



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
THAILAND



NOBLE
EDUCATION
PUBLISHER

PKP

PUBLIC
KNOWLEDGE
PROJECT

OJS

OPEN
JOURNAL
SYSTEMS



Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

The Role of Mindfulness in Psychology and Well-Being

บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี

Author & Corresponding Author*

1. Anusone Phanpraseuth*

อนุสร พันธุ์ประเสริฐ

Affiliation:

1. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email: phanusone@gmail.com

Article history:

Received: 07/02/2023, Revised: 10/03/2023,

Accepted: 25/03/2023, Available online: 01/04/2023

How to Cite:

Phanpraseuth, A. (2023). The Role of Mindfulness in Psychology and Well-Being. *Buddho Journal*, 2(2), 8-21.

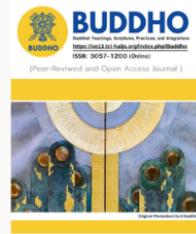


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

The Role of Mindfulness in Psychology and Well-Being

Anusone Phanpraseuth*

บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี

อนุสร พันธุ์ประเสริฐ*

Abstract

In recent years, there has been increasing interest in enhancing psychological well-being through various approaches, with mindfulness being one of the most widely studied. Mindfulness is the process of being consciously aware of the present moment without judgment. A growing body of research suggests that mindfulness can significantly contribute to psychological well-being by reducing stress, improving emotional regulation, and enhancing subjective well-being. This paper aims to explore the role of mindfulness in fostering psychological well-being by reviewing relevant theories, empirical studies, and underlying psychological and neurobiological mechanisms. Findings indicate that mindfulness enhances self-awareness and positive decision-making while decreasing tendencies toward negative emotional responses such as anxiety and depression. Additionally, mindfulness practice has been linked to structural and functional changes in the brain, particularly in the prefrontal cortex and amygdala, which play crucial roles in emotion regulation. Furthermore, this article discusses practical applications of mindfulness in daily life and its integration into clinical, educational, and organizational settings to improve individual and collective well-being. The findings highlight mindfulness as an effective tool for promoting mental health and overall well-being at both personal and societal levels.

Keywords: Mindfulness, Psychology, Well-being

บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตวิทยาได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับสติ (Mindfulness) ซึ่งเป็นกระบวนการของการมีความตระหนักรู้ต่อปัจจุบันขณะอย่างไม่มีอคติ งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าสติสามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา (Psychological Well-being) ได้หลายด้าน เช่น การลดความเครียด (Stress Reduction) การจัดการอารมณ์ (Emotional Regulation) และการเพิ่มความสุข (Subjective Well-being) บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของสติในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิทยา โดยอ้างอิงจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกลไกทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาที่อธิบายถึงผลกระทบของสติ การศึกษาพบว่าสติช่วยเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเอง (Self-awareness) และการตัดสินใจเชิงบวก (Positive Decision-making) อีกทั้งยังลดแนวโน้มของการตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ การฝึกสติยังเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง โดยเฉพาะบริเวณเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) และสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์ บทความนี้ยังกล่าวถึงแนวทางการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการบูรณาการในบริบททางคลินิก การศึกษา และองค์กรเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมโดยรวม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าสติสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีในระดับบุคคลและองค์กรรวม

คำสำคัญ: สติ, ทางจิตวิทยา, ความเป็นอยู่ที่ดี

บทนำ

สติ (Mindfulness) เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจมากขึ้นในด้านจิตวิทยา โดยเฉพาะในบริบทของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา (Psychological Well-being) สติหมายถึงการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะโดยปราศจากการตัดสิน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ การบริหารอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญกับความเครียด บทความนี้จะกล่าวถึงบทบาทของสติในด้านต่างๆ ของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา รวมถึงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนประโยชน์ของสติในชีวิตประจำวัน

ในปัจจุบัน ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา (psychological well-being) ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล (Ryff & Singer, 2008) ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับสติ (mindfulness) ได้รับความสนใจมากขึ้นในฐานะวิธีการหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพจิตและช่วยให้บุคคลจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 1990) สติหมายถึงการให้ความสนใจกับปัจจุบันขณะโดยปราศจากการตัดสิน (Brown & Ryan,

2003) ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ เช่น การบำบัดทางจิตวิทยา การพัฒนาตนเอง และการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ (Baer, 2003)

จากงานวิจัยจำนวนมากระบุว่าสติสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียด รวมถึงช่วยเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม (Gu et al., 2015) นอกจากนี้ การฝึกสติยังเชื่อมโยงกับความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้นและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น (Keng, Smoski, & Robins, 2011) ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำ ความเข้าใจถึงกลไกที่ช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา โดยเน้นการวิเคราะห์ผลกระทบของสติที่มีต่อสุขภาพจิต รวมถึงแนวทางการนำสติไปใช้ในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันและสภาพแวดล้อมทางคลินิก

ความหมายของสติและองค์ประกอบ

สติ (Mindfulness) เป็นแนวคิดที่มีรากฐานจากปรัชญาและจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่งได้รับการพัฒนาให้กลายเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการจัดการความเครียด (stress management) แนวคิดของสติได้รับการศึกษาทางวิชาการและมีการนำไปประยุกต์ใช้ในด้านสุขภาพจิต การศึกษา และการพัฒนาตนเอง (Kabat-Zinn, 1994) ความหมายของสติ สติสามารถกำหนดความหมายได้ในหลายมิติ ตามบริบทของนักวิชาการและนักปฏิบัติการ โดยทั่วไปสติหมายถึง "การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะโดยปราศจากการตัดสิน" (Kabat-Zinn, 2003) ซึ่งหมายความว่า การมีสติคือการมีความรับรู้ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นโดยไม่ถูกครอบงำด้วยความคิด อารมณ์ หรือการประเมินผลที่เป็นอคติ (Brown, Ryan, & Creswell, 2007) สติสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ (Present-Moment Awareness) หมายถึง การให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยไม่จมอยู่กับอดีตหรือกังวลเกี่ยวกับอนาคต การยอมรับประสบการณ์โดยปราศจากการตัดสิน (Non-judgmental Acceptance) เป็นการเปิดใจรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึก โดยไม่พยายามตัดสินหรือเปลี่ยนแปลงทันที องค์ประกอบของสติ จากการศึกษาของ Bishop et al. (2004) และ Baer et al. (2006) สามารถสรุปองค์ประกอบหลักของสติได้ดังนี้ การรับรู้และให้ความสนใจต่อปัจจุบันขณะ (Present-Moment Awareness)

- เป็นการมุ่งเน้นที่ประสบการณ์ในปัจจุบัน ไม่หลงไปกับอดีตหรืออนาคต

- ช่วยให้บุคคลสามารถมีความตระหนักรู้ในตนเองและสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบตัว การไม่ตัดสินและยอมรับ (Non-judgmental Acceptance)
 - การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่รีบตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์
 - ลดอคติและความลำเอียงในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ
 - การควบคุมความสนใจ (Attentional Control)
 - ความสามารถในการควบคุมความสนใจไปยังสิ่งที่ต้องการรับรู้โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าภายนอกหรือภายใน
 - ช่วยให้บุคคลสามารถโฟกัสกับสิ่งที่ทำอยู่ได้อย่างเต็มที่
 - การตระหนักรู้ในตนเองและร่างกาย (Self-awareness and Bodily Awareness)
 - การรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และสภาวะทางร่างกายของตนเอง
 - เป็นพื้นฐานของการเข้าใจอารมณ์และการตอบสนองของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ
 - การมีท่าทีที่กรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)
 - การให้ความเมตตาต่อตนเองโดยไม่ตำหนิตนเองอย่างรุนแรงเมื่อล้มเหลวหรือเผชิญกับปัญหา
 - สร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์และช่วยในการพัฒนาตนเอง
- ข้อสรุปที่ดีเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในหลายด้านของชีวิต ทั้งในมิติทางจิตวิทยา สุขภาพจิต และการพัฒนาตนเอง โดยองค์ประกอบของสติ ได้แก่ การรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การควบคุมความสนใจ การตระหนักรู้ในตนเอง และการมีท่าทีที่กรุณาต่อตนเอง การฝึกสติสามารถช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียด ลดอารมณ์ด้านลบ และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา

1. การลดความเครียดและความวิตกกังวล ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในสังคมปัจจุบัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในระยะยาว อย่างไรก็ตาม มีวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการและลดระดับความเครียดและความวิตกกังวล เช่น การฝึกสติ การออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคม (American Psychological Association, 2020) การฝึกสติและสมาธิ การฝึกสติ (Mindfulness) เป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับในการลดความเครียดและความวิตกกังวล โดยเป็นการฝึกให้บุคคลตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn, 1994) งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความเครียด และสามารถลดอาการของโรคจิตกกังวลได้ (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010) การออกกำลังกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเป็นอีกวิธีหนึ่ง que ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกเชิงบวก (Salmon, 2001) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็วหรือวิ่ง มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ลดลงและการทำงานของสมองที่ดีขึ้น (Smith & Merwin, 2021) การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมมีบทบาทสำคัญในการลดความเครียดและความวิตกกังวล การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันได้ดีขึ้น (Taylor, 2011) งานวิจัยพบว่าผู้ที่มีเครือข่ายสังคมที่แข็งแกร่งมักมีระดับความเครียดและความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่ขาดการสนับสนุนทางสังคม (Cohen & Wills, 1985) ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและร่างกาย แต่สามารถลดลงได้ผ่านการฝึกสติ การออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคม การบูรณาการแนวทางเหล่านี้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. การพัฒนาอารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของบุคคล การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกสามารถช่วยเพิ่มความสุข ความพึงพอใจ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม (Fredrickson, 2001) นอกจากนี้ อารมณ์เชิงบวกยังช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น และช่วยพัฒนาทักษะการปรับตัวทางอารมณ์ (Tugade & Fredrickson, 2004)

วิธีการพัฒนาอารมณ์เชิงบวก การฝึกสติและสมาธิ การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น การวิจัยพบว่า การฝึกสติช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน (Kabat-Zinn, 1990) การมองโลกในแง่ดี การมีมุมมองเชิงบวกต่อสถานการณ์ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตและลดความเครียด งานวิจัยระบุว่า การฝึกมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง (Seligman, 2011) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก การมีเครือข่ายสังคมที่ดีช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มความรู้สึกปลอดภัย (Baumeister & Leary, 1995) การออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยสร้างความสุข (Ratey, 2008)

การให้ความสำคัญกับความกตัญญู การแสดงความกตัญญูช่วยให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขมากขึ้น การศึกษาพบว่า การเขียนบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่คุณขอบคุณสามารถเพิ่มความสุขและลดภาวะซึมเศร้าได้ (Emmons & McCullough, 2003) การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของบุคคล การฝึกสติ การมองโลกในแง่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การออกกำลังกาย และการแสดงความกตัญญูเป็นแนวทางที่

มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ดังนั้น การนำแนวทางเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้บุคคลมีความสุขและรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น

3. การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สติช่วยให้บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เนื่องจากสามารถฟังและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ทางครอบครัวและสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรภาพ หรือความสัมพันธ์ในที่ทำงาน การพัฒนาความสัมพันธ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ความร่วมมือที่ดีขึ้น ลดความขัดแย้ง และเพิ่มคุณภาพชีวิต (Goleman, 1995) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ เช่น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และความไว้วางใจ (Robbins & Judge, 2019)

ปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารทางวาจาหรืออวัจนภาษา บุคคลควรให้ความสำคัญกับการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) เพื่อแสดงถึงความใส่ใจและความเคารพต่อผู้อื่น (Adler, Rosenfeld, & Proctor, 2018) ความไว้วางใจและความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน เมื่อบุคคลรู้สึกว่าจะสามารถพึ่งพาและเชื่อมั่นในอีกฝ่ายได้ จะช่วยให้ความสัมพันธ์มีความมั่นคงมากขึ้น (Mikulincer & Shaver, 2016) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นช่วยให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้ การมีทัศนคติที่เปิดกว้างและการพยายามเข้าใจมุมมองของผู้อื่นเป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ (Davis, 1994) การจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การจัดการความขัดแย้งด้วยแนวทางที่สร้างสรรค์ เช่น การเจรจาต่อรองและการประนีประนอม สามารถช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างราบรื่น (Rahim, 2011) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ตั้งแต่การสื่อสารที่ดี ความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ ไปจนถึงการจัดการความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ ย่อมส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและยั่งยืนในทุกบริบทของชีวิต

1. การพัฒนาการตัดสินใจและสมาธิ การตัดสินใจและสมาธิเป็นทักษะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานในยุคปัจจุบัน การพัฒนาทักษะเหล่านี้สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดความเครียด และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ในบทความนี้จะกล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาการตัดสินใจและสมาธิ โดยอ้างอิงจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาการตัดสินใจ การตัดสินใจเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ในสถานการณ์ที่กำหนด ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล การพัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์ และการฝึกฝนการแก้ปัญหา งานวิจัยของ Kahneman (2011) ได้แบ่งกระบวนการตัดสินใจออกเป็นสองระบบ ได้แก่ ระบบที่ 1 (System 1) ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่รวดเร็วและอัตโนมัติ และระบบที่ 2 (System 2) ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่ต้องใช้เหตุผลและใช้เวลา การฝึกฝนการใช้ระบบที่ 2 สามารถช่วยเพิ่มความแม่นยำในการตัดสินใจได้ การใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ (reflective thinking) และการพิจารณาทางเลือกอย่างรอบคอบสามารถช่วยลดอคติทางความคิด (cognitive biases) ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาด (Tversky & Kahneman, 1974) การพัฒนาสมาธิ สมาธิเป็นความสามารถในการจดจ่ออยู่กับงานหรือกิจกรรมที่ทำอยู่โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งรบกวนภายนอก การฝึกสมาธิสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมความสนใจและลดภาวะสมาธิสั้น (attention deficit) ได้ งานวิจัยของ Tang, Hölzel และ Posner (2015) พบว่าการทำสมาธิและการฝึกสติ (mindfulness meditation) สามารถพัฒนาสมาธิและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง เทคนิคที่นิยมใช้ในการพัฒนาสมาธิ ได้แก่ การฝึกสติ (Mindfulness Practice) ช่วยให้ผู้ฝึกมีความตื่นรู้และอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งส่งผลให้สมองสามารถจัดการกับข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Zeidan et al., 2010) การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมองและช่วยพัฒนาสมาธิ (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสมาธิ การลดสิ่งรบกวน เช่น การปิดการแจ้งเตือนจากโทรศัพท์มือถือหรือการทำงานในสถานที่ที่เงียบสงบสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจ่อได้ (Gazzaley & Rosen, 2016) การพัฒนาการตัดสินใจและสมาธิเป็นกระบวนการที่สามารถฝึกฝนได้ โดยอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การคิดเชิงวิเคราะห์ การฝึกสติ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม การตัดสินใจที่ดีขึ้นและสมาธิที่ดีขึ้นสามารถช่วยให้บุคคลมีประสิทธิภาพในการทำงานและใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพมากขึ้น การมีสติช่วยเพิ่มความสามารถในการโฟกัสและตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลสามารถพิจารณาทางเลือกได้อย่างรอบคอบโดยไม่ถูกอารมณ์ชั่วขณะครอบงำ

2. การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองและเป้าหมายชีวิต การมีความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ค่านิยม จุดแข็ง จุดอ่อน และความเชื่อส่วนตัว (Goleman, 1995) การตระหนักรู้ในตนเองส่งผลต่อการตั้งเป้าหมายชีวิต (life goals) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้บุคคลสามารถเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง (Schunk & DiBenedetto, 2020) ความหมายของความตระหนักรู้ในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเองหมายถึงความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (Brown & Ryan, 2003) บุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเองสูงจะสามารถควบคุมอารมณ์

ของตนเองได้ดี และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเชื่อมโยงระหว่างความตระหนักรู้ในตนเองและเป้าหมายชีวิต เป้าหมายชีวิตเป็นแนวทางที่บุคคลกำหนดขึ้นเพื่อให้ตนเองมีทิศทางที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต (Locke & Latham, 2002) การมีความตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และเพิ่มแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น (Deci & Ryan, 2000) นอกจากนี้ การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยมและตัวตนของบุคคลยังช่วยให้เกิดความพึงพอใจและความสุขในชีวิตมากขึ้น (Sheldon & Elliot, 1999)

วิธีการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองและการกำหนดเป้าหมายชีวิต

1) การสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) การเขียนบันทึกประจำวันและการไตร่ตรองถึงเหตุการณ์ในชีวิตช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น (Neff, 2011)

2) การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น (Seeking Feedback) การได้รับมุมมองจากผู้อื่นช่วยให้บุคคลเห็นภาพรวมของตนเองอย่างชัดเจนขึ้น (Ashford & Cummings, 1983)

3) การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness and Meditation) การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและช่วยให้สามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น (Kabat-Zinn, 1990)

4) การตั้งเป้าหมายแบบ SMART (SMART Goals Setting) เป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และมีความเป็นไปได้ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินการตามแผนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Doran, 1981)

การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานสำคัญของการตั้งเป้าหมายชีวิตที่มีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้บุคคลสามารถเลือกเป้าหมายที่เหมาะสมกับตัวเอง และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย การฝึกฝนวิธีการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนผลของสติ

สติ (Mindfulness) เป็นแนวทางปฏิบัติที่ได้รับความนิยมอย่างมากในวงการวิทยาศาสตร์ เนื่องจากมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและร่างกาย (Kabat-Zinn, 2003) งานวิจัยในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาได้สำรวจกลไกทางจิตวิทยาและชีววิทยาที่อยู่เบื้องหลังผลของสติ โดยมีการศึกษาเชิงทดลองและเมตา-วิเคราะห์ที่ให้หลักฐานสนับสนุนในหลายมิติ

1. ผลของสติต่อสุขภาพจิต งานวิจัยจำนวนมากพบว่าสติสามารถลดระดับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010) กลไกสำคัญที่อยู่เบื้องหลังผลกระทบเหล่านี้คือการเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และลดอคติทางปัญญา (cognitive bias) ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีสติและไม่ถูกรอบงำด้วยปฏิกิริยาอัตโนมัติ (Tang, Hölzel, & Posner, 2015)

2. ผลของสติต่อการทำงานของสมอง หลักฐานจากการศึกษาด้วยเทคโนโลยีการถ่ายภาพสมอง (neuroimaging) แสดงให้เห็นว่าสติสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้ โดยเฉพาะบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจ เช่น การเพิ่มปริมาตรของสมองในพื้นที่ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) และเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) (Hölzel et al., 2011) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการควบคุมอารมณ์และลดระดับความเครียดเรื้อรัง

3. ผลของสติต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากผลกระทบทางจิตใจแล้ว การฝึกสติยังสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในระบบประสาทอัตโนมัติและระบบภูมิคุ้มกัน ตัวอย่างเช่น งานวิจัยพบว่าการฝึกสติสามารถลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด และเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (Davidson et al., 2003) นอกจากนี้ การฝึกสติยังสัมพันธ์กับการลดอาการเจ็บปวดเรื้อรังและการปรับตัวของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวด (Zeidan et al., 2011)

4. ผลของสติต่อสมรรถนะทางปัญญา มีหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่าสติสามารถเพิ่มสมรรถนะทางปัญญา โดยเฉพาะในด้านความจำในการทำงาน (Working Memory) และความสามารถในการควบคุมความสนใจ (Attention Control) ตัวอย่างเช่น Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong และ Gelfand (2010) พบว่าทหารที่ฝึกสติสามารถรักษาความจำในการทำงานได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสติ นอกจากนี้ Zeidan, Johnson, Diamond, David และ Goolkasian (2010) ยังพบว่าการฝึกสติระยะสั้นสามารถปรับปรุงความสามารถในการโฟกัสและลดภาระทางปัญญาได้

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ชี้ให้เห็นว่าสติส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สุขภาพร่างกาย การทำงานของสมอง และสมรรถนะทางปัญญา กลไกที่อยู่เบื้องหลังผลเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง รวมถึงระบบฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกัน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีหลักฐานที่สนับสนุนมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ยังคงจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจถึงกลไกที่แท้จริงและปัจจัยที่อาจมีอิทธิพลต่อผลของสติในระยะยาว

สรุป

บทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเป็นหัวข้อที่สำคัญในการศึกษาเรื่องการพัฒนาทางจิตใจและการสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน สติ (Mindfulness) หมายถึงการมีความสนใจอย่างเต็มที่ในขณะนั้น ๆ โดยไม่ตัดสินหรือตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยอารมณ์หรือความคิดที่ติดอยู่ในอดีตหรืออนาคต การฝึกสติช่วยให้บุคคลมีความตระหนักรู้และรับรู้ตัวเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา ในด้านจิตวิทยา สติช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความเครียดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ลดความวิตกกังวลและเพิ่มการควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น เนื่องจากเมื่อมีสติ คนสามารถฟังและเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบมากขึ้น สติยังสามารถเสริมสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ด้วยการตระหนักถึงความสุขในขณะนั้นและการยอมรับทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน ในการศึกษาหลาย ๆ การวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในด้านจิตใจและสุขภาพร่างกาย โดยรวมแล้ว บทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยานั้นเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตัวเอง การเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการมีชีวิตที่มีความหมายและพึงพอใจมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยามีหลายด้านที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1) การฝึกฝนสติอย่างสม่ำเสมอ การฝึกสติควรเป็นกิจวัตรประจำวันที่สามารถทำได้ง่าย เช่น การนั่งสมาธิหรือการฝึกหายใจลึก ๆ ในช่วงเวลาที่ต้องการคลายความเครียด การฝึกสติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้มีความตระหนักรู้ในตัวเองและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

2) การนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ควรพยายามนำสติไปใช้ในทุกกิจกรรมในชีวิต เช่น การทานอาหาร การทำงาน หรือการพูดคุยกับคนอื่น การให้ความสำคัญกับการอยู่ในขณะนั้นจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความเครียด

3) การฝึกสติในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล ควรใช้เทคนิคสติในการเผชิญหน้ากับอารมณ์เหล่านั้น โดยการมีสติสามารถช่วยให้ลดความรุนแรงของความรู้สึกและช่วยให้มองเห็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

4) การศึกษาต่อเนื่องเกี่ยวกับสติ ควรศึกษาความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับสติจากหนังสือ บทความ หรือการเข้าร่วมเวิร์กช็อปต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะและความเข้าใจในการฝึกสติให้ดีขึ้น การพัฒนาสติในชีวิตประจำวันสามารถนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในด้านจิตใจและการเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความสุขภาวะที่ดี

องค์ความรู้จากการศึกษา

จากการศึกษาบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาได้เผยให้เห็นหลายมิติที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ และผลกระทบต่อจิตใจและสุขภาพทางจิต การศึกษาบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเผยให้เห็นว่าการฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยในการลดความเครียด แต่ยังส่งผลดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในทุกด้านของชีวิต องค์ความรู้ที่สำคัญมีดังนี้

1) การฝึกสติช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ (Awareness) สติช่วยให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตัวเองในขณะนั้น และสามารถสังเกตความรู้สึก คิด หรือพฤติกรรมต่าง ๆ โดยไม่ตัดสิน การฝึกสติทำให้ผู้ฝึกสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น

2) สติช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล (Stress Reduction and Anxiety Management) การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและความวิตกกังวล การวิจัยหลาย ๆ งานพบว่าเมื่อบุคคลฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ จะมีการตอบสนองต่อความเครียดอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี และลดความรู้สึกริดกังวลได้

3) การพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) สติช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และไม่ให้การตอบสนองจากอารมณ์เกินความจำเป็น เช่น การโกรธหรือวิตกกังวล การฝึกสติทำให้มีการรับรู้และการจัดการอารมณ์ในเวลาที่เหมาะสม ส่งผลให้มีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบมากขึ้น

4) การเพิ่มความสุขและความพึงพอใจ (Happiness and Life Satisfaction) การฝึกสติมีผลในการเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต โดยช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความสุขในขณะนั้นและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต การฝึกสติช่วยให้ไม่ต้องตกอยู่ในความคิดเชิงลบหรือการมุ่งเน้นไปที่ปัญหา แต่สามารถมีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้

อ้างอิง

- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. (2018). *Interplay: The process of interpersonal communication* (14th ed.). Oxford University Press.
- American Psychological Association. (2020). *Stress effects on the body*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- 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.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564-570.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based interventions work? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review, 37*, 1-12.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 9*(1), 58-65.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*(1), 36-43.
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion, 10*(1), 54-64.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Rahim, M. A. (2011). *Managing conflict in organizations* (4th ed.). Transaction Publishers.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Smith, M. A., & Merwin, R. M. (2021). Exercise and stress resilience: An overview of neurobiological mechanisms. *Current Psychiatry Reports*, 23(3), 17-25.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (5th ed., pp. 189-214). Wiley.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.