยคำพูด</b> คือ ความสามารถในการ<br>บรรยายเหตุการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่กำลัง<br>เกิดขึ้นอยู่ ณ ปัจจุบันขณะหรือเกิดขึ้นล่วงมาแล้วได้<br>อย่างชัดเจน                                                                   | 5              | 3     |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8              |       |
| <b>3. การตอบได้อย่างรู้สึกตัว</b> คือ การจดจ่ออยู่กับสิ่ง<br>ที่กำลังเกิดขึ้น หรือสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ใน<br>ปัจจุบันเท่านั้น โดยมองดูสิ่งนั้นตามที่เป็นอยู่ใน<br>ขณะนั้นตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่<br>หมกมุ่นหรือครุ่นคิดถึงสิ่งที่ล่วงผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่<br>ยังมาไม่ถึง | -              | 8     |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8              |       |
| <b>4. การไม่ตัดสินประสบการณ์</b> คือ การมีทัศนคติต่อ<br>เหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่าง<br>ยอมรับโดยไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ หรือประเมิน<br>คุณค่าใดๆ                                                                                                                    | -              | 8     |
| รวม                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8              |       |

ตาราง 15 (ต่อ)

| เนื้อหา                                                                                                                                                                                    | ข้อคำถาม(ข้อ) |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|
|                                                                                                                                                                                            | ทางบวก        | ทางลบ |
| 5. การปล่อยวางโดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม คือ<br>การไม่เชื่อมโยง เอาประสบการณ์หรือความทรงจำใน<br>อดีตมารวมตัดสิน หรือเปรียบเทียบ และประเมินค่า ต่อ<br>สิ่งต่างๆหรือประสบการณ์ที่ตนได้รับ | 7             | -     |
| รวม                                                                                                                                                                                        | 7             |       |
| รวมทั้งหมด                                                                                                                                                                                 | 39            |       |

โดยผู้วิจัยยังคงข้อคำถาม โครงสร้างของมาตรวัดไว้คงเดิม แต่ปรับมาตราส่วน  
ประมาณ ค่า 5 ระดับใหม่เป็น ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของ  
ตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และ  
ไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับพยาบาลวิชาชีพที่ไม่ใช่กลุ่ม  
ตัวอย่าง และนำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับ  
คะแนนรวม (Corrected Item Total correlation) พบว่ามีค่าตั้งแต่ 0.20 ถึง 0.70 และหาค่าความ  
เชื่อมั่น (Reliability) ของมาตรวัดทั้งฉบับและแต่ละองค์ประกอบด้านย่อยโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์  
แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) และพบว่ามีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ดัง  
แสดงในตาราง 16 ดังนี้

ตาราง 16 ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดสติ

| องค์ประกอบย่อย                                                 | ค่าความเชื่อมั่น<br>(Reliability) |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ด้านที่ 1 การสังเกตความคิด ความรู้สึกและรวบรวมสมาธิ            | 0.90                              |
| ด้านที่ 2 การสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจน<br>ด้วยคำพูด | 0.79                              |
| ด้านที่ 3 การตอบโต้อย่างรู้สึกตัว                              | 0.73                              |
| ด้านที่ 4 การไม่ตัดสินประสบการณ์                               | 0.76                              |

ตาราง 16 (ต่อ)

| องค์ประกอบย่อย                                     | ค่าความเชื่อมั่น<br>(Reliability) |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ด้านที่ 5 การปล่อยวางโดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม | 0.79                              |
| <b>รวม</b>                                         | <b>0.93</b>                       |

## ตัวอย่างแบบสอบถามด้านการมีสติ

## คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของท่านที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่า เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวของแต่ละข้อ มี 5 ตัวเลือก คือ

- ไม่เลย** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ไม่ตรงกับตัวท่านเลย
- น้อย** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความตรงกับตัวท่านเพียงเล็กน้อย
- ปานกลาง** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านปานกลาง
- มาก** หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านค่อนข้างมาก

ตาราง 17 ตัวอย่างแบบสอบถามด้านการมีสติ

| ข้อความ                                                                        | ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน |            |                |             |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|----------------|-------------|---------------|
|                                                                                | มากที่สุด<br>(5)             | มาก<br>(4) | ปานกลาง<br>(3) | น้อย<br>(2) | ไม่เลย<br>(1) |
| ด้านการสังเกตความคิดความรู้สึกและรวบรวมสมาธิ                                   |                              |            |                |             |               |
| ในขณะที่เดินนั้นจะจดจ่อกับความรู้สึกสัมผัสของร่างกายตนเองที่กำลังเคลื่อนไป (+) |                              |            |                |             |               |

ตาราง 17 (ต่อ)

| ข้อความ                                    | ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน |     |             |      |        |
|--------------------------------------------|------------------------------|-----|-------------|------|--------|
|                                            | มาก<br>ที่สุด                | มาก | ปาน<br>กลาง | น้อย | ไม่เลย |
|                                            | (5)                          | (4) | (3)         | (2)  | (1)    |
| <b>ด้านการสามารถบรรยายประสบการณ์ได้</b>    |                              |     |             |      |        |
| <b>อย่างชัดเจนด้วยคำพูด</b>                |                              |     |             |      |        |
| ฉันสามารถหาคำต่างๆมาอธิบายความรู้สึก       |                              |     |             |      |        |
| ของตนเองได้เป็นอย่างดี (+)                 |                              |     |             |      |        |
| มันยุ่งยากสำหรับฉันที่จะหาคำมาบรรยายสิ่ง   |                              |     |             |      |        |
| ที่ฉันกำลังคิดให้ออกมาเป็นคำพูดได้ (-)     |                              |     |             |      |        |
| <b>ด้านการตอบโต้อย่างรู้สึกตัว</b>         |                              |     |             |      |        |
| ฉันไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ฉันกำลังทำเพราะมัวแต่ |                              |     |             |      |        |
| ฝันกลางวัน กังวลหรือขาดสมาธิ (-)           |                              |     |             |      |        |
| <b>ด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์</b>          |                              |     |             |      |        |
| ฉันมักจะตัดสินความคิดของตนเองว่าเป็น       |                              |     |             |      |        |
| ความคิดที่ดี/ไม่ดี (-)                     |                              |     |             |      |        |
| <b>ด้านการปล่อยวางโดยไม่ยึดติดกับ</b>      |                              |     |             |      |        |
| <b>ประสบการณ์เดิม</b>                      |                              |     |             |      |        |
| เมื่อเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์    |                              |     |             |      |        |
| ฉันก็เพียงแค่เฝ้าสังเกตและปล่อยวางต่อ      |                              |     |             |      |        |
| ความคิดและภาพที่เห็นนั้น (+)               |                              |     |             |      |        |

### เกณฑ์การให้คะแนนความมีสติ

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนสำหรับผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” ในข้อคำถามทางบวก มีคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน และลดลงเป็น 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ และสำหรับข้อคำถามทางลบ ผู้ตอบ “ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด” มีคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน และเพิ่มขึ้นเป็น 2, 3, 4 และ 5 โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีสติมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมแนบรายละเอียดของงานวิจัย และตัวอย่างเครื่องมือวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลโดยผ่านคณะกรรมการจริยธรรมของโรงพยาบาล พิจารณาให้ความเห็นชอบก่อน
3. หลังจากผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมของโรงพยาบาล ติดต่อประสานงานกับหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ส่งซองแบบสอบถามผ่านทางหัวหน้ากลุ่มการพยาบาล ขอความร่วมมือในการช่วยแจกแบบสอบถาม และให้กลุ่มตัวอย่างนำซองแบบสอบถามที่ทำเสร็จแล้วปิดผนึกซองด้วยตนเอง แล้วนำส่งผ่านทางหัวหน้ากลุ่มการพยาบาล

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูลที่ได้รับรวบรวมได้ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ
2. ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วบันทึกข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์
3. วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การแสดงความถี่ และร้อยละ
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง สติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson' s product moment correlation coefficient)
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเพื่อตรวจสอบว่า สติเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ โดยใช้โมเดลสำหรับการวิเคราะห์อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของบารอนและเคนนี่

(Baron; & Kenny. 1986) และทดสอบอิทธิพลทางอ้อมด้วยวิธี Bootstrap จากโปรแกรม Indirect SPSS Macros ของพรีชเชอร์และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008)

4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเพื่อตรวจสอบว่า สติ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ และ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้น (Hierarchical multiple regression) ร่วมกับการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรปรับเปลี่ยนด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยนมีค่าสูงและต่ำ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 หัวข้อย่อย ได้แก่

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย

#### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมาย และเพื่อความสะดวกในการแปลความหมายข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

|           |     |                                                                 |
|-----------|-----|-----------------------------------------------------------------|
| $n$       | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง                                          |
| $\bar{x}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย                                                       |
| SD        | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)                       |
| Min       | แทน | ค่าต่ำสุด (Minimum)                                             |
| Max       | แทน | ค่าสูงสุด (Maximum)                                             |
| $r$       | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน                           |
| $b$       | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบ     |
| $\beta$   | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน |
| $R^2$     | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสอง                     |
| se        | แทน | ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error)                         |
| $t$       | แทน | ค่าสถิติที                                                      |
| Lower     | แทน | ค่าขอบเขตล่างของช่วงความเชื่อมั่น                               |
| Upper     | แทน | ค่าขอบเขตบนของช่วงความเชื่อมั่น                                 |
| $p$       | แทน | ค่าความน่าจะเป็น                                                |
| *         | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05                                  |

|             |     |                                |
|-------------|-----|--------------------------------|
| **          | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 |
| X           | แทน | ตัวแปรอิสระ                    |
| M           | แทน | ตัวแปรส่งผ่าน                  |
| Y           | แทน | ตัวแปรตาม                      |
| SQ          | แทน | ความฉลาดทางจิตวิญญาณ           |
| Mindfulness | แทน | สติ                            |
| Happiness   | แทน | ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา      |

### ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้มุ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรามารับดี จำนวน 350 คน ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่และร้อยละของข้อมูลพื้นฐานคุณลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา แผนกที่ทำงานและอายุการทำงาน ผลวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดง ในตาราง

ตาราง 18 จำนวนคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 350$ )

| แผนก                              | รวม | เพศ |      | อายุ  |       |       | สถานภาพ |      |          | การศึกษา  |          | อายุงาน |      |       |       |       |
|-----------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|---------|------|----------|-----------|----------|---------|------|-------|-------|-------|
|                                   |     | ชาย | หญิง | 21-30 | 31-40 | 41-50 | โสด     | สมรส | หย่าร้าง | ปริญญาตรี | ปริญญาโท | 1-5     | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 21-35 |
| กุมารเวชศาสตร์                    | 51  | 0   | 51   | 33    | 17    | 1     | 46      | 5    | 0        | 44        | 7        | 23      | 21   | 4     | 3     | 0     |
| สูติ-นรีเวช                       | 27  | 0   | 27   | 18    | 7     | 2     | 23      | 4    | 0        | 23        | 4        | 17      | 3    | 1     | 5     | 1     |
| ศัลยกรรม                          | 22  | 1   | 21   | 11    | 9     | 2     | 15      | 6    | 1        | 18        | 4        | 10      | 4    | 5     | 1     | 2     |
| อายุรกรรม                         | 35  | 0   | 34   | 17    | 15    | 3     | 26      | 9    | 0        | 29        | 6        | 12      | 8    | 11    | 3     | 1     |
| ห้องผ่าตัด                        | 27  | 5   | 22   | 22    | 4     | 1     | 26      | 1    | 0        | 25        | 2        | 20      | 5    | 1     | 1     | 0     |
| ออร์โธปิดิกส์                     | 11  | 0   | 11   | 5     | 5     | 1     | 4       | 7    | 0        | 9         | 2        | 5       | 3    | 2     | 1     | 0     |
| ตา หู คอ จมูก                     | 16  | 0   | 16   | 9     | 7     | 0     | 10      | 6    | 0        | 12        | 4        | 7       | 3    | 6     | 0     | 0     |
| ฉุกเฉิน                           | 33  | 3   | 30   | 18    | 12    | 3     | 25      | 8    | 0        | 30        | 3        | 18      | 6    | 4     | 3     | 2     |
| จิตเวช                            | 10  | 3   | 7    | 5     | 4     | 1     | 9       | 1    | 0        | 9         | 1        | 2       | 5    | 2     | 1     | 0     |
| สร้างเสริมสุขภาพ                  | 13  | 0   | 13   | 3     | 10    | 0     | 4       | 9    | 0        | 6         | 7        | 1       | 2    | 6     | 4     | 0     |
| ศูนย์การแพทย์<br>สมเด็จพระเทพรัตน | 45  | 4   | 41   | 17    | 27    | 1     | 32      | 13   | 0        | 33        | 12       | 17      | 113  | 11    | 4     | 0     |
| ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์            | 53  | 3   | 50   | 25    | 25    | 3     | 35      | 18   | 0        | 35        | 18       | 22      | 15   | 11    | 5     | 0     |
| การบริการเฉพาะ                    | 7   | 0   | 7    | 5     | 2     | 0     | 7       | 0    | 0        | 7         | 0        | 4       | 2    | 1     | 0     | 0     |
| รวม                               | 350 | 20  | 330  | 188   | 144   | 18    | 262     | 87   | 1        | 280       | 70       | 158     | 90   | 65    | 31    | 6     |

จากตาราง 18 พบว่า พยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำงานในแผนกศูนย์การแพทย์ศิริกิติ์ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 รองลงมาทำงานในแผนกกุมารเวชศาสตร์ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 330 คน คิดเป็นร้อยละ 94.3 ส่วนเพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 53.7 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 41.1 และมีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.1 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสมากที่สุด จำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 74.9 รองลงมามีสถานภาพสมรส จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และมีระดับการศึกษาปริญญาโท จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ซึ่ง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุการทำงาน 1-5 ปี จำนวน 158 คน รองลงมา มีอายุการทำงาน 6-10 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 และ 25.7 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

### 2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) ค่าต่ำสุด (Min) ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) ค่าต่ำสุด (Min) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ( $n = 350$ )

| ตัวแปร                    | $n$ | $\bar{x}$ | SD   | Max  | Min  |
|---------------------------|-----|-----------|------|------|------|
| ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา | 76  | 3.97      | 0.31 | 4.80 | 2.93 |
| ความฉลาดทางจิตวิญญาณ      | 29  | 4.15      | 0.44 | 4.89 | 3.00 |
| สติ                       | 39  | 3.78      | 0.69 | 4.67 | 2.82 |

จากตาราง 19 เมื่อพิจารณาค่าสถิติในแต่ละตัวแปร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะของแต่ละตัวแปร ดังนี้

ตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา พบว่า พยาบาลวิชาชีพซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31

ตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ พบว่า พยาบาลวิชาชีพซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44

ตัวแปรสติ พบว่า พยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนสติเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69

เมื่อพิจารณาจากค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ และ ตัวแปรสติ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 0.44 และ 0.69 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสติมีการกระจายของข้อมูลสูงสุด ซึ่งหมายความว่า พยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสติที่แตกต่างกันมากที่สุด รองลงมา คือ ตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ และตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่า พยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาแตกต่างกันน้อยที่สุด

### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย

#### ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการทดสอบเป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจำนวน 3 ตัวแปร ได้แก่ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ระหว่างตัวแปร ดังแสดงผลในตาราง 20

ตาราง 20 เมทริกซ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ( $n = 350$ )

| ตัวแปร                        | ความสุขตาม<br>แนวทางพุทธศาสนา | ความฉลาดทางจิต<br>วิญญาณ | สติ      |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------|
| ความสุขตามแนวทาง<br>พุทธศาสนา | 1 (0.94)                      |                          |          |
| ความฉลาดทางจิต<br>วิญญาณ      | 0.66**                        | 1 (0.92)                 |          |
| สติ                           | 0.68**                        | 0.82**                   | 1 (0.93) |

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บแนวทแยงคือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา \*\*  $p < .01$

จากตาราง 20 พบว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาทุกค่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) อยู่ระหว่าง 0.66 ถึง 0.82 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง โดยในทุกค่าของความสัมพันธ์ หากตัวแปรหนึ่งมีค่าสูงแล้ว อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าสูงด้วย หรือหากตัวแปรหนึ่งมีค่าต่ำแล้ว อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าต่ำด้วย เมื่อพิจารณาขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณกับสติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.82 รองลงมาคือ ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขตามแนวทางพุทธศาสนากับสติ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.68 ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกันกับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนากับ ความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีค่าเท่ากับ 0.66

#### **สมมติฐานที่ 1 ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา**

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานที่ 1 โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) ซึ่งเมื่อพิจารณาจากตาราง 19 ที่แสดงเมทริกซ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา พบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.66 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

#### **สมมติฐานที่ 2 สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา**

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานที่ 2 โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) ซึ่งเมื่อพิจารณาจากตาราง 19 ที่แสดงเมทริกซ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา พบว่าสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.68 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ว่า สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

#### **สมมติฐานที่ 3 สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ**

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานที่ 3 โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) ซึ่งเมื่อพิจารณาจากตาราง 19 ที่แสดงเมทริกซ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา พบว่าสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.82 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ว่า สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

**สมมติฐานที่ 4** สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

สมมติฐานข้อนี้ ผู้วิจัยจะแบ่งการทดสอบสมมติฐาน เป็นข้อย่อยดังนี้

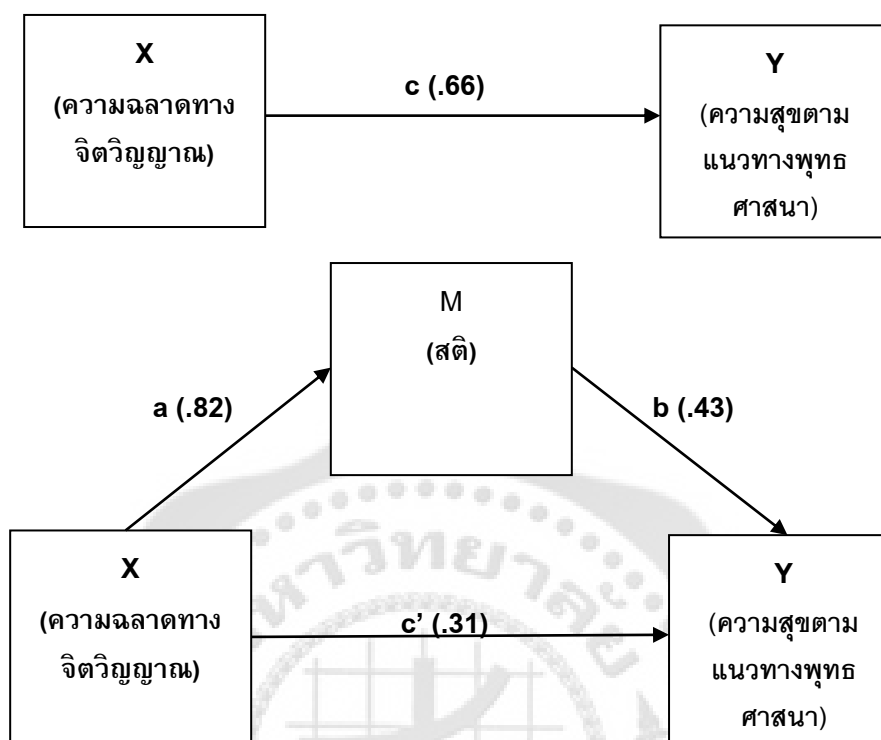
**สมมติฐานย่อยที่ 4.1** สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression) และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ตามกระบวนการวิเคราะห์ของ บารอนและเคนนี (Baron; & Kenny. 1986) ร่วมกับวิธี Bootstrap จากโปรแกรม Indirect SPSS Macros ของพรีชเชอร์และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008) ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) กับตัวแปรตาม ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประมาณค่าอิทธิพลของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล c ในภาพประกอบที่ 8

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) กับตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล a ในภาพประกอบที่ 8

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) กับตัวแปรคั่นกลางสติ (M) กับตัวแปรตาม ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล b ในภาพประกอบที่ 5 รวมทั้งเพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรสติ (M) ซึ่งก็คือเส้นอิทธิพล c' ในภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคนกลาง (Mediator)

ลำดับขั้นตอนวิเคราะห์ 3 ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นทำให้ได้ค่าเส้นอิทธิพล  $a$ ,  $b$  และ  $c$  ดังแสดงในภาพประกอบ 8 และตาราง 21 ดังนี้

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และ ความสุข  
ตามแนวทางพุทธศาสนาในขั้นตอนวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายและวิเคราะห์การถดถอย  
พหุคูณ (เมื่อสติเป็นตัวแปรคั่นกลาง)

| วิเคราะห์<br>การถดถอย                                                                                           | ตัวแปร<br>พยากรณ์               | ตัวแปร<br>ตาม | b    | se  | $\beta$ | t     | p    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|------|-----|---------|-------|------|
| <b>ขั้นตอนที่ 1</b>                                                                                             |                                 |               |      |     |         |       |      |
| X $\longrightarrow$ Y<br>(เส้นอิทธิพล c)<br>X = SQ<br>Y = Happiness<br>R <sup>2</sup> .44                       | SQ                              | Happiness     | 1.23 | .08 | .66     | 16.48 | .000 |
| <b>ขั้นตอนที่ 2</b>                                                                                             |                                 |               |      |     |         |       |      |
| X $\longrightarrow$ M<br>(เส้นอิทธิพล a)<br>X = SQ<br>M = Mindfulness<br>R <sup>2</sup> .67                     | SQ                              | Mindfulness   | 1.15 | .04 | .82     | 26.85 | .000 |
| <b>ขั้นตอนที่ 3</b>                                                                                             |                                 |               |      |     |         |       |      |
| X,M $\longrightarrow$ Y<br>(เส้นอิทธิพล b)<br>X = SQ<br>M = Mindfulness<br>Y = Happiness<br>R <sup>2</sup> .50  | Mindfulness<br>(เมื่อควบคุม SQ) | Happiness     | .58  | .09 | .43     | 6.48  | .000 |
| M,X $\longrightarrow$ Y<br>(เส้นอิทธิพล c')<br>X = SQ<br>M = Mindfulness<br>Y = Happiness<br>R <sup>2</sup> .50 | SQ<br>(เมื่อควบคุม Mindfulness) | Happiness     | .57  | .12 | .31     | 4.62  | .000 |

การทดสอบว่าสติเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ จะพิจารณาจากหลักฐานตามเงื่อนไขของตัวแปรคั่นกลาง ดังนี้

- 1) อิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรตามความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล c จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ
- 2) อิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล a จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ
- 3) อิทธิพลทางตรงของตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล b จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ
- 4) อิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่ส่งผ่านตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) ไปสู่ตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ

อิทธิพลทางอ้อมนี้สามารถประมาณค่าได้ 2 วิธี คือ 1) จากการนำค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) (เส้นอิทธิพล a) กับอิทธิพลทางตรงของตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) (เส้นอิทธิพล b) มาคูณกัน เป็นเส้นอิทธิพล ab หรือ 2) อาจจะสามารถประมาณค่าจากการนำค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) (เส้นอิทธิพล c) กับค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) (เส้นอิทธิพล a) เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรคั่นกลาง สติ (M) แล้ว (เส้นอิทธิพล c') แล้วนำมาลบกัน (c-c') จากนั้นนำค่า ab หรือ c-c' นี้ไปหามียุทธศาสตร์ทางสถิติ

การทดสอบนัยสำคัญของอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (X) ที่ส่งผลต่อตัวแปรคั่นกลาง (M) มีต่อตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) นั้นมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่นั้น สามารถกระทำได้หลายวิธีเช่น การใช้สถิติทดสอบ Sobel's test ซึ่งใช้สถิติทดสอบ Z เป็นการทดสอบนัยสำคัญ แต่วิธีนี้มีข้อด้อยที่เบื้องต้น อันเนื่องมาจากสถิติทดสอบ Z จะต้องใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ และจะต้องมีการกระจายแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) ซึ่งส่วนใหญ่ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมนี้มักจะไม่มีการกระจายแบบโค้งปกติ ต่อมา 프리ชเชอร์และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008) ได้พัฒนาการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ดีกว่า คือ วิธี Bootstrap ซึ่งเป็นวิธีการประมาณผลของอิทธิพล (Effect size) และการทดสอบสมมติฐาน โดยไม่มีข้อด้อยเบื้องต้นเกี่ยวกับการแจกแจงของตัวแปร หรือการแจกแจงของค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น วิธี Bootstrap จึงไม่ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ทำให้สามารถศึกษาข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กได้อย่างมั่นใจ วิธี Bootstrap จะใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเสมือนกับประชากร (Pseudo-population) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนี้ ซ้ำๆ กัน หลายกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะสุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำกันตั้งแต่ 500 ครั้งขึ้นไป และมีการคำนวณอิทธิพลทางอ้อม (ab)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างต่างๆที่สุ่มมาได้ทั้งหมด เพื่อนำมาสร้างเป็นโค้งของค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่าง (Sampling distribution of  $ab$ ) และจะมีการคำนวณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และประมาณค่าช่วงความเชื่อมั่นที่ระดับต่างๆ แล้วพิจารณาว่า ช่วงความเชื่อมั่นของอิทธิพลนี้คลุมค่าศูนย์หรือไม่ ถ้าคลุมค่าศูนย์ แสดงว่าค่าอิทธิพลทางอ้อมของประชากรไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5) สำหรับการจะพิจารณาว่าตัวแปรคั่นกลางนั้น ทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางที่สมบูรณ์หรือไม่ จะพิจารณาจากค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรอิสระ ( $X$ ) ที่มีต่อตัวแปรตาม ( $Y$ ) เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรคั่นกลาง ( $M$ ) แล้ว (เส้นอิทธิพล  $c'$ ) ว่ามีค่าแตกต่างจากศูนย์หรือไม่ ถ้าไม่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าตัวแปรคั่นกลางนี้เป็นตัวแปรคั่นกลางที่สมบูรณ์ (Complete mediator) แต่ถ้าค่าอิทธิพลนี้มีความแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าตัวแปรคั่นกลางนี้เป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วน (Partial mediator)

เมื่อพิจารณาจากตาราง 21 และเงื่อนไขทั้ง 4 ข้อดังกล่าวข้างต้นแล้วพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (เส้นอิทธิพล  $c$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .66 ( $t = 16.48, p < .01$ ) และความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีอิทธิพลทางตรงต่อ สติ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง (เส้นอิทธิพล  $a$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .82 ( $t = 26.85, p < .01$ ) และพบว่า สติซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (เส้นอิทธิพล  $b$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .43 ( $t = 6.48, p < .01$ ) ซึ่งการพิจารณาที่จะสรุปผลว่าสติเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่นั้น นอกเหนือจากค่าอิทธิพลทางตรงของความฉลาดทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นตัวแปรอิสระต่อ สติ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง (เส้นอิทธิพล  $a$ ) และค่าอิทธิพลทางตรงของสติ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลางต่อตัวแปรตาม คือความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (เส้นอิทธิพล  $b$ ) จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงค่าอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ ( $X$ ) ที่ส่งผ่านตัวแปรคั่นกลาง ( $M$ ) ไปสู่ตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ( $Y$ ) จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติด้วย ซึ่งงานวิจัยนี้ได้ทำการทดสอบนัยสำคัญของค่าอิทธิพลทางอ้อมนี้ด้วยวิธีการ Bootstrap โดยใช้โปรแกรม Indirect SPSS Macros (Macros Indirect SPS. 2008: online) ซึ่งเป็นโปรแกรม สคริป (Script) ที่ ฟรีชเชอร์ และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008) ใช้พัฒนาเขียนขึ้นเพื่อใช้งานร่วมกับโปรแกรม SPSS ซึ่งเป็นการคำนวณนัยสำคัญจากการประมาณค่าอิทธิพลทางอ้อมแบบนำค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ ( $X$ ) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง สติ ( $M$ ) (เส้นอิทธิพล  $a$ ) กับอิทธิพลทางตรงของตัวแปรคั่นกลาง สติ ( $M$ ) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ( $Y$ ) (เส้นอิทธิพล  $b$ ) มาคูณกัน เป็นเส้นอิทธิพล ( $ab$ ) ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดให้สุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำกัน 5000 ครั้ง ผลวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 22 ปรากฏว่า ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาผ่านตัวแปรสติซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง

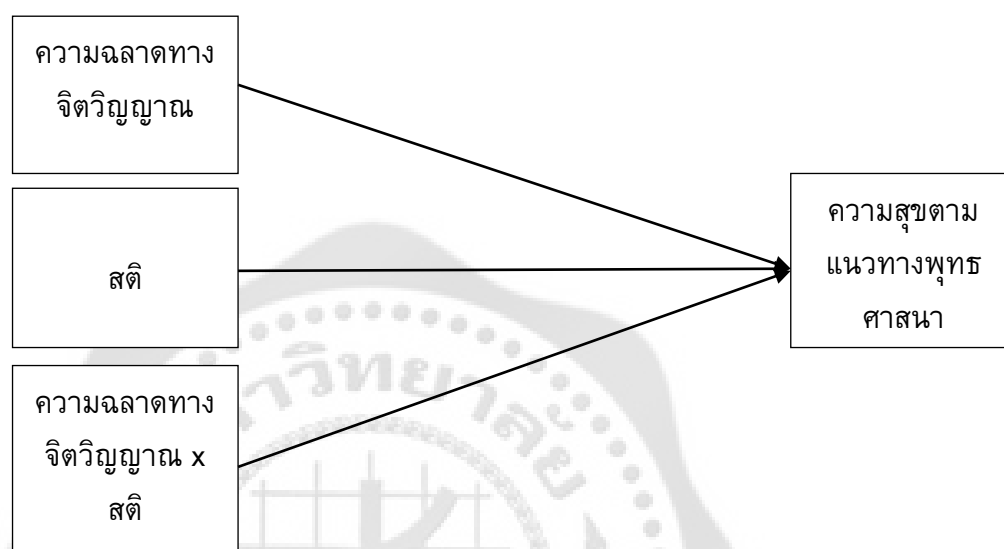
โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ .6628 และค่าประมาณจากวิธีการ Bootstrap (ที่สุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำกัน 5000 ครั้ง) เท่ากับ .6608 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมจากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจะมีความคลาดเคลื่อน (Bias) เท่ากับ .0020 ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมด้วยวิธีการ Bootstrap เป็นค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากค่าประมาณอิทธิพลช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 อยู่ระหว่าง .4550 ถึง .8665 ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่คลุมค่า 0 ซึ่งเมื่อพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สถิติเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา สำหรับการสรุปว่าสถิติเป็นตัวแปรคั่นกลางที่สมบูรณ์หรือไม่ จะพิจารณาจากค่าอิทธิพลทางตรงของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรคั่นกลาง สถิติ แล้ว (เส้นอิทธิพล c') ผลการวิเคราะห์จากตาราง 21 ปรากฏว่า ค่าอิทธิพลดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .31 ( $t = 4.62, p < .01$ ) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สถิติเป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ตาราง 22 ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาผ่านสถิติ

| ตัวแปร<br>(X) | Data  | Bootstap | Bias  | se    | ช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 |       |
|---------------|-------|----------|-------|-------|----------------------------|-------|
|               |       |          |       |       | Lower                      | Upper |
| SQ            | .6608 | .6628    | .0020 | .1227 | .4550                      | .8665 |

สมมติฐานย่อยที่ 4.2 สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานข้อนี้ด้วย สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical multiple regression) ซึ่งมีรูปแบบการทดสอบสมมติฐานในภาพประกอบ 9 ดังนี้



ภาพประกอบ 9 รูปแบบการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น

สมการถดถอยพหุคูณเชิงชั้นสามารถเขียนได้ดังนี้ (Aiken; & West. 1991; Cohen; Cohen; West; & Aiken. 2003)

$$Y = b_1X + b_2Z + b_3XZ + b_0$$

- เมื่อ Y คือ ตัวแปรตาม(ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา)  
 X คือ ตัวแปรต้น (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) เป็นคะแนนมาตรฐาน (Z score)  
 Z คือ ตัวแปรกำกับ (สติ) เป็นคะแนนมาตรฐาน (Z score)  
 $b_1$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรต้น (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ)  
 $b_2$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ)  
 $b_3$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรปฏิสัมพันธ์  
 (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ x สติ)  
 $b_0$  คือ ค่าคงที่ (constant)

สมการนี้สามารถเขียนใหม่ได้เป็น

$$Y = (b_1 + b_3Z) X + (b_2Z + b_0)$$

โดยที่  $(b_1 + b_3Z)$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรต้น (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) ที่ขึ้นอยู่กับตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) ซึ่งเป็นค่าความชันของกราฟ (Simple slope)

ลำดับการใส่ตัวแปรเพื่อวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical multiple regression) มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใส่ตัวแปร ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และสติเพื่อทำนายตัวแปรความสุข ขตามแนวทางพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 2 คำนวณค่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ และสติ และนำค่าปฏิสัมพันธ์ ที่คำนวณได้ใส่ในสมการเพื่อทำนายตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

จากการแทนค่าปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรในขั้นตอนที่ 2 สติ จะเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนต่อเมื่อค่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ ต่อ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา มีนัยสำคัญทางสถิติ ถ้าค่าปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า สติไม่ใช่ตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังที่เสนอมาช่างต้น ได้ผลการวิเคราะห์ดังจะนำเสนอในตาราง 23 ดังนี้

ตาราง 23 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น เพื่อทำนายความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมี สติ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน

| ตัวแปร       | b    | $\beta$ | t       | R   | R <sup>2</sup> | Overall F | $\Delta R^2$ | F - change |
|--------------|------|---------|---------|-----|----------------|-----------|--------------|------------|
| ขั้นตอนที่ 1 |      |         |         | .71 | .50            | 172.73    |              |            |
| SQ           | .57  | .31     | 4.62**  |     |                |           |              |            |
| สติ          | .58  | .43     | 6.48*** |     |                |           |              |            |
| ขั้นตอนที่ 2 |      |         |         | .72 | .51            | 121.49    | .01          | 10.03      |
| SQ           | .49  | .26     | 3.91**  |     |                |           |              |            |
| สติ          | .64  | .48     | 7.11**  |     |                |           |              |            |
| SQ X สติ     | -.02 | -.12    | -3.17** |     |                |           |              |            |

\*\*  $p < .01$



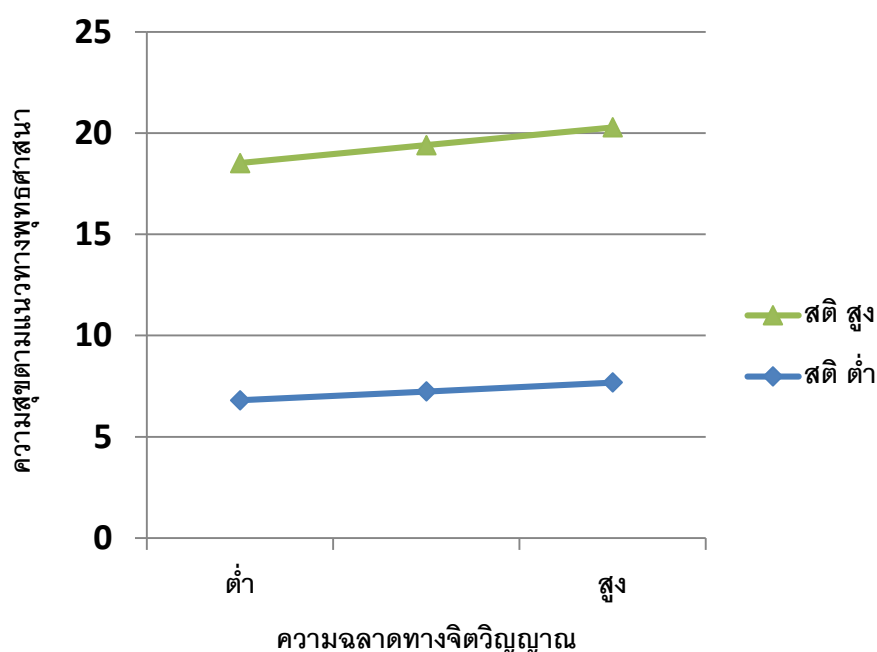
จากผลการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าสูง (+1SD) ดังแสดงในตาราง 24 พบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กันเมื่อ สติ มีค่าสูง (+1SD) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ( $\beta$ ) เท่ากับ 0.12 ( $t = 1.31, p > .05$ ) ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 25 วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าต่ำ (-1SD)

| วิเคราะห์                           | ตัวแปร  | ตัวแปร    |      |     |         |       |      |  |
|-------------------------------------|---------|-----------|------|-----|---------|-------|------|--|
| การถดถอย                            | พยากรณ์ | ตาม       | b    | se  | $\beta$ | t     | p    |  |
| X $\longrightarrow$ Y               | SQ      | Happiness | .76  | .14 | .41     | 5.59  | .000 |  |
| X = SQ (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ)       |         |           |      |     |         |       |      |  |
| Y = Happiness                       |         |           |      |     |         |       |      |  |
| ML $\longrightarrow$ Y              | ML      | Happiness | .64  | .09 | .48     | 7.11  | .000 |  |
| ML = สติ เมื่อมีค่าต่ำ (-1SD)       |         |           |      |     |         |       |      |  |
| Y = Happiness                       |         |           |      |     |         |       |      |  |
| XML $\longrightarrow$ Y             | XML     | Happiness | -.02 | .01 | -.19    | -3.17 | .002 |  |
| XML = ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง SQ กับ สติ |         |           |      |     |         |       |      |  |
| เมื่อสติมีค่าต่ำ (-1SD)             |         |           |      |     |         |       |      |  |
| Y = Happiness                       |         |           |      |     |         |       |      |  |

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อค่าตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าต่ำ (-1SD) ดังแสดงในตาราง 25 พบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนายังคงมีความสัมพันธ์กันทางบวกเมื่อ สติมีค่าต่ำ (-1SD) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ( $\beta$ ) เท่ากับ .41 ( $t = 5.59, p < .001$ )

จากผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 24 และ 25 สรุปได้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กันเมื่อ สติ มีค่าสูง (+1SD) แต่มีความสัมพันธ์กันทางบวกเมื่อ สติ มีค่าต่ำ (-1SD) แสดงให้เห็นว่าสติเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตาม แนวทางพุทธศาสนาเมื่อสติมีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD) สามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 10 ดังนี้



ภาพประกอบ 10 กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเมื่อสติมีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD)

**สมมติฐานที่ 5 ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา**

สมมติฐานข้อนี้ ผู้วิจัยจะแบ่งการทดสอบสมมติฐาน เป็นข้อย่อยดังนี้

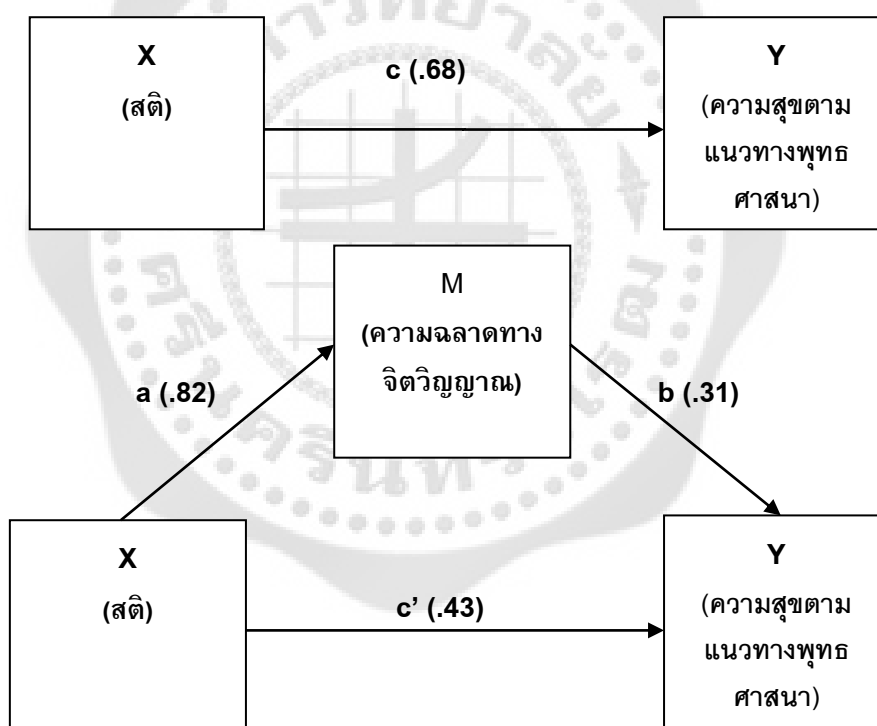
**สมมติฐานย่อยที่ 5.1 ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา**

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression) และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ตามกระบวนการวิเคราะห์ของ บารอนและเคนนี (Baron; & Kenny. 1986) ร่วมกับ วิธี Bootstrap จากโปรแกรม Indirect SPSS Macros ของพรีชเชอร์และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008) ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ สติ (X) กับตัวแปรตาม ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประมาณค่าอิทธิพลของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล c ในภาพประกอบที่ 11

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ สถิติ (X) กับตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสถิติ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล a ในภาพประกอบที่ 11

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ สถิติ (X) กับตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) กับตัวแปรตามความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล b ในภาพประกอบที่ 11 รวมทั้งเพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสถิติ (X) ที่มีต่อตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ซึ่งก็คือเส้นอิทธิพล c' ในภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างสถิติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator)

ลำดับขั้นตอนวิเคราะห์ 3 ขั้นตอนดังกล่าวข้างต้นทำให้ได้ค่าเส้นอิทธิพล a, b และ c ดังแสดงในภาพประกอบ 11 และตาราง 26 ดังนี้

ตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลของตัวแปรความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในขั้นตอนวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (เมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลาง)

| วิเคราะห์                                 | ตัวแปร      | ตัวแปร    | b   | se  | $\beta$ | t     | p    |
|-------------------------------------------|-------------|-----------|-----|-----|---------|-------|------|
| การถดถอย                                  | พยากรณ์     | ตาม       |     |     |         |       |      |
| <b>ขั้นตอนที่ 1</b>                       |             |           |     |     |         |       |      |
| X $\longrightarrow$ Y                     | Mindfulness | Happiness | .91 | .08 | .68     | 17.50 | .000 |
| (เส้นอิทธิพล c)                           |             |           |     |     |         |       |      |
| X = Mindfulness                           |             |           |     |     |         |       |      |
| Y = Happiness                             |             |           |     |     |         |       |      |
| R <sup>2</sup> .47                        |             |           |     |     |         |       |      |
| <b>ขั้นตอนที่ 2</b>                       |             |           |     |     |         |       |      |
| X $\longrightarrow$ M                     | Mindfulness | SQ        | .59 | .02 | .82     | 26.85 | .000 |
| (เส้นอิทธิพล a)                           |             |           |     |     |         |       |      |
| X = Mindfulness                           |             |           |     |     |         |       |      |
| M = SQ                                    |             |           |     |     |         |       |      |
| R <sup>2</sup> .82                        |             |           |     |     |         |       |      |
| <b>ขั้นตอนที่ 3</b>                       |             |           |     |     |         |       |      |
| X,M $\longrightarrow$ Y                   | SQ          | Happiness | .57 | .12 | .31     | 4.62  | .000 |
| (เส้นอิทธิพล b) (เมื่อควบคุม Mindfulness) |             |           |     |     |         |       |      |
| M,X $\longrightarrow$ Y                   | Mindfulness | Happiness | .57 | .09 | .43     | 6.48  | .000 |
| (เส้นอิทธิพล c') (เมื่อควบคุม SQ)         |             |           |     |     |         |       |      |
| X = Mindfulness                           |             |           |     |     |         |       |      |
| M = SQ                                    |             |           |     |     |         |       |      |
| Y = Happiness                             |             |           |     |     |         |       |      |
| R <sup>2</sup> .50                        |             |           |     |     |         |       |      |

การทดสอบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ จะพิจารณาจากหลักฐานตามเงื่อนไขของตัวแปรคั่นกลาง ดังนี้

1) อิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล c จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ

2) อิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล a จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ

3) อิทธิพลทางตรงของตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ซึ่งก็คือ เส้นอิทธิพล b จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ

4) อิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรสติ (X) ที่ส่งผ่านตัวแปรคั่นกลางความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ไปสู่ตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติ

ซึ่งอิทธิพลทางอ้อมนี้สามารถประมาณค่าได้ 2 วิธี คือ 1) จากการนำค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) (เส้นอิทธิพล a) กับอิทธิพลทางตรงของตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) (เส้นอิทธิพล b) มาคูณกัน เป็นเส้นอิทธิพล ab หรือ 2) อาจจะสามารถประมาณค่าจากการนำค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) (เส้นอิทธิพล c) กับค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรคั่นกลางสติ (M) แล้ว (เส้นอิทธิพล c') แล้วนำมาลบกัน (c-c') จากนั้นนำค่า ab หรือ c-c' นี้ไปหาค่าสำคัญทางสถิติ

โดยการทดสอบนัยสำคัญของอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรสติ (X) ที่ส่งผ่านตัวแปรคั่นกลางความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ไปสู่ตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้วิธี Bootstrap จากโปรแกรม Indirect SPSS Macros ของ พร็ิชเชอร์และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008) ซึ่งเป็นการคำนวณอิทธิพลทางอ้อมโดยนำค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) (เส้นอิทธิพล a) กับอิทธิพลทางตรงของตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) (เส้นอิทธิพล b) มาคูณกัน

เมื่อพิจารณาจากตาราง 26 และเงื่อนไขทั้ง 4 ข้อดังกล่าวข้างต้นแล้วพบว่า สติมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (เส้นอิทธิพล c) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .68 ( $t = 17.50, p < .01$ ) และสติ มีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง (เส้นอิทธิพล a) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .82 ( $t = 26.85, p < .01$ ) และพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (เส้นอิทธิพล b) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .31 ( $t = 4.62, p < .01$ ) ซึ่งการพิจารณาที่จะสรุปผลว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่นั้น นอกเหนือจากค่า

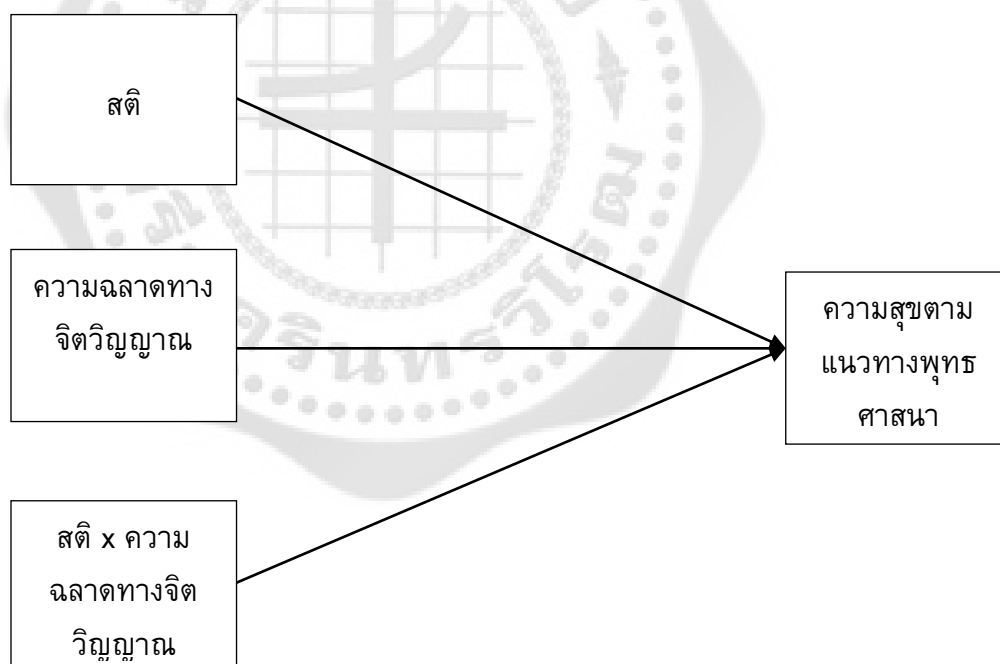
อิทธิพลทางตรงของ สติซึ่งเป็นตัวแปรอิสระต่อ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง (เส้นอิทธิพล a) และค่าอิทธิพลทางตรงของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลางต่อ ตัวแปรตาม คือความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (เส้นอิทธิพล b) จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงค่าอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปร สติ (X) ที่ส่งผ่านตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ไปสู่ตัวแปรตาม คือ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) จะต้องมียุทธศาสตร์ทางสถิติด้วย ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ทำการทดสอบนัยสำคัญของค่าอิทธิพลทางอ้อมนี้ด้วยวิธีการ Bootstrap ที่ผู้วิจัยกำหนดให้สุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำกัน 5000 ครั้ง ซึ่งเป็นการคำนวณนัยสำคัญจากการประมาณค่าอิทธิพลทางอ้อมแบบนำค่าอิทธิพลทางตรงของตัวแปรสติ (X) ที่มีต่อตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) (เส้นอิทธิพล a) กับอิทธิพลทางตรงของตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (M) ที่มีผลต่อตัวแปรตาม คือความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Y) (เส้นอิทธิพล b) มาคูณกัน เป็นเส้นอิทธิพล (ab) ผลการวิเคราะห์ดังที่แสดงไว้ในตาราง 27 ปรากฏว่า ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของ สติที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาผ่านตัวแปร ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นตัวแปรคั่นกลาง โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ .3365 และค่าประมาณจากวิธีการ Bootstrap (ที่สุ่มกลุ่มตัวอย่างซ้ำกัน 5000 ครั้ง) เท่ากับ .3337 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อม จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจะมีความคลาดเคลื่อน (Bias) เท่ากับ .0028 ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมด้วยวิธีการ Bootstrap เป็นค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากค่าประมาณอิทธิพลช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 อยู่ระหว่าง .1642 ถึง .5102 ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่คลุมค่า 0 ซึ่งเมื่อพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา สำหรับการสรุปว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลางที่สมบูรณ์หรือไม่ จะพิจารณาจากค่าอิทธิพลทางตรงของสติ ที่มีต่อ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรคั่นกลาง ความฉลาดทางจิตวิญญาณแล้ว (เส้นอิทธิพล c') ผลการวิเคราะห์จากตาราง 26 ปรากฏว่า ค่าอิทธิพลดังกล่าวมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .43 ( $t = 6.48, p < .01$ ) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สติเป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ตาราง 27 ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของสติที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา  
ผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณ

| ตัวแปร<br>(X) | Data  | Bootstap | Bias  | se    | ช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 |       |
|---------------|-------|----------|-------|-------|----------------------------|-------|
|               |       |          |       |       | Lower                      | Upper |
| สติ           | .3365 | .3337    | .0028 | .0883 | .1642                      | .5102 |

สมมติฐานย่อยที่ 5.2 ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปร  
ปรับเปลี่ยน (moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานข้อนี้ด้วย สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical  
multiple regression) ซึ่งมีรูปแบบการทดสอบสมมติฐาน ดังนี้



ภาพประกอบ 12 รูปแบบการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น

สมการถดถอยพหุคูณเชิงชั้นสามารถเขียนได้ดังนี้ (Aiken; & West. 1991; Cohen;  
Cohen; West; & Aiken. 2003)

$$Y = b_1X + b_2Z + b_3XZ + b_0$$

เมื่อ  $Y$  คือ ตัวแปรตาม(ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา)

$X$  คือ ตัวแปรต้น (สติ) เป็นคะแนนมาตรฐาน (Z score)

$Z$  คือ ตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) เป็นคะแนนมาตรฐาน (Z score)

$b_1$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรต้น (สติ)

$b_2$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรปรับเปลี่ยน  
(ความฉลาดทางจิตวิญญาณ)

$b_3$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรปฏิสัมพันธ์  
(ความฉลาดทางจิตวิญญาณ x สติ)

$b_0$  คือ ค่าคงที่ (constant)

ซึ่งสมการนี้สามารถเขียนใหม่ได้เป็น

$$Y = (b_1 + b_3Z) X + (b_2Z + b_0)$$

โดยที่  $(b_1 + b_3Z)$  คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรต้น (สติ) ที่ขึ้นอยู่กับตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) ซึ่งเป็นค่าความชันของกราฟ (Simple slope)

ลำดับการใส่ตัวแปรเพื่อวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical multiple regression) มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใส่ตัวแปร ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และสติเพื่อทำนายตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 2 คำนวณค่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ และสติ และนำค่าปฏิสัมพันธ์ ที่คำนวณได้ใส่ในสมการเพื่อทำนายตัวแปรความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

จากการแทนค่าปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรในขั้นตอนที่ 2 ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะเป็นตัวแปรกำกับ ต่อเมื่อค่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ ต่อ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา มีนัยสำคัญทางสถิติ ถ้าค่าปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ ไม่ใช่ตัวแปรกำกับ ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังที่เสนอมาข้างต้น ได้ผลการวิเคราะห์ดังจะนำเสนอในตาราง 28 ดังนี้

ตาราง 28 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น เพื่อกำหนดความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปร ปรับเปลี่ยน

| ตัวแปร              | b    | $\beta$ | t       | R   | R <sup>2</sup> | Overall F | $\Delta R^2$ | F- change |
|---------------------|------|---------|---------|-----|----------------|-----------|--------------|-----------|
| <b>ขั้นตอนที่ 1</b> |      |         |         | .71 | .50            | 172.73    |              |           |
| สติ                 | .58  | .43     | 6.48**  |     |                |           |              |           |
| SQ                  | .57  | .31     | 4.62**  |     |                |           |              |           |
| <b>ขั้นตอนที่ 2</b> |      |         |         | .72 | .51            | 121.49    | .01          | 10.03     |
| สติ                 | .64  | .48     | 7.11**  |     |                |           |              |           |
| SQ                  | .49  | .26     | 3.91**  |     |                |           |              |           |
| สติ X SQ            | -.02 | -.12    | -3.17** |     |                |           |              |           |

\*\*  $p < .01$ , 2-tails

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่าในขั้นตอนที่ 1 ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และสติ ร่วมกันทำนายความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดย ความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติส่งผลให้สมการมีอำนาจการอธิบายความแปรปรวนความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ร้อยละ 50 ในขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยได้ใส่ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติเข้าในสมการเพื่อทดสอบความเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเมื่อพิจารณาการถดถอยของปฏิสัมพันธ์พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย( $\beta$ ) เท่ากับ -.12 และค่า  $\Delta R^2$  เมื่อเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเข้าไปในสมการมีค่าเท่ากับ .014 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติสามารถอธิบายความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 1

เมื่อตัวแปรปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ มีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ขั้นตอนถัดไป จะเป็นการตรวจสอบลักษณะปฏิสัมพันธ์ โดยการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อค่าตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าสูง (+1SD) และเมื่อมีค่าต่ำ (-1SD) ซึ่งถ้าตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) เมื่อมีค่าสูง (+1SD) และเมื่อมีค่าต่ำ (-1SD) ไม่ได้ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (สติ) และตัวแปรตาม (ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา) เปลี่ยนแปลงไป แสดงว่าตัวแปรสติไม่ได้เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (นาชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. 2555: 9-12) ซึ่งการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อค่าตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าสูง (+1SD) และเมื่อมีค่าต่ำ (-1SD) แสดงได้ดังตารางที่ 29 และ 30 ดังนี้

ตาราง 29 วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าสูง (+1SD)

| วิเคราะห์                                                                                                                                      | ตัวแปร  | ตัวแปร    |      |     |         |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|------|-----|---------|-------|------|
| การถดถอย                                                                                                                                       | พยากรณ์ | ตาม       | b    | se  | $\beta$ | t     | p    |
| X $\longrightarrow$ Y<br>X = สติ<br>Y = Happiness                                                                                              | สติ     | Happiness | .22  | .14 | .17     | 1.57  | .117 |
| SQH $\longrightarrow$ Y<br>SQH = ความฉลาดทางจิตวิญญาณเมื่อมีค่าสูง (+1SD)<br>Y = Happiness                                                     | SQH     | Happiness | .49  | .13 | .26     | 3.91  | .000 |
| XSQH $\longrightarrow$ Y<br>XSQH = ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ<br>เมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีค่าสูง (+1SD)<br>Y = Happiness | XSQH    | Happiness | -.02 | .01 | -.33    | -3.17 | .002 |

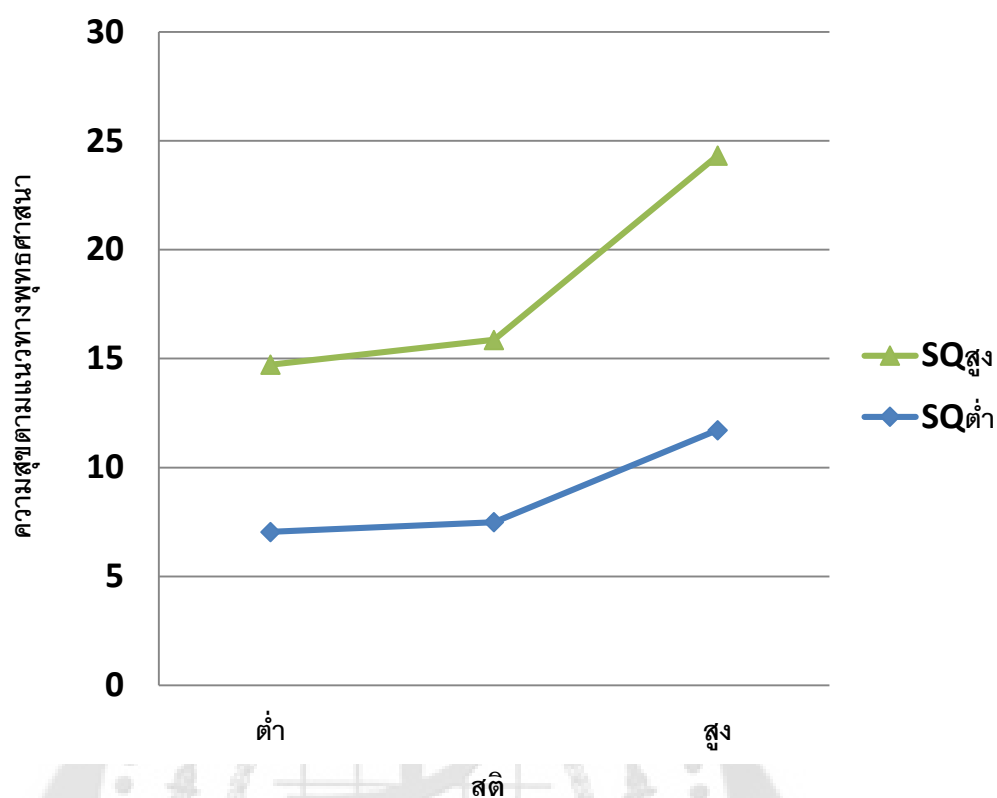
จากผลการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าสูง (+1SD) ดังแสดงในตาราง 29 พบว่า สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กันเมื่อ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีค่าสูง (+1SD) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ( $\beta$ ) เท่ากับ .17 ( $t = 1.57$ ,  $p > .05$ ) ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 30 วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าต่ำ (-1SD)

| วิเคราะห์                                                                                                                                      | ตัวแปร  | ตัวแปร    |      |     |         |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|------|-----|---------|-------|------|
| การถดถอย                                                                                                                                       | พยากรณ์ | ตาม       | b    | se  | $\beta$ | t     | p    |
| X $\longrightarrow$ Y<br>X = สติ<br>Y = Happiness                                                                                              | สติ     | Happiness | .83  | .12 | .63     | 6.96  | .000 |
| SQL $\longrightarrow$ Y<br>SQL = ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เมื่อมีค่าต่ำ (-1SD)<br>Y = Happiness                                                    | SQL     | Happiness | .49  | .13 | .26     | 3.91  | .000 |
| XSQL $\longrightarrow$ Y<br>XSQL = ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ<br>เมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีค่าต่ำ (-1SD)<br>Y = Happiness | XSQL    | Happiness | -.02 | .01 | -.20    | -3.17 | .002 |

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อค่าตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าต่ำ (-1SD) ดังแสดงในตาราง 30 พบว่า สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ยังคงมีความสัมพันธ์กันทางบวกเมื่อ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีค่าต่ำ (-1SD) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ( $\beta$ ) เท่ากับ .63 ( $t = 6.96$ ,  $p < .001$ )

ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 29 และ 30 สรุปได้ว่าสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กันเมื่อ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีค่าสูง (+1SD) แต่มีความสัมพันธ์กันเมื่อ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีค่าต่ำ (-1SD) แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่าง สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณมีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD) สามารถแสดงได้ดังกราฟในภาพประกอบ 13



ภาพประกอบ 13 กราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณมีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD)

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational study) โดยเป็นการเน้นหาความสัมพันธ์กันในเชิงทฤษฎีระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องของความสุขต่อไปในอนาคต งานวิจัยนี้ได้ใช้วิธีการศึกษาที่มีการวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังมีรายละเอียดดังนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual intelligence) สติ (Mindfulness) และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Happiness in Buddhism) โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ คือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
4. เพื่อศึกษาบทบาทของสติในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
5. เพื่อศึกษาบทบาทของความฉลาดทางจิตวิญญาณในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
2. สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา
3. สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
4. สติ ทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

5. ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรามาริบัติ ซึ่งมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 1,786 คน

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรามาริบัติ จำนวน 350 คน ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด แบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมของ ชุตติ มา พงศ์วรินทร์ (2554) จำนวน 76 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของมาตรวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.94

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยสังเคราะห์มาจากแนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ทั้ง 5 แนวคิด คือ โซฮาร์และมาร์แชล (Zohar; & Marshall. 2000) เอ็มมอน (Emmons. 2000a: 1) , โวลแมน (Wolman. 2001) , อัมรัม (Amram. 2007) และ คิง (King. 2008) จำนวน 29 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเลย มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของมาตรวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.92

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการมีสติ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัด FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) ที่สร้างโดย รูท เอ แบร์ และคณะ ในปี ค.ศ.

2006 (Bear; et al. 2006) และปรับปรุงภาษาเล็กน้อยให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย จำนวน 39 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตรงกับความเป็นจริงของตัวทำนมาก ที่สุด ตรงกับความเป็นจริงของตัวทำนมาก ตรงกับความเป็นจริงของตัวทำนปานกลาง ตรงกับความเป็นจริงของตัวทำนน้อย และไม่ตรงกับความเป็นจริงของตัวทำนเลย มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของมาตรวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.93

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พร้อมแนบรายละเอียดของงานวิจัย และตัวอย่างเครื่องมือวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลโดยผ่านคณะกรรมการจริยธรรมของโรงพยาบาลพิจารณาให้ความเห็นชอบก่อน ภายหลังจากการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมของโรงพยาบาลแล้ว จึงติดต่อประสานงานกับหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลเพื่อขอความร่วมมือในการช่วยแจกแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างนำซองแบบสอบถามที่ทำเสร็จแล้วปิดผนึกซองด้วยตนเองแล้วนำส่งผ่านทางหัวหน้ากลุ่มการพยาบาล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็น 4 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การแสดงความถี่ และร้อยละ

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง สติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเพื่อตรวจสอบว่า สติ เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ และ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ โดยใช้โมเดลสำหรับการวิเคราะห์อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของบาร์อนและเคนนี (Baron; & Kenny. 1986) และทดสอบอิทธิพลทางอ้อมด้วยวิธี Bootstrap โดยใช้โปรแกรม Indirect SPSS Macros ของพรีชเชอร์และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008)

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเพื่อตรวจสอบว่า สติ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ และ ความฉลาดทาง

จิตวิญญาณ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้น (Hierarchical multiple regression) ร่วมกับการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรปรับเปลี่ยนด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อค่าตัวแปรปรับเปลี่ยนมีค่าสูงและต่ำ

### การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ทำให้สามารถตั้งสมมติฐานงานวิจัยได้จำนวน 5 ข้อ ซึ่งผลจากการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในบทที่ 4 สามารถสรุปผลการทดสอบสมมติฐานได้ดังตาราง 31 ดังนี้

ตาราง 31 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

| สมมติฐานของการวิจัย                                                                                                                     | ผลการทดสอบสมมติฐาน                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| สมมติฐานที่ 1 ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา                                                      | ยอมรับสมมติฐาน<br>( $r = 0.66, p < .01$ ) |
| สมมติฐานที่ 2 สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา                                                                       | ยอมรับสมมติฐาน<br>( $r = 0.68, p < .01$ ) |
| สมมติฐานที่ 3 สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ                                                                            | ยอมรับสมมติฐาน<br>( $r = 0.82, p < .01$ ) |
| สมมติฐานที่ 4 สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา |                                           |
| สมมติฐานย่อยที่ 4.1 สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา                | ยอมรับสมมติฐาน                            |
| สมมติฐานย่อยที่ 4.2 สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา             | ยอมรับสมมติฐาน                            |

ตาราง 31 (ต่อ)

| สมมติฐานของการวิจัย                                                                                                                            | ผลการทดสอบสมมติฐาน |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>สมมติฐานที่ 5</b> ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา |                    |
| สมมติฐานย่อยที่ 5.1 ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา                       | ยอมรับสมมติฐาน     |
| สมมติฐานย่อยที่ 5.2 ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา                    | ยอมรับสมมติฐาน     |

### อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 1, 2 และ 3

**สมมติฐานที่ 1** ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

**สมมติฐานที่ 2** สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

**สมมติฐานที่ 3** สติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

จากการวิเคราะห์และหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ผลการวิจัยพบว่าทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติต่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ( $r = 0.66, 0.68 \quad p < .01$  ตามลำดับ) นอกจากนี้สตัวยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณด้วย ( $r = 0.82, p < .01$ ) ซึ่งยอมรับสมมติฐานที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่พบในงานวิจัยนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ ฟาโรบอสและคณะ (Faribors; et al. 2010: 1556-1561) ที่ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) กับความสุข (Happiness) ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพในประเทศอิหร่าน จำนวน 125 คน ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

( $r = 0.36$  ,  $p < .01$ ) สอดคล้องกับ โมฮัมเมต ซาฮัลซามานีและคณะ (Sahebalzamani M.; et al. 2013: 38-41) ที่ได้ทำการศึกษาค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) กับ สุขภาพจิต (Psychological well-being) และเป้าหมายชีวิต (Purpose in life) ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพในประเทศอิหร่าน จำนวน 270 คน ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต ( $r = 0.48$ ,  $p < .001$ ) แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข เช่นเดียวกับ อัญชลี ศุภวิทยากินันท์ (2552) ได้ทำการศึกษาค้นหาความสัมพันธ์ระหว่าง ชาวันด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) ความสุข และพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพยาบาล จำนวน 160 คน ผลการศึกษาค้นพบว่า ในแต่ละด้านย่อยเกือบทุกด้านของชาวันด้านจิตวิญญาณ ต่างก็มีความสัมพันธ์กับความสุขเช่นกัน ( $r = 0.46$  ,  $p < .01$ )

สำหรับผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพัทธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่พบในงานวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเจฟฟรี เอ็ม กรีสัน (Greeson. 2009:2-8) ที่ได้ทำการศึกษารวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัย จำนวน 52 ชิ้น ที่เกี่ยวข้องกับผลของสติที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมต่างๆของบุคคล พบว่า ผู้ที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติที่ค่อนข้างสูงนั้น มีการรายงานตนเองว่ามีอารมณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความสุข คือ ความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxious) และความเศร้า (Depress) อยู่ในระดับที่ต่ำ ( $r$  อยู่ระหว่าง -0.26 ถึง -0.42,  $p < .01$ ) และมีความรื่นเริง (Joyful) แรงบันดาลใจ (Inspire) ความกตัญญูรู้คุณ (Grateful) ความหวัง (Hopeful) ความพึงพอใจ (Content) ความมีชีวิตชีวา (Vital) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfied with life) ในระดับที่สูง ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.16 ถึง 0.40,  $p < .01$ ) เช่นเดียวกับ ปราซัคและคณะ (Prazak: et al. 2012: 91-105) ที่ได้ทำการศึกษาค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาวะทางกายและจิตในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 506 คน ผลการศึกษาค้นพบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต เช่น ความเจริญงอกงาม (Flourishing) ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.16 ถึง 0.48,  $p < .01$  ), การดำรงอยู่ของสุขภาวะ (Existential well-being) ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.19 ถึง 0.28,  $p < .01$  ), และสุขภาวะทางสังคม (Social well-being) ( $r$  อยู่ระหว่าง 0.18 ถึง 0.41,  $p < .01$  ) และสติยังช่วยลดอารมณ์ด้านลบ (Negative affect) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r$  อยู่ระหว่าง -0.27 ถึง -0.46,  $p < .01$ ) และผลงานวิจัยของ วู คยอง ลี และ อี จุง แบง (Lee; & Bang. 2010: 341-348) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสติต่อสุขภาพจิตของสตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้จำนวน 75 คน พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติ สามารถช่วยลดความวิตกกังวล (Anxiety) ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depression) และสามารถเพิ่มอารมณ์ด้านบวก (Positive Affect) และลดอารมณ์ด้านลบ (Negative Affect) ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มสุขภาวะ (Well-being) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ ต่างก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข แต่ข้อที่น่าสังเกต คือ งานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ล้วนเป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติกับความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไป ที่ไม่ใช่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยงานวิจัยดังกล่าว มีค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง

0.16 ถึง 0.48 ซึ่งน้อยกว่าค่าสหสัมพันธ์ของงานวิจัยนี้ ( $r = 0.66$  ถึง  $0.68$ ) สะท้อนให้เห็นว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในบริบททางพุทธศาสนา มากกว่าความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความสุขในบริบททางพุทธศาสนานั้น จำต้องอาศัยปัญญา (ซึ่งบางส่วนเทียบเคียงได้กับความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้) และสติเป็นพื้นฐานในการเข้าถึงความสุขในบริบททางพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นการยืนยันให้เห็นว่าสติและปัญญาจะทำงานเกื้อหนุนกัน ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (2552: 206-207) ได้กล่าวไว้ว่า สติและปัญญาจะทำงานควบคู่กัน โดยสติจะตามดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ให้คลาดไป โดยสติจะช่วยกำกับให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเมื่อจิตตามดูรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้เกิดปัญญา รู้เห็นสภาพจิตนิสัยของตนเองที่ไม่พึงปรารถนา หรือที่ตนเองไม่ยอมรับปรากฏออกมาด้วย ทำให้ได้รับรู้เผชิญหน้าสภาพที่เป็นจริงของตนเอง ไม่เลียงหนี หรือหลอกหลวงตนเอง และเมื่อไม่เอาประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ในอดีตมาเปรียบเทียบ หรือเอาเหตุการณ์ในอนาคตที่ยังมามีมาถึงมากำหนดชีวิตของตน ก็จะทำให้ตนเองหลุดพ้นจากการความวิตกกังวล ความเศร้าซึมหรือความทุกข์ต่างๆ ได้คุณภาพของจิตก็จะบริสุทธิ์ ผ่องใส อยู่อย่างไร้ทุกข์ ซึ่งจัดเป็นความสุขในบริบททางพุทธศาสนา คือเป็นความสุขที่เกิดจากการมีใจที่สุขสงบ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 817;821) นอกจากนั้น ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการมีสตินี้ ก็จะทำหน้าที่พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เพราะสิ่งทั้งหลายเมื่อเฝ้าตามดูต่อเนื่องไปไม่ขาดตอน จะทำให้เห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นอาการของอนิจจัง ทำให้เข้าใจในกฎของไตรลักษณ์ และปัญญานี้จะทำให้มองเห็นและเข้าใจความเป็นไปของชีวิต ตระหนักรู้ว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ย่อมต้องมีสาเหตุและปัจจัย เห็นที่มาของความสุข ความทุกข์ ซึ่งการมีสติและปัญญาดังที่กล่าวมานี้จะทำให้เข้าถึงความสุขในทางพุทธศาสนา คือ ความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามจริง รู้เท่าทัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (2550: 5-23) ได้จัดว่าเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ซึ่งผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ กีเซค (Gieseke. 2014: 118-119) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ในกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาระดับสูงจำนวน 817 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขทางจิตวิญญาณ ( $r = 0.2$  ,  $p < .01$ ) เช่นกัน

อย่างไรก็ดีเป็นที่น่าสังเกตว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างสติและความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้มีค่าความสัมพันธ์ ( $r = 0.82$  ,  $p < .01$ ) ที่สูงกว่างานวิจัยของกีเซค ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้ มีความแตกต่างจากนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยของกีเซค กล่าวคือ งานวิจัยนี้ได้ให้ นิยามของความฉลาดทางจิตวิญญาณว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับชีวิตและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตตนเอง ทำให้บุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเอง รู้และเข้าใจความหมายที่แท้จริงของชีวิตตน รวมไปถึงการเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น เห็นถึงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย และเมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์ใดในชีวิต ก็

สามารถปรับเจตคติและจัดการกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตได้ โดยแบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 5 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ความสามารถในการระลึกตัวในระดับที่สูง 2) ความสามารถที่จะเข้าใจมิติที่นอกเหนือมิติทางกายภาพ 3) ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง 4) ความสามารถที่จะเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว และ 5) ความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆในขณะทำงานวิจัยของกิเซคได้ให้นิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของคิงและเดอซิคโก (King; & DeCicco. 2009) ที่ว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถของจิตใจที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจในเรื่องความเป็นจริงของชีวิต ความเป็นไปของสิ่งต่างๆที่ไม่ได้เน้นในด้านวัตถุนิยม และใช้ ภาวการณ์ตระหนักรู้และการมีสมาธิ ที่จะทำให้เกิดความคิดที่เป็นประโยชน์ ในการจัดการแก้ไขและการเผชิญปัญหาต่างๆได้อย่างเหมาะสม โดยมี 4 องค์ประกอบย่อยคือ 1) การพิจารณาการดำรงอยู่ของชีวิต 2) การสร้างและค้นหาความหมายของชีวิต 3) การตระหนักรู้แบบข้ามพ้นและ 4) การขยายภาวการณ์รู้สึกตัว

ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบกับนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่า นิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้นั้นได้สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถที่เทียบเคียงได้กับการเป็นผู้มีปัญญาในทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะในองค์ประกอบข้อ 5 ที่กล่าวถึงความสามารถในการปรับเจตคติ และการจัดการกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต ที่องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยของกิเซคไม่ได้ครอบคลุมถึง ซึ่งปัญญาในทางพุทธศาสนานั้นมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสติค่อนข้างมาก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นจึงอาจเป็นสาเหตุให้ค่าความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้มีค่าสูงกว่างานวิจัยของกิเซค

#### อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 4 และ 5

**สมมติฐานที่ 4 สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา**

**สมมติฐานที่ 5 ความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา**

จากการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression) และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ตามกระบวนการวิเคราะห์ของบาร์อนและเคนนี (Baron; & Kenny. 1986) และทดสอบอิทธิพลทางอ้อมด้วยวิธี Bootstrap โดยใช้โปรแกรม Indirect SPSS Macros ของพรีชเชอร์และเฮย์ส (Preacher; & Hayes. 2008) เพื่อวิเคราะห์การเป็นตัวแปรคั่นกลาง และใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้น (Hierarchical multiple regression) ร่วมกับการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรปรับเปลี่ยนด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อค่าตัวแปรปรับเปลี่ยนมีค่าสูงและต่ำ ผลการวิจัยพบว่า สติและความฉลาดทางจิตวิญญาณต่างก็ทำหน้าที่เป็นตัวแปร

คั่นกลางบางส่วน (Partial mediator) และเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนซึ่งกันและกันในความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ผลงานวิจัยดังกล่าวต่างก็สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 และ 5 กล่าวคือ สติทำหน้าที่เป็นทั้งตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 4 หมายความว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถส่งผลทางอ้อมผ่านสติไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้และในความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะส่งผลต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับสติด้วย โดยพบว่า สติจะมีผลทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในกลุ่มผู้ที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำ เช่นเดียวกันกับ ความฉลาดทางจิตวิญญาณที่ทำหน้าที่เป็นทั้งตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 5 หมายความว่าสติสามารถส่งผลทางอ้อมผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ และในความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา สติจะส่งผลกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความฉลาดทางจิตวิญญาณด้วย โดยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณจะมีผลทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในกลุ่มผู้มีสติต่ำ ซึ่งผลงานวิจัยดังกล่าวนี้สอดคล้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่ว่า ปัญญา(ซึ่งบางส่วนเทียบเคียงกับความฉลาดทางจิตวิญญาณนี้) เป็นรากฐานของสติ และการพัฒนาสติก็ก่อให้เกิดปัญญาอันนำไปสู่ความสุขได้ กล่าวคือ ปัญญาเป็นรากฐานของสติเนื่องจาก ในการที่บุคคลจะเข้าถึงและเริ่มเรียนรู้และพัฒนาสติให้เกิดขึ้นนั้น จำต้องอาศัยปัญญา ที่เป็น สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) เป็นตัวนำและเป็นหลักในการพัฒนาสติ ซึ่ง สัมมาทิฐิที่กล่าวนี้ คือ ความเข้าใจถึงประโยชน์และแนวทางในการเจริญสติที่ถูกต้อง เพราะถ้าบุคคลไม่เข้าใจถึงประโยชน์อันแท้จริง หรือ กระบวนการที่ผิดในการพัฒนาสติ ย่อมทำให้การพัฒนาสตินั้นไม่เป็นไปเพื่อการเข้าถึงความสุขอันแท้จริงตามหลักพุทธศาสนา และการพัฒนาสติจะก่อให้เกิดปัญญาอันนำไปสู่ความสุขตามพุทธศาสนาได้ ดังคำกล่าวของพระราชวรมนี (พระราชวรมนี, 2553) ที่ว่า สติเป็นคุณธรรมสำคัญพื้นฐานให้กับคุณธรรมทั้งหลาย คุณธรรมทุกอย่างจำต้องมีสติเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะการปลูกฝังปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า “สติมา ปัญญาเกิด” เพราะการพัฒนาสติ โดยเฉพาะการพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (ฐานที่ตั้งแห่งสติ) คือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะทำให้เรามีสติรู้เท่าทัน กายและใจที่เป็นปัจจุบัน เกิดเป็นความสงบและตั้งมั่นแห่งจิตอันจะก่อให้เกิดปัญญายังเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายตามความเป็นจริง เข้าใจถึง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ และเข้าถึงความสุขแท้ซึ่งมีความสุขขั้นสูงสุดตามหลักพุทธศาสนา

โดยสรุป การวิจัยนี้ ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งสนับสนุนและสอดคล้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาในเรื่องของการพัฒนาความสุข ว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยการทำงานควบคู่กันของสติและปัญญา

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่าสำหรับกลุ่มพยาบาลความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ สามารถส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา กล่าวคือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถส่งผลทางอ้อมบางส่วนผ่านสติไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เช่นเดียวกับสติ สามารถส่งผลทางอ้อมบางส่วนผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ เป็นปัจจัยเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเข้าถึงความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ และจากผลการวิจัยยังพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในกลุ่มผู้ที่มีสติต่ำ แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มผู้ที่มีสติต่ำ ควรสร้างความเข้าใจให้บุคคลเหล่านั้นมีความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มากขึ้น เพื่อบุคคลเหล่านั้นจะได้มีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่มากขึ้นด้วย เช่นเดียวกับ ในกลุ่มผู้ที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำ สติและมีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกัน ดังนั้น ในกลุ่มผู้ที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำ ถ้าต้องการมีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามากขึ้น ควรมีการฝึกและพัฒนาสติให้มีมากขึ้น ซึ่งผลจากงานวิจัยนี้ ทำให้ได้องค์ความรู้ที่สนับสนุนและสอดคล้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาในเรื่องของการพัฒนาความสุข ว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยการทำงานควบคู่กันของสติและปัญญา

ดังนั้นใน โรงพยาบาลหน่วยงานสาธารณสุข หรือโรงเรียนพยาบาลต่างๆ ซึ่งเป็นแหล่งทำงาน และแหล่งผลิตพยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ควรให้ความสำคัญกับการมุ่งพัฒนาปัญญาควบคู่กับการเจริญสติให้เกิดขึ้นกับพยาบาล เพื่อเสริมสร้างให้พยาบาลได้เข้าถึงความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่เป็นความสุขที่ยั่งยืนให้มากขึ้นเพราะความสุขของพยาบาลนอกจากจะส่งผลแก่ตัวของพยาบาลเองแล้ว ยังส่งผลต่อคุณภาพการพยาบาลอันเกี่ยวเนื่องกันกับความสุขของผู้ป่วยอีกด้วย

นอกจากหน่วยงานโรงพยาบาล และโรงเรียนพยาบาลดังที่กล่าวมาแล้ว องค์กรและสถาบันการศึกษาอื่นๆก็ควรให้ความสำคัญ และจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรการศึกษา ที่เอื้อต่อการพัฒนาสติ และความฉลาดทางจิตวิญญาณให้มากขึ้น โดยสร้างหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมุ่งพัฒนา ความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆโดยปราศจากอคติ เห็นถึงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆที่หลากหลาย ทำให้เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ซึ่งสามารถทำได้โดยผ่านกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติภาวนา และการพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดปัญญาที่แท้จริง อันจะนำไปสู่การพัฒนาความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนและสังคมไทยต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยโดยจำกัดขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งเป็นบุคคลกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่นในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น หรือในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้อ้างอิงผลการวิจัยเชิงเปรียบเทียบและสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ครอบคลุมชัดเจนมากขึ้น

2. งานวิจัยนี้ สะท้อนให้เห็นว่า กรอบแนวคิดทางพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์เชื่อมโยงกับแนวคิดทางด้านตะวันตกได้ และทำให้ได้รับองค์ความรู้ที่ชัดเจนมากขึ้นได้ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการนำกรอบแนวคิดทางพุทธศาสนา มาเชื่อมโยงกับแนวคิดทางด้านตะวันตกให้มากขึ้น เช่นประเด็นในเรื่องของความฉลาดทางด้านตะวันตกเช่น EQ, IQ และ SQ ฯลฯ กับปัญญาในทางพุทธศาสนา และเรื่องของการกำกับตน (Self-regulation) กับการเจริญสติในทางพุทธศาสนาเป็นต้น





## บรรณานุกรม

- กชนก เครือตัน. (2555). การศึกษาความผูกพันต่อองค์กรในฐานะตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจคงอยู่ในองค์การของครูโรงเรียนเอกชน. ปรินญานิพนธ์. วท.ม (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจในงาน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กับความสุขในการทำงานของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ พย.ม (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และ ปรียานุช พิบูลสราวุธ. (2552). ตามรอยพ่อ ชีวิตพอเพียงสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทศูนย์การพิมพ์เพชรรุ่ง จำกัด.
- ชลลดา วาดน้อม. (2553). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์. กศ.ม (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย จิตติพันธ์พรณี. (2554). ตัวแปรกำกับของความเป็นอิสระในการทำงานและการสนับสนุนของผู้บังคับบัญชาและตัวแปรสื่อของความเชื่อมั่นในการขยายบทบาทของตนในความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพเชิงรุกและพฤติกรรมเชิงรุก. ศศม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: ศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชุตินา พงศ์วรินทร์. (2554). ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และพัฒนามาตรวัด. วิทยานิพนธ์ ศศ.ด (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชุมสุข สุขหิน. (2553). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนครราชสีมา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณานิกา วงษ์สุริรัตน์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตการทำงาน ความสุขในการทำงานโดยมีความเพลินเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์: กรณีศึกษาบริษัทวิศวกรรมก่อสร้างนอกชายฝั่งแห่งหนึ่งใน กทม. ศศม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: ศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ณภัทร อัสวถาวร. (2553). การสร้างแบบวัดจริยธรรมด้านการปฏิบัติงานของครู ตามหลักอิทธิบาท 4. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ณัฐภรณ์ นรพงษ์. (2553). การวิเคราะห์เปรียบเทียบโมเดลประยุกต์และโมเดลบูรณาการ การวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในบริบทสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ คม.(วิจัยทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: คุรุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2551). จิตพอเพียง: เครื่องมือวัดทางจิตพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม).
- (2551ข). รายงานการวิจัยเรื่อง การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพระระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ดุษฎี โยเหลา; และคนอื่นๆ. (2553). รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการการสร้างเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณสำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ติรณ พงศ์มพัฒน์. (2553). นโยบายความสุข: จิตวัตถุและความต้องการที่ไม่สิ้นสุด. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นภาพรณ พิพัฒน์. (2550). เปิดโลกความสุข จี เอ็น เอช (GNH). กรุงเทพฯ: มติชน.
- นิยะดา จิตต์จรัส. (2553). ความสุข. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. (2555). การวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลางและปฏิสัมพันธ์. ใน เอกสารประกอบการบรรยาย การนำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติ 26 สิงหาคม 2555. ศูนย์ประชุมบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ ราชประสงค์ กรุงเทพฯ.
- เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประณต คำนิม. (2554). จิตวิทยาผู้ใหญ่. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิติมา ฉายโอภาส. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พย.ม (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พล สกุลสุขรังสรรค์. (2553). การวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรปรับความสัมพันธ์. ใน เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการเรื่อง เทคนิคการวิจัยขั้นสูงสำหรับงานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ 8 ตุลาคม 2553. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พรชัย พิลหาเวสส. (2551). การวัดระดับความสุขและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของเกษตรกรในหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง อำเภอพนสนธิคม จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(เศรษฐศาสตร์เกษตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พระครุฑชิต คุณวโร. (2551). คำสอนในศาสนากับการพัฒนาความสุข. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์ อาคเนย์ .
- พระธรรมปิฎก. (2542). หยาดเพชร หยาดธรรม ภูมิปัญญาเพื่อการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2540). ความสุขที่แท้จริง. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- . (2548ก). ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง .
- . (2548ข). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- . (2549). สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- . (2550). ความสุขที่สมบูรณ์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- . (2552ก). ชีวิตที่สมบูรณ์. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- . (2552ข). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- . (2554ก). ความสุขทุกแห่งทุกมุม. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาพร.
- . (2554ข). ความสุข 5 ขั้นเพื่อความเกษมศานต์ในรัศมีกาล. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2555 จาก [http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/the\\_five\\_folds\\_of\\_bliss.pdf](http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/the_five_folds_of_bliss.pdf).
- . (2554ค). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก .
- . (2555). แผนที่ชีวิต. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง .
- พระมหานิชัย อธิวัตร (หาญสิงห์). (2545). การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องความสุขในทฤษฎีจริยศาสตร์ของ จอห์น สจ๊วต มิลล์ กับ พุทธจริยศาสตร์. วิทยานิพนธ์ พ.ม. (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พระราชวรมนี (ประยูร ธัมมจิตโต). (2553). ปาฐกถาเรื่อง คุณธรรมต้องนำปัญญาจึงจะพาชาติรอด แสดงเนื่องในการประชุมสัมมนาอาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ณ ห้องประชุมเกษตรศาสตร์ วันที่ 30 เม.ย. 2553. สืบค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2558. จาก [http://www.mcu.ac.th/site/pres\\_info\\_content\\_desc.php?p\\_id=9](http://www.mcu.ac.th/site/pres_info_content_desc.php?p_id=9).
- พุทธทาสภิกขุ. ม.ป.ป. ความสุข. กรุงเทพฯ: จักรานุกูลการพิมพ์.

- ภัทรวรรณ ปิ่นแก้ว. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังอำนาจในงานวิจัยในเชิงจิตวิทยา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและผลการปฏิบัติงาน โดยมีบุคลิกภาพแบบเชื่อในปัจจัยควบคุมภายในเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังอำนาจในงานในเชิงจิตวิทยากับผลปฏิบัติงาน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: ศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ภารกิจโครงการและประสานงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2551). รายงาน การสัมมนาเรื่อง วช.กับการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติและ พหุระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- มยุรี เสือคำราม. (2546). การเปรียบเทียบประสิทธิภาพและระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ระหว่าง เกษตรกรรมกระแสหลัก. ปรินญาณินท์ ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มยุรี ศรีชัย. (2538). เทคนิคการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.เจ.พรินติ้ง.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2553). ความสุขเป็นสากล. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัชนี อธิวรารกร. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์จิตวิญญาณ ความสุขในการทำงานและความตั้งใจที่จะลาออก:กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: ศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2553). รายงานฉบับสมบูรณ์ การศึกษาและพัฒนาเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะ.
- ว.วชิรเมธี. (2550ก). ความสุข.....ในพุทธศาสนา. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2553. จาก <http://www.madchima.org/forum/index.php>.
- . (2550ข). ธรรมะน้ำเอก. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง .
- . (2552ค). เคล็ดลับดับทุกข์. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- วรรณ แกมเกตุ. (2551). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ . พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรภรณ์ จิตมาศ. (2550). การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์ ค.ด (การวัดและประเมินผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: ครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, ดิเรก ศรีสุข. (2551). การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2552). สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2554, จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>.

- สมพร สุทัศน์ีย์. (2547). การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกของวัยรุ่น. *วารสารวิจัยและวัดผลการศึกษา*. 2(1): 57-72.
- สมหวัง วิทยาปัญญานนท์. (2552). *บริหารความสุขด้วยจุดพอดี Happiness Management*. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2554. จาก <http://www.budmgf.com/budman/bmoz/happiness>.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2526). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- สุวิมล ติรภานนท์. (2551). การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (2550). *Policy Brief การวัดความสุขของคนในชาติ*. สำนักงานพัฒนาสาธารณะ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (2553). การวัดความสุขเพื่อขับเคลื่อนการพัฒนา. ใน บทความประกอบการประชุมวิชาการจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 3 โดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล 1-3 ธันวาคม 2553. สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2555, จาก [http://www.ce.mahidol.ac.th/download/Happiness\\_Indicators.pdf](http://www.ce.mahidol.ac.th/download/Happiness_Indicators.pdf)
- แสง จันทรงาม. (2551). คนไทยกับการนับถือพระพุทธศาสนา. *วารสารปัญญา*. 10(51): 15-18.
- สาสินี เทพสุวรรณ์ และคนอื่นๆ. (2550). *ดัชนีความอยู่ดีมีสุขมวลรวมของคนไทย: ความสำคัญของภาคประชาชน*. ใน เอกสารการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2550. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อภิชัย พันธเสน. (2551). การวิจัยและพัฒนาเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. ใน รายงานการสัมมนาเรื่อง วช.กับการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติและพระระดับในบริบทของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- อภิชัย มงคล และคนอื่นๆ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 46(3): 227-232.
- (2545). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- (2547). รายงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.
- อภิพร อิศระเสนีย์. (2549). *ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ*. รายงานการค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อนุ เจริญวงศ์ระยับ. (2554). การวิเคราะห์อิทธิพลปฏิสัมพันธ์โดยใช้ตัวแปรแฝง. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 17(1): 1-18.

- อัญชลี ศุภวิทยานันท์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์ด้านจิตวิญญาณ ความสุข และ พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร : กรณีศึกษาของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งใน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2551). รายงานการวิจัย เรื่อง การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแบบพหุมิติของ จิตลักษณะด้านการรับรู้คุณค่าที่ดี. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- เอส คิว (SQ) คืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร? สืบค้นเมื่อ 29 กันยายน 2555, จาก <http://www.chmygodbook.com>.
- Abadi, B.M.; Mohammad, G.A.; & Khedaei, A.S. (2012). Study of the Spiritual Intelligence Role in Predicting University Students' Quality of Life. *Journal of Religion Health*. Springer Published Online. Retrieved October, 20, 2012, from <http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10943-012-9602-0.pdf>.
- Aiken, L.S.; & West, S.G. (1991). *Multiple Regression Testing and Interpretation Interactions*. Newbury Park, Calif: Sage.
- Amram, Yosi. (2007). *The Seven Dimensions of Spiritual Intelligence: An Ecumenical, Grounded Theory*. Paper Presented at the Conference of the 115<sup>th</sup> American : 1-8.
- Argyle, Michael. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen.
- Baer, Ruth A. (2003). Mindfulness Training as Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10: 125–143.
- Baer, Ruth A.; et al. (2006). Using Self-report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*. 13(1): 27-45.
- (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmediating Samples. *Assessment*. 15(3): 329-342.
- The Basis for Spiritual Intelligence*. Retrieved February, 25, 2013, from <http://www.articlesbase.com/spiritual-articles/spirituality-intelligence/1908734.html>
- Baron; & Kenny. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(6): (1173-1182)
- Bekhet, Abir K.; et al. (2008). Happiness: Theoretical and Empirical Considerations. *Nursing Forum*. 43(1):(12-23).
- Black, David S. (2011). A Brief Definition of Mindfulness. *Mindfulness Research Guide*. Retrieved March, 18, 2013, from <http://www.mindfulexperience.org>.

- Brown, Kirk Warren; & Ryan, Richard M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4) :822– 848.
- Brown, Kirk Warren; et al. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 18(4): 211–237. Retrieved March, 18, 2013, from <http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wpcontent/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf>
- Bloghan, Mustafa; et al. (2012). Study of the Spiritual Intelligence Role in Predicting University Students' Quality of Life. *Journal of Religion and Health*. Springer Published online 20 April 2012.
- Bowlin, S.L.; & Baer, Ruth A. (2012). Relationships between Mindfulness, Self-control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*. 52(3): 411- 415.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology the Science of Happiness and Human Strengths*. Routledge: East Sussex.
- Carmody, James; & Baer, Ruth A. (2008). Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-based Stress Reduction Program. *Journal of Behavioral Medicine*. 31: 23–33.
- Christopher, M.S; et al. (2009). Mindfulness in Thailand and The United States: A Case of Apples versus Oranges? *Journal of Clinical Psychology*. 65(6): 590-612.
- Cohen, J.; Cohen, P.; West, S.G.; & Aiken, L.S. (2003). *Applied Multiple Regression Correlation Analysis for the Behavioral*. 3<sup>rd</sup> ed. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cohen, Share B. (2002). Happiness and the Immune System. *Positive Health*. 82: 9-12.
- Diene, Ed. (1984). Subjective Well- Being. *Psychology Bulletin*. 95: 542-575.
- (1985). The Satisfication with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49: 71-75.
- (1994). Assessing Subjective Well-being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*. 31: 103-157. Retrieved March, 18, 2013, from <http://link.springer.com/article/10.1007/BF01207052#page-1>.
- Diener, Ed; et al. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 2(125): 276-302.

- Diener, Ed; & Scollen, C.N.; & Lucas, R.E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-being the Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*. 15: 187-219.
- Diener, Ed; & Lucas, R.E. (2000). *Subjective Emotion well-being*. Handbook of Emotion. Edited by M.Lewis & J.M. Haviland-Jones. New York: Guilford.
- Diener, Ed; & Diener, R. (2008). *Happiness Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Maldon: Blackwell Publishing.
- Emmons, Robert A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. New York: Guilford.
- (2000a). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *The International Journal For The Psychology Of Religion*. 10(1): 3-26.
- (2000b). Spirituality and Intelligence: Problems and Prospects. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 10(1): 57-64.
- (2002). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and the Psychology of the Ultimate Concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 10(1): 57-64.
- Faribors, Bagheri; Fatemeh, Akbarizadeh; & Hamidreza, Hatami. (2010). The Relationship between Nurse's Spiritual Intelligence and Happiness in Iran. *ELSEVIER Procedia-Social and Behavioral Science*. 5: 1556-1561. Retrieved March, 18, 2013, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281001699x>.
- Field, W. (2008). *The Happiness Code*. Bangkok. Red Carpet Book.
- Frazier, Patricia A.; Tix, Andrew P.; Baron, Kenneth E. (2004). Testing Moderator and Mediator Effects in Conseling Psychology Research. *Journal of Counseling Psychology*. 51(1): 115-134.
- Gavin; & Mason. (2004). The Virtuous Organization: The Value of Happiness in the Workplace. *Organization Dynamics*. 33(4): 379-392.
- Gieseke, A. (2014). The Relationship between Spiritual Intelligence, Mindfulness, and Transformational Leadership among Public Higher Education Leaders. *Education Doctoral Theses*. Paper 175. Retrieved January, 18, 2015, from [http://www.iris.lib.neu.edu/educationa\\_theses/175](http://www.iris.lib.neu.edu/educationa_theses/175).
- Gray, R.S.; et al. (2008). Inner Happiness among Thai Elderly. *Journal of Cross Cultural Gerontology*. (23): 211-224.

- Greeson, Jeffrey M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complement Health Pract Rev.* January 1; 14(1): 10–18.
- Happiness. (2010). Retrieved November, 18, 2012, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Happiness>.
- Hills, Peter; & Argyle, Michael. (1998). Positive Moods Derived from Leisure and Their Relationship to Happiness and Personality. *Personality and Individual Differences.* 25: 523-535.
- Hills, Peter; & Argyle, Michael. (2001). Emotional Stability as a Major Dimension of Happiness. *Personality and Individual Differences.* 31: 1357–1364.
- Hills, Peter; & Argyle, Michael. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences.* 33(2002): 1073-1082.
- Hosseini, Maryam; et al. (2010). A Review Study on Spiritual Intelligence, Adolescence and Spiritual Intelligence, Factors that May Contribute to Individual Differences in Spiritual Intelligence, and the Related Theories. *International Journal of Psychological Studies.* 2(2): 179-188.
- Howell, Andrew J.; et al. (2008). Relations among Mindfulness, Well-being and Sleep. *Personality and Differences.* 45: 773-777. Retrieved November, 18, 2012, from <http://www.elsevier.com/locate/paid>.
- Jain S.; et al. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Annals of Behavioral Medicine.* 33:11–21.
- Kabet-Zinn, Jon. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practise.* 2(10): 144-156.
- Kashdan, Todd B. (2004). The Assessment of Subjective Well-being (Issues Raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences.* 36: 1225–1232. Retrieved November, 18, 2012, from <http://www.louisianaparadox.com/wp-content/uploads/2011/01/Kashdan-2004.pdf>.
- King, David B. (2008). *Rethinking Claims of Spiritual Intelligence: A Definition, Model, and Measure*. Unpublished Masters Thesis. Trent University, Peterborough, Ontario, Canada. Retrieved December, 28, 2012, from <http://www.dbking.net/spiritualintelligence>
- .....(2010). *Measuring Spiritual Intelligence*. Retrieved December, 28, 2012, from <http://www.dbking.net/spiritualintelligence/measuring.htm>.

- King, David B; & DeCicco, Teresa L. (2009a). A Viable Model of Spiritual Intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*. 28: 68 - 85.
- (2009b). *Spiritual Intelligence a Global Emergence; The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24)*. Retrieved November, 18, 2012, from <http://www.dbking.net/spiritualintelligence/model.htm>.
- Kourosh, A.; et al. (2011). Relationship between Personality Traits and Spiritual Intelligence among University Students. *ELSEVIER Procedia-Social and Behavioral Science*. 15: 609-612.
- Lee, K.W; & Bang, H.J. (2010). The Effects of Mindfulness-based Group Intervention on the Mental Health of Middle-aged Korean Woman in Community. *Stress and Health*. 26(4): 341-348.
- Lewis, Christopher Alan; Francis, Leslie J.; & Ziebertz, Hans-Georg. (2002). The Internal Consistency Reliability and Construct Validity of the German Translation of the Oxford Happiness Inventory. *North American Journal of Psychology*. 4(2): 211-220.
- Liaghatder, Mohammad; et al. (2008). Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*. 11(1): 310-313 Retrieved January, 18, 2012, from <https://america.sim.ucm.es/index.php/SJOP/article/view/SJOP0808120310A>.
- Loxton, Natalie J. (2014). *Testing Mediation Using Bootstrapping in SPSS*. Retrieved November, 12, 2013, from [http://www2.psy.uq.edu.au/~uqwloui1/stats/nloxton\\_mediationbootstrapping.pdf](http://www2.psy.uq.edu.au/~uqwloui1/stats/nloxton_mediationbootstrapping.pdf)
- Moss, Simon. (2009). *Simple Slopes Analysis*. Retrieved November, 18, 2013, from <http://www.psych-it.com.au/Psychlopedia/article.asp?id=259>
- Parto, M.; & Besharat, M.A. (2011). Mindfulness, Psychology Well-Being and Psychological Distress in Adolescents: Assessing the Mediating Variables of Autonomy and Self-Regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 30: 578-582.
- Pavot, William; & Diener, Ed. (1993). *Review of the Satisfaction With Life Scale*. *Psychological Assessment*. 5(2). 164-172.
- Positive Psychology*. (2010). Retrieved November, 18, 2010, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Positive-psychology>.

- Preacher; & Hayes. (2004). SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effect in Simple Mediation Models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computer*. 36. 717-731.
- (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effect in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3). 879-891. Retrieved December 18, 2013, from [http://www.quantpsy.org/pubs/preacher\\_hayes\\_2008b.pdf](http://www.quantpsy.org/pubs/preacher_hayes_2008b.pdf)
- (2008). *Macros.Indirect.sps*. Retrieved December 18, 2013, from <http://www.afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html>.
- Prazak, M.; et al. (2012). Mindfulness and Its Role in Physical and Psychological Health. *Applied Psychology: Health and Well-being*. 4(1): 91-105.
- Questionnaires Center. (2012). Retrieved January, 18, 2012, from <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/questionnaires.aspx>.
- Religion and Happiness. (2011). Retrieved November, 18, 2011, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Religion\\_and\\_happiness](http://en.wikipedia.org/wiki/Religion_and_happiness).
- Sahebalzamani, M; et al. (2013). The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2013 Jan-Feb; 18(1): 38–41. Retrieved April, 18, 2015, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3748553/>
- Seligman, Martin. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey.
- (2004). Positive Health. *Applied Psychology*. 57: (3-18).
- Seligman, Martin. (2004). A Balanced Psychology and a Full Life. *The Royal Society*. 359: (1379-1381).
- (2011). The Original Theory: Authentic Happiness. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Retrieved December, 18, 2010, from <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533>.
- Seligman, Martin; & Royzman, Ed. (2003). *Happiness: The Three Traditional Theories*. Retrieved December 18, 2010, from <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=49>.
- Shabani, J. (2010). Age as Moderated Influence on the Link of Spiritual and Emotional Intelligence with Mental Health in High School Students. *Journal of American Science*. 6(11): 394 – 400.

- Shapiro, S.L.; et al. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-being. *Journal of Clinical Psychology*. 64(7): 840-862.
- Sirois, F. M.; & Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 30: 237-248.
- Sisk, D.; & Torrance, E. P. (2001). *Spiritual Intelligence: Developing Higher Consciousness*. Buffalo, NY: Creative.
- Sood, Sarita, Bakhshi, Arti; & Gupta, Richa. (2012). Relation between Personality Traits, Spiritual Intelligence and Well-being in University Students. *Journal of Education and Practice*. 3(10): 55-60.
- Vaughan, F. (2002). What Is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*. 42(2): 16 – 33. Retrieved October, 20, 2012, from <http://www.jhp.sagepub.com/content/42/2/16>.
- Veenhoven, Ruut. (1984). *Conditions of Happiness*. Springer. Retrieved October, 20, 2012, from [http://books.google.co.th/books/about/Conditions\\_of\\_Happiness.html?id=veAHAGW35gIC&redir\\_esc=y](http://books.google.co.th/books/about/Conditions_of_Happiness.html?id=veAHAGW35gIC&redir_esc=y)
- (2006). *How do we assess how happy we are? Tenets, implication and tenability of three theories*. Retrieved October, 20, 2012, from <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2009a-full.pdf>
- Vialle, W.J. (2007). Spiritual Intelligence: An important Dimension of Giftedness. In K. Tirri (Eds.), *Values and Foundations in Gifted Education* (pp.171-186). Bern: Peter Lang. University of Wollongong Research Online. Retrieved March, 20, 2012, from <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1932&context=edupapers>.
- Vibha, K. (2012). Spiritual Intelligence in Relation to Self-esteem and Family Environment of the Pre-Service Teachers at the Secondary Stage. *International Indexed & Referred Research*. 36(4): 59 – 60.
- Walach, Harald; et al. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Difference*. 40: 1543-1555. Retrieved March, 20, 2012, from <http://www.uniklinikplus.de/medmed/live/literatur/FMIPaid2006.pdf>.
- What Is spiritual Intelligence and Its dimension? How Can We Develop Our Spiritual Intelligence?* Retrieved December, 18, 2010, from <http://www.articlesbase.com/college-and-university-articles/what-is-spiritual>

intelligence-and-its-dimensions-how-can-we-develop-our-spiritual-intelligence-2214934.html.

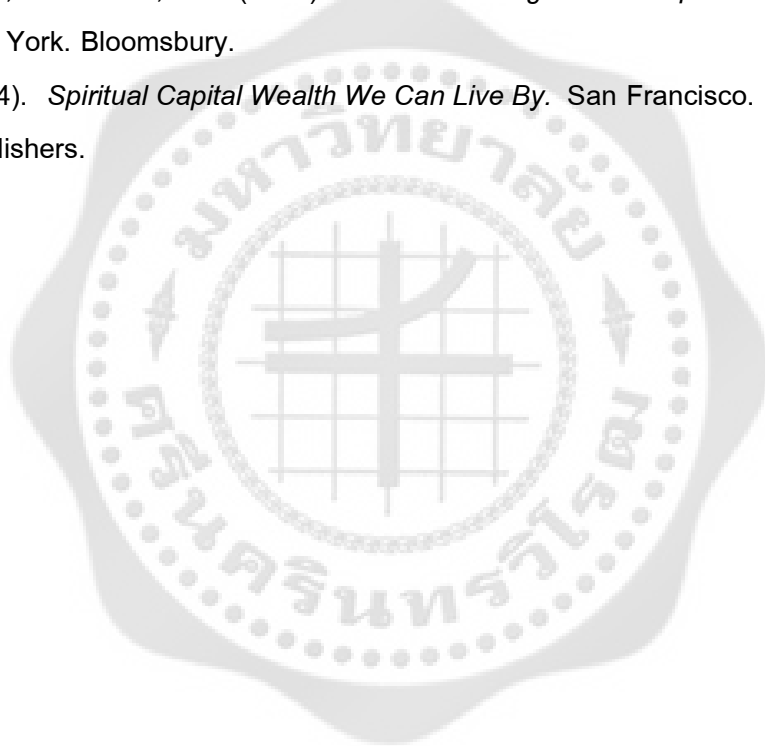
William, P.; & Diener, Ed. (1993). *Review of the Satisfaction With Life Scale*. Psychology Assessment. 5(2): (164-172) .

Wolman, R. (2001). *Thinking with Your soul: Spiritual Intelligence and Why It Matters*. Harmony Books, New York.

Yaghoobi, Aboulghasom. (2010). The Study Spiritual Intelligence and Rate of Happiness in Bocali University Student. *Journal of Research in Education System*. 4(9): 85-95.

Zohar, Danah; & Marshall, Ian. (2002). *SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence*. New York. Bloomsbury.

.....(2004). *Spiritual Capital Wealth We Can Live By*. San Francisco. Berrett-Koehler Publishers.







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

| ชื่อ สกุล                           | สถานที่ทำงาน                           |
|-------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ประณต คำจิม        | คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต      |
| 2. อาจารย์ ดร.ธรรมนันท์กา แจ้งสว่าง | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. อาจารย์ ดร.เพ็ญนภา อุ่นสนิท      | โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี                |





ภาคผนวก ข

คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผลการวิเคราะห์มาตรวัดความสุขโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับ  
คะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation)

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                          | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|        |                                                                                  | ครั้งที่ 1 (76 ข้อ)                                                     | ครั้งที่ 2 (76 ข้อ) |
| 1.     | ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำ                                                             | .31                                                                     | .46                 |
| 2.     | ฉันมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมที่ฉันชอบ                                           | .45                                                                     | .51                 |
| 3.     | ฉันพอใจที่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ                                          | .44                                                                     | .57                 |
| 4.     | ฉันพอใจในผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำ                                                 | .37                                                                     | .56                 |
| 5.     | ฉันต้องทำสิ่งต่างๆ อย่างที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเองเลย                             | .64                                                                     | .23                 |
| 6.     | ฉันไม่รู้สึกผูกพันกับงานที่ทำ และต้องการเพียงแค่ทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย | .44                                                                     | .50                 |
| 7.     | ฉันรู้สึกตัวเองไม่มีอะไรที่หัดเทียมเพื่อน รุ่นเดียวกัน                           | .61                                                                     | .52                 |
| 8.     | ฉันพลาดโอกาสดีหลายๆ อย่างในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย                                | .52                                                                     | .48                 |
| 9.     | ฉันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว                                            | .27                                                                     | .42                 |
| 10.    | โดยส่วนใหญ่ฉันใช้ชีวิตอย่างมีความสุข                                             | .44                                                                     | .57                 |
| 11.    | เรื่องราวในอดีตมักจะตามมารบกวนใจฉัน                                              | .18                                                                     | .42                 |
| 12.    | ฉันกังวลว่าชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้า                                 | .46                                                                     | .48                 |
| 13.    | ฉันอดอึดใจหากต้องเริ่มทำความรู้จักกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคย                          | .41                                                                     | .55                 |
| 14.    | คนที่ฉันพบปะใหม่ๆ มักจะไม่ค่อยเป็นคนดีเหมือนคนที่ฉันคุ้นเคยมาก่อน                | .52                                                                     | .52                 |
| 15.    | ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างมักเอาความคิดของตนเป็นใหญ่                               | .40                                                                     | .53                 |
| 16.    | ฉันรู้สึกว่ายังทำงานกับคนมากมายที่มีปัญหามาก                                     | .39                                                                     | .48                 |
| 17.    | ฉันยอมรับได้ หากฉันหรือคนรอบข้างทำอะไรผิดพลาดไป                                  | .32                                                                     | .37                 |
| 18.    | สิ่งต่างๆ รอบตัว ล้วนเป็นครูสอนฉันได้เสมอ                                        | .33                                                                     | .42                 |
| 19.    | ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น                                  | .40                                                                     | .57                 |
| 20.    | ฉันรู้สึกว่าตนเองยังมีไม่มากพอที่จะช่วยคนอื่นได้                                 | .32                                                                     | .38                 |
| 21.    | ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น                                        | .44                                                                     | .55                 |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                       | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัด<br>แต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|        |                                                                                               | ครั้งที่ 1 (76 ข้อ)                                                         | ครั้งที่ 2 (76 ข้อ) |
| 22.    | ฉันดูแลตัวเองให้ดีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น                                         | .15                                                                         | .53                 |
| 23.    | ฉันยังไม่พร้อมที่จะทำอะไรดีๆ เพื่อผู้อื่น                                                     | .56                                                                         | .36                 |
| 24.    | ฉันมองไม่เห็นหนทางว่าฉันจะทำอะไรดีๆ เพื่อใครได้                                               | .31                                                                         | .39                 |
| 25.    | เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็มีความสุข                                                      | .42                                                                         | .54                 |
| 26.    | ฉันยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต                                                        | .42                                                                         | .49                 |
| 27.    | ฉันช่วยเหลือเต็มที่ หากรู้ว่าคนรอบข้างฉันเป็นทุกข์                                            | .44                                                                         | .48                 |
| 28.    | ฉันจะรู้สึกแย่ หากคนที่ฉันเคยช่วยเหลือ ได้ดีเกินหน้า                                          | .39                                                                         | .26                 |
| 29.    | ฉันรู้สึกอิจฉาในความสำเร็จของคนอื่น                                                           | .48                                                                         | .25                 |
| 30.    | การทำให้คนอื่นมีรอยยิ้ม นั้นแหละคือความสุขใจของฉัน                                            | .45                                                                         | .31                 |
| 31.    | ฉันรู้สึกว่าเพื่อนรักและห่วงใยฉัน                                                             | .44                                                                         | .48                 |
| 32.    | ฉันรับรู้ได้ว่าผู้บังคับบัญชามีความรักความปรารถนาดีต่อฉัน                                     | .40                                                                         | .42                 |
| 33.    | บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย                                      | .45                                                                         | .53                 |
| 34.    | ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องสู้ชีวิตเพื่งลำพัง                                                       | .55                                                                         | .47                 |
| 35.    | ฉันคงทำบุญมาไม่ดีเลยไม่ค่อยได้เจอกับคนดีๆ                                                     | .60                                                                         | .53                 |
| 36.    | ฉันรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้อยู่พร้อมหน้ากันในกลุ่ม                                                | .19                                                                         | .26                 |
| 37.    | ฉันไม่แน่ใจว่า สิ่งที่ทำนั้นถูกต้องดีแล้วหรือยัง                                              | .36                                                                         | .42                 |
| 38.    | ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต                                                      | .42                                                                         | .45                 |
| 39.    | ฉันเรียนรู้แบบอย่างการดำเนินชีวิตที่ดีจากผู้คนรอบตัว                                          | .50                                                                         | .51                 |
| 40.    | ฉันมีคนคอยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้แก่ฉัน                                                 | .23                                                                         | .35                 |
| 41.    | บางครั้งฉันก็ลังเลสงสัยว่า เราจะเป็นคนดีไปเพื่ออะไร                                           | .24                                                                         | .26                 |
| 42.    | ฉันรู้สึกว่าแค่สองมือของฉันคงไม่สามารถทำประโยชน์อะไรได้มากนัก トラบใดที่คนอื่นยังนึกถึงแต่ตนเอง | .23                                                                         | .45                 |
| 43.    | ฉันรู้สึกว่าตัวเองโชคร้ายที่เกิดมาไม่มีอะไรดีเหมือนคนอื่นเขา                                  | .52                                                                         | .36                 |
| 44.    | ชีวิตของฉันไม่ค่อยพบเจอกับปัญหาอะไรมากมายนัก                                                  | .24                                                                         | .60                 |
| 45.    | การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่งดงามเสมอสำหรับฉัน                                                   | .51                                                                         | .39                 |
| 46.    | ฉันมักจะพบแต่เรื่องราวๆ จนฉันหมดกำลังใจ                                                       | .36                                                                         | .34                 |
| 47.    | ฉันมีความสุขมากกว่าความทุกข์                                                                  | .50                                                                         | .28                 |
| 48.    | ฉันโชคไม่ดีที่ต้องพบเจอแต่สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์                                               | .40                                                                         | .53                 |
| 49.    | ฉันมักจะพูดอะไรโดยไม่ทันได้คิด                                                                | .19                                                                         | .34                 |
| 50.    | ฉันมักจะตื่นเต้นควบคุมตนเองไม่ค่อยได้                                                         | .36                                                                         | .28                 |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                     | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|        |                                                                             | ครั้งที่ 1 (76 ข้อ)                                                     | ครั้งที่ 2 (76 ข้อ) |
| 51.    | เวลาเกิดปัญหา ฉันตั้งสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้                           | .29                                                                     | .53                 |
| 52.    | ฉันควบคุมจิตใจได้                                                           | .35                                                                     | .49                 |
| 53.    | เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญทำทานตามกำลังที่มี                                    | .25                                                                     | .50                 |
| 54.    | ฉันเอื้อเฟื้อให้คนนั่งในรถสาธารณะ                                           | .17                                                                     | .45                 |
| 55.    | ใจฉันมีความกังวล                                                            | .56                                                                     | .43                 |
| 56.    | ฉันไม่อยากตื่นมาเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ                                      | .45                                                                     | .48                 |
| 57.    | ฉันมักเก็บเรื่องนั้นเรื่องนี้มาคิดอยู่ตลอดเวลา                              | .42                                                                     | .44                 |
| 58.    | ฉันมักไม่ค่อยได้นึกถึงเรื่องอะไรที่ทำให้ใจมีความทุกข์                       | .01                                                                     | .02                 |
| 59.    | ฉันหมกหมุ่นครุ่นคิด                                                         | .45                                                                     | .42                 |
| 60.    | ไม่ว่ารอบตัวฉันจะวุ่นวายแค่ไหน ฉันก็ไม่กังวล                                | .09                                                                     | .07                 |
| 61.    | เมื่อต้องทำงานใดๆ ฉันสามารถจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้าได้                        | .34                                                                     | .51                 |
| 62.    | ฉันรับรู้ความเป็นไปของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างชัดเจน              | .38                                                                     | .56                 |
| 63.    | ฉันทำให้ใจสงบจากความวุ่นวายภายนอกได้                                        | .32                                                                     | .50                 |
| 64.    | เมื่อได้นั่งนิ่งๆ ฉันสังเกตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจฉันได้ชัดเจนขึ้น       | .30                                                                     | .45                 |
| 65.    | ฉันรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งที่ทิ้งเรื่องราวภายนอกและหันกลับมาอยู่กับใจของตนเอง | .18                                                                     | .46                 |
| 66.    | ฉันรู้สึกว่าการหาความสงบภายในเป็นเรื่องที่ไกลตัวฉัน                         | .32                                                                     | .38                 |
| 67.    | ตัวฉันเองเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของตนเองได้                                | .08                                                                     | .12                 |
| 68.    | ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจคนที่อยู่รอบๆ ตัว                                       | .46                                                                     | .42                 |
| 69.    | ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงฐานะทางสังคม                     | .45                                                                     | .36                 |
| 70.    | ความทุกข์ในใจฉัน เกิดจากสิ่งแวดล้อม                                         | .23                                                                     | .26                 |
| 71.    | ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์                                                      | .06                                                                     | .46                 |
| 72.    | ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมั่นคง                                              | .49                                                                     | .60                 |
| 73.    | ฉันไม่ชอบให้เพื่อนเห็นคนอื่นดีกว่า                                          | .28                                                                     | .36                 |
| 74.    | ฉันไม่สามารถวางเฉยได้ เมื่อมีเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากระทบใจ                    | .31                                                                     | .43                 |
| 75.    | ฉันถูกความทุกข์ทับถม จนหาทางออกไม่ได้                                       | .62                                                                     | .44                 |
| 76.    | ถ้าผิดหวังในเรื่องความรัก ฉันคงยากที่จะทำใจ                                 | .30                                                                     | .28                 |
|        | <b>ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค</b>                                       | <b>.91</b>                                                              | <b>.94</b>          |

ผลการวิเคราะห์มาตรวัดสติโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation)

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                          | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|        |                                                                                                  | ครั้งที่ 1 (39ข้อ)                                                      | ครั้งที่ 2 (39ข้อ) |
| 1.     | ในขณะที่เดิน ฉันจะจดจ่อกับความรู้สึกสัมผัสของร่างกายตนเองที่กำลังเคลื่อนไป                       | .38                                                                     | .58                |
| 2.     | ฉันสามารถหาคำต่างๆมาอธิบายความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี                                       | .35                                                                     | .62                |
| 3.     | ฉันตำหนิตนเองเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม                                                          | .31                                                                     | .47                |
| 4.     | ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง โดยไม่มีการตอบโต้กับอารมณ์และความรู้สึกนั้น              | .32                                                                     | .59                |
| 5.     | เวลาที่ทำอะไร ฉันมักใจลอยและขาดสมาธิได้ง่าย                                                      | .61                                                                     | .54                |
| 6.     | ขณะอาบน้ำ ฉันรับรู้ถึงความร้อน เย็นของน้ำที่สัมผัสกับร่างกาย                                     | .45                                                                     | .56                |
| 7.     | ฉันสามารถถ่ายทอดสิ่งต่างๆที่อยู่ในความคิดให้ออกมาเป็นคำพูดได้อย่างง่ายดาย                        | .51                                                                     | .67                |
| 8.     | ฉันไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ฉันกำลังทำเพราะมัวแต่ฝันกลางวัน กังวลหรือขาดสมาธิ                           | .33                                                                     | .15                |
| 9.     | ฉันตามดูความรู้สึกของฉันโดยไม่หลงไปกับความรู้สึกนั้น                                             | .39                                                                     | .62                |
| 10.    | ฉันบอกกับตนเองว่าฉันไม่ควรคิดอย่างที่กำลังคิดอยู่                                                | .18                                                                     | .37                |
| 11.    | ฉันรับรู้ว่าอาหารและเครื่องดื่มที่ฉันรับประทาน มีผลอย่างไรต่อความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ของฉัน  | .54                                                                     | .66                |
| 12.    | มันยุ่งยากสำหรับฉัน ที่จะหาคำมาบรรยายสิ่งที่ฉันกำลังคิดให้ออกมาเป็นคำพูดได้                      | .07                                                                     | .26                |
| 13.    | ฉันวอกแวกได้ง่าย                                                                                 | .38                                                                     | .52                |
| 14.    | ฉันรู้สึกว่าความคิดบางส่วนของฉันเป็นความคิดที่ผิด และฉันไม่ควรมีความคิดเช่นนั้น                  | .11                                                                     | .27                |
| 15.    | ฉันรู้สึกได้ชัดเจนถึงสิ่งต่างๆที่มาสัมผัสกาย เช่น ลมที่มากกระทบเส้นผมหรือแสงแดดที่มากกระทบใบหน้า | .55                                                                     | .66                |
| 16.    | ฉันไม่สามารถหาคำพูดที่เหมาะสม เพื่อแสดงให้รู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรกับสิ่งต่างๆ                     | .30                                                                     | .33                |
| 17.    | ฉันมักจะตัดสินความคิดของตนเองว่าเป็นความคิดที่ดี/ไม่ดี                                           | .38                                                                     | .44                |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                   | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|        |                                                                                                           | ครั้งที่ 1 (39ข้อ)                                                      | ครั้งที่ 2 (39ข้อ) |
| 18.    | ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะจดจ่อกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ                                  | .43                                                                     | .17                |
| 19.    | เมื่อใดที่ฉันเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันจะกลับไปพิจารณาถึงความคิดหรือภาพนั้นโดยไม่ยึดติดกับมัน | .42                                                                     | .60                |
| 20.    | ฉันใส่ใจกับเสียงต่างๆที่ได้ยิน เช่น เสียงนาฬิกาเดิน เสียงนกร้อง หรือเสียงรถยนต์ที่แล่นผ่าน                | .55                                                                     | .70                |
| 21.    | เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดยั้งโดยไม่ตอบโต้ทันที                                       | .55                                                                     | .57                |
| 22.    | เมื่อฉันรับรู้สิ่งที่มาสัมผัสร่างกายมันยากมากที่ฉันจะหาคำที่เหมาะสมมาบรรยายถึงความรู้สึกนั้นได้           | .10                                                                     | .49                |
| 23.    | ฉันรู้สึกเหมือนตนเองเป็นหุ่นยนต์ที่ทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว                                                   | .36                                                                     | .35                |
| 24.    | เมื่อเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันทำให้ใจสงบได้ในเวลาไม่นานนัก                                   | .49                                                                     | .69                |
| 25.    | ฉันบอกกับตนเองว่าฉันไม่ควรรู้สึกอย่างที่กำลังรู้สึก                                                       | .09                                                                     | .29                |
| 26.    | ฉันรับรู้ได้ถึงกลิ่นหรือไอระเหยของสิ่งต่างๆ                                                               | .53                                                                     | .62                |
| 27.    | แม้เมื่อเวลาที่ฉันรู้สึกเศร้าหรือเสียใจ ฉันก็สามารถหาคำต่าง ๆ มาบรรยายถึงความรู้สึกนั้นได้                | .32                                                                     | .67                |
| 28.    | ฉันรีบทำสิ่งต่างๆโดยไม่ได้มีใจจดจ่อกับสิ่งนั้นๆ                                                           | .50                                                                     | .40                |
| 29.    | เมื่อเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันก็เพียงแต่เฝ้าสังเกตและปล่อยวางต่อความคิดและภาพที่เห็นนั้น     | .57                                                                     | .36                |
| 30.    | ฉันคิดว่าอารมณ์บางอย่างของฉันไม่เหมาะสม ซึ่งฉันไม่ควรจะรู้สึกอย่างนั้น                                    | .17                                                                     | .37                |
| 31.    | ฉันรับรู้ถึงความงามของสิ่งต่างๆในธรรมชาติ เช่น สี รูปร่าง ผิวสัมผัส หรือรูปแบบการใช้แสงและเงา             | .59                                                                     | .68                |
| 32.    | มันเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับฉันที่จะบอกเล่าประสบการณ์ความรู้สึกต่างๆของตนเอง                                 | .25                                                                     | .56                |
| 33.    | เมื่อเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันก็เพียงแต่เฝ้าสังเกตความคิดหรือภาพที่เห็นนั้นโดยไม่ต้องตอบโต้  | .37                                                                     | .62                |
| 34.    | ฉันทำงานต่างๆที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นอัตโนมัติ โดยไม่ได้ตระหนักว่ากำลังทำอะไรอยู่                        | .46                                                                     | .34                |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                              | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัด<br>แต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|        |                                                                                      | ครั้งที่ 1 (39ข้อ)                                                          | ครั้งที่ 2 (39ข้อ) |
| 35.    | ฉันตัดสินใจว่าตนเองดีหรือเลวจากเนื้อหาเรื่องราวของความคิดหรือภาพที่เห็นแล้วเป็นทุกข์ | .14                                                                         | .20                |
| 36.    | ฉันใส่ใจว่าอารมณ์ และความรู้สึกของฉันมีผลกระทบต่อความคิดและพฤติกรรมของฉันอย่างไร     | .56                                                                         | .63                |
| 37.    | ตามปกติฉันสามารถบรรยายได้อย่างละเอียดลออว่าฉันกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น            | .54                                                                         | .57                |
| 38.    | ฉันพบว่าตนเองทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ใส่ใจต่อสิ่งนั้น                                      | .46                                                                         | .41                |
| 39.    | ฉันรู้สึกไม่พอใจตนเอง เวลาที่ฉันมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล                            | .26                                                                         | .62                |
|        | <b>ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค</b>                                                | <b>.88</b>                                                                  | <b>.93</b>         |

ผลการวิเคราะห์มาตรวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ ในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation)

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                                                 | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|        |                                                                                                                                         | ครั้งที่ 1 (51ข้อ)                                                      | ครั้งที่ 2 (29ข้อ) |
| 1.     | ฉันคิดพิจารณาก่อนพูด/ทำสิ่งต่างๆเสมอ                                                                                                    | .50                                                                     | .63                |
| 2.     | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                                                                                  | .31                                                                     |                    |
| 3.     | บ่อยครั้งที่ฉันพูด/ทำสิ่งใดไปโดยไม่รู้ตัว                                                                                               | .27                                                                     |                    |
| 4.     | ฉันระลึกถึงตัวเองเสมอ ว่ากำลังพูดหรือกระทำสิ่งใดอยู่                                                                                    | .51                                                                     | .52                |
| 5.     | ฉันรู้ตัวเองเสมอว่าสิ่งที่ฉันทำนั้นดี/ไม่ดี                                                                                             | .44                                                                     |                    |
| 6.     | ฉันรู้สึกละอายใจเมื่อคิดจะหยิบของผู้อื่นมาใช้โดยที่เจ้าของไม่ทราบ                                                                       | .54                                                                     | .48                |
| 7.     | ในการทำกิจกรรมหรือสนทนา ฉันจะคอยเฝ้าสังเกตและตรวจสอบอารมณ์ และความคิดของตนเองตลอดเวลา                                                   | .42                                                                     | .56                |
| 8.     | หลายครั้งฉันนึกเสียใจกับการกระทำที่ผ่านมาแล้วของตนเอง                                                                                   | .21                                                                     |                    |
| 9.     | เวลาจะทำสิ่งใด ฉันจะใช้ความคิดพิจารณาว่าสิ่งที่ฉันทำจะส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร                                                            | .65                                                                     | .58                |
| 10.    | ฉันคิดว่าการจะใช้น้ำหรือกระดาษในห้องน้ำสาธารณะเป็นสิทธิ์ส่วนบุคคลที่จะใช้มากหรือน้อยก็ได้                                               | .56                                                                     |                    |
| 11.    | ฉันจะไม่ยอมพูดโกหก ถึงแม้มันจะทำให้ฉันต้องเสียผลประโยชน์                                                                                | .14                                                                     |                    |
| 12.    | ฉันรู้สึกละอายใจเมื่อคิดที่จะดื่มของมีแอลกอฮอล์                                                                                         | .28                                                                     |                    |
| 13.    | เมื่อมีคนหรือสัตว์ทำร้ายฉัน ฉันไม่มีจิตตอบโต้ที่คิดอยากทำลายหรือฆ่า                                                                     | .39                                                                     | .63                |
| 14.    | เพื่อนสนิทของฉันไม่จำเป็นต้องหน้าตาดีขอแค่ให้ฉันสยดสะใจเท่านั้น                                                                         | .18                                                                     |                    |
| 15.    | ฉันสัมผัสได้ถึงความต้องการที่อยู่ในจิตใจผู้อื่น                                                                                         | .37                                                                     | .51                |
| 16.    | ฉันจะทำบุญเมื่อพบเจอเรื่องที่ไม่สบายใจ                                                                                                  | .43                                                                     |                    |
| 17.    | มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะเข้าใจในสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่มองเห็นหรือจับต้องได้ เช่น พระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์/พลังจิต / วิญญาณ | .41                                                                     |                    |
| 18.    | ฉันเชื่อว่า “บางสิ่ง” อยู่จริง ถึงแม้ว่าประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของฉันจะสัมผัสไม่ได้                                                         | .40                                                                     | .48                |
| 19.    | เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะประเมินว่าใครเป็นคนดี/ไม่ดี โดยเพียงแต่สังเกตจากลักษณะภายนอกของบุคคลนั้น                                     | .23                                                                     |                    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                          | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัดแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|        |                                                                                                  | ครั้งที่ 1 (51ข้อ)                                                      | ครั้งที่ 2 (29ข้อ) |
| 20.    | ฉันเชื่อว่าบุคคลจะได้สิ่งดี/ไม่ดีเป็นผลจากการกระทำของเขาเอง                                      | .29                                                                     | .43                |
| 21.    | สำหรับฉัน ความเป็นเรื่องสำคัญ แต่การมีชีวิตในโลกนี้ ความเป็นเรื่องสำคัญกว่า                      | .50                                                                     |                    |
| 22.    | ฉันเชื่อว่าผลจากการช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้ชีวิตของฉันดีขึ้น                                      | .39                                                                     | .55                |
| 23.    | ฉันคงจะทนไม่ได้ ถ้าคนที่รักฉันจะเปลี่ยนไปไม่รักฉันเหมือนเดิม                                     | .51                                                                     |                    |
| 24.    | สิ่งเลวร้ายในชีวิตฉัน แท้จริงแล้วเกิดจากการกระทำของฉันเอง                                        | .16                                                                     |                    |
| 25.    | ฉันยอมรับได้หากอุปนิสัยภายนอกของฉันจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่มากขึ้น                              | .48                                                                     | .54                |
| 26.    | ฉันเชื่อว่าทุกสิ่งในโลกนี้ไม่จริงยั่งยืน                                                         | .49                                                                     | .60                |
| 27.    | ประสบการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขล้วนส่งผลให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น                            | .50                                                                     | .71                |
| 28.    | ฉันรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตฉันคืออะไร                                                     | .69                                                                     | .67                |
| 29.    | ฉันรู้ว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร                                                                 | .58                                                                     | .64                |
| 30.    | ฉันรู้ว่าตัวเองมีจุดอ่อน/จุดแข็งที่ตรงไหน                                                        | .06                                                                     | .24                |
| 31.    | ฉันมองเห็นภาพในสิ่งที่ฉันจะเป็นในอนาคตได้อย่างชัดเจน                                             | .20                                                                     | .43                |
| 32.    | ฉันไม่รู้ว่เป้าหมายชีวิตของฉันคืออะไร                                                            | .50                                                                     |                    |
| 33.    | ฉันมั่นใจว่าถ้าเราไม่ทำร้ายธรรมชาติ ธรรมชาติจะไม่ทำร้ายเรา                                       | .39                                                                     | .50                |
| 34.    | ฉันคิดว่าถึงแม้บุคคลในสังคมจะมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ล้วนช่วยส่งเสริมให้สังคมมีความสมบูรณ์มากขึ้น | .53                                                                     | .64                |
| 35.    | ฉันเชื่อว่าสิ่งต่างๆบนโลกใบนี้มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงและส่งผลซึ่งกันและกัน                     | .45                                                                     | .62                |
| 36.    | ฉันตระหนักถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงอันลึกซึ้งระหว่างตัวฉันกับผู้คนรอบข้าง                       | .07                                                                     |                    |
| 37.    | ฉันตระหนักว่าการกระทำทุกอย่างของฉันนั้นส่งผลกระทบต่อผู้อื่น                                      | .53                                                                     | .51                |
| 38.    | ฉันเชื่อว่าสิ่งที่ทุกสิ่งมีความแตกต่างส่งผลทำให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม                             | .23                                                                     |                    |
| 39.    | ฉันมั่นใจว่าสิ่งที่ฉันกระทำ จะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น                                            | .30                                                                     | .56                |
| 40.    | ฉันคิดว่าสิ่งที่เราจะอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างสงบสุข เราต้องหาวิธีจัดการควบคุมธรรมชาติให้ได้        | .07                                                                     |                    |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                      | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อวัด<br>แต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อวัดอื่นๆ |                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|        |                                                                                              | ครั้งที่ 1 (51ข้อ)                                                          | ครั้งที่ 2 (29ข้อ) |
| 41.    | ฉันเป็นคนหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีๆในสังคมได้                               | .57                                                                         | .30                |
| 42.    | ฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้เสมอ                                           | .40                                                                         | .67                |
| 43.    | เมื่อมีวิกฤติการณ์เกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสที่ดีได้                 | .30                                                                         | .62                |
| 44.    | การเผชิญกับสิ่งเลวร้ายทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น                                                  | .41                                                                         | .58                |
| 45.    | ฉันคิดว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนการสร้างภูมิคุ้มกันที่ทำให้ฉันต่อสู้กับปัญหาต่อไปได้ | .45                                                                         | .52                |
| 46.    | ฉันไม่สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้                                        | .16                                                                         |                    |
| 47.    | เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต ฉันคิดว่าฉันเป็นผู้โชคร้าย                                   | .17                                                                         |                    |
| 48.    | ฉันคิดว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งท้าทายความสามารถของฉัน                          | .41                                                                         | .65                |
| 49.    | ฉันมั่นใจว่าไม่ว่าจะมีอุปสรรคปัญหาใดเกิดขึ้นในอนาคต ฉันก็จะสามารถจัดการได้                   | .26                                                                         |                    |
| 50.    | เมื่อฉันทำสิ่งผิดพลาด ฉันจะเก็บสิ่งนั้นเป็นบทเรียนเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดเช่นนั้นอีก      | .32                                                                         |                    |
| 51.    | ฉันคงจะทำใจยอมรับได้ยาก หากชีวิตฉันต้องเจอกับเรื่องเลวร้าย                                   | .31                                                                         | .39                |
|        | <b>ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค</b>                                                        | <b>.88</b>                                                                  | <b>.92</b>         |



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## คำชี้แจงทั่วไป

1. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 8 หน้า ขอให้ท่านทำแบบสอบถามด้วยความจริงใจ และโปรด ตอบคำถาม ให้ครบทุกข้อ หากท่านตอบไม่ครบทุกข้อ จะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สามารถ วิเคราะห์ผลการวิจัยได้
3. ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านเป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะในลักษณะภาพรวมที่ เป็นผลสรุป ของการวิจัย เท่านั้น

ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้สละเวลาอันมีค่าและให้ความร่วมมือ  
ในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้  
นางสาวสุภารัตน์ รัตนเพชร  
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## แบบสอบถามประสบการณ์ด้านความคิดและความรู้สึก

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของท่านที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อแล้วพิจารณาว่า เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือกที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวของแต่ละข้อ มี 5 ตัวเลือก คือ

|           |                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ไม่เลย    | หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ไม่ตรงกับตัวท่านเลย        |
| น้อย      | หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านเพียงเล็กน้อย |
| ปานกลาง   | หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านปานกลาง       |
| มาก       | หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านค่อนข้างมาก   |
| มากที่สุด | หมายถึง เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกในข้อความ ตรงกับตัวท่านมากที่สุด     |

โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

### แบบสอบถามประสบการณ์ด้านความคิดและความรู้สึก

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ ปริญญาเอก

☐ สูงกว่าปริญญาเอก

5. แผนกที่ทำงาน .....

6. อายุการทำงาน..... ปี

ตอนที่ 1 มี 76 ข้อ โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                               | ตรงกับความเป็นจริงของท่าน |     |         |      |        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                       | มากที่สุด                 | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 1.     | ฉันรักในสิ่งที่ฉันทำ                                                                  |                           |     |         |      |        |
| 2.     | ฉันมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมที่ฉันชอบ                                                |                           |     |         |      |        |
| 3.     | ฉันพอใจที่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ฉันต้องการ                                               |                           |     |         |      |        |
| 4.     | ฉันพอใจในผลงานที่ตนเองได้ลงมือทำ                                                      |                           |     |         |      |        |
| 5.     | ฉันต้องทำสิ่งต่างๆ อย่างที่ไม่ได้เป็นของตัวเองเลย                                     |                           |     |         |      |        |
| 6.     | ฉันไม่รู้สึกรู้สึกกดดันกับงานที่ทำ และต้องการเพียงแค่ทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย |                           |     |         |      |        |
| 7.     | ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรที่ทัดเทียมเพื่อน รุ่นเดียวกัน                             |                           |     |         |      |        |
| 8.     | ฉันพลาดโอกาสดีหลายๆ อย่างในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย                                     |                           |     |         |      |        |
| 9.     | ฉันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว                                                 |                           |     |         |      |        |
| 10.    | โดยส่วนใหญ่ฉันใช้ชีวิตอย่างมีความสุข                                                  |                           |     |         |      |        |
| 11.    | เรื่องราวในอดีตมักจะตามมารบกวนใจฉัน                                                   |                           |     |         |      |        |
| 12.    | ฉันกังวลว่าชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้า                                      |                           |     |         |      |        |
| 13.    | ฉันอดใจไม่ได้หากต้องเริ่มทำความรู้จักกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคย                            |                           |     |         |      |        |
| 14.    | คนที่ฉันพบปะใหม่ๆ มักจะไม่ค่อยเป็นคนดีเหมือนคนที่ฉันคุ้นเคยมาก่อน                     |                           |     |         |      |        |
| 15.    | ฉันรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างมักเอาความคิดของตนเป็นใหญ่                                    |                           |     |         |      |        |
| 16.    | ฉันรู้สึกว่ายิ่งทำงานกับคนมากายิ่งมีปัญหา                                             |                           |     |         |      |        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                       | ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน |     |         |      |        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                               | มากที่สุด                    | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 17.    | ฉันยอมรับได้ หากฉันหรือคนรอบข้างทำอะไรผิดพลาดไป                                               |                              |     |         |      |        |
| 18.    | สิ่งต่างๆ รอบตัว ล้วนเป็นครูสอนฉันได้เสมอ                                                     |                              |     |         |      |        |
| 19.    | ฉันสุขใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น                                               |                              |     |         |      |        |
| 20.    | ฉันรู้สึกว่าคุณเองยังมีไม่มากพอที่จะช่วยคนอื่นได้                                             |                              |     |         |      |        |
| 21.    | ฉันภูมิใจที่ชีวิตฉันเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น                                                     |                              |     |         |      |        |
| 22.    | ฉันดูแลตัวเองให้ดีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น                                         |                              |     |         |      |        |
| 23.    | ฉันยังไม่พร้อมที่จะทำอะไรดีๆ เพื่อผู้อื่น                                                     |                              |     |         |      |        |
| 24.    | ฉันมองไม่เห็นหนทางว่าฉันจะทำอะไรดีๆ เพื่อใครได้                                               |                              |     |         |      |        |
| 25.    | เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ฉันก็มีความสุข                                                      |                              |     |         |      |        |
| 26.    | ฉันยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต                                                        |                              |     |         |      |        |
| 27.    | ฉันช่วยเหลือเต็มที่ หากรู้ว่าคนรอบข้างฉันเป็นทุกข์                                            |                              |     |         |      |        |
| 28.    | ฉันจะรู้สึกแย่ หากคนที่ฉันเคยช่วยเหลือ ได้ดีเกินหน้า                                          |                              |     |         |      |        |
| 29.    | ฉันรู้สึกอิจฉาในความสำเร็จของคนอื่น                                                           |                              |     |         |      |        |
| 30.    | การทำให้คนอื่นมีรอยยิ้ม นั่นแหละคือความสุขของฉัน                                              |                              |     |         |      |        |
| 31.    | ฉันรู้สึกว่าเพื่อนๆ รักและห่วงใยฉัน                                                           |                              |     |         |      |        |
| 32.    | ฉันรับรู้ได้ว่าผู้บังคับบัญชามีความรักความปรารถนาดีต่อฉัน                                     |                              |     |         |      |        |
| 33.    | บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย                                      |                              |     |         |      |        |
| 34.    | ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องสู้ชีวิตเพียงลำพัง                                                       |                              |     |         |      |        |
| 35.    | ฉันคงทำบุญมาไม่ดีเลยไม่ค่อยได้เจอกับคนดีๆ                                                     |                              |     |         |      |        |
| 36.    | ฉันรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้อยู่พร้อมหน้ากันในกลุ่ม                                                |                              |     |         |      |        |
| 37.    | ฉันไม่แน่ใจว่า สิ่งที่ทำนั้นทำนั้นถูกต้องดีแล้วหรือยัง                                        |                              |     |         |      |        |
| 38.    | ฉันมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิต                                                      |                              |     |         |      |        |
| 39.    | ฉันเรียนรู้แบบอย่างการดำเนินชีวิตที่ดีจากผู้คนรอบตัว                                          |                              |     |         |      |        |
| 40.    | ฉันมีคนคอยชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้แก่ฉัน                                                 |                              |     |         |      |        |
| 41.    | บางครั้งฉันก็ลังเลสงสัยว่า เราจะเป็นคนดีไปเพื่ออะไร                                           |                              |     |         |      |        |
| 42.    | ฉันรู้สึกว่าแค่สองมือของฉันคงไม่สามารถทำประโยชน์อะไรได้มากนัก トラบใดที่คนอื่นยังนึกถึงแต่ตนเอง |                              |     |         |      |        |
| 43.    | ฉันรู้สึกว่าตัวเองโชคร้ายที่เกิดมาไม่มีอะไรดีเหมือนคนอื่นเขา                                  |                              |     |         |      |        |
| 44.    | ชีวิตของฉันไม่ค่อยพบเจอกับปัญหาอะไรมากมายนัก                                                  |                              |     |         |      |        |
| 45.    | การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่งดงามเสมอสำหรับฉัน                                                   |                              |     |         |      |        |
| 46.    | ฉันมักจะพบแต่เรื่องราวๆ จนฉันหมดกำลังใจ                                                       |                              |     |         |      |        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                     | ตรงกับความเป็นจริงของท่าน |     |         |      |        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                             | มากที่สุด                 | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 47.    | ฉันมีความสุขมากกว่าความทุกข์                                                |                           |     |         |      |        |
| 48.    | ฉันโชคไม่ดีที่ต้องพบเจอแต่สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์                             |                           |     |         |      |        |
| 49.    | ฉันมักจะพูดอะไรโดยไม่ทันได้คิด                                              |                           |     |         |      |        |
| 50.    | ฉันมักจะตื่นเต้นควบคุมตนเองไม่ค่อยได้                                       |                           |     |         |      |        |
| 51.    | เวลาเกิดปัญหา ฉันตั้งสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้                           |                           |     |         |      |        |
| 52.    | ฉันควบคุมจิตใจได้                                                           |                           |     |         |      |        |
| 53.    | เมื่อมีโอกาสฉันจะทำบุญทำทานตามกำลังที่มี                                    |                           |     |         |      |        |
| 54.    | ฉันเอื้อเฟื้อให้คนนั่งในรถสาธารณะ                                           |                           |     |         |      |        |
| 55.    | ใจฉันมีความกังวล                                                            |                           |     |         |      |        |
| 56.    | ฉันไม่อยากตื่นมาเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ                                      |                           |     |         |      |        |
| 57.    | ฉันมักเก็บเรื่องนั้นเรื่องนี้มาคิดอยู่ตลอดเวลา                              |                           |     |         |      |        |
| 58.    | ฉันมักไม่ค่อยได้นึกถึงเรื่องอะไรที่ทำให้ใจมีความสุข                         |                           |     |         |      |        |
| 59.    | ฉันหมกหมุ่นครุ่นคิด                                                         |                           |     |         |      |        |
| 60.    | ไม่ว่ารอบตัวฉันจะวุ่นวายแค่ไหน ฉันก็ไม่กังวล                                |                           |     |         |      |        |
| 61.    | เมื่อต้องทำงานใดๆ ฉันสามารถจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้าได้                        |                           |     |         |      |        |
| 62.    | ฉันรับรู้ความเป็นไปของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างชัดเจน              |                           |     |         |      |        |
| 63.    | ฉันทำให้สงบจากความวุ่นวายภายนอกได้                                          |                           |     |         |      |        |
| 64.    | เมื่อได้นั่งนิ่งๆ ฉันสังเกตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจฉันได้ชัดเจนขึ้น       |                           |     |         |      |        |
| 65.    | ฉันรู้สึกสงบเย็นทุกครั้งที่ทิ้งเรื่องราวภายนอกและหันกลับมาอยู่กับใจของตนเอง |                           |     |         |      |        |
| 66.    | ฉันรู้สึกว่าการหาความสงบภายในเป็นเรื่องที่ไกลตัวฉัน                         |                           |     |         |      |        |
| 67.    | ตัวฉันเองเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของตนเองได้                                |                           |     |         |      |        |
| 68.    | ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจคนที่อยู่รอบๆ ตัว                                       |                           |     |         |      |        |
| 69.    | ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงฐานะทางสังคม                     |                           |     |         |      |        |
| 70.    | ความทุกข์ในใจฉัน เกิดจากสิ่งแวดล้อม                                         |                           |     |         |      |        |
| 71.    | ฉันโกรธเมื่อถูกวิจารณ์                                                      |                           |     |         |      |        |
| 72.    | ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมั่นคง                                              |                           |     |         |      |        |
| 73.    | ฉันไม่ชอบให้เพื่อนเห็นคนอื่นดีกว่า                                          |                           |     |         |      |        |
| 74.    | ฉันไม่สามารถวางเฉยได้ เมื่อมีเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากระทบใจ                    |                           |     |         |      |        |
| 75.    | ฉันถูกความทุกข์ทับถม จนหาทางออกไม่ได้                                       |                           |     |         |      |        |
| 76.    | ถ้าคิดหวังในเรื่องความรัก ฉันคงยากที่จะทำใจ                                 |                           |     |         |      |        |

ตอนที่ 2 มี 51 ข้อ โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                                                     | ตรงกับความเป็นจริงของท่าน |     |         |      |        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                                                                             | มากที่สุด                 | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 1.     | ฉันคิดพิจารณาก่อนพูด/ทำสิ่งต่างๆเสมอ                                                                                                        |                           |     |         |      |        |
| 2.     | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                                                                                      |                           |     |         |      |        |
| 3.     | บ่อยครั้งที่ฉันพูด/ทำสิ่งใดไปโดยไม่รู้ตัว                                                                                                   |                           |     |         |      |        |
| 4.     | ฉันระลึกถึงตัวเองเสมอ ว่ากำลังพูดหรือกระทำการสิ่งใดอยู่                                                                                     |                           |     |         |      |        |
| 5.     | ฉันรู้ตัวเองเสมอว่าสิ่งที่ฉันทำนั้นดี/ไม่ดี                                                                                                 |                           |     |         |      |        |
| 6.     | ฉันรู้สึกละอายใจเมื่อคิดจะหยิบของผู้อื่นมาใช้โดยที่เจ้าของไม่ทราบ                                                                           |                           |     |         |      |        |
| 7.     | ในการทำกิจกรรมหรือสนทนา ฉันจะคอยเฝ้าสังเกตและตรวจสอบอารมณ์ และความคิดของตนเองตลอดเวลา                                                       |                           |     |         |      |        |
| 8.     | หลายครั้งฉันนึกเสียใจกับการกระทำที่ผ่านมาแล้วของตนเอง                                                                                       |                           |     |         |      |        |
| 9.     | เวลาจะทำสิ่งใด ฉันจะใช้ความคิดพิจารณาว่าสิ่งที่ฉันทำจะส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร                                                                |                           |     |         |      |        |
| 10.    | ฉันคิดว่าการจะใช้น้ำหรือกระดาษในห้องน้ำสาธารณะเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะใช้มากหรือน้อยก็ได้                                                    |                           |     |         |      |        |
| 11.    | ฉันจะไม่ยอมพูดโกหก ถึงแม้มันจะทำให้ฉันต้องเสียผลประโยชน์                                                                                    |                           |     |         |      |        |
| 12.    | ฉันรู้สึกละอายใจเมื่อคิดที่จะดื่มของมีแอลกอฮอล์                                                                                             |                           |     |         |      |        |
| 13.    | เมื่อมีคนหรือสัตว์ทำร้ายฉัน ฉันไม่มีจิตตอบโต้ที่คิดอยากทำลายหรือฆ่า                                                                         |                           |     |         |      |        |
| 14.    | เพื่อนสนิทของฉันไม่จำเป็นต้องหน้าตาดีขอแค่ให้ฉันสยดสะอื้น                                                                                   |                           |     |         |      |        |
| 15.    | ฉันสัมผัสได้ถึงความดีงามที่อยู่ในจิตใจผู้อื่น                                                                                               |                           |     |         |      |        |
| 16.    | ฉันจะทำบุญเมื่อพบเจอเรื่องที่ไม่สบายใจ                                                                                                      |                           |     |         |      |        |
| 17.    | มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะเข้าใจในสิ่งที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่มองเห็นหรือจับต้องได้ เช่น พระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์/พลังจิต / วิญญาณ ฯลฯ |                           |     |         |      |        |
| 18.    | ฉันเชื่อว่า “บางสิ่ง” อยู่จริง ถึงแม้ว่าประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของฉันจะสัมผัสไม่ได้                                                             |                           |     |         |      |        |
| 19.    | เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะประเมินว่าใครเป็นคนดี/ไม่ดี โดยเพียงแค่สังเกตจากลักษณะภายนอกของบุคคลนั้น                                         |                           |     |         |      |        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                          | ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน |     |         |      |        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                                  | มากที่สุด                    | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 20.    | ฉันเชื่อว่าบุคคลจะได้สิ่งดี/ไม่ดีเป็นผลจากการกระทำของเขาเอง                                      |                              |     |         |      |        |
| 21.    | สำหรับฉัน ความดีเป็นเรื่องสำคัญ แต่การมีชีวิตในโลกนี้ ความรวยสำคัญกว่า                           |                              |     |         |      |        |
| 22.    | ฉันเชื่อว่าผลจากการช่วยผู้อื่นจะทำให้ชีวิตของฉันดีขึ้น                                           |                              |     |         |      |        |
| 23.    | ฉันคงจะทนไม่ได้ ถ้าคนที่รักฉันจะเปลี่ยนไปไม่รักฉันเหมือนเดิม                                     |                              |     |         |      |        |
| 24.    | สิ่งเลวร้ายในชีวิตฉัน แท้จริงแล้วเกิดจากการกระทำของฉันเอง                                        |                              |     |         |      |        |
| 25.    | ฉันยอมรับได้หากอุปนิสัยภายนอกของฉันจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่มากขึ้น                              |                              |     |         |      |        |
| 26.    | ฉันเชื่อว่าทุกสิ่งในโลกนี้ไม่จริงยั่งยืน                                                         |                              |     |         |      |        |
| 27.    | ประสบการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทุกข์หรือสุขล้วนส่งผลให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น                        |                              |     |         |      |        |
| 28.    | ฉันรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตฉันคืออะไร                                                     |                              |     |         |      |        |
| 29.    | ฉันรู้ว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร                                                                 |                              |     |         |      |        |
| 30.    | ฉันรู้ว่าตัวเองมีจุดอ่อน/จุดแข็งที่ตรงไหน                                                        |                              |     |         |      |        |
| 31.    | ฉันมองเห็นภาพในสิ่งที่ฉันจะเป็นในอนาคตได้อย่างชัดเจน                                             |                              |     |         |      |        |
| 32.    | ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายชีวิตของฉันคืออะไร                                                           |                              |     |         |      |        |
| 33.    | ฉันมั่นใจว่าถ้าเราไม่ทำร้ายธรรมชาติ ธรรมชาติจะไม่ทำร้ายเรา                                       |                              |     |         |      |        |
| 34.    | ฉันคิดว่าถึงแม้บุคคลในสังคมจะมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ล้วนช่วยส่งเสริมให้สังคมมีความสมบูรณ์มากขึ้น |                              |     |         |      |        |
| 35.    | ฉันเชื่อว่าสิ่งต่างๆบนโลกใบนี้มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงและส่งผลซึ่งกันและกัน                     |                              |     |         |      |        |
| 36.    | ฉันตระหนักถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงอันลึกซึ้งระหว่างตัวฉันกับผู้คนรอบข้าง                       |                              |     |         |      |        |
| 37.    | ฉันตระหนักว่าการกระทำทุกอย่างของฉันนั้นส่งผลกระทบต่อผู้อื่น                                      |                              |     |         |      |        |
| 38.    | ฉันเชื่อว่าการที่ทุกสิ่งมีความแตกต่างส่งผลทำให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม                              |                              |     |         |      |        |
| 39.    | ฉันมั่นใจว่าสิ่งที่ฉันกระทำ จะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น                                            |                              |     |         |      |        |
| 40.    | ฉันคิดว่าการที่เราจะอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างสงบสุข เราต้องหาวิธีการควบคุมธรรมชาติให้ได้            |                              |     |         |      |        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                      | ตรงกับความเป็นจริงของท่าน |     |         |      |        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                              | มากที่สุด                 | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 41.    | ฉันเป็นคนหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีๆในสังคมได้                               |                           |     |         |      |        |
| 42.    | ฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้เสมอ                                           |                           |     |         |      |        |
| 43.    | เมื่อมีวิกฤติการณ์เกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสที่ดีได้                 |                           |     |         |      |        |
| 44.    | การเผชิญกับสิ่งเลวร้ายทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น                                                  |                           |     |         |      |        |
| 45.    | ฉันคิดว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนการสร้างภูมิคุ้มกันที่ทำให้ฉันต่อสู้กับปัญหาต่อไปได้ |                           |     |         |      |        |
| 46.    | ฉันไม่สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้                                        |                           |     |         |      |        |
| 47.    | เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต ฉันคิดว่าฉันเป็นผู้โชคร้าย                                   |                           |     |         |      |        |
| 48.    | ฉันคิดว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งท้าทายความสามารถของฉัน                          |                           |     |         |      |        |
| 49.    | ฉันมั่นใจว่าไม่ว่าจะมีอุปสรรคปัญหาใดเกิดขึ้นในอนาคต ฉันก็จะสามารถจัดการได้                   |                           |     |         |      |        |
| 50.    | เมื่อฉันทำสิ่งผิดพลาด ฉันจะเก็บสิ่งนั้นเป็นบทเรียนเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดเช่นนั้นอีก      |                           |     |         |      |        |
| 51.    | ฉันคงจะทำใจยอมรับได้ยาก หากชีวิตฉันต้องเจอกับเรื่องเลวร้าย                                   |                           |     |         |      |        |

ตอนที่ 3 มี 39 ข้อ โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                            | ตรงกับความเป็นจริงของท่าน |     |         |      |        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                    | มากที่สุด                 | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 1.     | ในขณะที่เดิน ฉันจะจดจ่อกับความรู้สึกสัมผัสของร่างกายตนเองที่กำลังเคลื่อนไป         |                           |     |         |      |        |
| 2.     | ฉันสามารถหาคำต่างๆมาอธิบายความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี                         |                           |     |         |      |        |
| 3.     | ฉันกำหนดตนเองเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม                                            |                           |     |         |      |        |
| 4.     | ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองโดยไม่มีการตอบโต้กับอารมณ์และความรู้สึกนั้น |                           |     |         |      |        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                    | ตรงกับความเป็นจริงของท่าน |     |         |      |        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                                            | มากที่สุด                 | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 5.     | เวลาที่ทำอะไร ฉันมักใจลอยและขาดสมาธิได้ง่าย                                                                |                           |     |         |      |        |
| 6.     | ขณะอาบน้ำ ฉันรับรู้ถึงความร้อน เย็นของน้ำที่สัมผัสกับร่างกาย                                               |                           |     |         |      |        |
| 7.     | ฉันสามารถถ่ายทอดสิ่งต่างๆที่อยู่ในความคิดให้ออกมาเป็นคำพูดได้อย่างง่ายดาย                                  |                           |     |         |      |        |
| 8.     | ฉันไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ฉันกำลังทำเพราะมัวแต่ฝันกลางวัน กังวล หรือขาดสมาธิ                                    |                           |     |         |      |        |
| 9.     | ฉันตามดูความรู้สึกของฉันโดยไม่หลงไปกับความรู้สึกนั้น                                                       |                           |     |         |      |        |
| 10.    | ฉันบอกกับตนเองว่าฉันไม่ควรคิดอย่างที่กำลังคิดอยู่                                                          |                           |     |         |      |        |
| 11.    | ฉันรู้ว่าอาหารและเครื่องดื่มที่ฉันรับประทาน มีผลอย่างไรต่อความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ของฉัน               |                           |     |         |      |        |
| 12.    | มันยุ่งยากสำหรับฉัน ที่จะหาคำบรรยายสิ่งที่ฉันกำลังคิดให้ออกมาเป็นคำพูดได้                                  |                           |     |         |      |        |
| 13.    | ฉันวอกแวกได้ง่าย                                                                                           |                           |     |         |      |        |
| 14.    | ฉันรู้สึกว่าความคิดบางส่วนของฉันเป็นความคิดที่ผิด และฉันไม่ควรมีความคิดเช่นนั้น                            |                           |     |         |      |        |
| 15.    | ฉันรู้สึกได้ชัดเจนถึงสิ่งต่างๆที่สัมผัสสกาย เช่น ลมที่มากกระทบเส้นผมหรือแสงแดดที่มากกระทบใบหน้า            |                           |     |         |      |        |
| 16.    | ฉันไม่สามารถหาคำพูดที่เหมาะสม เพื่อแสดงให้รู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรกับสิ่งต่างๆ                               |                           |     |         |      |        |
| 17.    | ฉันมักจะตัดสินความคิดของตนเองว่าเป็นความคิดที่ดี/ไม่ดี                                                     |                           |     |         |      |        |
| 18.    | ฉันรู้สึกว่า เป็นเรื่องยากที่จะจดจ่อกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ                                  |                           |     |         |      |        |
| 19.    | เมื่อใดที่ฉันเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันจะกลับไปพิจารณาถึงความคิดหรือภาพนั้น โดยไม่ยึดติดกับมัน |                           |     |         |      |        |
| 20.    | ฉันใส่ใจกับเสียงต่างๆที่ได้ยิน เช่น เสียงนาฬิกาเดิน เสียงนกร้อง หรือเสียงรถยนต์ที่แล่นผ่าน                 |                           |     |         |      |        |
| 21.    | เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ฉันสามารถหยุดยั้งโดยไม่ตอบโต้ทันที                                        |                           |     |         |      |        |
| 22.    | เมื่อฉันรับรู้สิ่งที่สัมผัสร่างกายมันยากมากที่ฉันจะหาคำที่เหมาะสมมาบรรยายถึงความรู้สึกนั้นได้              |                           |     |         |      |        |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                  | ตรงกับความเป็นจริงของท่าน |     |         |      |        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|---------|------|--------|
|        |                                                                                                          | มากที่สุด                 | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่เลย |
| 23.    | ฉันรู้สึกเหมือนตนเองเป็นหุ่นยนต์ที่ทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว                                                  |                           |     |         |      |        |
| 24.    | เมื่อเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันทำใจให้สงบได้ในเวลาไม่นานนัก                                  |                           |     |         |      |        |
| 25.    | ฉันบอกกับตนเองว่าฉันไม่ควรรู้สึกอย่างที่กำลังรู้สึก                                                      |                           |     |         |      |        |
| 26.    | ฉันรับรู้ได้ถึงกลิ่นหรือไอระเหยของสิ่งต่างๆ                                                              |                           |     |         |      |        |
| 27.    | แม้เมื่อเวลาที่ฉันรู้สึกเศร้าหรือเสียใจ ฉันก็สามารถหาคำต่างๆ มาบรรยายถึงความรู้สึกนั้นได้                |                           |     |         |      |        |
| 28.    | ฉันรับทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้มีใจจดจ่อกับสิ่งนั้นๆ                                                         |                           |     |         |      |        |
| 29.    | เมื่อเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันก็เพียงแต่เฝ้าสังเกตและปล่อยวางต่อความคิดและภาพที่เห็นนั้น    |                           |     |         |      |        |
| 30.    | ฉันคิดว่าอารมณ์บางอย่างของฉันไม่เหมาะสม ซึ่งฉันไม่ควรจะรู้สึกอย่างนั้น                                   |                           |     |         |      |        |
| 31.    | ฉันรับรู้ถึงความงามของสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ เช่น สี รูป ร่าเงา ผิวสัมผัส หรือรูปแบบการใช้แสงและเงา        |                           |     |         |      |        |
| 32.    | มันเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับฉันที่จะบอกเล่าประสบการณ์ความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง                               |                           |     |         |      |        |
| 33.    | เมื่อเกิดความคิดหรือเห็นภาพที่เป็นทุกข์ ฉันก็เพียงแต่เฝ้าสังเกตความคิดหรือภาพที่เห็นนั้นโดยไม่ต้องตอบโต้ |                           |     |         |      |        |
| 34.    | ฉันทำงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นอัตโนมัติ โดยไม่ได้ตระหนักว่ากำลังทำอะไรอยู่                      |                           |     |         |      |        |
| 35.    | ฉันตัดสินใจว่าตนเองดีหรือเลวจากเนื้อหาเรื่องราวของความคิดหรือภาพที่เห็นแล้วเป็นทุกข์                     |                           |     |         |      |        |
| 36.    | ฉันใส่ใจว่าอารมณ์ และความรู้สึกของฉันมีผลกระทบต่อความคิดและพฤติกรรมของฉันอย่างไร                         |                           |     |         |      |        |
| 37.    | ตามปกติฉันสามารถบรรยายได้อย่างละเอียดลออว่าฉันกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น                                |                           |     |         |      |        |
| 38.    | ฉันพบว่าตนเองทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ใส่ใจต่อสิ่งนั้น                                                          |                           |     |         |      |        |
| 39.    | ฉันรู้สึกไม่พอใจตนเอง เวลาที่ฉันมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล                                                |                           |     |         |      |        |



ขอบคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบค่ะ



ภาคผนวก ง  
เอกสารรับรองจริยธรรมในการวิจัย



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
 ๒๗๐ ถนนพระราม ๖ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. ๑๐๔๐๐  
 โทร. (๐๒) ๒๐๑-๑๐๐๐

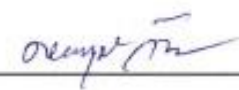
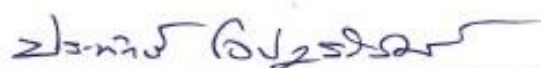
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.  
 270 Rama VI Road, Ratchathewi, Bangkok 10400, Thailand  
 Tel. (662) 201-1000

เอกสารรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน  
 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
 มหาวิทยาลัยมหิดล

เลขที่ ๒๕๕๗/๓๔๗

|                    |                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อโครงการ        | ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา |
| เลขที่โครงการ/รหัส | ID ๐๖-๕๗-๕๒ ย                                                            |
| ชื่อหัวหน้าโครงการ | นางสาวสุภารัตน์ รัตนเพชร                                                 |
| ที่ทำงาน           | ฝ่ายการพยาบาล<br>คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี<br>มหาวิทยาลัยมหิดล    |

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับแนวปฎิญญา เสดชิงก  
 จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

|                                         |                                                                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ลงนาม                                   |  |
| กรรมการและเลขานุการจริยธรรมการวิจัยในคน | (ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงดวงฤดี วัฒนศิริชัยกุล)                                          |
| ลงนาม                                   |   |
| ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน       | (ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประพัทธ์ โอประเสริฐสวัสดิ์)                                      |
| วันที่รับรอง                            | ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗                                                                       |
| ระยะเวลาในการศึกษา                      | ๓ เดือน                                                                               |



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
 ๒๗๐ ถนนพระราม ๖ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. ๑๐๔๐๐  
 โทร. (๐๒) ๒๐๑-๑๐๐๐

Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.  
 270 Rama VI Road, Ratchathewi, Bangkok 10400, Thailand  
 Tel. (662) 201-1000

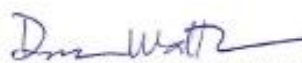
**Documentary Proof of Ethical Clearance**  
**Committee on Human Rights Related to Research Involving Human Subjects**  
**Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University**

MURA2014/347

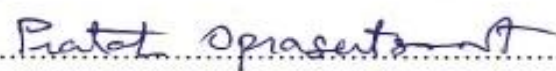
|                               |                                                                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Title of Project</b>       | The Relationship between Spiritual Intelligence, Mindfulness, and Happiness in Buddhism       |
| <b>Protocol Number</b>        | ID 06-57-52                                                                                   |
| <b>Principal Investigator</b> | Miss. Sudarat Rattanaphet                                                                     |
| <b>Official Address</b>       | Nursing Services Department<br>Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital<br>Mahidol University |

*The aforementioned project has been reviewed and approved by the Committee on Human Rights Related to Research Involving Human Subjects, based on the Declaration of Helsinki.*

Signature of Secretary  
 Committee on Human Rights Related to  
 Research Involving Human Subjects

  
 .....  
 Prof. Duangrudee Wattanasirichaigoon, M.D.

Signature of Chairman  
 Committee on Human Rights Related to  
 Research Involving Human Subjects

  
 .....  
 Prof. Pratak O-Prasertsawat, M.D.

**Date of Approval**

July 15, 2014

**Duration of Study**

3 Months



ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาว สุดารัตน์ รัตนเพชร

วัน เดือน ปี เกิด

18 เมษายน 2524

ภูมิลำเนา

จังหวัดปทุมธานี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

1/10 หมู่ 4 ต.บางชะแยง อ.เมือง จ.ปทุมธานี 12000

สถานที่ทำงาน

หอผู้ป่วยกึ่งวิกฤตเด็ก (เด็ก 1) โรงพยาบาลรามาริบดี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548

พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ.)

จาก มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2558

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จากสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ  
จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

