The relationship among spiritual intelligence, mindfulness, and happiness in Buddhism[1]

Sudarat Rattanaphet [2]
Niyada Chittcharat[3]
Pinyapan Piasai[4]

Received: June 13, 2015 *Accepted: July 2, 2015*

Abstract

This research aimed at investigating the theoretical knowledge about the relationship among spiritual intelligence, mindfulness, and happiness in Buddhism. The study analyzed mediating and moderating variables to enhance understanding about the relationship among these variables more completely. A sample of 350 registered nurses from a government hospital participated in this study. They were drawn by stratified random sampling technique. The instruments for collecting data were questionnaires. 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 were shown that spiritual intelligence was positively correlated with mindfulness. Both spiritual intelligence and mindfulness were positively correlated with happiness in Buddhism. Moreover, mindfulness was a partial mediator and moderator of the relationship between spiritual intelligence and happiness in Buddhism as well as spiritual intelligence was a partial mediator and moderator of the relationship between mindfulness and happiness in Buddhism.

Keywords: spiritual intelligence, mindfulness, happiness in Buddhism

[1] Thesis for the Master of Education (Developmental Psychology) Srinakharinwirot University.
[2] Graduate student, Master Degree in Developmental Psychology, Srinakharinwirot University.
[3] Lecturer in Psychology Department, Srinakharinwirot University.
[4] Lecturer Psychology Department, Srinakharinwirot University.

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา[1]

สุดารัตน์ รัตนเพชร[2]
นิยะดา จิตต์จรัส[3]
ภิญญาพันธ์ เพียซ้าย[4]

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มุ่งหาความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยใช้วิธีการศึกษาที่มีการวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น กลุ่มตัวอย่างวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 350 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการคัดเลือกแบบแบ่งชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและใช้สถิติสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันเพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ใช้การวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลางตามแนวคิดของบารอนและเคนนี่ (Baron; & Kenny. 1986) ร่วมกับทดสอบอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรคั่นกลางด้วยวิธี Bootstrap และใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้นเพื่อตรวจสอบการเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน ผลการวิจัย พบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสติ และทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติต่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเช่นกัน นอกจากนั้นสติยังเป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วนและเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เช่นเดียวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณที่เป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วนและเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

คำสำคัญ: ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

[1] ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

[2] นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทวิโรฒ

[3] อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทวิโรฒ

[4] อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทวิโรฒ

 ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทนำ

ความสุขเป็นเรื่องสากล เพราะ ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เป็นตัวแปรที่ขับเคลื่อนการใช้ชีวิตของบุคคล ความสุขจึงเป็นหัวข้อสำคัญ ที่ทำให้มีผู้พยายามศึกษามากขึ้นเรื่อยๆจากทั่วทุกมุมโลกทั้งในแวดวงวิชาการทั่วไป เช่น ในทางเศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ สังคมวิทยา การแพทย์ จิตวิทยา และทางด้านศาสนา เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความสุขพบว่า การศึกษาเรื่องของความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไป และความสุขทางด้านศาสนาโดยเฉพาะพุทธศาสนานั้น มีข้อแตกต่างกันค่อนข้างมากทั้งในด้านการนำเสนอความสุข การให้ความหมายของความสุข ลักษณะของความสุข กระบวนการเข้าถึงความสุข ตลอดจนการวัดความสุข

ในแวดวงวิชาการทั่วไป มักจะทำการศึกษาเรื่องความสุขโดยแยกออกจากความทุกข์ มุ่งศึกษาหาเหตุและปัจจัยต่างๆเพื่อเพิ่มพูนความสุขให้มากยิ่งขึ้น แต่ทางพุทธศาสนาจะมีมุมมองว่าความสุขนั้นมีความสัมพันธ์กับความทุกข์อย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ดังจะเห็นได้ในหลักคำสอน อริยสัจ 4 ที่กล่าวถึง ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (สภาวะดับทุกข์) มรรค (วิถีสู่การดับทุกข์) ที่สอนให้บุคคลดับทุกข์ เพื่อจะได้เกิดเป็นความสุข และเมื่อพิจารณาถึงการให้ความหมายของความสุขตามแวดวงวิชาการทั่วไป จะให้ความหมายของความสุขที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละแนวคิดต่างๆเช่น แนวคิดความสุขของ ดีนเนอร์ (Diener. 1984) ที่มองว่าความสุขเป็นเรื่องของ อารมณ์ ความรู้สึกด้านบวกที่มากกว่าด้านลบ แรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมต่างๆตลอดจนเป็นความพึงพอใจในชีวิตและคุณภาพชีวิต และลักษณะของความสุขนั้นจะเป็นลักษณะที่วนเวียนไปมาระหว่าง อารมณ์ด้านบวกที่เรียกว่าความสุข และอารมณ์ด้านลบที่เรียกว่าความทุกข์ ความสุขจึงเป็นภาวะชั่วคราว แต่ความหมายของความสุขตามหลักทางพุทธศาสนา นอกจากจะกล่าวถึงความสุขในระดับที่คล้ายคลึงกับที่กล่าวในแวดวงวิชาการแล้ว ยังกล่าวถึงความสุขที่มีความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นด้วย คือ นิโรธ สภาวะดับทุกข์นั้น เป็นภาวะสงบ ยั่งยืน เป็นความสุขที่แท้จริงที่จะไม่กลับมาหาทุกข์อีก หลุดพ้นจากวงโคจรการวนเวียนของความสุขและความทุกข์ และในการแบ่งประเภทของความสุข ทั้งในด้านแวดวงวิชาการทั่วไปและในทางพุทธศาสนาต่างก็มีการแบ่งความสุขออกเป็นลำดับขั้น หรือประเภทต่างๆ เช่น ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow. 1943) ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่ามีตั้งแต่ขั้นความต้องการพื้นฐานที่แค่ได้รับการตอบสนองทางร่างกาย จนถึงขั้นความต้องการที่จะเข้าใจถึงความหมายของชีวิต ซึ่งถ้ามนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านี้ก็จะทำให้มนุษย์นั้นเกิดความสุขซึ่งเป็นความสุขที่เป็นลำดับขั้นขึ้นไป หรือตามแนวคิดความสุขแท้จริง (Authentic Happiness) ของเซลิกแมน (Seligman. 2004 : 1380) ที่กล่าวว่าชีวิตที่มีความสุข มี 3 แบบ คือ ชีวิตที่หรรษา ชีวิตที่ดีงาม และชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งความสุขในแต่ละด้านต่างก็มีองค์ประกอบที่ละเอียด ลึกซึ้งที่แตกต่างกันไป ซึ่งระดับขั้นหรือประเภทของความสุขต่างๆเหล่านี้ยังอยู่ในระดับโลกียสุขเท่านั้น แต่ในทางพุทธศาสนานั้นระดับขั้นความสุขจะมีตั้งแต่ขั้นหยาบจนไปถึงขั้นละเอียด ประณีต และที่ประณีตสูงสุดนั้นเป็นเรื่อง

 ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของนิพพานอันเป็นความสุขในระดับโลกุตระซึ่งเป็นระดับที่สูงกว่าหรือข้ามพ้นความสุขระดับโลกียสุข

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

แม้ว่าแนวคิดความสุขทางพุทธศาสนาจะเป็นแนวคิดที่ได้อธิบายความสุขไว้ได้อย่างครอบคลุมและลึกซึ้งดังที่ได้อธิบายไว้แล้วข้างต้น อีกทั้งยังเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นมาแล้วอย่างยาวนานโดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทย ที่คนส่วนมากนับถือพุทธศาสนา อย่างไรก็ดีกลับพบว่าในแวดวงวิชาการจิตวิทยาของไทยยังมีงานวิจัยที่ศึกษาความสุขทางพุทธศาสนาค่อนข้างน้อย ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาก็พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ ปัญญา และ สติ กล่าวคือ พุทธศาสนาได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม และพร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆอย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 804) และเน้นย้ำความสำคัญของ สติว่าเป็นธรรมะที่ควรนำมาใช้กำกับการดำเนินชีวิตในทุกขณะ เพราะ สติ ในทางพุทธศาสนา นั้น เป็นตัวควบคุมให้บุคคลมีศีล สมาธิ และปัญญา สติทำให้มนุษย์มีศีล ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท จะคิด หรือทำสิ่งใด ย่อมมีสติคอยเตือนตนในการทำความดี และไม่เปิดโอกาสให้ทำความชั่วใดๆ มีสมาธิ คือ สติจะทำให้จิตหมั่นระลึกรู้อยู่แต่กับปัจจุบัน ไม่เกิดอคติหรือหลงคิดปรุงแต่งต่างๆ และเมื่อจิตคอยระลึกรู้อย่างนี้อย่างเนืองๆ จะเกิดเป็นความตั้งมั่นของจิต กล้าแข็งพอที่จะทำให้เกิดปัญญา คือ ความรู้ทั่ว รู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้แจ้งเห็นชัดทุกอย่างตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 806-810) ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก ได้ขยายความว่า ความรู้ในที่นี้คือ รู้ทุกสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริงตั้งแต่ความจริงที่เกี่ยวข้องกับวิถีจิตของตนเอง จนไปถึงนิพพาน หรือความจริงอันเที่ยงแท้ และได้แบ่งระดับของปัญญาเป็น 3 ระดับ คือ ปริยัติปัญญา ปฏิบัติปัญญา และปฏิเวธปัญญา ปริยัติปัญญา คือปัญญาที่

ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เกิดจากการเรียน ตัวอย่างเช่น การที่ได้เราฟังคำสั่งสอนจากพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นคำสอนที่ให้ละชั่ว ทำดี ให้ชำระจิตของตนให้บริสุทธ์ และเรานำมาปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้น โดยขัดเกลากิเลสและเครื่องเศร้าหมอง คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก กิเลส กองโลภ กองโกรธ กองหลง ให้หมดไปจากจิตใจก็ได้ปัญญา คือ ความรู้ในการปฏิบัติ ดังนี้ก็เป็นปฏิบัติปัญญาคือปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติไปจนถึงที่สุดอันหมายว่าชำระจิตใจด้วยปัญญา ให้บริสุทธิ์หมดจดอย่างสิ้นเชิง ที่เรียกว่าเป็นมรรค เป็นผล เป็นนิพพาน กำจัดกิเลสได้หมดสิ้นก็เรียกว่า ปฏิเวธปัญญา คือเป็นปัญญาที่เกิดจากการรู้แจ้งแทงตลอดเข้าถึงความบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. 2554)

ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาศาสตร์ทางด้านจิตวิทยา พบว่าปัจจุบันในด้านจิตวิทยามีผู้สนใจทำการศึกษาตัวแปรต่างๆที่มีแนวคิดโน้มเอียงเข้าสู่แนวคิดทางด้านพุทธศาสนามากขึ้นเรื่อยๆ เช่นในเรื่องแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสติ (Mindfulness) ของบราวน์และไรอัน (Brown; & Ryan. 2003) และจอน คาร์แบต-ซินน์ (Jon Kabat-zinn. 2003) ที่มีพื้นฐานแนวคิดมาจาก สติในทางพุทธศาสนา เช่นเดียวกับการศึกษาในเรื่องเชาว์ปัญญา หรือความฉลาด (Intelligence) ต่างๆของมนุษย์ ก็พบว่าจิตวิทยาได้กล่าวถึงเชาวน์ปัญญาของมนุษย์ไว้หลากหลาย เช่น IQ (Intelligence Quotient) คือความฉลาดด้านสติปัญญา การรู้คิด (Wechsler. 1958), EQ (Emotional Quotient) คือ ความฉลาดทางด้านอารมณ์ (Goleman. 1998) และ SQ (Spiritual Intelligence) คือความฉลาดทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการคิด วิเคราะห์เกี่ยวกับชีวิตและเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตตนเอง ทำให้บุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเอง รู้และเข้าใจความหมายที่แท้จริงของชีวิตตน สามารถรู้ซึ้งถึงเหตุผลได้ว่า ตนเองเกิดมาเพื่ออะไร และอยู่เพื่ออะไร รวมไปถึงการเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น เห็นถึงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆที่หลากหลาย และเมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์ใดในชีวิต ก็สามารถปรับเจตคติและจัดการกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตได้ (Zohar; & Marshall. 2000), (Emmons. 2000), (Wolman. 2001), (Amram. 2007) ,(King. 2008) เมื่อพิจารณาความหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณตามที่กล่าวมาแล้ว พบว่ามีความหมายที่โน้มเอียงเข้าใกล้ปัญญาในทางพุทธศาสนามากกว่าตัวแปรความฉลาดทางจิตวิทยาแบบอื่น กล่าวคือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นส่วนหนึ่งของปัญญาทางพุทธศาสนาในด้านที่รู้เกี่ยวกับวิถีจิตของตนเองอย่างเป็นเหตุผล คือรู้ว่าตนเองมีจุดดี จุดบกพร่อง หรือมีกิเลส อันเป็นเครื่องเศร้าหมองในจิตอย่างไรบ้าง และสามารถจัดการกิเลสของตนได้ในระดับหนึ่งโดยอาศัยพระธรรมคำสอนตามที่ตนได้เรียนรู้มาเป็นตัวช่วยขัดเกลาและสามารถจัดการปรับเจตคติของตนและจัดการกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตของตนได้ระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมิได้หมายความว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณ จะเป็นตัวแปรที่เท่าเทียมกับปัญญาในทางพุทธศาสนา เพราะปัญญาในทางพุทธศาสนานั้นเป็นตัวแปรที่มีความลึกซึ้งดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น และในปัจจุบันยังไม่มีเครื่องมือ หรือมาตรวัดใดที่จะสามารถวัดได้ เพียงแต่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าในแง่มุมด้านจิตวิทยานั้น สติ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นตัวแปรทางด้านจิตวิทยาตะวันตก จะมีความสัมพันธ์กันกับ ความสุข

ทางพุทธศาสนา เฉกเช่นเดียวกับสติและปัญญา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหรือไม่

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง สติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ กับความสุข ไว้ค่อนข้างมาก แต่เป็นในลักษณะการหาความสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความสุข และระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุข เท่านั้น โดยงานวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Faribors; et al. 2010; Sahebalzamani; et al. 2013; อัญชลี ศุภวิทยานันท์. 2552) และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างสติกับความสุข หรือสุขภาวะ ก็พบว่าสติส่งผลทางบวกต่อ สุขภาวะของบุคคลเช่นกัน ดังงานวิจัยของ เจฟฟรี เอ็ม กรีสัน (Greeson. 2009: 2-8) ได้ทำการศึกษารวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 52 ชิ้นที่เกี่ยวข้องกับผลของสติ ที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่างๆของบุคคล และพบว่า ผู้ที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติที่ค่อนข้างสูงนั้นมีการรายงานตนเองว่ามีความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxious) ความเศร้า (Depress) อยู่ในระดับที่ต่ำ และมีความรื่นเริง (Joyful) แรงบันดาลใจ (Inspire) ความกตัญญูรู้คุณ (Grateful) ความหวัง (Hopeful) ความปิติยินดี (Content) ความมีชีวิตชีวา (Vital) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfied with life) ที่สูง ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับสตินั้นมีน้อยมาก ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบเพียงงานวิจัยของกีเซค (Gieseke. 2014. 118-119) ที่ผลวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ สติ แต่ยังไม่พบว่ามีผู้ใดได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่าง 3 ตัวแปรนี้พร้อมๆกันมาก่อน โดยเฉพาะกับความสุขในบริบททางพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหาความเชื่อมโยงของทั้งสามตัวแปรดังกล่าว

สำหรับแนวคิดทางด้านความสุขในบริบททางพุทธศาสนาในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้ แนวคิดความสุขทางพุทธศาสนาในขั้นต่างๆตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้ ซึ่งมีอยู่ 7 ขั้นคือ 1) สุขจากการได้เสพวัตถุ 2) สุขจากการอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ 3) สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์ 4) สุขจากการค้นคว้าหาความรู้ แสวงหาความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม 5) สุขจากภาวะวิกฤติ 6) สุขจากสมาธิในญาณ และ 7) สุขแห่งนิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์. 2549: 116) ทั้งนี้ความสุขในขั้นที่ 6 และ 7 นั้น ไม่สามารถวัดในคนธรรมดาทั่วไปได้ จึงไม่รวมอยู่ในงานวิจัยนี้ ส่วนเครื่องมือที่ใช้วัดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวัดความสุขในบริบทพุทธธรรมของ ชุติมา พงศ์วรินทร์ (ชุติมา พงศ์วรินทร์. 2554) ซึ่งได้สร้างขึ้นโดยผ่านผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา และมีกระบวนการขั้นตอนการสร้างอย่างเป็นมาตรฐาน โดยความสุขที่วัดได้ยังจำกัดอยู่เพียงความสุขในระดับโลกียสุขซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในงานวิจัยนี้

ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ กับความสุขทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกกับแนวคิดทางพุทธศาสนาเข้าด้วยกันเพื่อขยายขอบเขตมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขได้อย่างชัดเจนและกว้างขวางขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้องค์กรการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของความสุข โดยเฉพาะความสุขทางพุทธศาสนาและส่งเสริมให้เกิดความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาอันเป็นความสุขที่แท้จริงให้เกิดกับบุคคลในสังคมต่อไป

ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

4. เพื่อศึกษาบทบาทของสติในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

5. เพื่อศึกษาบทบาทของความฉลาดทางจิตวิญญาณในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

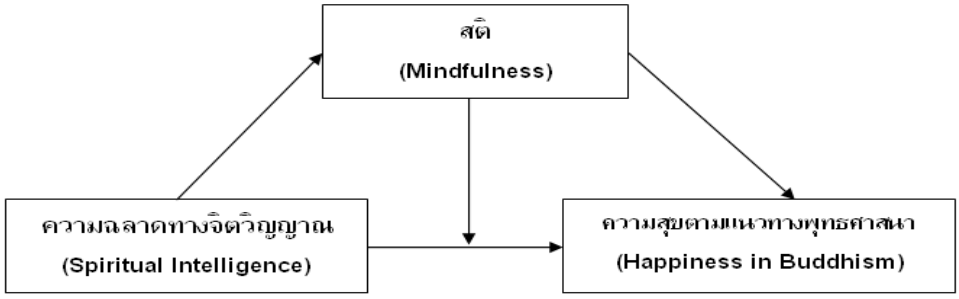
กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ กับความสุข พบว่ามีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศจำนวนมากที่รายงานว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) เป็นตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Faribors; et al. 2010; (Sahebalzamani; et al. 2013: 38-41; อัญชลี ศุภวิทยาภินันท์. 2552) เช่นเดียวกับงานวิจัยที่พบว่าผลของสติส่งผลทางบวกต่อ สุขภาวะของบุคคลเช่นกัน (Greeson. 2009: 2-8) และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่าง สติ กับความฉลาดทางจิตวิญญาณ พบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Gieseke. 2014. 118-119) แต่ยังไม่พบงานวิจัยใดที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปรนี้พร้อมกันดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาและตรวจสอบว่า ในบริบทของประเทศไทยนั้น สติและความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายความสุขโดยเฉพาะความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้หรือไม่ และ สติจะสามารถเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) หรือตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้หรือไม่ เช่นเดียวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณจะสามารถเป็นตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้หรือไม่ ดังแสดงในภาพประกอบ 1

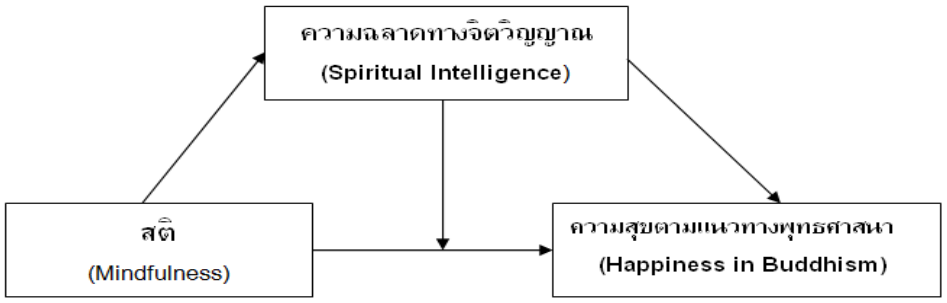
โดยผู้วิจัยได้ให้นิยามของ สติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาไว้ดังนี้

สติ หมายถึง ภาวะที่จิต ไม่เผลอ ไม่เลื่อนลอย มีความพร้อมอยู่เสมอที่จะคอยรับรู้และเฝ้าสังเกตต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้อง หรือกำลังเกิดขึ้นกับตนในปัจจุบันขณะ โดยเป็นการรับรู้อย่างยอมรับ และไม่ตัดสินใดๆต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั้น รวมไปถึงการเฝ้าสังเกตต่อ อารมณ์ความรู้สึก และความคิดของตนเองที่มีต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นอย่างตรงไปตรงมาปราศจากการปรุงแต่ง ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) การสังเกตความคิด ความรู้สึก และรวบรวมสมาธิ 2) การสามารถบรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด 3)การตอบโต้อย่างรู้สึกตัว 4) การไม่ตัดสินประสบการณ์ และ 5) การปล่อยวางโดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวทางจิต ความสามารถในการเข้าใจตนเองทุกมิติทั้งด้าน ร่างกายและ จิตใจ และสามารถตอบคำถามต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความหมาย จุดมุ่งหมาย และคุณค่าของชีวิต รวมทั้งเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง



ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator)



ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator)

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

ทั้งหลายที่อยู่รอบตัว ซึ่งจะทำให้สามารถคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม ประกอบไปด้วยความสามารถ 5 ด้าน คือ 1) ความสามารถที่จะเข้าถึงความระลึกรู้ตัวในระดับที่สูง (Higher state of consciousness) 2) ความสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งต่างๆที่นอกเหนือไปจากทางกายภาพ (Transcendental awareness) 3) ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง 4) ความสามารถที่จะเข้าใจในความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งต่างๆ และ 5) ความ สามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆ

ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกที่สบาย ไม่ต้องฝืนทน หรือจำใจเมื่อต้องอยู่ในสภาวะ หรือ สถานการณ์ใดๆก็ตาม ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นการประเมินและให้คุณค่าภายในจิตใจ ไม่ใช่จากวัตถุภายนอก เป็นอารมณ์ ความรู้สึกจาก การได้รับการตอบสนองความต้องการในทางที่ดีงามสร้างสรรค์ จากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยเมตตากรุณา ไม่แก่งแย่งหรือเบียดเบียนกัน เกิดจากการได้ค้นคว้าหาความรู้ ใฝ่รู้ ใฝ่ธรรม การได้ทำงานที่สร้างสรรค์ และจากการมีปัญญามองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งมีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) ความพึงพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิต 4) การมีใจที่สุขสงบ และ 5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงาน ในโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง จำนวน 350 คน ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยใช้แผนกหอผู้ป่วยเป็นเกณฑ์ในการแบ่งชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบ ถามจำนวน 1 ชุด แบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามมาตรวัดความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรมของ ชุติมา พงศ์วรินทร์ (ชุติมา พงศ์วรินทร์. 2554) จำนวน 76 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.94

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยสังเคราะห์มาจากแนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณทั้ง 5 แนวคิด คือ โซฮาร์และมาร์แชล (Zohar; & Marshall. 2000) เอ็มมอน (Emmons. 2000: 1), โวลแมน (Wolman. 2001), อัมรัม (Amram. 2007) และคิง (King. 2008) จำนวน 29 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.92

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการมีสติ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัด FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) ที่สร้างโดยรูท เอ แบร์ และคณะ ในปี ค.ศ. 2006 (Bear; et al. 2006) และปรับปรุงภาษาเล็กน้อยให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย จำนวน 39 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.93

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การแสดงความถี่และร้อยละ

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเพื่อตรวจสอบว่า สติ เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ โดยใช้โมเดลสำหรับการวิเคราะห์อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ของบารอนและเคนนี่ (Baron; & Kenny. 1986) และทดสอบอิทธิพลทางอ้อมด้วยวิธี Bootstrap โดยใช้โปรแกรม Indirect SPSS Macros ของ พรีชเชอร์และเฮย์ส (Preacher ;& Hayes. 2008)

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเพื่อตรวจสอบว่า สติ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาหรือไม่ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression) ร่วมกับการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรปรับเปลี่ยนด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเมื่อค่าตัวแปรปรับเปลี่ยนมีค่าสูงและต่ำ

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ผลการวิจัยดังแสดงในตารางที่ 1 พบว่าสติ มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (r=0.82, p<.01) และทั้งสติและความฉลาดทางจิตวิญญาณต่างก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (r = 0.66 , 0.68 , p< .01 ตามลำดับ)

ตาราง 1 เมทริกซ์สหสัมพันธ์ (r) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (n = 350)

ตัวแปร	ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา	ความฉลาดทางจิตวิญญาณ	สติ
ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา	1 (0.94)		
ความฉลาดทางจิตวิญญาณ	0.66**	1 (0.92)	
สติ	0.68**	0.82**	1(0.93)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บแนวทแยงคือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ** p < .01

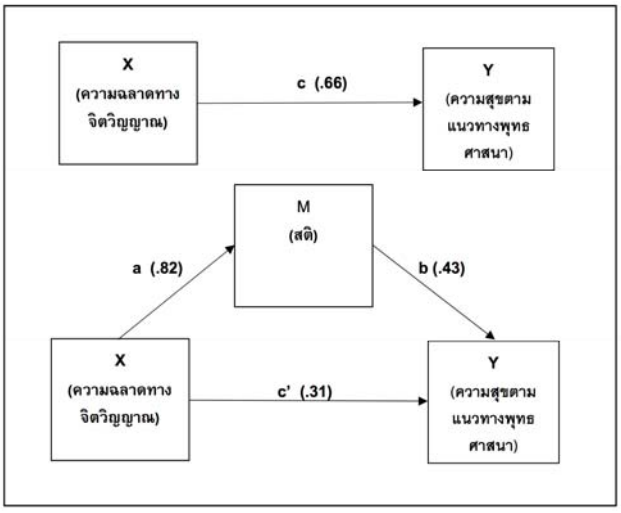
การวิเคราะห์บทบาทของสติและความฉลาดทางจิตวิญญาณในฐานะตัวแปรคั่นกลาง

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์บทบาทของสติในฐานะเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาตามกระบวนการวิเคราะห์ตัวแปรคั่นกลางของ บารอนและเคนนี่ (Baron; & Kenny. 1986) พบว่าค่าอิทธิพลทางตรงของสติที่มี

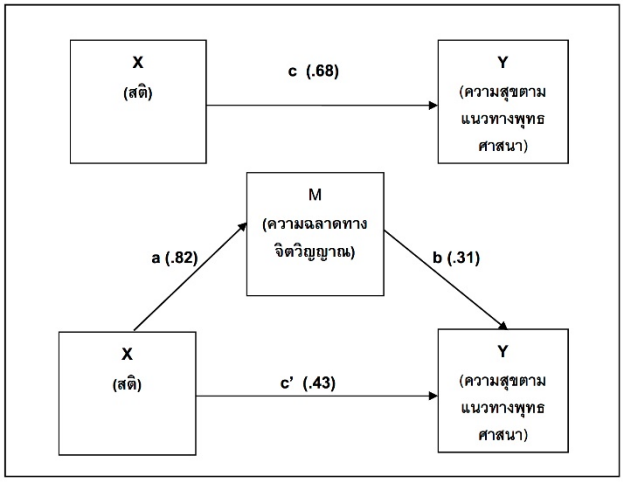
ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเมื่อควบคุมอิทธิพลของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (เส้นอิทธิพล c') มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .31 (t =4.62, p< .01) ดังแสดงในภาพประกอบที่ 2 และเมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลทางอ้อมของสติที่ส่งผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยวิธีการ Bootstrap พบว่าค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ .66 ซึ่งเป็นค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากค่าประมาณอิทธิพลช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ95 อยู่ระหว่าง .46 ถึง .87 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สติเป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วน (Partial mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์บทบาทของความฉลาดทางจิตวิญญาณในฐานะเป็นตัวแปรคั่นกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา พบว่าค่าอิทธิพลทางตรงของสติที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาเมื่อควบคุมอิทธิพลของความฉลาดทางจิตวิญญาณ (เส้นอิทธิพล c') มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .43 (t= 6.48, p<.01) ดังแสดงในภาพประกอบที่ 3 และเมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลทางอ้อมของสติที่ส่งผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยวิธีการ Bootstrap พบว่าค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ .33 ซึ่งเป็นค่าที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากค่าประมาณอิทธิพลช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 อยู่ระหว่าง .16 ถึง .51 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรคั่นกลางบางส่วน (Partial mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา



ภาพประกอบ 2 2 เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator)



ภาพประกอบ 3 เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธ-ศาสนา โดยมีความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator)

ตาราง 2 ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของสติและความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มีต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ตัวแปร (X)	Bootstrap	se	ช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95	
			Lower	Upper
สติ	.33	.09	.16	.51
ความฉลาดทางจิตวิญญาณ	.66	.12	.46	.87

การวิเคราะห์บทบาทของสติและความฉลาดทางจิตวิญญาณในฐานะตัวแปรปรับเปลี่ยน

จากตาราง 3 การวิเคราะห์บทบาทของสติในฐานะเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น พบว่าเมื่อผู้วิจัยใส่ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติเข้าไปในสมการเพื่อทดสอบความเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของสติ พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (β) เท่ากับ -.12 (t =3.17, p<.01) และเมื่อตรวจสอบลักษณะปฏิสัมพันธ์โดยการวิเคราะห์ถดถอยเมื่อสติมีค่าสูง (+1SD) และเมื่อมีค่าต่ำ (-1SD) ดังแสดงในตาราง 4 พบว่าเมื่อสติมีค่าสูง ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กันโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (β) เท่ากับ .12 (t =1.31 , p >.05) และเมื่อสติมีค่าต่ำความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันทางบวก ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (β) เท่ากับ .41 (t=5.59 , p<.001) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าสติเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ตาราง 3 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น เพื่อทำนายความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาโดยมี สติ เป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน

ตัวแปร	b	β	*t*	R	R^2	Overall *F*	ΔR^2	*F* -change
ขั้นตอนที่ 1				.71	.50	172.73		
SQ	.57	.31	4.62**					
สติ	5.8	43.	6.48***					
ขั้นตอนที่ 2				.72	.51	121.49	.01	10.03
SQ	.49	.26	3.91**					
สติ	6.4	48.	7.11**					
SQ X สติ	-.02	-.12	-3.17**					

** p < .01

 ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตาราง 4 วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD)

วิเคราะห์การถดถอย	ตัวแปรพยากรณ์	ตัวแปรตาม	b	se	β	t
เมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าสูง (+1SD)						
X → Y	SQ	Happiness	.22	17	.12	1.31
MH → Y	MH	Happiness	.64	.09	.48	7.11***
XMH → Y	XMH	Happiness	-.02	.01	-.19	-3.17
เมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าต่ำ (-1SD)						
X → Y	SQ	Happiness	.76	.14	.41	5.59***
ML → Y	ML	Happiness	.64	.09	.48	7.11***
XML → Y	XML	Happiness	-.02	.01	-.19	-3.17***

X = ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) Y = ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Happiness)
MH = สติเมื่อมีค่าสูง (+1SD) ML = สติเมื่อมีค่าต่ำ (-1SD)
XMH = ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับสติ เมื่อสติมีค่าสูง (+1SD)
XML = ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับสติ เมื่อสติมีค่าต่ำ (-1SD)
** $p < .01$, *** $p < .001$

เช่นเดียวกับการวิเคราะห์บทบาทของความฉลาดทางจิตวิญญาณในฐานะเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น จากตาราง 3 พบว่าเมื่อผู้วิจัยใส่ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ของความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติเข้าไปในสมการเพื่อทดสอบความเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนของสติ พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (β) เท่ากับ -.12 (t=3.17 ,p<.01) และเมื่อตรวจสอบลักษณะปฏิสัมพันธ์โดยการวิเคราะห์ถดถอยเมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณมีค่าสูง (+1SD) และเมื่อมีค่าต่ำ (-1SD) ดังแสดงในตาราง 5 พบว่าเมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณมีค่าสูง สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาไม่มีความสัมพันธ์กันโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (β) เท่ากับ .17 (t =1.57 , p >.05) และเมื่อความฉลาดทางจิตวิญญาณมีค่าต่ำ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันทางบวก ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (β) เท่ากับ .63 (t=.6.96 ,p<.001) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ของความสัมพันธ์ระหว่างสติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ตาราง 5 วิเคราะห์การถดถอยเมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (ความฉลาดทางจิตวิญญาณ) มีค่าสูง (+1SD) และมีค่าต่ำ (-1SD)

วิเคราะห์การถดถอย	ตัวแปรพยากรณ์	ตัวแปรตาม	b	se	β	t
เมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าสูง (+1SD)						
X → Y	สติ	Happiness	.22	.14	.17	1.57
SQH → Y	SQH	Happiness	.49	.13	.26	3.91***
XSQH → Y	XSQH	Happiness	-.02	.01	-.33	-3.17
เมื่อตัวแปรปรับเปลี่ยน (สติ) มีค่าต่ำ (-1SD)						
X → Y	สติ	Happiness	.83	.12	.63	6.96***
SQL → Y	SQL	Happiness	.49	.13	.26	3.91***
XSQL → Y	XSQL	Happiness	-.02	.01	-.20	-3.17***

X = สติ Y = ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (Happiness)

SQH = ความฉลาดทางจิตวิญญาณเมื่อมีค่าสูง (+1SD) SQL = ความฉลาดทางจิตวิญญาณเมื่อมีค่าต่ำ (-1SD)

XSQH = ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับสติ เมื่อมีค่าสูง (+1SD)

XSQL = ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับสติ เมื่อมีค่าต่ำ (-1SD)

** $p < .01$, *** $p < .001$

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา

ผลการวิจัยพบว่าทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติต่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา (r = 0.66, 0.68 p< .01 ตามลำดับ) นอกจากนี้สติยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณด้วย (r = 0.82 , p< .01) ซึ่งยอมรับสมมติฐานที่ 1,2 และ3 ตามลำดับ ผลการวิจัยเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่พบในงานวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ ฟาริบอสและคณะ (Faribors; et al. 2010: 1556-1561) ที่ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) กับความสุข (Happiness) ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพในประเทศอิหร่าน จำนวน 125 คน ผลการวิจัย พบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r =0.36, p< .01) สอดคล้องกับ โมฮัมเม็ด ชาฮ์บาลซามานิและคณะ (Sahebalzamani M.; et al. 2013: 38-41) ที่ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) กับสุขภาพจิต (Psychological well-being) และเป้าหมายชีวิต (Purpose in life) ในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพในประเทศอิหร่าน จำนวน 270 คน

ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต (r = 0.48, p <. 001) แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข เช่นเดียวกับ อัญชลี ศุภวิทยาภินันท์ (2552) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เชาวน์ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) ความสุข และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพยาบาล จำนวน 160 คน ผลการศึกษาพบว่า ในแต่ละด้านย่อยเกือบทุกด้านของเชาว์ด้านจิตวิญญาณต่างก็มีความสัมพันธ์กับความสุขเช่นกัน (r = 0.46 , p< .01)

สำหรับผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่พบในงานวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเจฟฟรี เอ็ม กรีสัน (Greeson. 2009: 2-8) ที่ได้ทำการศึกษารวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัย จำนวน 52 ชิ้น ที่เกี่ยวข้องกับผลของสติที่ส่งผลต่อ ร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมต่างๆของบุคคล พบว่า ผู้ที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติที่ค่อนข้างสูงนั้น มีการรายงานตนเองว่ามีอารมณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความสุข คือ ความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxious) และความเศร้า (Depress) อยู่ในระดับที่ต่ำ (ค่า r เป็นลบ) และมีความรื่นเริง (Joyful) แรงบันดาลใจ (Inspire) ความกตัญญูรู้คุณ (Grateful) ความหวัง (Hopeful) ความปิติยินดี (Content) ความมีชีวิตชีวา (Vital) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfied with life) ในระดับที่สูง (ค่า r เป็น บวก) เช่นเดียวกับ ปราแซกและคณะ (Prazak: et al. 2012: 91-105) ที่ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาวะทางกายและจิตในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 506 คน ผลการศึกษาพบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต เช่น ความเจริญงอกงาม (Flourishing), การดำรงอยู่ของสุขภาวะ (Existential well-being) และสุขภาวะทางสังคม (Social well-being) และสติยังช่วยลดอารมณ์ด้านลบ (Negative affect) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลงานวิจัยของ วู คยอง ลี และ ฮี จุง แบง (Lee; & Bang. 2010: 341-348) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสติต่อสุขภาพจิตของสตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้จำนวน 75 คน ผลพบว่าการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติ สามารถช่วยลดความวิตกกังวล (Anxiety) ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depression) และสามารถเพิ่มอารมณ์ด้านบวก (Positive Affect) และลดอารมณ์ด้านลบ (Negative Affect) ซึ่งจะช่วยเพิ่มสุขภาวะ (Well-being) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ ต่างก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข แต่ข้อที่น่าสังเกต คือ งานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ล้วนเป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ กับความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไป ที่ไม่ใช่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา โดยงานวิจัยดังกล่าว มีค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง 0.16 ถึง 0.48 ซึ่งน้อยกว่าค่าสหสัมพันธ์ของงานวิจัยนี้ (r=0.66 ถึง 0.68) สะท้อนให้เห็นว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในบริบททางพุทธศาสนามากกว่าความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไป ทั้งนี้เนื่องมาจาก ความฉลาดทางจิตวิญญาณนั้นเป็นความสามารถของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับชีวิตและเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตตนเอง ทำให้บุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเองรู้และเข้าใจความหมายที่แท้จริงของชีวิตตน รวมไปถึงการ

เข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น เห็นถึงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆที่หลากหลาย และเมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์ใดในชีวิต ก็สามารถปรับทัศนคติและจัดการกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตได้ ซึ่งความสามารถดังกล่าวเหล่านี้ จะนำไปสู่การเข้าถึงความสุขระดับต่างๆในทางพุทธศาสนา กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจตนเอง รู้และเข้าใจถึงความหมายและคุณค่าที่แท้จริงในชีวิตและสามารถปรับทัศนคติต่อความทุกข์และจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ (Zohar; & Marshall. 2000), (Emmons. 2000), (Wolman. 2001), (Amram. 2007) (King. 2008) บุคคลนั้นจะมีความเข้าใจในเรื่องของความสุขและทุกข์ ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการศึกษาความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่ให้เรียนรู้ความทุกข์และความสุขควบคู่กันไป (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 529) และเมื่อมีความเข้าใจในเรื่องความสุขและความทุกข์แล้ว บุคคลนั้นจะเริ่มค้นหาความสุขที่ที่เกิดจากการได้รับความสุขที่สร้างได้เองจากภายในมากกว่าความสุขที่เกิดจากสิ่งเสพภายนอก และเมื่อบุคคลขยายความเข้าใจในตนเองไปสู่ความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว จะทำให้บุคคลนั้นง่ายต่อการเกิดความสุขจากการอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติรอบตัว สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ทำให้เกิดสุขจากภาวะจิตกุศล คือ มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งความสุขเช่นนี้เป็นความสุขในระดับขั้นต่อนิรามิส ตามระดับขั้นของความสุขทางพุทธศาสนาที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้จัดแบ่งไว้ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2549: 116) คือเป็นความสุขระดับการตอบสนองความต้องการในทางดีงาม สร้างสรรค์ความต้องการที่เป็นกุศล

ในทำนองเดียวกันสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามากกว่าความสุขในแวดวงวิชาการทั่วไปทั้งนี้เนื่องมาจากบุคคลที่มีสติจะมีความพร้อมที่จะคอยรับรู้ และเฝ้าสังเกตต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตนในปัจจุบันขณะ ซึ่งการรับรู้นี้เป็นการรับรู้อย่างยอมรับ ไม่เอาทัศนคติค่านิยม หรือภูมิหลังของตนเองมาตัดสินหรือปรุงแต่งให้ตนเองเกิดความรู้สึกไม่ชอบใจหรือไม่สบายใจ หรือเกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้ว่า สติเมื่อได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกทั้งหลายผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 แล้ว จิตที่มีสติจะช่วยกำกับให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และมองดูสิ่งนั้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติดข้องค้างคาอยู่กับอารมณ์ที่ล่วงผ่านมาแล้ว ไม่เลื่อนไหลลงไปในอดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต ไม่ถูกความคิดปรุงแต่งเนื่องด้วยประสบการณ์หรือภูมิหลังที่สะสมไว้ หรือเพิ่มกำลังให้แก่ความเคยชินผิดๆที่จิตได้สะสมเรื่อยมา และเมื่อจิตตามดูรู้ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้เกิดปัญญา รู้เห็นสภาพจิตนิสัยของตนเองที่ไม่พึงปรารถนาหรือที่ตนเองไม่ยอมรับ ปรากฏออกมาด้วย ทำให้ได้รับรู้สู้เผชิญหน้าสภาพที่เป็นจริงของตนเองตามที่เป็นจริง ไม่เลี่ยงหนี หรือหลอกลวงตนเอง และทำให้สามารถชำระล้างกิเลสเหล่านั้น ทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความวิตกกังวล ความเศร้าซึม หรือความทุกข์ต่างๆได้ นอกจากนั้นในด้านคุณภาพของจิตก็จะบริสุทธิ์ผ่องใส โปร่ง เป็นอิสระ อีกด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552: 817,821) ซึ่งคุณภาพของจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใส และเป็นอิสระนี้ จัดว่าเป็น ความสุขที่เกิดขึ้นตามแนวทางพุทธศาสนา นอกจากนั้นการฝึกสติยังสามารถช่วยลดอารมณ์ที่เป็นทุกข์ได้ด้วย ดังแนวคิด

ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ จอน คาเบ็ต-ซินน์ (Jon Kabat-Zinn. 2003) ที่ได้ประยุกต์แนวทางการเจริญสติและสมาธิทางพุทธศาสนามาสร้างเป็นโปรแกรม MBSR ซึ่งพบว่าโปรแกรมนี้สามารถช่วยลดและบรรเทาความเครียด ความวิตกกังวล ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วย รวมทั้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อบำบัดความผิดปกติทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมด้วย

สำหรับสมมติฐานข้อ 3 ผลการวิจัยพบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ กีเซค (Gieseke. 2014: 118-119) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติและภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ในกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาระดับสูงจำนวน 817 คน ซึ่งผลการวิจัย พบว่าสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ($r = 0.2$, $p < .01$) เช่นกัน อาจเนื่องมาจากบุคคลผู้มีสติจะมีความสามารถในการระลึกรู้ตนเองในระดับที่สูง รู้ว่าตนกำลังทำอะไร และมีจุดมุ่งหมายต่อไปอย่างไรในอนาคต ดังเช่นที่พระพรหมคุณาภรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552ข: 800) ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ฟั่นเฟือน ไม่เลื่อนลอย ระมัดระวัง ซึ่งหมายถึงภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆอย่างไร ซึ่งการที่บุคคลมีความเข้าใจตนเอง และรับรู้ความเป็นไปรอบตัวนี้ จะทำให้เกิดเป็นความเข้าใจในความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว มองทุกอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งความสามารถดังกล่าวนี้เป็นความสามารถที่สะท้อนถึงการเป็นผู้มีความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังแนวคิดของอัมรัมและดรายเออร์ (Amram. 2007: 3-4) ที่ได้กล่าวถึง การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในกิจกรรมต่างๆในชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การอยู่อย่างมีสติตื่นรู้ในปัจจุบัน และการมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งต่างๆ ท่ามกลางความหลากหลายว่าเป็นมิติหนึ่งของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

อย่างไรก็ดีเป็นที่น่าสังเกตว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างสติและความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้มีค่าความสัมพันธ์ ($r = 0.82$, $p < .01$) ที่สูงกว่างานวิจัยของกีเซค ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้ มีความแตกต่างจากนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยของกีเซค กล่าวคือ งานวิจัยนี้ได้แบ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณออกเป็น 5 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ความสามารถในการระลึกรู้ตัวในระดับที่สูง 2) ความสามารถที่จะเข้าใจมิติที่นอกเหนือมิติทางกายภาพ 3) ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง 4) ความสามารถที่จะเข้าใจในความเกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งต่างๆ และ 5)ความสามารถในการเผชิญความทุกข์ต่างๆ ซึ่งทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ได้มาจากการประมวลแนวคิดต่างๆหลายแนวคิด ในขณะที่งานวิจัยของกีเซคได้ให้นิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของคิงและเดอซิคโก (King;& DeCicco. 2009) ที่ว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสามารถของจิตใจที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจในเรื่องความเป็นจริงของชีวิต ความเป็นไปของสิ่งต่างๆที่ไม่ได้เน้นในด้านวัตถุนิยม และใช้ ภาวการณ์ตระหนักรู้และการมีสมาธิ ที่จะทำให้เกิดความคิดที่เป็นประโยชน์ ในการจัดการแก้ไขและการเผชิญปัญหาต่างๆได้อย่างเหมาะสม โดยมี 4 องค์ประกอบย่อย คือ 1) การพิจารณาการดำรงอยู่ของชีวิต 2) การ

สร้างและค้นหาความหมายของชีวิต 3) การตระหนักรู้แบบข้ามพ้น และ 4) การขยายภาวการณ์รู้สึกตัว ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบจากนิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่า นิยามและองค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้โดยเฉพาะในองค์ประกอบข้อ 5 ที่กล่าวถึงความสามารถในการปรับเจตคติ และการจัดการกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต ที่องค์ ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณในงาน วิจัยของกีเซคไม่ได้ครอบคลุมถึงนั้น ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถที่เชื่อมโยงกับผลของการมีสติ กล่าวคือ ผู้มีสติเมื่อเฝ้าตามดูจิตของตนอยู่ตลอดเวลา ย่อมรู้เท่าทันจิตของตน รับรู้สภาพจิต นิสัยและความสามารถของตนตามจริง ย่อมมีความสามารถในการปรับเจตคติ และจัดการกับความทุกข์ที่ตนต้องเผชิญได้ ดังนั้นจึงอาจเป็นสาเหตุให้ค่าความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความฉลาดทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้มีค่าสูงกว่างานวิจัยของกีเซค

บทบาทของสติและความฉลาดทางจิตวิญญาณในฐานะตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator)

ผลการวิจัยพบว่า สติและความฉลาดทางจิตวิญญาณต่างก็ทำหน้าที่เป็นทั้งตัวแปรคั่นกลางและเป็นตัวแปรปรับเปลี่ยนซึ่งกันและกันในความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ผลงานวิจัยดังกล่าวต่างก็สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 และ 5 กล่าวคือ สติทำหน้าที่เป็นทั้งตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 4 หมายความว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถส่งผลทางอ้อมผ่านสติไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้และในความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะส่งผลต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับสติด้วย โดยพบว่า สติจะมีผลทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในกลุ่มผู้ที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำ เช่นเดียวกันกับ ความฉลาดทางจิตวิญญาณที่ทำหน้าที่เป็นทั้งตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรปรับเปลี่ยนของความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 5 หมายความว่าสติสามารถส่งผลทางอ้อมผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ และในความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา สติจะส่งผลกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนามากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความฉลาดทางจิตวิญญาณด้วย โดยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณจะมีผลทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในกลุ่มผู้มีสติต่ำ ซึ่งผลงานวิจัยดังกล่าวนี้เป็นการยืนยันถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่าง สติ ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่ว่า ปัญญา เป็นรากฐานของสติ และการพัฒนาสติก็ก่อให้เกิดปัญญาอันนำไปสู่ความสุขได้ กล่าวคือ ปัญญาเป็นรากฐานของสติเนื่องจาก ในการที่บุคคลจะเข้าถึงและเริ่มเรียนรู้และพัฒนาสติให้เกิดขึ้นนั้น จำต้องอาศัยปัญญา ที่เป็น สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) เป็นตัวนำและเป็นหลักในการพัฒนาสติ ซึ่ง สัมมาทิฏฐิที่กล่าวนี้คือ ความเข้าใจถึงประโยชน์และแนวทางในการเจริญสติที่ถูกต้อง เพราะถ้าบุคคลไม่เข้าใจถึงประโยชน์อัน

ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แท้จริง หรือ กระบวนการที่ผิดในการพัฒนาสติ ย่อมทำให้การพัฒนาสตินั้นไม่เป็นไปเพื่อการเข้าถึงความสุขอันแท้จริงตามหลักพุทธศาสนา และการพัฒนาสติจะก่อให้เกิดปัญญาอันนำไปสู่ความสุขตามพุทธศาสนาได้ ดังคำกล่าวของ พระราชวรมุนี (พระราชวรมุนี. 2553) ที่ว่า สติเป็นคุณธรรมสำคัญพื้นฐานให้กับคุณธรรมทั้งหลาย คุณธรรมทุกอย่างจำต้องมีสติเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะการปลูกฝังปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า “สติมา ปัญญาเกิด” เพราะการพัฒนาสติ โดยเฉพาะการพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (ฐานที่ตั้งแห่งสติ) คือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะทำให้เรามีสติรู้เท่าทัน กายและใจที่เป็นปัจจุบัน เกิดเป็นความสงบและตั้งมั่นแห่งจิตอันจะนำให้เกิดปัญญาหยั่งเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายตามความเป็นจริง เข้าใจถึง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ และเข้าถึงความสุขแท้ซึ่งเป็นความสุขขั้นสูงสุดตามหลักพุทธศาสนา

โดยสรุป ผลการวิจัยนี้ ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ สติ และความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งสนับสนุนและสอดคล้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาในเรื่องของการพัฒนาความสุขว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ จำต้องอาศัย การทำงานที่เกื้อหนุนกันของสติและปัญญา ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2552. 206-207) ได้กล่าวไว้ว่า สติและปัญญาจะทำงานควบคู่กัน โดยสติจะตามดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ให้คลาดไป โดยสติจะช่วยกำกับให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเมื่อจิตตามดูรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการมีสตินี้ ก็จะทำหน้าที่พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลงเพราะสิ่งทั้งหลายเมื่อเฝ้าตามดูต่อเนื่องไปไม่ขาดตอนจะทำให้เห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นอาการของอนิจจัง ทำให้เข้าใจในกฎของไตรลักษณ์ และปัญญานี้จะทำให้มองเห็นและเข้าใจความเป็นไปของชีวิต ตระหนักรู้ว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ย่อมต้องมีสาเหตุและปัจจัย เห็นที่มาของความสุข ความทุกข์ ซึ่งการมีสติและปัญญาดังที่กล่าวมานี้จะทำให้เข้าถึงความสุขในทางพุทธศาสนา คือ ความสุขที่เกิดจากการรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้จัดว่าเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์. 2550. 5-23)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่าสำหรับกลุ่มพยาบาล ความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ สามารถส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา กล่าวคือ ความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถส่งผลทางอ้อมบางส่วนผ่านสติไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนา เช่นเดียวกับสติ สามารถส่งผลทางอ้อมบางส่วนผ่านความฉลาดทางจิตวิญญาณไปสู่ความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณและสติ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเข้าถึงความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาได้ และจากผลการวิจัยยังพบว่า ความฉลาดทางจิตวิญญาณจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาในกลุ่มผู้ที่มีสติต่ำ แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มผู้ที่มีสติต่ำ ควรสร้างความเข้าใจให้บุคคลเหล่านั้นมีความฉลาดทางจิตวิญญาณที่มากขึ้น เพื่อบุคคลเหล่านี้จะได้มีความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาที่มากขึ้นด้วย

เช่นเดียวกับ ในกลุ่มผู้ที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณต่ำ สติและความสุขตามแนวทางพุทธศาสนาจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกัน 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 ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดปัญญาที่แท้จริง อันจะนำไปสู่การพัฒนาความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนและสังคมไทยต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

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

2. งานวิจัยนี้ สะท้อนให้เห็นว่า กรอบแนวคิดทางพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์เชื่อมโยงกับแนวคิดทางด้านตะวันตกได้ และทำให้ได้รับองค์ความรู้ที่ชัดเจนมากขึ้นได้ ดังนั้นใน งานวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการนำกรอบแนวคิดทางพุทธศาสนามาเชื่อมโยงกับแนวคิดทางด้านตะวันตกให้มากขึ้น เช่น ประเด็นในเรื่องของความฉลาดทางด้านตะวันตกเช่น EQ IQ และ SQ ฯลฯ กับปัญญาในทางพุทธศาสนา และเรื่องของการกำกับตน (Self-regulation) กับการเจริญสติในทางพุทธศาสนาเป็นต้น

ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารอ้างอิง

ชุติมา พงศ์วรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และพัฒนามาตรวัด.*วิทยานิพนธ์ศศ.ด (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: จิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----------. (2550). *ความสุขที่สมบูรณ์.*กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

----------. (2552). *ชีวิตที่สมบูรณ์.*กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.

----------. (2552ข). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.*พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธัมจิตโต). (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.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. (2554). *ปัญญาในพระพุทธศาสนา.* ธรรมบรรยายชุดความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา. สืบค้นเมื่อ 17 ธันวาคม 2558. จาก www.jitsabuy.com/.../7-2011-05-28-07-48-03.html?...

อัญชลี ศุภวิทยาภินันท์. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ด้านจิตวิญญาณความสุขและพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร: กรณีศึกษาของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม.*วิทยานิพนธ์. ศศม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Amram, Yosi. (2007). *The seven dimensions of spiritual intelligence: An Ecumenical, Grounded theory*. Paper presented at the Conference of the 115th American : 1-8.

Baer, Ruth A.; et al. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Baron, Reuben. M. &Kenny, David A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptua, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), (1173-1182).

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.

Diener ,Ed. (1984). Subjective Well- Being. *Psychology Bulletin*, 95, 542-575.

Emmons, Robert A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *The International Journal For The Psychology Of Religion*, 10(1), 3-26.

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/artical/pii/5187704281001699x.

Gieseke, A. (2014). The relationship between spiritual intelligence, mindfulness, and transformational leadership among public higher education leaders. *Education Doctoral Theses*. P.175. Retrieved January, 18, 2015, from http//www.iris.lib.neu.edu/educationa_ theses/175.

Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York, NY. Bantum Books.

Greeson, Jeffrey M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complement Health Pract R*ev, 14(1), 10–18.

Kabet-Zinn, Jon. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practise*. 2(10): 144-156.

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/spiritualintellige nce.

King, David B & DeCicco, Teresa L. (2009). A Viable Model of Spiritual Intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 68 - 85.

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.

Maslow, A (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4): 370-396. Retrieved April, 18, 2015, from http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/ motivation.htm

Preacher, K. J.,& Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating Indirect effect in simple mediation models**.** *Behavior Research*

Methods, Instruments, and Computer, 36, 717-731.

Prazak, M.; et al. (2012). Mindfulness and its Role in Physical and Psychological Health. *Applied Psychology: Health and Well-Being,* 4(1), 91-105.

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,* 18(1), 38–41. Retrieved April, 18, 2015, from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3748553/

Seligman, Martin. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society*, 359, 1379-1381.

Wechsler, David. (1958). *The Measurement And Appraisal Of Adult Intelligence*. (4th ed.). Baltimore (MD): Williams & Witkins. Retrieved December, 17, 2015, from https://archive.org/details/measurementandap001570mbp

Wolman, R. (2001). *Thinking with your soul: Spiritual intelligence and why it matters.* Harmony Books. New York.

Zohar, Danah;& Marshall, Ian. (2002). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence.* New York. Bloomsbury.