

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

The Effect of Satipattan 4 Insight Meditation Practice on Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient of Matayomsuksa 5 Students

พุดมินา ทรวงสมบัติชัย (Phutthinart Songsombatchai)*

สุวรี ศิวะแพทย์ (Suwaree Sivabaedya)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนขามแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 และโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test และทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง

คำสำคัญ: วิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน 4 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

Keywords: Insight Meditation, Satipattan 4, Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient

* นักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ABSTRACT

This research was a Quasi-Experiment Research. The objectives of this study were: 1) to compared Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient of before and after the experiment of the experiment group, and 2) to compared Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient between the experiment group and control group after the experiment. The samples were 29 Matayomsuksa 5 students who study at Khamkaennakorn School during the first semester, 2010 academic year. The samples had been randomly divided into 2 groups, in which 14 of one group was assigned to be an experiment group whilst 15 of another was assigned to be a control group. The instruments included: The Satipattan 4 Insight Meditation Practice Program and The Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scale with reliability coefficient of 0.92. The samples were administered the pre-test, post-test and extended post-test by the Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient Scale. Tested the differences of scores of Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient before and after the experiment of the experiment group by using The Wilcoxon Sign-Rank Test, and test the differences of scores of Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient after the experiment between the experiment group and control group by using The Mann-Whitney U Test. The results showed that: after the experiment, the experiment group showed their Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scores from the post-test higher than pre-test, and the experiment group showed their Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scores higher than the control group at the .01 significant level. Further, the Self-Awareness Aspect of Emotional Quotient scores of the experiment group were not decrease after the extended post-test period.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ระบบเศรษฐกิจและสังคมไทยเปิดกว้างสู่โลกาภิวัตน์ และเกิดการเลื่อนไหลของวัฒนธรรมอย่างไร้พรมแดน การขาดความรอบรู้ที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในการกลั่นกรองที่ดี ได้ส่งผลกระทบต่อค่านิยม พฤติกรรม การดำรงชีวิต และการปฏิสัมพันธ์ในสังคมไทยให้เปลี่ยนไปจากเดิม โดยคนไทยมีค่านิยมและพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมมากขึ้น ขาดจิตสำนึกสาธารณะให้ความสำคัญส่วนตนมากกว่าส่วนรวม การยึดหลักธรรมในการดำรงชีวิตเริ่มเสื่อมลง วัฒนธรรมและภูมิปัญญาของชาติถูกละเลยและมีการถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่ลดลง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2550 - 2554) ได้มุ่งเน้นสร้างโอกาสการเรียนรู้คู่คุณธรรมอย่างต่อเนื่องด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนาและการศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะกำลังคนให้สามารถดำรงชีวิตและสนับสนุนความเข้มแข็งใน

การแข่งขันของประเทศ แต่ในขณะเดียวกันคนไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤตค่านิยมที่เป็นผลมาจากวัฒนธรรมต่างชาติที่หลั่งไหลเข้าสู่ประเทศ โดยขาดการคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมที่ดีงาม ทำให้คุณธรรม และจริยธรรมของคนไทยลดลง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้สถาบันครอบครัว การศึกษา และศาสนามีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรู้ปลูกฝังศีลธรรมให้มีคุณภาพและจริยธรรมลดน้อยลงนำไปสู่ค่านิยมและพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมเพิ่มมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549)

จากสภาพสังคมที่ทำให้ผู้คนหันมาสนใจและแสวงหาวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองทำให้เกิดปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาเสพติดเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัญหาของสังคมและส่งผลให้บุคคลในสังคมไม่มีความสุข เยาวชนช่วงวัยรุ่น เป็นวัย

ที่อยู่ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและควรได้รับการพัฒนาในทุกด้านอย่างสมดุล ซึ่งระบบการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันนั้นมุ่งส่งเสริมความสามารถด้านความรู้และสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งเปรียบเทียบได้ว่า “สติปัญญา ความรู้มีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของบุคคลเพียงร้อยละ 20 ส่วนอีกร้อยละ 80 เป็นความสามารถในการรู้จักและรับรู้อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด” เรียกว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” (จอม ชุ่มช่วย, 2540)

การตระหนักรู้ตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งตรงกับแนวคิดของ Goleman และความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละคนสามารถเพิ่มขึ้นได้ หากได้รับการฝึกฝนและได้กล่าวว่า “ระดับความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรม และไม่ได้มีการพัฒนามากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือนสติปัญญา แต่ความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และสามารถพัฒนาและดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ” และยังกล่าวอีกว่า “หัวใจการฝึกความฉลาดทางอารมณ์จะเน้นการตระหนักรู้ตนเองและการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นโดยเฉพาะการตระหนักรู้ตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ” (Goleman, 1998) การส่งเสริมพัฒนาการด้านคุณธรรมและจริยธรรมในช่วงวัยรุ่น จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ทำให้เกิดการนับถือตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยส่งเสริมให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหา เพื่อให้อยู่ในสังคมที่มีปัญหามากมายได้อย่างมีความสุข และมีความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองนั้น สามารถนำแนวทางของพระพุทธศาสนาใช้ได้คือการเจริญสติปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจให้สงบ ทำให้สุขภาพจิตแจ่มใส สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การฝึกจิตใจให้มีคุณภาพสูง

มีคุณธรรม จริยธรรม มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การรักษาโรค ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น มีสติปัญญา ควบคุมตนเองได้ ทำให้ความเครียด ความวิตกกังวลลดลง มีเมตตา อ่อนโยน มีคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หรือไม่ อย่างไร ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางพัฒนานักเรียนนักศึกษาและเยาวชนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง เพื่อนำมาปรับใช้ชีวิตประจำวันให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
3. เพื่อศึกษาความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

แนวคิดของการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการตระหนักรู้ เข้าใจ ตอบสนองอารมณ์ของตนเองและความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง รู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ ของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งถือเป็นการใช้ปัญญาในการควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกในทางที่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังสามารถนำเขาวนอารมณ์ของตนมาใช้ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและ

มีความสุข ส่วนการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกนั้น และสามารถคาดเดาผลที่จะตามมา มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึงความสามารถของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเอง สามารถพิจารณาและประเมินตนเองได้ตามเป็นจริง และพัฒนาไปสู่ความมั่นใจในตนเอง

การฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวของหลวงพ่ोजรัญฐิตธมโม (พระธรรมสิงหบุราจารย์, 2537) ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากายไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเสวยขี้ขี้และขี้ มีสติรู้ในการเฝ้าอย่าง โยคคลอน เป็นต้น 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก 3) จิตตานุสสึมาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาจิต คือ การรู้เท่าทันวาระของจิตในแต่ละขณะ โดยธรรมชาติของจิตจะซัดส่ายไม่หยุดนิ่งจะไต่ต่อความรู้สึกไวต่อสิ่งที่มากระทบ ให้พิจารณาอย่างนั้นด้วยความรู้เท่าทัน 4) ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นส่วนสำคัญ เพราะเป็นการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายที่ไต่ฝัน ได้ฟัง และได้รับรู้อยู่ตลอดเวลา แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ต้องอาศัยตัวสติ (นันทนา วงษ์อินทร์, 2544) ความฉลาดทางอารมณ์มีมานานแล้วในพุทธศาสนา โดยเฉพาะการใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาอารมณ์นั้นเมื่ออยู่เกือบทุกเรื่อง พระพุทธศาสนาสอนเรื่องการทำสมาธิ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยใช้สติพิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรมอย่างแยกกายและลึกซึ้ง ในแง่การควบคุมอารมณ์ทางลบและพัฒนาอารมณ์ทางบวก เมื่อเทียบเคียงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา (พลแสงสว่าง, 2545)

จากแนวความคิดข้างต้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางสติปัฏฐาน 4 ช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยการสังเกตความรู้สึกของตนเองให้เวลาในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง มีสติอยู่กับการรู้ตัว ยอมรับตนเองและผู้อื่น ทำให้สัมพันธ์ภาพกับคนอื่นดีขึ้น เพิ่มความสามารถในการ อยู่กับปัจจุบันได้นานขึ้น อีกทั้งยังสามารถรักษาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไว้ได้

วิธีการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิด Non-Equivalent control group, Pretest-Posttest design โดยมีการทดสอบหลังการทดลอง 2 ครั้ง (Posttest and Extended Posttest)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 324 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คือกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ที่สร้างให้สอดคล้องกับแนวคิดของการวิจัย ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของสุพัตรา ต้นประเสริฐ (2547) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ บ่อยมาก บ่อย บางครั้งนาน ๆ ครั้ง ไม่เคย ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายถึงความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง 3 ด้าน คือ

การรู้จักอารมณ์ตนเอง 15 ข้อ การประเมินตนเองได้ตาม เป็นจริง 19 ข้อ และความมั่นใจในตนเอง 16 ข้อ รวมทั้ง สั้นจำนวน 50 ข้อ

โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติ ปฏิฐาน 4 ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ตามคำสอนของ หลวงพ่อ จรรย์ ฐิตธมโม ระยะเวลาจำนวน 4 คืน 5 วัน ผู้วิจัยได้จัด กิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งเนื้อหาและการ ปฏิบัติธรรม เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังบรรยายธรรม และสวดอารมณ์ในแต่ละวัน เป็นต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความ ฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลอง และคะแนนความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความ ฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการ ทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้สถิติ ทดสอบ The Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ตนเองก่อนและหลังการทดลองและระยะติดตามผล หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบความ ฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ผู้วิจัยขอเสนอ ผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

จากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้คือ นักเรียน ที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปฏิฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวสติปฏิฐาน 4 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน การวิจัย คือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมี

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว สติปฏิฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแนวสติปฏิฐาน 4 ช่วยให้นักเรียนมี ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น เนื่องจากนักเรียนได้ฝึกการใช้สติพิจารณาธรรม 4 ประการ ได้แก่ ฐานกาย นักเรียนได้ฝึกสติในการรับรู้การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ฐานเวทนา นักเรียนได้ฝึก การกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกายและใจตนคือ ความรู้สึกเป็นสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกเป็นทุกข์ (ทุกข์เวทนา) และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขาเวทนา) ฐานจิต นักเรียนได้ฝึกกำหนดรู้สภาวะจิตของตน เช่น โลภะจิต โทสะจิต โมหะจิต จิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น และฐานธรรม นักเรียนได้ฝึกตั้งสติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เช่น นิรวรณ 5 ขันธ์ 5 อริยสัจ 4 เป็นต้น จากการฝึกปฏิบัติ ดังกล่าวช่วยให้นักเรียนมีจิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิด ความสงบ ความกระวนกระวายลดลง ยับยั้งความวิตก กังวล รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจต่างๆ เพราะ มีจิตที่เป็นสมาธิ นอกจากนั้นยังช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทัน และเกิดปัญญาและเข้าใจอารมณ์มากขึ้น ดังเห็นได้จาก การที่ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมในแต่ละวัน จากระยะเวลา 5 วัน ซึ่งนักเรียนมีความอดทนและควบคุมอารมณ์ตัวเอง ดีขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีสติในการคิดก่อน ทำกิจใด ๆ มากขึ้น นอกจากนั้นจากการสัมภาษณ์ (สอบ อารมณ์) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รู้จักตัวเองดีขึ้น สามารถ ปรับตัวได้ดีขึ้น อดทนมากขึ้น นับถือตัวเอง เห็นคุณค่าใน ตัวเองและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น รวมถึงคิดได้ว่าควร ไตร่ตรองก่อนกระทำการใด ๆ ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปฏิฐาน 4 (พระธรรมปิฎก, 2547) ที่กล่าวไว้ว่าประโยชน์ในเบื้องต้น กล่าวคือ ทำให้จิตผ่อนคลาย หายความวิตกกังวล มีความสุขและทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งยังได้รับประโยชน์ในท่ามกลางคือ จะไม่เป็นทุกข์เพราะ จะมีสติรู้เท่าทันผัสสะและเกิดปัญญาในการไม่ปล่อยให้ จิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์ และสอดคล้องกับวรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ที่พบว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

แนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคุณแม่สิริ กรินชัย ช่วยให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดตาก มีเขาวนอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับสุพัตรา ตันประเสริฐ (2547) ที่พบว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคุณแม่สิริ กรินชัย ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 และพัชมน อินตะนัย (2551) ที่พบว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมโม ช่วยเพิ่มเขาวนอารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ Lopez (2004) ที่พบทวนวรรณกรรมและพบว่า การฝึกสมาธิแบบเซนซึ่งมีรากเหง้าของศาสนาพุทธนั้น เป็นสิ่งที่ช่วยในการฝึกจิตและสามารถพัฒนาบุคคลในด้านการเอาใจใส่และด้านการรับรู้ได้

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test

การทดสอบ	กลุ่มทดลอง	N (14)	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value
หลังการทดลอง	Positive Ranks	13	8.00	104.00	-3.29	0.000
	Negative Ranks	1	1.00	1.00		

จากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ คือ นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย คือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่าการไม่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 อันเกิดจากการปฏิบัติ ช่วยให้นักเรียนเกิดสติมากกว่าการไม่ปฏิบัติ การมีสติมากขึ้นก็ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นด้วย ซึ่ง

เป็นไปตามหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีแนวคิดว่า เพราะพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ต้องอาศัยตัวสติ (Mindfulness) (นันทนา วงษ์อินทร์, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับ สุพัตรา ตันประเสริฐ (2547) ที่พบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว สติปัฏฐาน 4 ตามแนว คุณแม่สิริ กรินชัย แล้วนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากกว่า นักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ อารีย์ นุ้ยบ้านด่าน (2549) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน มีระดับสติสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

กลุ่มตัวอย่าง	N = 29	Mean Rank	Sum of Ranks	U	P-value
กลุ่มทดลอง	14	20.39	285.50	29.50	0.000
กลุ่มควบคุม	15	9.97	149.50		

จากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ คือ นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล หลังการทดลอง 15 วันไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยคือ เมื่อการทดลองผ่านไป 15 วัน เป็นระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลอง นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้

ตนเอง ไม่แตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบกับหลังการทดลอง (ตารางที่ 3) แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการระลึกรู้อารมณ์ตนเองและสามารถใช้สติเพื่อรักษาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในระยะ 15 วันหลังการทดลองไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่า ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test

การทดสอบ	กลุ่มทดลอง	N (14)	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value
ระยะติดตามผล	Positive Ranks	4	7.13	28.50	-0.825	0.409
	Negative Ranks	8	6.19	49.50		
	Ties	2	-	-		

ช่วยให้เกิดประโยชน์เป็นขั้น ๆ สรุปได้ 3 ขั้น คือ ประโยชน์ในเบื้องต้น เป็นประโยชน์ที่เกิดในทันที ต่อกายและใจของผู้ปฏิบัติขั้นต่อมา ก็จะเกิดประโยชน์ในท่ามกลาง อันเป็นประโยชน์ในขณะที่เกิดจากความมีสติ ต่อการรับรู้สิ่งที่มากระทบอารมณ์ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น

กาย และใจ และสุดท้ายคือเกิดประโยชน์สูงสุดอันได้แก่ พระนิพพาน (พระธรรมปิฎก, 2547) ผลจากการทดลองชี้ให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ได้รับการฝึกสติจนสามารถได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นและในท่ามกลางที่ทำให้รักษา

ความมีสติไว้ได้ แม้ภายหลังการทดลองแล้ว 15 วัน
ยังส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้
ตนเองหลังการทดลองไม่ลดลงอีกด้วย

ผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ต่อ
นักเรียนเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะการสร้างพื้นฐานแห่ง
การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาได้ เห็นได้จาก
นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติ
ปัฏฐาน 4 เกิดความรู้และเข้าใจตนเอง อดทนต่อความ
ยากลำบากในการปฏิบัติ สามารถกำหนดรู้ในสภาวะธรรม
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เกิดความพยายาม รักและ
รู้คุณค่าตัวเองมากขึ้น กล้าที่จะแสดงออกและทำในสิ่งที่
ดีและมีคุณค่าต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- จอม ชุ่มช่วย. (2540). **ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence**. วารสารปฐมวัย, 1(3), 56-61.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2544). **การพัฒนาอารมณ์**. ใน อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี, และอรพินทร์
ชูชม, บรรณาธิการ. **รวมบทความวิชาการอีคิว**. หน้า 136 – 137. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). (2537). **กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ 8**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
รุ่งเรืองวิริยะพัฒนา.
- พล แสงสว่าง. (2545). **พุทธศาสนาเจ้าตำรา EQ**. สงขลา นครินทร์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 8(1),
110 - 111.
- พัชฌณ อินตะนัย. (2551). **เปรียบเทียบผลของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ
ฐิตธมฺโม และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส ต่อเชาว์อารมณ์ของครูระดับ
มัธยมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน. (2543). **ผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรา ต้นประเสริฐ. (2547). **ผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย
ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะการเก็บตัว
และแสดงตัว**. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆ ที่
อาจจะมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้
ตนเอง เช่น สภาพการเลี้ยงดูครอบครัว จิตลักษณะของ
วัยรุ่น และสิ่งแวดล้อมทางบ้าน โรงเรียน เป็นต้น
2. ควรที่จะมีการศึกษาระยะเวลาของการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ว่า ระยะเวลายาวนานเท่าใด เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงความฉลาดทาง
อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในนักเรียนช่วงวัยนี้ เช่น
7 วัน 15 วัน หรือ 1 เดือนขึ้นไป
3. ควรจัดช่วงเวลาพักผ่อนให้เหมาะสม เช่น
การตื่น การนอน เวลาทำกิจส่วนตัว เป็นต้น เนื่องจาก
เวลาในการพักผ่อนน้อยทำให้นักเรียนมีอาการอ่อนเพลีย
เพราะวัยนี้ความตั้งใจต่อการปฏิบัติยังมีน้อย

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). **สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554)**. ค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.do.rtaf.mi.th/Files/E-Plan10.pdf>
- อารี นุ้ยบ้านด่าน. (2549). **ผลของการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**. (รายงานการวิจัย). สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Goleman, D, (1998). **Working Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books.
- Facing East: Zen Meditation and the Improvement of Psychotherapeutic Skills. [Abstracts].
- Lopez, Maria Jesus. From International, Abstract No.4048-B.