

ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสัคนธบำบัดที่มีต่อความเครียด และความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร

Effects of Mindfulness Meditation and Aromatherapy on Stress and Anxiety of Company Employees in Bangkok Metropolitan

อำไพ ลีละรัตนวงศ์¹, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต², สิริวัฒน์ ศรีเครือตง³,
วิชชุดา ฐิติโชติรัตน⁴ และ สุวัฒน์ รักขันโท⁵

Umpai Leelarattanawong, Sompoch Iamsupasit, Siriwat Srikrhuedong,
Witchuda Titichoatrattana and Suwatsan Ragkhanto
(victoryblue@yahoo.com, loacup@gmail.com and
noonsuwat@gmail.com)

Received: November 06, 2023
Revised: December 07, 2023
Accepted: December 07, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสัคนธบำบัดที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานบริษัทที่ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายเป็นประจำในเขตกรุงเทพมหานคร คัดเลือกผ่านแบบวัดความเครียดและความวิตกกังวล จำนวน 100 คน คำนวนจากโปรแกรม G*Power ด้วยขนาดอิทธิพลตัวอย่าง (Effect size) .05 สำรองเพิ่มร้อยละ 5 ได้กลุ่มละ 25 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ทำแบบวัดความเครียดและความวิตกกังวลชุดเดิมเพื่อหาค่าความแตกต่างของคะแนนความเครียดและความวิตกกังวล นอกจากนี้ ตามหลักศาสนาพุทธมีการให้สวดบารมีและตามแนวคิดของ Prof. Jon Kabat-Zinn มีการให้สะท้อนความรู้สึกหลังกิจกรรมผู้วิจัย จึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสติด้านการตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อสวดบารมีและสะท้อนความรู้สึก จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงปริมาณโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสูจน์สมมติฐานด้วย Two way ANOVA with repeated Measure in One Factor และวิเคราะห์ข้อมูลสถิติด้านการตระหนักรู้ด้วย One Way ANOVA

¹ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Ph.D. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2, 3, 4} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลลดลงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันแต่กลับมีความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

เมื่อเทียบภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังกิจกรรม (Within Groups) ทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 32.45$ สำหรับความเครียด และ $p < .05$, $F = 48.45$ สำหรับความวิตกกังวล ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นและเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม (Between Groups) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 10.70$ สำหรับความเครียด และ $p < .05$, $F = 2.72$) สำหรับความวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่าความเครียดและความวิตกกังวลมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและกิจกรรมมีผลให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง

คำสำคัญ: การเจริญสติ, อานาปานสติ, สุกนธบำบัด, ความเครียด, ความวิตกกังวล

Abstract

This research objective is to study the effects of Mindfulness Meditation and Aromatherapy on the Stress and Anxiety of Company Employees in Bangkok Metropolitan. It is a Quasi-Experimental Research, the sample group consisting of regular employees working in companies within the Bangkok metropolitan area. The 100 participants were determined using G*Power, with an effect size of 0.05 and a 5% reserve, resulting in 25 participants per group, consists of 3 experiment group and 1 control group. After the intervention, all 4 groups will complete the DASS questionnaire to assess the differences in stress and anxiety scores. Since the activity involves with mindfulness meditation as a component, and following Buddhist principles and the concepts of Jon Kabat-Zinn, participants will be assessed for their mindfulness levels to reflecting on feelings, thus, the participants will be tested using a mindfulness questionnaire focusing on awareness aspect.

Collecting data will be quantitative analysis using statistical measures such as Mean, Standard Deviation, and hypothesis testing by using Two-way ANOVA with repeated measures for one factor and One-way ANOVA to explore any significant differences among the groups.

The research findings that after the experiment all 3 experimental groups showed a significant reduction in stress and anxiety scores, while the control group not only showed no statistically significant differences but a bit increasing of stress and anxiety.

When comparing within-group scores before and after the activity, all 3 experimental groups demonstrated a significant decrease in stress and anxiety, with statistically significant differences at the .05 level ($p < .05$, $F = 32.45$ for stress, and $p < .05$, $F = 48.45$ for anxiety). In contrast, the control group showed an increase in stress and anxiety scores. Furthermore, when comparing post-experiment of stress and anxiety scores between the 3 experimental groups and the control group, it was found that all 3 experimental groups had significantly lower stress and anxiety scores than the control group, with statistically significant differences at the .05 level ($p < .05$, $F = 10.70$ for stress, and $p < .05$, $F = 2.72$ for anxiety). This suggests a statistically significant reduction in stress and anxiety for the experimental groups compared to the control group and show that the activity have the effect on reducing stress and anxiety."

Keywords: Mindfulness, Meditation, Aromatherapy, Stress, Anxiety

บทนำ

โลกธุรกิจที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีการใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อสนับสนุนการพัฒนาธุรกิจทำให้องค์กรต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อการเติบโต เป้าหมายคือ เพื่อส่วนแบ่งการตลาดที่กว้างขวางขึ้นกลายเป็นการแข่งขันที่มีผู้เข้าร่วมมากมาย รวมถึง การแข่งขันของพนักงานที่ต้องทำงานอย่างหนักเพื่อตอบสนองนโยบายขององค์กรและเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เพราะยึดความสำเร็จในการทำงานเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มความสุขของชีวิตซึ่งมาพร้อมกับการแข่งขันกลายเป็นความกดดัน ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลโดยไม่รู้ตัว แม้จะมีเทคโนโลยีที่เพิ่มความสุขทางกายมากมาย แต่ไม่เห็นเทคโนโลยีที่เพิ่มความสุขด้านจิตใจ

ในส่วนของประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นทุกปี (กรมสุขภาพจิต, 2564) ปัจจัยหลัก คือ ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน รวมถึงภาวะเจ็บป่วยกายใจเรื้อรัง การใช้สุราและสารเสพติดและภาวะเครียดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ รวมถึงการระบาดของโควิด 19 แม้ว่าความเครียดและความวิตกกังวลอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะระดับของความเครียดและความวิตกกังวลที่ไม่เท่ากันและแตกต่างกัน ในกรณีที่ไม่สามารถจัดการได้จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือผ่านการรักษาทางการแพทย์ ส่วนใหญ่รักษาด้วยการใช้ยา แต่อาจเกิดผลข้างเคียงและเมื่อหยุดใช้ยาอาจทำให้อาการเพิ่มขึ้น สิ่งสำคัญคือค่าใช้จ่ายในการรักษามีราคาแพงทำให้บุคคลไม่สามารถเข้าถึงการรักษาและเก็บปัญหาไว้กับตนเอง หากสะสมมากขึ้นก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย อารมณ์และจิตใจ สูญเสียสมาธิในการทำงาน สูญเสียความเป็นตัวเองและไม่ระมัดระวังในการดำเนินชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าและทำร้ายตนเองในที่สุด

คนวัยทำงานแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) วัยทำงานตอนต้นอายุระหว่าง 18-29 ปี 2) วัยทำงานตอนกลางอายุระหว่าง 30-44 ปี และ 3) วัยทำงานตอนปลายอายุระหว่าง 45-59 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2564) และพนักงานช่วงอายุ 15-59 ปี มี ความวิตกกังวลมากที่สุด ด้านข้อมูลความสุขของครัวเรือนไทยจากกลุ่มตัวอย่าง 1,500 คน พบว่า ร้อยละ 54 มีความวิตกกังวลระดับปานกลาง ร้อยละ 20 มีความวิตกกังวลระดับสูงถึงสูงมาก ด้านความเครียด ร้อยละ 55 มีความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 29 มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 8 เครียดระดับมาก และร้อยละ 8 มีความเครียดระดับมากที่สุด เรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ เรื่องเศรษฐกิจ ร้อยละ 30 รองลงมา คือ เรื่องสังคม ร้อยละ 20 และอันดับ 3 เรื่องครอบครัว ร้อยละ 14 ส่วนสาเหตุที่ทำให้เครียด คือ ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย รองลงมา คือ ความวิตกกังวล อันดับ 3 คือ ค่าครองชีพ และอันดับ 4 คือ ปัญหาครอบครัว

ความเครียด (Hans Selye, 1974) คือ ความรู้สึกทางอารมณ์หรือความตึงเครียดจากร่างกายที่มีต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นปฏิกิริยาตอบสนองจากร่างกายที่มีต่อสถานการณ์บีบบังคับที่เกิดขึ้นในเวลาใดเวลาหนึ่ง ทำให้เกิดอารมณ์ หมองเศร้า นอนไม่หลับ หงุดหงิด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ส่วนความวิตกกังวล (American Psychological Association, 2018) คือ ความรู้สึกหวาดกลัวไม่มั่นใจต่อสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จนแสดงออกให้เห็นทางกายภาพ เช่น เหงื่อออก ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ทำงานผิดพลาด เหม่อลอย เป็นต้น

วิธีลดความเครียดและความวิตกกังวล (กรมสุขภาพจิต, 2561) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ การทำสมาธิ (Mindfulness Meditation) และวิธีทางธรรมชาติ คือ “สუნทรบำบัด” (Aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ซึ่งเป็นน้ำมันบริสุทธิ์ที่สกัดได้จากพืชหรือดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมตามธรรมชาตินำมาบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ น้ำมันที่ได้จะมีผลในการช่วยต่างกัน บางชนิดแก้ไข้ การติดเชื้อ หรือช่วยผ่อนคลายทำให้สงบสดชื่น การบำบัดทำได้หลายทาง เช่น การสูดดมผ่านจมูก ผ่านทางผิวหนังด้วยการนวดหรือแช่ร่างกาย หลักการ คือ การให้โมเลกุลจากน้ำมันหอมระเหยซึมผ่านเยื่อหุ้มของจมูกลงสู่ปอด และเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อเข้าไปจับตัวกับ Receptor บริเวณเยื่อหุ้มของจมูก ละแปรสัญญาณเป็นสื่อระบบประสาทหรือสัญญาณไฟฟ้าทางเคมีผ่านไปยังส่วนของ สมองที่เรียกว่า Limbic คือ ส่วนควบคุมความจำ การเรียนรู้ ความรู้สึกสัมผัสและอารมณ์ ซึ่งมีผลโดยตรงในการกระตุ้นหรือยับยั้งระบบประสาทและสมองและระบบต่อมไร้ท่อ กลิ่นที่ได้จากการสูดดมจะช่วยให้ Limbic ปลั่งยาสารความสุข Endorphin สารเคมีธรรมชาติเพื่อช่วยลดความเจ็บปวด ทำให้อารมณ์ดี และ Serotonin สารช่วยให้สงบและผ่อนคลาย

ส่วนการเจริญสติ คือ การระลึกรู้ อยู่กับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) สามารถทำได้ 4 อิริยาบถ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การเจริญสติแบบอานาปานสติ เป็นวิธีตามหลักศาสนาพุทธสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา ประโยชน์ของการเจริญสติ คือ ช่วยให้มีจิตใจผ่อนคลายหายจากความเครียดเกิดความสงบภายในจิตใจ และส่งผลทางร่างกายช่วยคลายความล้าจากการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นวิธีที่มีประโยชน์ช่วยให้มีสติรู้ระลึกอยู่กับปัจจุบันไม่ซัดส่ายออกนอกทำให้ไม่เครียดกับเรื่องอดีตและไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จึงนำมาช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลลดลงได้ ขณะที่สუნทรบำบัดนำมาลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากหลายสาเหตุวิธีที่นำมาใช้ คือ การสูดดม (Inhalation) น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ที่หยดลงในก้อนสำลี โดยทิ้งระยะห่างจากจมูกที่สามารถรับกลิ่นได้ ถือเป็นทางเลือกธรรมชาติ มีราคาไม่แพงและวิธีการบำบัดสามารถทำได้ง่ายไม่มีขั้นตอนซับซ้อนใด ๆ หากจะมีข้อจำกัดก็เฉพาะผู้ที่มีอาการแพ้กลิ่นเป็นโรคภูมิแพ้ หรือเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสუნทรบำบัดที่มีต่อระดับความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ผู้วิจัยศึกษารูปแบบและวิธีปฏิบัติจากแนวคิดต่าง ๆ แล้วนำมาออกแบบกิจกรรมเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัท โดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

เริ่มจากสาเหตุ ผลกระทบของความเครียด ความวิตกกังวล การรักษาด้วยรูปแบบต่าง ๆ แนวคิดของสุคนธบำบัด ข้อควรระวังในการใช้ รวมถึงแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญสติตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และแนวคิดทางจิตวิทยาโดยศึกษาจากบทความ วารสาร การทบทวนวรรณกรรมทั้งในและต่างประเทศ นำมาวิเคราะห์กรอบแนวความคิด พิจารณาแบบวัด และพัฒนากิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมและแบบวัดในการวิจัย

2.1 การสร้างชุดกิจกรรมเพื่อความสูงสุข (High-Bliss)

ผู้วิจัยได้นำแนวทางการเจริญสติ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ของ Prof. Jon Kabat Zinn ประกอบด้วยกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีการนั่งสมาธิเป็นเวลา 15 นาที สลับกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสติ ผู้วิจัยจึงนำมาประยุกต์ร่วมกับหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาเรื่องการเจริญสติแบบอานาปานสติด้วยวิธีนับ (คณนานัย) คือ การนับลมหายใจเข้า-ออกเป็นคู่ เริ่มจากคู่ที่ 1 นับไปจนถึง คู่ที่ 5 เป็นการสร้างหลักให้มียึดเหนี่ยวระหว่างการทำอานาปานสติ ผสมผสานกับสุคนธบำบัด ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์บริสุทธิ์ที่สกัดด้วยวิธีการกลั่นด้วยไอน้ำ (Steam Distillation) ได้มาซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่ไม่มีสารเคมีเจือปน และออกแบบกิจกรรมโดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 39 วัน

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมไปทดสอบค่าความเที่ยงตรงและค่าความสอดคล้องกับวัดอุปสรรค (Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์ เภสัชศาสตร์ และแพทยศาสตร์ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม นำมาปรับปรุงแก้ไข และหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลปรากฏว่าได้ค่า IOC = 1 แสดงว่ากิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้จริง

2.2 แบบวัดในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบวัดในการทดสอบระดับความเครียดและวิตกกังวลของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังเพื่อให้ได้ผลตามที่ได้ตั้งสมมติฐานไว้ ประกอบด้วยแบบทดสอบดังนี้

2.2.1 แบบวัดภาวะสุขภาพจิต DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) เป็นแบบวัดที่มี 3 Subscales คือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด เลือกใช้เฉพาะแบบทดสอบความเครียด (DASS-S) และแบบวัดความวิตกกังวล (DASS-A) มีข้อคำถามอย่างละ ๗ ข้อ (Lovibond และคณะ, 1995) จากนั้น นำไปทดสอบกับพนักงานในบริษัท จำนวน 94 คน ได้ค่า (Corrected Item Total Correlation : CITC) ของแบบวัด Stress (DASS-S) ระหว่าง .592 ถึง .729 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .886 และแบบวัด Anxiety (DASS-A) มีค่าระหว่าง .458 ถึง .605 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .813 แสดงว่าแบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ได้

2.2.2 แบบวัดความมีสติ กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีการเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นกิจกรรมหลัก ตามแนวคิดของ Prof. Jon Kabat Zinn มีการให้สะท้อนความรู้สึกหลังกิจกรรม สอดคล้องกับแนวทางพุทธศาสนาที่มีการสอบอารมณ์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติ จึงใช้แบบวัดสติของ Philadelphia Mindfulness Scale (Cardaciotto, et al, 2008) ด้านการตระหนักรู้ (Awareness) ฉบับภาษาไทย (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, นพ. ดร., 2562) มีข้อคำถาม 10 ข้อ นำไปทดสอบกับพนักงานบริษัทจำนวน 60 คน ได้ค่า (Corrected Item Total Correlation : CITC) ระหว่าง .230 ถึง .657 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .774 แสดงว่าแบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ได้

ขั้นตอนที่ 3 ทดสอบกลืนลาเวนเดอร์ (Allergic Test)

นำน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ไปทดสอบกับบุคคล 5 คน ด้วยการสูดดม น้ำมันหอมระเหยปริมาณ 0.05 มิลลิลิตร หรือ 1 หยด ลงบน Cotton Felt เพื่อดูว่าเกิดอาการแพ้หรือมีอาการไม่พึงประสงค์เพื่อหาทางแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างขณะดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 คัดเลือกวิปัสสนาจารย์และเตรียมกิจกรรม

กิจกรรมดำเนินโดยวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์ด้านการสอนการเจริญสติแบบอานาปานสติมากกว่า 10 ปี หลังจากนั้นนำแผนกิจกรรมที่ผ่านการรับรองแล้วส่งให้กับวิปัสสนาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาขั้นตอนในการนำไปปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 5 จริยธรรมในการวิจัย โครงการนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมในคนโดยผู้วิจัยคำนึงถึงประโยชน์ต่อพนักงานและบุคคลโดยทั่วไปเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินการทดลอง

นำชุดกิจกรรมไปทดลองกับกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กิจกรรมดำเนินในห้องเดียวกันเป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เงียบสงบไม่มีเสียงรบกวน โดยจัดให้นั่งบนเก้าอี้ที่มีระยะห่าง 1 เมตร นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย กิจกรรมทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่

1) กลุ่มสุคนธบำบัด (Aromatherapy: AR) ผู้วิจัยได้เตรียมลาเวนเดอร์ปริมาตร 0.05 มล. บรรจุลงในกระบอกฉีดยาวางไว้บนโต๊ะที่กลุ่มทดลองนั่งประจำ เมื่อพร้อมแล้วจึงจะให้หยดกลิ่นลาเวนเดอร์ลงใน cotton felt จึงจะเริ่มปฏิบัติและจับเวลา

2) กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติ (Mindfulness Meditation: MM) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองนั่งประจำที่ จากนั้นจึงเริ่มกิจกรรม

3) กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสุคนธบำบัด (Aromaditation: AM) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองนั่งประจำที่ และเตรียมลาเวนเดอร์ปริมาตร 0.05 มล. บรรจุลงในกระบอกฉีดยาวางไว้บนโต๊ะที่กลุ่มทดลองนั่งประจำ เมื่อพร้อมแล้วจึงจะให้หยดกลิ่นลาเวนเดอร์ลงใน cotton felt จากนั้นจึงเริ่มปฏิบัติการเจริญสติแบบอานาปนสติพร้อมกับสูดดมลาเวนเดอร์ จึงจะเริ่มจับเวลาปฏิบัติ

ในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 3 กลุ่ม เวลาเริ่มปฏิบัติจะสลับกันในวันเท่ากัน คือ 13 วัน ทั้ง 3 กลุ่มได้รับการแนะนำให้รู้จักกับความเครียดและความวิตกกังวลแตกต่างกันที่ กลุ่มสุคนธบำบัดและกลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสุคนธบำบัดจะได้รับทราบถึงความเป็นมาในการใช้สุคนธบำบัดมาบำบัดความเครียดและความวิตกกังวล วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหย รวมถึง ข้อควรระวังและอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการร่วมกิจกรรม กลุ่มอานาปนสติและกลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสุคนธบำบัดจะได้รับทราบถึงความเป็นมา ประโยชน์ของการเจริญสติแบบอานาปนสติ วิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการนำมาใช้ร่วมกัน รวมถึง สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการดำเนินกิจกรรมใด ๆ ยังคงทำงานตามปกติ แต่ผู้วิจัยจัดให้มีกิจกรรมหลังการวิจัยตามความสนใจของกลุ่มควบคุม

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล

หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มทำแบบทดสอบความเครียดและความวิตกกังวลเพื่อนำระดับคะแนนมาเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรในการวิจัย คือ พนักงานในบริษัทเดียวกัน จำนวน 355 คน สำนักงานตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในบริษัทเดียวกัน จำนวน 100 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุอยู่ระหว่าง 36-45 ปี ระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี นับถือศาสนาพุทธ ไม่แพ้กลิ่นน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์และไม่เคยได้รับการปฏิบัติการเจริญสติแบบอานาปนสติมาก่อนและยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสูงสุดตลอดระยะเวลา 39 วัน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มสุคนธบำบัด (Aromatherapy :AR)
2. กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติ (Mindfulness Meditation : MM)
3. กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสุคนธบำบัด (Aromaditation : AM)

กระบวนการฝึกอบรม

เริ่มกิจกรรม “กลุ่มสุนทรบำบัด”

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมตัว ผู้ร่วมวิจัยนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย สวมสร้อยคอที่ด้านในบรรจุแผ่นสำลี (Cotton/Felt) และ หยดน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ในปริมาณ 0.05 ml โดยให้มีระยะห่างจากจมูก 20 เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึก สัปดาห์ที่ 1– 8 ผู้เข้าร่วมทำความรู้จักและทำความเข้าใจความหมายและประโยชน์ของสุนทรบำบัด ลักษณะของความเครียดและความวิตกกังวลและเริ่มปฏิบัติด้วยการนั่งผ่อนคลายและสูดดมกลิ่นลาเวนเดอร์ 15 นาที

เริ่มกิจกรรม “กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติ”

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมตัว ผู้ร่วมวิจัยนั่งในท่าที่ผ่อนคลายไม่หดเกร็ง กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนให้เป็นไปตามธรรมชาติ มีอวางอยู่บนตัก หายใจฝ่ามือแบบผ่อนคลาย

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึก สัปดาห์ที่ 1-8 ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้จักและเข้าใจความเครียดและความวิตกกังวล วิธีรับมือด้วยวิธีต่าง ๆ การเจริญอานาปานสติว่ามีความหมาย วิธีปฏิบัติ ประโยชน์ของการปฏิบัติและเริ่มปฏิบัติด้วยการผ่อนลมหายใจเข้าออกด้วยจังหวะปกติและนับเป็นคู่ เมื่อหายใจเข้านับ 1 หายใจออก นับ 1 เรื่อยไปจนครบ 5 กำหนดเวลา 15 นาที ต่อการปฏิบัติ 1 ครั้ง

เริ่มกิจกรรม “กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุนทรบำบัด”

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมตัว ผู้ร่วมวิจัยนั่งในท่าที่ผ่อนคลายไม่หดเกร็ง กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนให้เป็นไปตามธรรมชาติ มีอวางอยู่บนตัก หายใจฝ่ามือแบบผ่อนคลาย สวมสร้อยคอที่ด้านในบรรจุแผ่นสำลี (Cotton/Felt) และหยดน้ำมันหอมระเหย ลาเวนเดอร์ในปริมาณ 0.2 ml โดยให้มีระยะห่างจากจมูก 20 เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึก สัปดาห์ที่ 1–8 ผู้ร่วมการทดลองทำความรู้จักและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย วิธีปฏิบัติ ประโยชน์ของการปฏิบัติ การเจริญสติแบบอานาปานสติแบบคณนายนัย ความหมายและประโยชน์ของสุนทรบำบัดและเริ่มปฏิบัติด้วยการสูดดมหายใจเข้าออกด้วยจังหวะปกติ กำหนดลมหายใจเข้าออกแบบวิธีคณนายนัย เมื่อหายใจเข้านับ 1 หายใจออก นับ 1 เรื่อยไปจนครบ 5 และสูดดมกลิ่นลาเวนเดอร์ไปพร้อมกันในเวลา 15 นาที ต่อการปฏิบัติ 1 ครั้ง

หลังกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความเครียดและความวิตกกังวลและแบบวัดสติด้านการตระหนักรู้

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการค่าสถิติขั้นพื้นฐานโดยร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดและคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Two-Way ANOVA with Repeated Measure และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความมีสติด้านการตระหนักรู้ (Awareness) หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย One-Way ANOVA

ผลการวิจัย

ผลการทดลองสามารถยืนยันประสิทธิภาพของกิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสกุณธำบัตที่มีต่อการลดลงของความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

กลุ่มทดลองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยก่อนเข้าร่วมการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 19.92 ถึง 22.64 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 12.56 ถึง 17.36 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยที่ 22.8 ก่อนการทดลองและเพิ่มเป็น 23.76 หลังการทดลอง ซึ่งสูงขึ้นเล็กน้อย ส่วนความวิตกกังวล ก่อนเข้าร่วมการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 10.56 ถึง 10.96 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 5.28 ถึง 5.92 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 10.48 และเพิ่มเป็น 10.96 หลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมมีส่วนช่วยให้กลุ่มทดลองมีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง

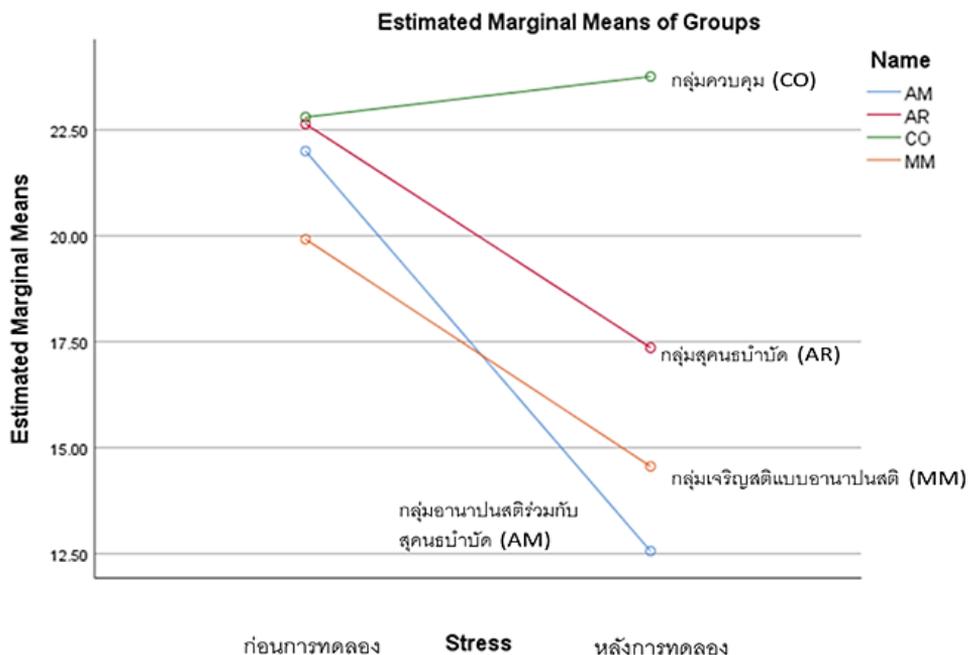
ผลการวิเคราะห์ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม (Between Groups) เปรียบเทียบคะแนนความเครียดหลังการทดลองด้วยค่าสถิติ Two-Way ANOVA with repeated measure พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 10.70$ แสดงให้เห็นว่า ความเครียดมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเทียบภายในกลุ่มทดลอง (Within Groups) กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความเครียดลดลง เมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 32.45$) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดเพิ่มมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงความแตกต่างของคะแนนความเครียดหลังการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Between Groups) และเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Within Groups) (n = 100)

แหล่งข้อมูล (Source)	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)	df	ผลรวมค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean Square)	F	Sig.	η_p^2
ระหว่างกลุ่ม						
Intercept	75660.50	1	75660.50	1977.36	.00	.95
กลุ่ม	1228.22	3	409.41	10.70	.00	.25
ความคลาดเคลื่อน	3672.28	96	38.26			
ภายในกลุ่ม						
ความเครียด	1142.42	1	1142.42	161.06	.00	.63
ความเครียด*กลุ่ม	690.62	3	230.21	32.45	.00	.50
ความคลาดเคลื่อน	680.96	96	7.09			

จากนั้น ได้ทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ก่อนและหลังการทดลองพบว่ามีความแตกต่างกันดังแสดงในแผนภูมิที่ 1

แผนภูมิที่ 1 แผนภูมิเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเครียดหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม



จากแผนภูมิที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มที่เข้าร่วมการทดลอง จะมีคะแนนความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งนอกจากความเครียดของกลุ่มควบคุมจะมีได้ลดลงแล้วยังเพิ่มขึ้นอีกด้วย

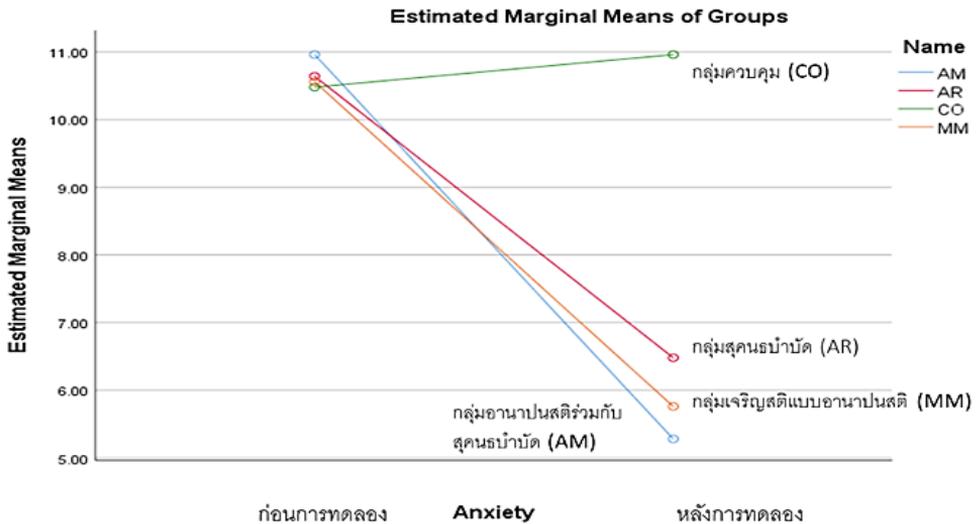
ส่วนผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม (Between Group) ด้วยค่าสถิติ Two-Way ANOVA with repeated measure พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 2.72$) แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเทียบภายในกลุ่มทดลอง (Within Groups) กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 45.85$) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลอง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Between Groups) และเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Within Groups) ($n = 100$)

แหล่งข้อมูล (Source)	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)	df	ผลรวมค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean Square)	F	Sig.	η^2
ระหว่างกลุ่ม						
Intercept	15806.42	1	15806.42	563.17	.00	.85
กลุ่ม	229.18	3	76.39	2.72	.00	.08
ความคลาดเคลื่อน	2694.40	96	28.07			
ภายในกลุ่ม						
ความเครียด	626.58	1	320.78	320.78	.00	.77
ความเครียด*กลุ่ม	283.90	3	94.63	48.45	.00	.60
ความคลาดเคลื่อน	187.52	96	1.95			

จากนั้นได้ทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ก่อนและหลังการทดลองพบที่มีความแตกต่างกันดังแสดงในแผนภูมิที่ 2

แผนภูมิที่ 2 แผนภูมิเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม



จากตารางภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มที่เข้าร่วมการทดลองจะมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมจะมีได้ลดลงแล้วยังเพิ่มขึ้นอีกด้วย

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสุคนธบำบัดให้ผลในการลดความเครียดและความวิตกกังวลเนื่องจากกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความเข้าใจความหมายสาเหตุและประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม เมื่อการปฏิบัติมีความต่อเนื่อง จึงทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงสามารถอภิปรายผลตามกลุ่ม ได้ดังนี้

กลุ่มสุคนธบำบัด ให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงเป็นเพราะน้ำมันหอมระเหยจากลาเวนเดอร์ที่มีสารชื่อว่า Linalool และ Limonene (ดุซมี อุดมวิทิตพงศ์, กฤตณัย แก้วยศ, เกยูรมาศ อยู่ถิ่น, 2561) มีคุณสมบัติช่วยผ่อนคลายรับรู้โดยการสูดดมทางจมูก (ไพบูลย์ เทวรักษ์, 2532) ทำให้เกิดการกระตุ้นกลไกการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551) ซึ่งเป็นส่วนควบคุมอารมณ์และความรู้สึกเมื่อสมองเกิดการรับรู้จึงส่งผลกับความรู้สึกของบุคคลทำให้เกิดความผ่อนคลายและเพิ่มความรู้สึกสงบ ในการสูดดมน้ำมันหอมระเหยโมเลกุลจากน้ำมันหอมระเหยจะซึมผ่านเยื่อจมูกลงสู่ปอดและเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อจับตัวกับ Receptor และแปรสัญญาณเป็น

สื่อสัญญาณไฟฟ้าทางเคมีผ่านไปยังส่วนของสมองที่เรียกว่า Limbic System (Urban Creature, 2019) ส่วนควบคุมความจำและอารมณ์ซึ่งมีผลโดยตรงในการกระตุ้นหรือระงับระบบประสาทและสมอง กลิ่นที่ได้จากการสูดดมผ่านกระบวนการนี้จะช่วยให้ Limbic ปลั่งสารความสุข Endorphin สารเคมีธรรมชาติเพื่อช่วยลดความเจ็บปวด ทำให้อารมณ์ดี และ Serotonin สารช่วยให้สงบและผ่อนคลาย สอดคล้องกับทฤษฎีอารมณ์ (Cannon-Bard, 1915) อธิบายว่า บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าและแสดงออกทางกายภาพถึงอารมณ์นั้นในเวลาเดียวกันเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นสมองส่วน Thalamus จะส่งสัญญาณไปยัง อะมิกดาลา (Amygdala) ทำหน้าที่ประมวลผลและการเกิดของอารมณ์ จากนั้นจึงส่งสัญญาณไปยังระบบประสาท Limbic ทำให้เกิดการตอบสนองทางกายและอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน

กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติ ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง เพราะว่าการเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นการฝึกปฏิบัติที่เน้นการรับรู้และอยู่กับปัจจุบัน (Here & Now) โดยไม่ตัดสินหรือคาดหวังต่อสิ่งต่าง ๆ ปฏิบัติจนเกิดการตระหนักรู้ช่วยคลายความติดขัดกับเหตุการณ์ในอดีตอันเป็นต้นเหตุของความเครียด และความคิดล่วงหน้าไปในอนาคตซึ่งเป็นต้นเหตุของความวิตกกังวล สติ คือ การระลึกถึงสภาพธรรมที่ปรากฏผ่านทางอายตนะและรู้ว่าสภาพธรรมใดเป็นกุศล สภาพธรรมใดที่เป็นอกุศลในขั้นหยาบหรือละเอียด ดังนั้น การเจริญสติแบบอานาปานสติช่วยเพิ่มความสัมพันธ์กับตนเองจนสามารถจัดการกับความเครียดได้ สอดคล้องกับหลัก Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) (Jon Kabat Zinn, 2003) ที่ระบุว่า สติ คือ การรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการให้ความสนใจกับจุดมุ่งหมาย ณ เวลาปัจจุบัน โดยไม่พิจารณาตัดสินและการหยั่งรู้ คือ การมองเห็นลึกลงไปถึงธรรมชาติของจิตเกิดขึ้นโดยใช้การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การเจริญสติแบบอานาปานสติสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา และมีประโยชน์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่อนคลายจากความเครียดเกิดความสงบภายในใจ สร้างความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ จนยอมรับความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้น ลดการตอบสนองทางกายภาพ เช่น ความรู้สึกเครียดช่วยให้มีสมาธิและสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้เป็นระเบียบและเป็นระบบ

สอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาที่ใช้การเจริญสติด้วยการกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึกที่เข้ามาทางอายตนะ ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริง คือ ไม่ยึดติดกับอดีตทำให้เกิดความเครียดและให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นอกจากนี้ บราวน์และไรอัน อธิบายว่า สติ (Brown, Ryan, 2003) คือ

คุณลักษณะภายในบุคคลและระหว่างบุคคล มนุษย์จะมีความสนใจและการตระหนักรู้ ต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับของการมีวินัยในตนเอง ดังนั้น การเจริญสติ คือ กระบวนการทางจิตที่สามารถเรียนรู้ได้ สติจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ และ ความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น สามารถยืนยันได้จากงานวิจัยของ (Li YF, Sun WX, Sun XJ, et al., 2020) ที่ใช้การเจริญสติมาลดความเครียด ความวิตกกังวลให้กับนักศึกษาพยาบาล ผลการทดลองพบว่าหลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าความเครียดและความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่า การเจริญสติมีคุณประโยชน์ในการนำมาช่วยลดความเครียดและยังแสดงให้เห็นว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติสามารถนำไปใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย

กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัด ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยที่รับรู้ด้วยการสูดดมผ่านจมูกโมเลกุลของกลิ่นหอม จะลอยเข้าไปในโพรงจมูกและส่งสัญญาณผ่านเส้นประสาทส่วนกลางไปยังสมองที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และประมวลผล ทำให้คลายความเครียดได้ ขณะที่การเจริญสติแบบอานาปานสติเน้นการอยู่กับปัจจุบัน (Here & Now) ทำให้ไม่คิดย้อนไปในอดีตจนเกิดความเครียด

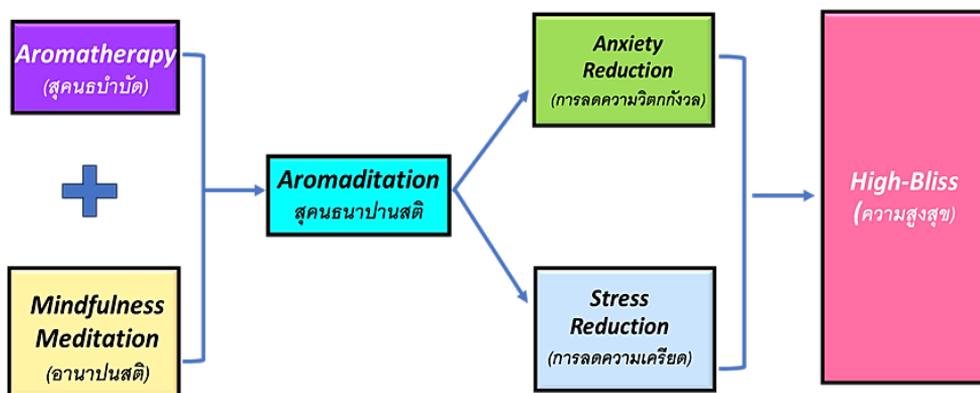
ส่วนความวิตกกังวล Lazarus & Folkman (1984) อธิบายการเกิดของความวิตกกังวลไว้ว่ามี 2 ระดับ คือ ระดับปฐมภูมิ (Primary Appraisal) คือ การประเมินสถานการณ์ตามวิสัยของบุคคลว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีผลโดยตรงต่อตนเองหรือไม่ โดยให้ความสำคัญของเหตุการณ์เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและระดับทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เกี่ยวข้องกับการประเมินความสามารถของบุคคลในการรับมือกับสถานการณ์ หากสามารถควบคุมสถานการณ์ในระดับปฐมภูมิได้ก็จะไม่นำไปสู่ขั้นทุติยภูมิ กรณีการใช้การเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดมาลดความวิตกกังวลได้เนื่องจากกลิ่นหอมทำให้สมองรับสัญญาณจากกลิ่นและกระตุ้นกลไกการรับรู้อารมณ์ สอดคล้องกับทฤษฎีอารมณ์ (Cannon-Bard, 1915) ที่กล่าวว่าเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าจากนั้นจะส่งสัญญาณไปยังสมองแล้วแสดงอารมณ์ออกมาในเวลาเดียวกัน เมื่อเกิดอาการสงบผ่อนคลายในขั้นปฐมภูมิ จึงไม่เกิดการตีความจนกลายเป็นความวิตกกังวลคือไม่เกิดการพัฒนาไปถึงขั้นทุติยภูมิ ความกังวลก็ไม่เกิดขึ้น (Edmund J. Bourne, 2010)

ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่ากิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดสามารถนำมาใช้ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลกับพนักงานบริษัทได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสუნธบำบัดที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลในพนักงานบริษัททำให้พนักงานเข้าใจสาเหตุและทราบวิธีจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล สามารถนำเทคนิคที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การนำทั้งสองอย่างมารวมกัน เกิดเป็นการบำบัดรูปแบบใหม่เรียกว่า "Aromaditation" มาจากคำว่า "Aromatherapy" ผสมกับคำว่า "Mindfulness Meditation" หรือภาษาไทย เรียกว่า "สუნธนาปานสติ" มาจากคำว่า "สუნธ" สนิธิ กับคำว่า "อานาปานสติ" นั่นเอง ดังแผนภาพที่ 1

A.M.A.S.H Model



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

“A.M.A.S.H. Model” เป็นพุทธนวัตกรรมที่ได้จากการประยุกต์ศาสตร์แห่งการตื่นรู้ทางพุทธศาสนาสนธิกำลังกับภูมิปัญญาจากธรรมชาตินำมาเสริมสร้างความมั่นคงด้วยหลักจิตวิทยาเป็นวิถีลดความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงาน สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ได้องค์ความรู้ใหม่เรียกว่า “Aromaditation” หรือ สุนธนาปานสติ

A มาจากคำว่า “Aromatherapy” หมายถึง การบำบัดด้วยการใช้กลิ่นหอมเพื่อการผ่อนคลาย

M มาจากคำว่า “Mindfulness Meditation” หมายถึง การเจริญสติแบบอานาปานสติ ผูกจนเกิดการตระหนักรู้และสำรวมในความคิดจนน้อมนำจิตใจไปยังจุดใดจุด

หนึ่งเพื่อให้เกิดสภาวะของความชัดเจนทางจิตใจ สงบ ผ่อนคลาย เน้นการรับรู้และการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Here & Now) อย่างตรงไปตรงมา

A มาจากคำว่า “Anxiety Reduction” หมายถึง การฝึกปฏิบัติจนสามารถลดระดับความวิตกกังวล

S มาจากคำว่า “Stress Reduction” หมายถึง การฝึกปฏิบัติจนสามารถลดระดับความเครียด

H มาจากคำว่า “High Bliss” หรือ ความสุข (สุข) หมายถึง ภาวะที่รับรู้ถึงความสุขในระดับที่สูงจากภายในจิตใจเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่สถานะของการมีสติและอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ยึดติดกับความคิดในอดีต เมื่อผ่านภาวะนี้ได้ก็สามารถทิ้งระยะห่างจากความทุกข์และเข้าสู่เขตแดนแห่งความสุข ซึ่งผลจากการวิจัยนี้ จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลให้กับบุคคลโดยทั่วไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรจัดให้มีกิจกรรมสุคนธนาปสนธิบำบัด (Aromaditation) ระหว่างเวลาทำงานเพื่อหยุดความเครียดและความวิตกกังวลระหว่างการทำงานให้กับพนักงานทุกระดับ และมีการติดตามผลเพื่อนำมาพิจารณาว่าผลของกิจกรรม หรือเพิ่มกิจกรรมอื่นเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพนักงานในองค์กร

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาการใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดอื่นมาร่วมกันกับการเจริญสติแบบอานาปสนธิในการนำมาลดความเครียดและความวิตกกังวล

2) ควรมีการศึกษาผลของสุคนธนาปสนธิบำบัด (Aromaditation) ที่มีต่อภาวะทางจิตชนิดอื่น เช่น ภาวะหมดไฟ (Burn-out Syndrome) หรือภาวะสิ้นยินดี (Anhedonia)

3) ควรศึกษาเพิ่มเติมในการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ร่วมกับวิธีการบำบัดอื่น ๆ เช่น การใช้เทคโนโลยี (Technology-Assisted Therapy) มาช่วย หรือ แอปพลิเคชันการบำบัดทางจิตใจ หรือการใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (Virtual Reality หรือ Augmented Reality) นำมาสร้างเรื่องราวให้ผู้ใช้งานฝึกจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายภายใต้สภาพแวดล้อมที่ควบคุมได้ หรือการใช้เกมส์เพื่อช่วยพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) นำกิจกรรมสุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditration) ไปใช้ลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการทำงานให้กับพนักงานตามบริษัทต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และติดตามผลอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้ผลอย่างยั่งยืน

2) จัดอบรมบุคลากรให้มีความรู้และทักษะในการนำสุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditration) ไปใช้ในองค์กร

3) ประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditration) เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และการรับรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลให้กับพนักงานในองค์กร

4) สนับสนุนการวิจัยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการใช้สุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditration) เพื่อพัฒนาข้อมูลให้มีคุณภาพมากขึ้นและเพิ่มความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อการตัดสินใจและการปรับปรุงนโยบายต่อไป

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2564). *กลุ่มวัยทำงาน*. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2566, จาก

<http://dashboard.anamai.moph.go.th/workingage?year=2020>

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง

สาธารณสุข. (2551). *ตำราวิชาการสุคนธบำบัด* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:

สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ฐิตวณโณ ภิกขุ. (2546). *วิปัสสนาภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ดุขฎี อุดมอิทธิพงศ์, กฤตณัย แก้วยศ และ เกยูรมาศ อยู่ถิน. (2561). น้ำมันหอมระเหย

กับการทำงานของระบบประสาทและความรู้สึกทางอารมณ์. *วารสารสถาบัน*

จิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา, 12(2), 51-52.

ไพบูลย์ เทวรักษ์. (2532). *จิตวิทยาศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน* (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพฯ: ศรีมงคลการพิมพ์.

สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. (2562). *ผลของการฝึกสติและคิดบวกที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย*

ของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

American Psychological Association (2023). *Anxiety*. Retrieved 4 February, 2023, from <https://www.apa.org/topics/anxiety>

- Brown, K. W., & Ryan, R. 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.
- Charlotte Nickerson. (2023). Cannon-Bard Theory Of Emotion: Definition And Examples. Retrieved 19 March 2023, from <https://www.simplypsychology.org/what-is-the-cannon-bard-theory.html>
- College Sidekick. (2023). *Appraisal Theory of Emotion*. Retrieved 15 April, 2023, from <https://courses.lumenlearning.com/boundlesspsychology/chapter/theories-of-emotion/>
- Courtney E. Ackerman. (2017). Measuring Mindfulness: 11 Assessments, Scales & Surveys. Retrieved 14 March, 2023, from <https://positivepsychology.com/mindfulness-questionnaires-scales-assessments-awareness/>
- Edmund J. Bourne, (2010). *The Anxiety & Phobia Workbook* (Fifth Edition). Canada: New Harbinger Publications.
- HFocus.org. (2565). เจาะลึกระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย 2565 ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวนโยบายรัฐ-วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น. สืบค้น 24 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.hfocus.org/content/2023/03/2735>
- Jon Kabat-Zinn (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Li YF, Sun WX, Sun XJ, et al. (2020). Effects of mindfulness meditation on anxiety, depression, stress, and mindfulness in nursing students: a meta-analysis and trial sequential analysis of randomized controlled trials. *Sciendo*, 7(1), 59-69.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Michael Williams. (2014). *Mindfulness for Beginners*. P.7. California USA: CreateSpace.

- Shauna L Shapiro, Linda E Carlson, John A Astin and Benedict Freedman. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Siang Yong Tan and A Yip. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Med Journal*, 59(4), 170-171.
- Tononi, G., & Koch, C., (2008). The neural correlates of consciousness: An update. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 239-261.
- Urban Creature. (2019). กลิ่นของความรัก กลิ่นของความหวัง กลิ่นของความทรงจำ, สืบค้น 21 เมษายน 2566, จาก <https://urbancreature.co/scent-of-memory/>