

การเจริญสติที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา  
ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม  
Mindfulness Development Impacting to Buddhist Psychology  
Based Self-Awareness of Dhamma Practitioners

โชติกา วงศ์ณวัช  
Chotika Wonganawat<sup>๑</sup>

Received: October 26, 2024

Revised: January 3, 2025

Accepted: April 8, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดการเจริญสติและการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ๒) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อนำเสนอผลการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เป็นวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๔๕ คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ปฏิบัติธรรม ๙ คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ผลการวิจัยพบว่า

๑. แนวคิดการเจริญสติและการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ การอยู่กับปัจจุบันขณะ ประกอบด้วย การยอมรับ ความใส่ใจ การตระหนักรู้ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการมีสติและการตระหนักรู้ต่าง ๆ ทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อมภายนอก และเป็นผลจากการใช้หลักโยนิโสมนสิการในการกำหนดตระลึกรู้ตามความเป็นจริงด้วยวิธี

---

<sup>๑</sup> ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Email: nokpribta@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๖ ๖๔๕ ๔๔๔๕

พิจารณาอย่างแยกคางในกรู้เท่าทันอารมณ์ ความนึกคิดของตนเอง สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

๒. ผลการเปรียบเทียบภาพรวมคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมการเจริญสติ มีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการเจริญสติ และอยู่ในระดับมากที่สุด

๓. ผลการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าปฏิบัติธรรมหลังการปฏิบัติธรรม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนการปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและในรายด้าน ดังนั้น การฝึกเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ จะช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองให้บุคคลได้ นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและสังคมดีขึ้น

**คำสำคัญ:** การตระหนักรู้ในตนเอง, การเจริญสติ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, พุทธจิตวิทยา

### Abstract

The purposes of this research were 1) to study the concept of mindfulness and Buddhist psychology-based self-awareness; 2) to compare the effects before and after mindfulness development on Buddhist psychology-based self-awareness of the Dhamma practitioners; and 3) to present the effects of mindfulness development on Buddhist psychology-based self-awareness of the Dhamma practitioners. This study was a quasi-experimental. The sample group consisted of 45 Dhamma practitioners who joined the Vipassana meditation project at the Vipassanadhura Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya Province. Data was collected using questionnaires and in-depth interviews with 9 Dhamma practitioners. The statistics used in the research consisted of percentage, mean, standard deviation, and t-test

1. Concept of mindfulness development and Buddhist psychology-based self-awareness was the developing of mental skills and present-moment awareness encompassing acceptance, attention, and awareness which affected their



mindfulness and awareness in various aspects, both internally and in relation to their external environment. The effects of Buddhist psychology-based self-awareness was the applying of the principle of Yonisomanasikara (wise reflection) in mindfully recognizing things as they truly are. This was achieved through careful consideration in being cognizant of one's emotions and thoughts, enabling individuals to perceive various occurrences within themselves. This awareness was essential for leading to self-improvement.

2. The result of the comparison of the overall Buddhist psychology-based self-awareness of the Dhamma practitioners after participating in mindfulness meditation was higher than before participating in mindfulness meditation and was at the highest level.

3. The effects of mindfulness development on Buddhist psychology-based self-awareness of the Dhamma practitioners after the practice, the practitioners had higher Buddhist psychology-based self-awareness than before the practice at a statistical significance level of 0.05. This improvement was observed both overall and in all five specifics. Accordingly, the practice of mindfulness in accordance with the Four Foundations of Mindfulness can enhance individuals' self-awareness, thereby fostering the development of virtuous individuals and contributing to the improvement of society as a whole."

**Keywords:** Self-Awareness, Mindfulness Practice, Meditation Retreat Participants, Buddhist Psychology

## ๑. บทนำ

การตระหนักรู้ในตนเอง คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งที่ตนเองให้คุณค่ารวมถึงเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อตนเองหรือพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้างซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถประเมินจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ โดยการตระหนักรู้ในตนเอง ถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์และเป็นที่ควรค่าแก่การพัฒนาและส่งเสริมเพราะถ้าบุคคลได้รู้จัก



และเข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไรในขณะนั้นจะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลขาดซึ่งการเข้าใจในตนเองความสามารถในการเข้าใจในอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองก็จะบกพร่อง ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์และการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดย คาร์ล โรเจอร์<sup>๒</sup> เชื่อว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพจิตที่ดี เขากล่าวว่าคนที่มีความสุขภาพจิตดีจะมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง รวมถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง<sup>๓</sup> ทั้งนี้มีการศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองแล้วพบว่า ทำให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม รู้จุดดี จุดเด่น รู้จุดด้อยของตนเอง รู้ความต้องการ รู้เป้าหมายในชีวิต รู้ความคาดหวัง รู้ศักยภาพ ความสามารถของตน บุคคลสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการรับฟัง ความคิดเห็นจากผู้อื่น จากการที่ผู้อื่นประเมินมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาจุดด้อยของตนเองและพัฒนาจุดเด่นให้แข็งแรง ดึงงาม ทำให้มีสติระลึกรู้เท่าทันความคิดอารมณ์ความรู้สึกของตน จะช่วยให้เราสามารถควบคุมตนเองและแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสมหรือเรียกว่ามีสติปัญญาทางอารมณ์ (emotional intelligence) สามารถติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กันต์ บัณญ<sup>๔</sup> พบว่า การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี อรรธรณ นาเพ็ชร และคณะ<sup>๕</sup> พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเอกชน แห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี มีการนำเอาการตระหนักรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยนำไปใช้เพื่อให้เข้าใจอารมณ์

<sup>๒</sup> Rogers, C.R., **Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory**, (Boston: Houghton Mifflin, 1951).

<sup>๓</sup> James, W., **The Principles of Psychology**, (New York: Henry Holt and Company, 1980), p. 135-136.

<sup>๔</sup> กันต์ บัณญ, “ความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่มีต่อเป้าหมายและความสำเร็จในการเรียนตามหลักอิทธิบาท ๔ : กรณีศึกษานิสิตระดับปริญญาตรีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ก.

<sup>๕</sup> อรรธรณ นาเพ็ชร และคณะ, “การตระหนักรู้ในตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี”, **วารสารราชธานีนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๖๐-๗๓.



ตัวเอง ทำให้สามารถควบคุมตัวเองได้ ตลอดจนรู้ จุดด้อยของตัวเอง เพื่อจะได้นำไปพัฒนา ปรับปรุงตนเองในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล และ Lio Stefanus<sup>๖</sup> ที่พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีอิทธิพลอย่างมากต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่า การมีตระหนักรู้ในตนเองจะส่งผลดีต่อบุคคลได้ในหลายมิติ

ในการสร้างเสริมการตระหนักรู้ในตนเองสามารถทำได้หลายวิธี<sup>๗</sup> เช่น การทบทวนตนเอง การถามตนเอง การฝึกและสังเกตตนเอง ทั้งนี้มีอีกแนวทางที่ช่วยสร้างเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การฝึกสติและสมาธิ มีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวันทำให้จิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดีและได้เร็วกว่าปกติ โดยเฉพาะตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่น ไม่ซัดส่ายเพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่งเมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่วของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ”<sup>๘</sup> ทั้งนี้แนวทางหนึ่งในการทำสมาธิ คือ การเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และได้รับการยกย่องนับถือกันอย่างสูง เนื่องจากเชื่อว่ามีพร้อมทั้งสมณะละวิปัสสนาอยู่ในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้มานอย่างที่ได้ กล่าวถึงตามแนวสัมมาสมาธิอันเป็นมรรคข้อที่ ๘ ก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพานและสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่าเป็นเอกายนมรรค

<sup>๖</sup> Lio Stefanus, “The Effect of Self-Awareness and Personal Responsibility on Life Satisfaction of Seminary Students in Malang”, *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, Vol. 12 No. 14 (2021): 5824-5734.

<sup>๗</sup> ธัญพร จารุไพศาล, การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) คืออะไร และพัฒนาอย่างไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.workwithpassiontraining.com/17815526> [๑ มกราคม ๒๕๖๗].

<sup>๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๘-๑๓๑/๑๓๗-๑๓๘.



หรือทางสายเอก<sup>๙</sup> สติปัฏฐาน จึงเป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติ กำหนดพิจารณาสงบทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลสมี ๔ อย่าง คือ ๑) กายานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย ๒) เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ๔) ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทัน ธรรม ผู้ใดปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรและความฉลาด ย่อมจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน สามารถตัดมูลเหตุแห่งวิญญะ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไม่ หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็จะมีคุณสมบัติสุข รมเย็น ไม่เร่าร้อนเพราะเพลิงกิเลสตัณหา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม แนววิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ ๔ ประการ คือ เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศลคุณงาม ความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลก สวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ก็เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้ บรรลุมรรคผลนิพพานในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเวลา ๗ วัน ถึง ๗ ปีต่อเนื่องกัน จะได้ผลคือจะได้เป็นบรรลุมรรคในชาตินี้โดยมีการศึกษาวิจัยหลายงาน เช่น โชชิน และคณะ<sup>๑๐</sup> พบผลการศึกษาที่สนับสนุนว่า การทำสมาธิวิปัสสนาตามแนวทางสติ ปุฏฐาน ๔ ช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและคุณภาพชีวิตที่ดีด้านอื่น ๆ ได้ และนเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ และคณะ<sup>๑๑</sup> พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและแนวร่วมกับการฝึกสติ นักเรียน มีการตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า การฝึกพัฒนาจิตใจ ของตนเองด้านสติด้วยการใช้แนวสติปัฏฐาน ๔ จะเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้รู้ทันตาม ความเป็นจริง ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ แต่มองเห็นความเกิดดับ กายไม่เที่ยง เป็นทุกข์

<sup>๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธ สารากิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙).

<sup>๑๐</sup> Shonin et al., “The Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Self-Awareness: A Meta-Analysis”, **Psychological Medicine**, Vol. 48 (2018): 2157-2170.

<sup>๑๑</sup> นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ และคณะ, “ผลการใช้ชุดกิจกรรมและแนวร่วมกับการฝึกสติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย”, **วารสารราชพฤกษ์**, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔): ๖๗-๗๕.



เป็นอนาคตา ดังนั้น การเจริญสติ เพื่อความบริสุทธิ์ตั้งมั่น แน่วแน่ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และการปฏิบัติ ไม่ปล่อยสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน จึงทำให้มีการคิดพิจารณาทำความเข้าใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

จากการทบทวนวรรณกรรมข้อมูลข้างต้น การเจริญสตินั้นมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเจริญสติที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวทางพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นหลักสูตรการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพราะเห็นว่าการสติปัฏฐาน ๔ จะช่วยเสริมสร้างสติและปัญญาในการใช้ชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยครั้งนี้จึงเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญสติกับการตระหนักรู้ในตนเองอันนำไปสู่การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นในลำดับต่อไป ตลอดจนเป็นพื้นฐานในการศึกษาทำความเข้าใจตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การเจริญสติที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าปฏิบัติธรรม” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

- ๑) เพื่อศึกษาแนวความคิดการเจริญสติและตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๒) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม
- ๓) เพื่อนำเสนอผลการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

## ๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การเจริญสติที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าปฏิบัติธรรม” นี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ทดลองตามแบบแผนการวิจัย One Group Pretest–Posttest Design<sup>๑</sup>

๒

<sup>๑</sup> Fitz-Gibbon et al., *How to Design a Program Evaluation*, (Newbury Park: Sage, 1987), p. 4.



### ๑) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของสถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วันที่ ๑๒-๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๑๖๕ คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของสถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ได้จากการคำนวณจากประชากร โดยการคำนวณด้วยโปรแกรม G\*Power เพื่อหา Effect Size ที่ ๐.๕ ค่า Power ๐.๙๕ ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน ๔๕ คน และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน ๙ คน ในการสัมภาษณ์เชิงลึก และใช้สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงโดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือสมัครใจเข้าร่วมและสามารถร่วมกิจกรรมได้จนสิ้นสุดโครงการ

### ๒) เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด ได้แก่ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชน สำหรับฝึกอบรมอุปาสก อุปาสิกาให้ได้ปฏิบัติตามแนวทางของ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ถ้อยคำ ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อแสวงหาความสงบสุข ร่วมเย็นให้แก่ชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยมีพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ผู้เข้าร่วมโครงการ จะมีการดำเนินกิจกรรมตามที่กำหนดในหลักสูตร เป็นเวลา ๕ วัน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามวัดความตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ๕ ด้าน คือ ด้านอารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และ ด้านเร้าคุณธรรม มีลักษณะเป็นแบบแบบมาตราส่วนประมาณค่าตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ๕ ระดับ จำนวน ๓๕ ข้อคำถาม โดยขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

(๑) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ข้อมูล เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา และศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับสัมมาสติจากพระไตรปิฎก อรรถกถาต่าง ๆ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา งานวิจัย บทความ วารสารต่าง ๆ



(๒) บุรณาการแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ของ ซ็อเพร เบ้าเงิน<sup>๑</sup> ซึ่งอิงแนวคิดของ Goleman<sup>๑</sup> ร่วมกับหลักจิตโยนิโสมนสิการ

(๓) นำแบบสอบถามไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน เพื่อดูความตรงเชิงเนื้อหาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยหาจากดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) ที่ค่า ๐.๕

(๔) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) และทดลอง (Try Out) ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ๔๐ คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .๙๖๖

(๕) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามก่อนและหลังเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

### ๓) การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วันที่รับรอง วันหมดอายุ

### ๔) การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ t-test แบบ Paired t-test และการวิเคราะห์เนื้อหา

## ๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๑) ผลการศึกษาแนวคิดการเจริญสติและตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา

---

<sup>๑</sup> ซ็อเพร เบ้าเงิน, “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการ ตระหนักรู้ ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร”, ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕), หน้า ๔๒.

<sup>๑</sup> Goleman, “D., Working with Emotional Intelligence, (New York: Bantam Books, 1999).



๑.๑) ผลการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ความตระหนักรู้ภายในตัวเองคือรูปแบบหนึ่งของการประเมินตนเอง (self-evaluation) ซึ่งเป็นการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันทั่วไป ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความสนใจไปกับตัวตนภายใน (inner self) โดยมีแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองหลายแนวคิด เช่น มาสโลว์ (Maslow)<sup>๑</sup> ได้แบ่งการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้ (๑) ความต้องการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (self-esteem) คือ ความต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จมีความสามารถเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก (๒) ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า (esteem from other people) คือ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนมีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นคนสำคัญ น่ายกย่อง และเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น โรเจอร์ Rogers ทฤษฎีของบุคลิกภาพ (Personality Theory, ๑๙๕๙) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี Rogers เชื่อว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีนั้นจะต้องสามารถรับรู้ถึงตนเองอย่างถูกต้องและแม่นยำ บุคคลเหล่านี้จะสามารถเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจากการทบทวนจึงสรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองคือการรู้เท่าทันความรู้สึก นึกคิดของตนเองสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้และเข้าใจถึงจุดอ่อน จุดแข็งของตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอย่างงดงามได้

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ หลักโยนิโสมนสิการ จากการศึกษาวรรณกรรม พบว่า คำว่า โยนิโสมนสิการ มีความหมายว่า การทำในใจโดยแยบคาย คิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเอง เข้าจับหรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความดิ่งามและแก้ปัญหาได้ ข้อนี้เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล และอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า วิธีการแห่งปัญญาโยนิโสมนสิการ จึงเป็นแกนกลาง หรือส่วนที่ขาดไม่ได้ของการศึกษา การศึกษาจะสำเร็จผลแท้จริง การค้นพบต่าง ๆ ความคิดริเริ่ม ความก้าวหน้าทางปัญญาที่สำคัญ ๆ และการตรัสรู้ธรรมก็สำเร็จได้ด้วยโยนิโสมนสิการ ดังนั้นหัวใจที่จะทำให้

<sup>๑</sup> Maslow, *Motivation and Personality*, (New York: Harper and Row, 1970).



การศึกษาสำเร็จคือโยนิโสมนสิการ มีพระพุทธพจน์ ได้กล่าวแสดงความสำคัญของโยนิโสมนสิการไว้เป็นอันมาก

โดยในการบูรณาการการตระหนักรู้ในตนเองกับหลักโยนิโสมนสิการ พบว่าสามารถบูรณาการวิธีคิดวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม เนื่องจากวิธีคิดทั้งสองแบบ เป็นแนวทางการคิดให้บุคคลมีสติในการระลึกหรือตระหนัก กล่าว คือ วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนาคือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มีความคุ้มค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์ ทำให้ต้องมีการคิดอย่างมีสติ และวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือ คิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลากิเลสต้นเหตุ จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิ ที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้มีอยู่ว่า ประสพการณ์ คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน

๑.๒) ผลการศึกษาการเจริญสติ พบว่า คำว่า “สติ” คือ ความระลึกได้นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ อปัมาทะ คือ ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงใจรอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป ข้อนี้เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายสมาธิ คำว่าสตินี้ตรงกับคำภาษาอังกฤษที่ว่า “Mindfulness”, “Attentiveness” หรือ “Detached Watching” และในทางพุทธศาสนา คำว่าสมาสติ สัมมาสติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก (กัติ) สติคือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำได้ ภาวะที่ไม่เลื่อนหายภาวะที่ไม่ลืม (กัติ) หรือสติคือ สติที่เป็นอินทริยสติที่เป็นพละมาอปัมาทธรรมคือความไม่ประมาท ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พันทืปนเลื่อนลอยความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอ



การเจริญสติ คือ กระบวนการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจที่เพิ่มขึ้นผ่านประสบการณ์อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งประกอบด้วย ยอมรับ ความใส่ใจ การตระหนักรู้ คุณลักษณะของการเจริญสติ (attribute) ที่กล่าวว่า สติคือความใส่ใจอยู่กับปัจจุบันขณะและ ไม่มีกา ตัดสินผ่านความคิดที่ไม่มีการวิเคราะห์ประเมินค่า แนวคิดการอยู่กับประสบการณ์ปัจจุบันขณะเป็นคุณลักษณะหนึ่งของเจริญสติที่ศึกษาผ่านแนวคิด ๓ ประการ คือ ความตระหนักรู้ยอมรับ และความใส่ใจ เป็นกระบวนการแปลงเปลี่ยนประสบการณ์อยู่กับปัจจุบันขณะ

คุณลักษณะของการเจริญสติ ๕ ประการดังนี้ (๑) Awareness เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงตัวตนของตนเองอย่างลึกซึ้งระหว่างประสบการณ์อยู่ ปัจจุบันขณะ (๒) Acceptance ความสามารถในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ต้องตัดสิน ชัดขึ้นหรือ หลีกเลียงสิ่งนั้น (๓) Attention การความคุมสติให้ใส่ใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ หมายถึงความตระหนักรู้เป็นหนึ่งในความสามารถที่ประคับประคองตนเองในสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นกับการรับรู้ความรู้สึกทางกาย การ เคลื่อนไหวของร่างกาย เสียง รสสัมผัส ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสและความคิดที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น (๔) Transformative Process การเจริญสติเป็นกระบวนการขั้นตอนการเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงของสติตามคุณลักษณะที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน และ (๕) Antecedents สิ่งที่ทำให้เกิด อ้างอิงถึง สิ่งที่ทำให้เกิดแนวความคิดการปฏิบัติสติแบบเป็นทางการและไม่ เป็นทางการ เป็นการสนับสนุนซึ่งกันและกันจะทำให้ปฏิบัติได้ดีขึ้น

ในทางพุทธศาสนามีวิธีการเจริญสติหลายวิธีการ วิธีการหนึ่งที่เป็นที่นิยม คือวิธีการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งคำว่าสติปัฏฐานมาจาก สติ คือการรับรู้ ปัฏฐาน คือฐานที่ตั้งแห่งความประเสริฐ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองของรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยสติปัฏฐาน ถือว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี ๔ อย่าง คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม, การมีสติกำกับรู้เท่าทันธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม



๒) ผลเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง อยู่ในระดับมากที่สุด ดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนและหลังการทดลอง จำแนกตามโดยรวมและรายด้าน (n = ๔๕)

| การตระหนักรู้ในตนเอง<br>ตามแนวพุทธจิตวิทยา                   | ก่อนทดลอง |      |       | หลังการทดลอง |      |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|--------------|------|-----------|
|                                                              | $\bar{X}$ | SD   | ระดับ | $\bar{X}$    | SD   | ระดับ     |
| ๑) ด้านอารมณ์ของ<br>ตนเอง                                    | ๓.๗๓      | ๐.๘๘ | มาก   | ๔.๔๖         | ๐.๕๑ | มากที่สุด |
| ๒) ด้านการประเมิน<br>ตนเองได้อย่างถูกต้อง<br>ตามความเป็นจริง | ๓.๗๖      | ๐.๙๖ | มาก   | ๔.๕๑         | ๐.๕๓ | มากที่สุด |
| ๓) ด้านความมั่นใจใน<br>ตนเอง                                 | ๓.๙๕      | ๐.๖๘ | มาก   | ๔.๖๐         | ๐.๓๘ | มากที่สุด |
| ๔) ด้านคิดแบบคุณค่าแท้<br>คุณค่าเทียม                        | ๔.๒๐      | ๐.๕๓ | มาก   | ๔.๗๐         | ๐.๓๔ | มากที่สุด |
| ๕) ด้านเรารู้คุณธรรม                                         | ๔.๐๕      | ๐.๕๓ | มาก   | ๔.๖๑         | ๐.๓๓ | มากที่สุด |
| โดยรวม                                                       | ๓.๙๔      | ๐.๕๖ | มาก   | ๔.๕๗         | ๐.๓๓ | มากที่สุด |

จากตารางที่ ๑ พบว่า โดยรวมระดับการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลอง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๕๗$ ,  $SD = ๐.๓๓$ ) มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระดับการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๙๔$ ,  $SD = ๐.๕๖$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าระดับการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองทุกด้าน มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระดับการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองทุกด้าน

๓) นำเสนอผลการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า หลังการปฏิบัติธรรมผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสูงขึ้นก่อนการปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและในรายด้าน

ตารางที่ ๒ ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโดยรวมและรายด้าน (n = ๔๕)



| การตระหนักรู้ในตนเอง<br>ตามแนวพุทธจิตวิทยา                       | การ<br>ทดลอง | จำนวน | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน | ค่าเฉลี่ย<br>ผลต่าง | t-test | Sig. |
|------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-----------|--------------------------|---------------------|--------|------|
| ๑) ด้านอารมณ์ของ<br>ตนเอง                                        | ก่อน         | ๔๕    | ๓.๗๓      | .๘๘๒                     | -.๗๒๗               | -      | .๐๐๐ |
|                                                                  | หลัง         | ๔๕    | ๔.๔       | .๕๑๙                     |                     | ๕.๖๗๒  |      |
| ๒) ด้านการประเมิน<br>ตนเองได้อย่าง<br>ถูกต้องตามความ<br>เป็นจริง | ก่อน         | ๔๕    | ๓.๗๖      | .๙๖๕                     | -.๗๕๐               | -      | .๐๐๐ |
|                                                                  | หลัง         | ๔๕    | ๔.๕๑      | .๕๓๐                     |                     | ๕.๔๑๔  |      |
| ๓) ด้านความมั่นใจใน<br>ตนเอง                                     | ก่อน         | ๔๕    | ๓.๙๕      | .๙๙๘                     | -.๖๔๗               | -      | .๐๐๐ |
|                                                                  | หลัง         | ๔๕    | ๔.๖๐      | .๖๑๗                     |                     | ๖.๗๑๒  |      |
| ๔) ด้านคิดแบบคุณค่า<br>แท้คุณค่าเทียม                            | ก่อน         | ๔๕    | ๔.๒๐      | .๕๓๑                     | -.๕๐๔               | -      | .๐๐๐ |
|                                                                  | หลัง         | ๔๕    | ๔.๗๐      | .๓๔๔                     |                     | ๖.๑๗๔  |      |
| ๕) ด้านเรากุณธรรม                                                | ก่อน         | ๔๕    | ๔.๐๕      | .๕๓๖                     | -.๕๖๔               | -      | .๐๐๐ |
|                                                                  | หลัง         | ๔๕    | ๔.๖๑      | .๔๓๗                     |                     | ๗.๒๔๓  |      |
| โดยรวม                                                           | ก่อน         | ๔๕    | ๓.๙๔      | .๕๖๘                     | -.๖๓๘               | -      | .๐๐๐ |
|                                                                  | หลัง         | ๔๕    | ๔.๕๗      | .๓๓๘                     |                     | ๘.๔๘๐  |      |

จากตารางที่ ๒ พบว่า แสดงผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโดยรวม จำนวน ๔๕ คน คะแนนก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ ๓.๙๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ .๕๖๘ คะแนนหลังทดลองมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ ๔.๕๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ .๓๓๘ เมื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อนและหลังการทดลองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และพบผลเช่นเดียวกันในรายด้านทั้ง ๕ ด้าน

๔) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ จากผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน ๙ คน ในหัวข้อผลลัพธ์การตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังจากเข้าปฏิบัติธรรม ๒ สัปดาห์ เกิดผลลัพธ์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า ในภาพรวม หลังจากเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีการรู้เท่าทันอารมณ์และประเมินตนเองดีและเร็วขึ้น ทราบถึงสาเหตุของการเกิดความรู้สึกไม่ดี เห็นข้อบกพร่องของตนเองมากขึ้น ทำให้รู้ถึงสาเหตุของความรู้สึกได้ดีกว่าแต่ก่อน จึงแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ดีขึ้น จัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น และใช้



เวลาในการจัดการอารมณ์ตนเองที่ไวขึ้น ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้ทราบถึงธรรมชาติจิตแท้จริงของตน ควรพัฒนาต่อไปในด้านไหน ยอมรับความจริงได้มากขึ้น

## ๕. อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา” สามารถอภิปรายผลตามข้อค้นพบของวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

๑) จากผลการศึกษาแนวคิดการเจริญสติและตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การเจริญสติเป็นปรัชญาของพุทธศาสนามีมานานกว่า ๒,๖๐๐ ปี ซึ่งการเจริญสติของพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในพัฒนาจิตใจนำไปสู่หนทางการดับทุกข์ของมนุษย์และปลุกฝังความเมตตา การเจริญสติ เป็นกระบวนการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจที่เพิ่มขึ้นผ่านประสบการณ์อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งประกอบด้วย ยอมรับ ความใส่ใจ การตระหนักรู้ เมื่อบุคคลผ่านกระบวนการพัฒนาทักษะทางจิตใจดังกล่าว ย่อมส่งผลโดยตรงต่อการมีสติและการตระหนักรู้ต่าง ๆ ทั้งในตนเองและสภาพแวดล้อมภายนอกตน โดยเฉพาะแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งข้อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดตระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการทำสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนด ละวางซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ ซึ่งเป็นไปตามความหมายคำว่าสติปัฏฐาน ว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส<sup>๑</sup> และการศึกษาวิธีการเพิ่มสตินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่จะทำให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าถึงซึ่งจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือการหมดหรือหลุดพ้นจากกิเลสอัน ผู้ปฏิบัติต้องรักษาหรือปรับอินทรีย์ทั้ง ๔ ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เสมอหรือสมดุลกัน เพราะระบบของ

<sup>๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท.เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.



วิปัสสนากรรมฐาน เป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๔ ของผู้ปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้<sup>๗</sup>

ดังนั้น ในการนี้พระวิปัสณาจารย์จะเข้ามาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้ที่จะคอยแนะนำหรือกระตุ้นเตือนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติตามวิธีการที่จะทำให้สติหรือสติปัฏฐาน มีมากขึ้นเพื่อให้สติหรือสติปัฏฐานเป็นตัวปรับให้อินทรีย์ที่เหลืออีก ๔ มีความสมดุลกัน ขณะเดียวกันเมื่อมีการเจริญสติ เกิดเป็นสมาธิในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ย่อมหมายรวมถึงว่าบุคคลเกิดมีความตระหนักรู้ในตนเองขึ้นมา การฝึกสติเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้และการยอมรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ โดยไม่ตัดสินและการประมาณค่า ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยรับมืออย่างมีประสิทธิภาพเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง โดยไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงเนื้อหาความคิด<sup>๘</sup> สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องผลของการปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนา โดยใช้แบบประเมินการตระหนักรู้ในตัวตนของผู้ปฏิบัติธรรมแบบพุทธ (The Buddhist Self-Awareness Scale: BSAS) พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีระดับการตระหนักรู้ในตัวตนโดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านความรู้เกี่ยวกับตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น และด้านการพัฒนาการตนเอง งานวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนา ๕ วัน ส่งผลดีต่อระดับการตระหนักรู้ในตัวตนของผู้ปฏิบัติธรรม โดยผู้ปฏิบัติธรรมมีความสามารถในการเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น และพัฒนาการตนเองได้ดีขึ้น<sup>๙</sup>

<sup>๗</sup> พระสาธิต ปุโธเสศ, “วิธีการเพิ่มสติปัฏฐานให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓), หน้า ๘๔.

<sup>๘</sup> Witkiewitz, K. et al., “Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders”, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Vol. 19 No. 3 (2005): 211-228.

<sup>๙</sup> บุญเลิศ วงศ์ศิษฐ์ และคณะ, “ผลของการฝึกปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนา ๕ วันต่อระดับการตระหนักรู้ในตัวตนของผู้ปฏิบัติธรรม”, วารสารจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๔): ๑๓๔-๑๕๒.



๒) จากผลเปรียบเทียบก่อนและหลังการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม และผลการเจริญสติที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

ผลการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกล่าวถึงประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเจริญสติที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ระดับการตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองทุกด้าน มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระดับการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการทดลองทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยภาพรวมและได้คะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ผลวิเคราะห์สะท้อนให้เห็นว่า การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นสามารถช่วยให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นได้ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ของตนเอง ด้านการประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และด้านเร้าคุณธรรม ดังที่มีการศึกษาที่พบว่า การฝึกเจริญสติสามารถช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และความสามารถในการเข้าใจความคิดและพฤติกรรมของตนเอง จากที่กล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติโดยเฉพาะการฝึกตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลไม่มากนัก<sup>๒</sup>

## ๖. องค์ความรู้ใหม่

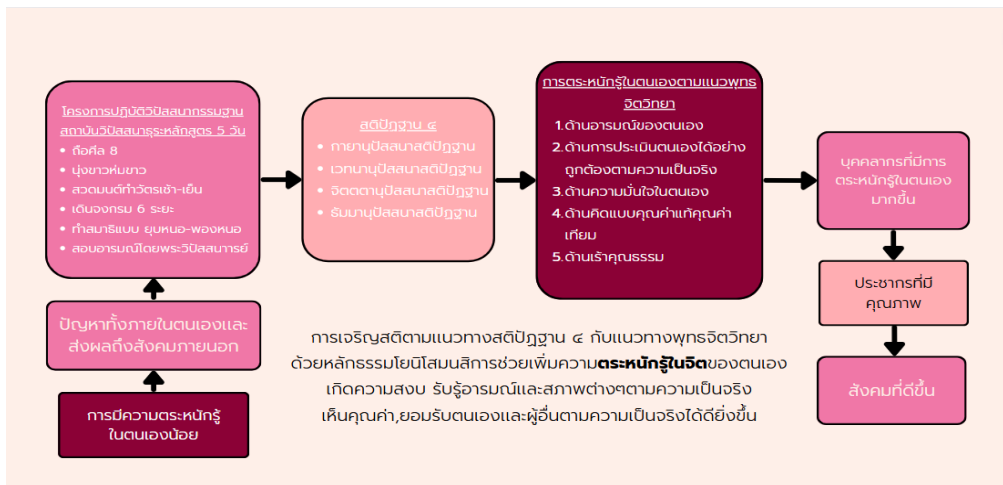
๑) หลังเข้าร่วมการปฏิบัติธรรม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งในภาพรวมและในรายด้านทั้ง ๕ ด้าน

๒) หลังเข้าร่วมการปฏิบัติธรรม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาด้านคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียมอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านเร้าคุณธรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความมั่นใจในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง อยู่ในระดับมากที่สุด และ ด้านอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุดตามลำดับ การเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของสถาบันวิปัสสนาธุระ เป็นการจัด

<sup>๒</sup> Khoury, Nf., “Mindfulness and Happiness”, *Mindfulness*, Vol. 14 (2023): 2824-2828.



กิจกรรมบริการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชนทั่วไปและผู้สนใจได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา เช่น หลักโยนิโสมนสิการ ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยา ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมินตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และด้านความคิดแบบเราคุณธรรม ดังภาพ



### ภาพที่ ๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากภาพที่ ๑ พบว่า หลักสูตรการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของสถาบันวิปัสสนาธรรมะ ช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑) ด้านอารมณ์ของตนเอง การเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ของตนเองได้ โดยเฉพาะการช่วยทำให้รู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลง ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ รวมถึงยังสามารถช่วยให้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนรอบข้าง ทำให้จิตใจสงบและปฏิบัติตนในทิศทางที่ดีขึ้นได้ เช่น การไม่โกรธอย่างลืมหืม เป็นต้น

๒) ด้านการประเมินตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง การเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองในด้านการประเมินตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการช่วยทำให้สามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจที่เกิดกับตนได้ สามารถบอกสาเหตุได้ว่าทำไมบางวันรู้สึก หดหู่ และรู้ว่าควรจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง



๓) ด้านความมั่นใจในตนเอง การเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ช่วยเสริมสร้าง การตระหนักรู้ในตนเองในด้านความมั่นใจในตนเองได้ โดยเฉพาะการสร้างรู้สึกพอใจกับ ความสามารถของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ทำให้เกิดการเข้าใจในจุดเด่นจุดอ่อนและ สามารถให้อภัยตนเองได้เมื่อเกิดความไม่มั่นใจ ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างไม่รู้สึกคับข้องใจ ในตนเองและราบรื่นด้วยความมั่นใจได้

๔) ด้านคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม การเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ช่วยเสริมสร้าง การตระหนักรู้ในตนเองในด้านคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม โดยเฉพาะจะทำให้เห็นคุณค่าในการมา ปฏิบัติธรรม รวมทั้งเห็นคุณค่าของการตรงต่อเวลาในการมาปฏิบัติธรรม เพราะได้คิดวิเคราะห์ถึง ประโยชน์ที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ รวมถึงได้มีแนวทางในการคิด วิเคราะห์ถึงประโยชน์ของสิ่งทั่วไปในการดำเนินชีวิตด้วย เช่น การกินแต่พอดี การสวมเสื้อผ้าตาม ประโยชน์ได้มากขึ้น

๕) ด้านเร้าคุณธรรม การเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ช่วยเสริมสร้างการ ตระหนักรู้ในตนเองในด้านเร้าคุณธรรม โดยเฉพาะเกิดความเมตตาในการช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข สามารถประเมินตนเองในสิ่งที่ทำผิดพลาดได้ และคิดวิธีสร้างประโยชน์ให้กับสังคม การ เจริญสติจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลคิด และปฏิบัติที่ดีมีคุณธรรมมากขึ้น

## ๗. สรุป

โดยสรุป จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การตระหนักรู้ในตนเองสามารถ ส่งเสริมหรือเพิ่มพูนด้วยการพัฒนาทางจิตด้วยกระบวนการต่าง ๆ ดังเช่น คอย ละอองอ่อน และคณะ<sup>๒</sup> ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ใน ตนเองและการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลเพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการจิตต ปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเองการร่วมรู้สึก พบว่า ควรนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามา พัฒนานักศึกษาโดยการบูรณาการ กับการเรียนเพื่อให้การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วม รู้สึกกับผู้อื่นมีความต่อเนื่อง จนสามารถก่อให้เกิดคุณลักษณะที่ดี

---

<sup>๒</sup> คอย ละอองอ่อน และคณะ, “ผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการ ตระหนักรู้ในตนเองและการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาล”, วารสารพยาบาลกระทรวง สาธารณสุข, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๓): ๔๖-๕๗.



โดยพบผลลัพธ์ที่ปรากฏต่อผู้เข้าร่วมปฏิบัติในเวลาต่อมาจากการสัมภาษณ์หลังการปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ จิตใจสงบและปฏิบัติตนในทิศทางที่ได้ ด้านการประเมินตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจที่เกิดกับตนได้ ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจในตนเอง ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรู้สึกพอใจกับความสามารถของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างไม่รู้สึกคับข้องใจในตนเองและราบรื่นด้วยความมั่นใจได้ ด้านคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเห็นคุณค่าในการมาปฏิบัติธรรม เพราะได้คิดวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และด้านรากคุณธรรม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเกิดความเมตตาในการช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และคิดวิธีสร้างประโยชน์ให้กับสังคม ทำให้ให้บุคคลคิด และปฏิบัติที่ดีมีคุณธรรมมากขึ้น ซึ่งหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนเป็นหลักสูตรสำหรับฝึกอบรมอุปาสก อุปาสิกาตามแนวทางของ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ของสถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยถือเป็นหนึ่งในแนวทางการใช้ในการสร้างหรือพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างดีอีกแนวทางหนึ่ง

## ๘. ข้อเสนอแนะ

### ๑) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรประยุกต์ใช้แนวทางของการเจริญสติด้วย “มหาสติปัฏฐาน ๔” ไปสร้างกิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้บุคคลให้มีความสามารถพิจารณา วิเคราะห์ แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ชีวิตประจำวัน และนำไปสู่ความสำเร็จและความสุขในการดำเนินชีวิตได้

### ๒) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๒.๑) สถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรจัดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนตามแนวทางของ “มหาสติปัฏฐาน ๔” อย่างต่อเนื่อง

๒.๒) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรออกแบบหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สอดคล้องกับบริบทผู้เข้าร่วม เช่น นักเรียน พนักงาน บริษัทเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างเหมาะสม

### ๓) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปใช้กับประชากรอื่น ๆ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และศึกษาทดลองซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ



และควรศึกษาปัจจัยตัวแปรอื่น ๆ เช่น ตัวแปรจิตวิทยา ตัวแปรปัจจัยทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อนำไปสู่การวิจัยในระยะยาวในการพัฒนาบุคคลได้ดียิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท.เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบ

เรียงโดย พระคันธ สารากวีวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

กันต์ บัณญ. “ความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่มีต่อเป้าหมายและความสำเร็จใน

การเรียนรู้ตามหลักอริยสัจ ๔ : กรณีศึกษานิสิตระดับปริญญาตรีคณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**

**สาขาวิชาชีวิตและความตาย**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๖๐.

ข้อเพชร เบ้าเงิน. “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการ

ตระหนักรู้ ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด

สมุทรสาคร”. **ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา**.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕.

คอย ละอองอ่อน และคณะ, “ผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ใน

ตนเองและการร่วมรู้สึกับผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาล”, **วารสารพยาบาลกระทรวง**

**สาธารณสุข**, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๓): ๔๖-๕๗.

นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์ และคณะ. “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติ เพื่อ

พัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนแม่สาย

ประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย”. **วารสารราชพฤกษ์**. ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-

เมษายน ๒๕๖๔): ๖๗-๗๕.

บุญเลิศ วงศ์วิศิษฐ์ และคณะ. “ผลของการฝึกปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนา ๕ วันต่อระดับการตระหนักรู้ในตัวตนของผู้ปฏิบัติธรรม”. **วารสารจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (๒๕๖๔): ๑๓๔-๑๕๒.

พระสาธิต โปธาเศษ. “วิธีการเพิ่มสติทระนักรู้ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.

อรรวรรณ นาเพ็ชร และคณะ. “การตระหนักรู้ในตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี”. **วารสารราชธานีนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๑): ๖๐-๗๓.

ธัญพร จารุไพศาล. **การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) คืออะไร และพัฒนาอย่างไร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.workwithpassiontraining.com/17815526> [๑ มกราคม ๒๕๖๗].

## ภาษาอังกฤษ

Fitz-Gibbon et al. **How to Design a Program Evaluation**. Newbury Park: Sage, 1987.

Goleman, D. **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books, 1999.

James, W. **The Principles of Psychology**. New York: Henry Holt and Company, 1890.

Maslow. **Motivation and Personality**. New York: Harper and Row, 1970.

Rogers, C.R. **Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory**. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

Khoury, N. “Mindfulness and Happiness”. **Mindfulness**. Vol. 14 (2023): 2824-2828.

Lio Stefanus. “The Effect of Self-Awareness and Personal Responsibility on Life Satisfaction of Seminary Students in Malang”. **Turkish Journal of Computer and Mathematics Education**. Vol. 12 No. 14 (2021): 5724-5734.



Shonin et al. “The Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Self-Awareness: A Meta-Analysis”. **Psychological Medicine**. Vol. 48 (2018): 2157-2170.

Witkiewitz, K. et al. “Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders”. **Journal of Cognitive Psychotherapy**. Vol. 19 No. 3 (2005): 211-228.

