

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการศึกษาหรือการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันมุ่งเน้นและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถทางสติปัญญา หรือเน้นศิลปะวิทยาเป็นส่วนใหญ่และมักจะละเลยหรือมองข้ามการจัดการเรียนการสอนด้านการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน โดยขาดการปลูกฝังและฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จักควบคุมจิตใจ มีสติหรือมีหลักยึดให้จิตใจแน่วแน่และมั่นคง เมื่อไม่ได้รับการฝึกฝนให้รู้จักควบคุมสติ จึงมักทำให้นักเรียนขาดสติ ขาดความมั่นคงแน่วแน่ในอารมณ์ ขาดความตั้งใจมั่นในการเรียนหรือการทำกิจกรรม เมื่อเผชิญกับปัญหาของชีวิต ในบางครั้งอาจเกิดความสับสนในแนวทางการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหาชีวิต อันก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเอง ต่อครอบครัว ตลอดจนส่งผลต่อประเทศชาติ ดังจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันเยาวชนมักก่อปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางเพศ หรือจับกลุ่มมั่วสุม เป็นต้น (อำไพ สุจริตกุล, 2531:1)

จากรายงานของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนพบว่า มีเด็กและเยาวชนถูกจับกุมส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางในปี พ.ศ. 2541 จำนวน 38,472 คน จำแนกเป็นเพศชาย 35,181 คน และเพศหญิง 3,291 คน โดยถูกจับกุมในฐานความผิดมากเป็นอันดับหนึ่งคือ ยาเสพติด ลักทรัพย์ สวรรค์เหย จะเห็นได้ว่าอัตราของเยาวชนที่ถูกจับกุมสูงมากจนเป็นที่น่าวิตก และสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กและเยาวชนกระทำความผิดมาจากสภาพทางอารมณ์ (สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2542) ปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องรีบหาทางแก้ไข ดังนั้นการพัฒนาและปลูกฝังให้นักเรียนมีสติ มีความมั่นคงในอารมณ์หรือมีหลักยึดและควบคุมจิตใจซึ่งเป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งแนวทางหนึ่งในการพัฒนาผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จในการเรียนตลอดจนพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีสติ จะช่วยลดปัญหาของสังคมได้อย่างแน่นอน

เชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ (Salovey & Mayer, 1990 อ้างถึงใน Gibbs, 1995:28) และ Goleman (1998:317) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นจนสามารถบริหารจัดการ

การกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ Goleman (1995 :23) เห็นว่าความสำเร็จของบุคคล สติปัญญา (IQ) จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้เพียง 20 % และ 80 % เป็นผลมาจากเขาวนอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Krinsky (1996) ที่ศึกษาพบว่าการรู้จักระดับควบคุมอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต และ Pellitteri (1999) ที่ศึกษาพบว่าเขาวนอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการหาเหตุผลทางการรับรู้และการปรับตัว นอกจากนี้วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542) ศึกษาถึงด้านชีวประวัติของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกับความสามารถทางเขาวนอารมณ์พบว่าผู้ที่ประเมินตนเองว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ใฝ่สัมพันธและมุ่งสู่อำนาจมีผลต่อความสามารถด้านความเชื่ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ดี

บุคคลที่มีเขาวนอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวยืนหยัดต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงเพื่อความสำเร็จที่มุ่งหวัง มีพลังใจ มีแรงจูงใจ สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ ความถนัดของตนเอง เพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในชีวิต และในที่สุดก็เพื่อเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นบุคคลที่ซื่อตรง รักษาความสัตย์สุจริต มองโลกในแง่ดี มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเพียรพยายาม อดทน มีทักษะทางสังคม มีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน เมื่อมีปัญหาหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นก็สามารถแก้ไขได้อย่างมีสติและเหมาะสม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2542:16 และ ทศพร ประเสริฐสุข ,2542:30)

เด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติประกอบด้วยเป้าหมายที่สำคัญของการศึกษาคือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพตามที่สังคมปรารถนาและจะต้องสร้างให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต (Garrison & Magon,1972) ซึ่งวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542:3) กล่าวว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องเป็นคนเก่ง คือเป็นคนที่มีทั้งเขาวนปัญญาและเขาวนอารมณ์ร่วมกัน บุคคลที่มีเขาวนปัญญาดีบางคนล้มเหลวในการทำงาน เนื่องจากปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ สอดคล้องกับ Mayer and Salovey (1997) กล่าวว่าในปัจจุบันเด็กและเยาวชนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ใช่เด็กที่มีเขาวนปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวแต่เด็กนั้นต้องมีเขาวนอารมณ์ด้วย คือการที่เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด มีทางระบายออกอย่างเหมาะสม รู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจผู้อื่น รู้เขารู้เรา เห็นอกเห็นใจ เด็กเหล่านี้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมและอยู่ได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้การศึกษาไม่ว่าระดับใดก็ตามจะต้องเน้นทั้งกาย (วัตถุ) จิต (อารมณ์ สติ ปัญญา) และสังคมโดยตัวที่จะต้องเพิ่มสัดส่วนและให้ความสำคัญมากก็คือ จิตใจและสติปัญญา กล่าวคือ จิตต้องดีงาม มีความรัก เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มี

สติรู้จักตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งจะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีปัญญา สามารถแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งต่างๆ อุดหนุน รอคอยเพื่อไปสู่เป้าหมาย (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542)

การพัฒนาจิตเป็นการฝึกอบรมจิตหรือการทำจิตให้สงบ ปราศจากความวุ่นวายทั้งปวง ทำให้มีสุขภาพจิตแจ่มใสและสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การพัฒนาจิตนี้นับวันจะยิ่งมีความสำคัญ เพราะความก้าวหน้าทางด้านวัตถุกำลังล้ำหน้าความเจริญทางด้านจิตใจมากขึ้น บุคคลจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของจิต ดังคำกล่าวของพระศรีวิสุทธิกวี (2526:10) ที่ว่า

...เป็นความจริงที่ปรากฏเด่นชัดว่า นักเรียน นักศึกษา หรือใครก็ตามที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี สามารถทำงานได้มากและได้ผลดี มีประสิทธิภาพสูง ทั้งสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดี และช่วยเหลือสังคมได้ดี เพราะมีสุขภาพจิตสูง ย่อมมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าผู้ที่มีจิตใจเสื่อมและอ่อนแอ...

การฝึกจิตให้มีคุณภาพสูง มีคุณธรรมจริยธรรม หรือการฝึกอบรมจิตให้สะอาด สงบก็คือการฝึกสมาธิ นั่นเอง (พระศรีวิสุทธิกวี, 2526:2) การฝึกสมาธินั้นได้รับความสนใจไปทั่วโลกในหลายศาสนาที่มีการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบสุขและความสุขทางใจและเป็นที่ประจักษ์กันทั่วไปว่าผู้ที่ฝึกสมาธิจะได้รับประโยชน์จากการฝึกฝนเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาเล่าเรียน การรักษาโรคทางกาย ทางจิต หรือแม้แต่การดำเนินชีวิตประจำวันก็ตาม จากงานวิจัยของอำพล สงวนศิริธรรม (2518) เรื่องอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการเรียน พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังพบว่าการฝึกสมาธิมีผลทำให้การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้นด้วย (ชาลี หวานจำ, 2530 และ Brandi, 1989) สอดคล้องกับเบญจา รุ่งประพันธ์ (2534) พบว่าพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย ความอดทนและความเมตตาคุณงามของนักเรียนดีขึ้นหลังจากผ่านการฝึกสมาธิแล้ว นอกจากนี้แล้วสุภาพร ตันนากัย (2535) พบว่าหลังจากการฝึกสมาธิแล้วนักเรียนประถมมีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้านการแบ่งปันช่วยเหลือ การเกื้อกูลและการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่าการฝึกสมาธินั้นล้วนแต่อำนวยความสะดวกให้กับผู้ฝึก ดังนั้นควรนำมาฝึกให้กับนักเรียนเพื่อให้ได้รับรู้ในสิ่งดีๆ เป็นพื้นฐานในการแยกสิ่งที่ดีควรกระทำหรือไม่ควรกระทำเพื่อเผชิญกับชีวิตของตนและสังคมได้อย่างถูกต้อง

การฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติอบรมจิตให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักพระพุทธเจ้า มี 2 อย่าง ดังนี้

1. สมถภาวนาหรือสมถกรรมฐาน คือ อุบายหรือวิธีการปฏิบัติให้เกิดความสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นสมาธิ มีผลให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบจะสามารถเกิดพลังจิตระงับกิเลสและนิวรณ์ได้ เป็นครั้งคราว เกิดความปิติและสุข มีอารมณ์เป็นหนึ่ง อาจแสดงฤทธิ์ได้ มีฌานสมาบัติเป็นผลเป็นพื้นฐานในการทำวิปัสสนา

2. วิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน คือ อุบายหรือวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญาให้รู้ธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งปวงที่ไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นทุกข์ของความเกิดซึ่งเกิดกับกายกับจิต คือรูปกับนาม มีผลให้ละคลายจากความยึดมั่นในอุปทานทั้งปวง บรรเทาเบาคลายจากความทุกข์กายทุกข์ใจ (สิริ กรินชัย ,2542:161)

การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติคือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาทำการปฏิบัติกิจได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้น อกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้คือปัญญา (พระราชวรมณี ,2542:9) ซึ่ง พระธรรมปิฎก (2542:159,811) ได้อธิบายว่า สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามจริง คือ ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมันไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเราที่คิดให้มันเป็น ประกอบด้วย 4 ข้อ คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย คือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวต่างๆ การเหยียดมือ การเหลียวมอง เป็นต้น
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึก สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

4. อัมมานุสัสสนาสติปัญญา ใช้สติตามดูรู้ทันธรรมชาติ คือ นิรวรณ 5
ชั้น 5 อายุตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4

สิริ กรินชัย (2542:161) กล่าวว่า การฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม กระทำโดยการเจริญสติคือ การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลาให้มากที่สุด ดังคำกลอนของอำไพ สุจริตกุล (2541:13)

“ฝึกสติให้ทันสิ่งกระทบ” มีใจความว่า

เมื่อตาเห็น	หูได้ยิน	ลิ้นลิ้มรส	จมูกได้กลิ่น	ต้องกำหนด	รู้ทันทั่ว
กายสัมผัส	แข็งหรือเย็น	เป็นรูตัว	ใจคิดนึก	ตรึกดีชั่ว	สติทัน
กระทบชอบ	รู้ว่าชอบ	ตอบใจได้	กระทบโกรธ	ระงับไว้	อย่าหุนหัน
เกิดอยากได้	สติไว้	ยังคิดพลัน	สตินั้น	เตือนระลึก	รู้ตัวตาม
เห็นได้ยิน	กลิ่นรส	สัมผัสคิด	ต้องยังจิต	ใช้สติ	รับได้ถาม
ขาดสติ	ยังคิด	พลาดผิดทรมาน	เสียสติ	ถูกประณาม	เป็นบ้าเอ๋ย

ต้องฝึกสติกำหนดให้ทันปัจจุบัน

ด้วยคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธินี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทดลองให้เห็นผลชัดเจนกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยเห็นว่าเป็นนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่น่าจะได้รับการปลูกฝังและฝึกอบรมพัฒนาจิตเป็นอย่างมากเพราะเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson กล่าวว่า เด็กในวัยที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี เป็นพัฒนาการในระยะวัยรุ่นจัดว่าอยู่ในระยะของการมีเอกลักษณ์ของตนเองกับความไม่เข้าใจตนเอง (Ego Identity vs Role Confusion) เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การสับสนในความเป็นตัวของตนเอง การไม่รู้จักตนเอง เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา (อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, 2532:96) ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับนักเรียนโรงเรียนศึกษาศาสตร์เพราะหัดตากที่ผู้วิจัยสอนประจำตั้งแต่ปีการศึกษา 2538 เป็นต้นมา ได้รับทราบข้อมูลจากอาจารย์ฝ่ายแนะแนวและฝ่ายปกครองของโรงเรียนว่าเด็กเหล่านี้เป็นชาวเขาเผ่าต่าง ๆ และชาวไทยพื้นราบต่างก็มาจากสภาพครอบครัวยากจน ขาดความอบอุ่น บิดามารดาแยกกันอยู่ บางรายมีบิดามารดาติดสิ่งเสพติดมีผลทำให้เด็กมีปัญหาทางด้านสภาพอารมณ์ เมื่อมาเป็นนักเรียนประจำอยู่ในเรือนนอนและเรียนในโรงเรียนตั้งแต่อายุยังน้อย ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์มาก นักเรียนหาสิ่งที่ทดแทนในสิ่งที่ขาดไปโดยการแสดงพฤติกรรมออกมาหลายรูปแบบ อาทิ การชกต่อยทะเลาะวิวาทกันอย่างไร้เหตุผล ไม่สามารถระงับอารมณ์ได้ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างเห็นได้ชัด การเรียกร้องความสนใจ การสักขโมย เป็นต้น ผู้วิจัยคาดหวังว่าโปรแกรม

การฝึกสมาธิที่สร้างขึ้นโดยยึดรูปแบบของกระทรวงศึกษาธิการโดยมีเนื้อหาและหลักการปฏิบัติครอบคลุมตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้นจะสามารถพัฒนาให้เด็กมีเขาวรรณอารมณ์ซึ่งจะทำให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ ด้วยเหตุที่ลักษณะเด่นของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็น การใช้สติในการควบคุมการกระทำทุกอย่าง สติทำหน้าที่กำหนดรู้ ระลึกได้ ไม่ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย จะคอยระวังและรู้ตัวอยู่กับการกระทำในปัจจุบันกาลตลอดเวลา ไม่เปิดโอกาสให้ความคิดที่ไม่ดีเข้ามาสู่จิต (สิริ กรินชัย, 2542:164) นอกจากนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี (2537:68-69) กล่าวว่า การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้จะทำให้มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความขยัน รู้จักประหยัด เสียสละ ความจำดีขึ้น ควบคุมกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ อ่อนน้อมและเยือกเย็น การฝึกสมาธิตามแนวนี้จะอำนวยให้เกิดคุณธรรมขึ้นได้ สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (2540:16) ได้อธิบายประโยชน์ของการฝึกสมาธิว่าจะทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น กระจับกระจ่าง มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริงหรือเรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์นั่นเอง

ด้วยเหตุผลด้านคุณค่าของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ประกอบกับลักษณะเฉพาะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก รวมทั้งประสบการณ์การฝึกสมาธิหลายครั้งของผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจจะทดลองใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในจิตใจ ตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ ทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นและสามารถควบคุมจัดการรวมทั้งการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญปัญหาหรือมีความขัดแย้งใดๆก็สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งทั้งของตนและส่วนรวมได้อย่างมีสติ เป็นผู้มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต และถ้าผลการทดลองบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจะได้นำโปรแกรมนี้ไปใช้กับนักเรียนรุ่นต่อไปซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสงบสุข ความเจริญรุ่งเรืองของสังคมและประเทศชาติต่อไป

ปัญหาในการวิจัย

การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะมีผลทำให้เขาวรรณอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพิ่มสูงขึ้นหรือไม่

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเขาวรรณอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

เชาวน์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักและเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ครอบคลุม 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. **ดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย ความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

- 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

- 1.3.1 รู้จักให้และรู้จักรับ
- 1.3.2 รับผิดชอบและให้อภัย
- 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. **เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถต่อไปนี้

- 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
 - 2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง
 - 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
 - 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
 - 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย
- 3.1 ภูมิใจในตนเอง
 - 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
 - 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง
 - 3.2 พึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
 - 3.3 มีความสงบทางใจ
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

สมาธิ หมายถึง การทำจิตให้สงบ ระงับเพื่อให้เกิดปัญญาหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหายไปสลายมา

การฝึกสมาธิ หมายถึง การฝึกสติและเจริญปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1.การกำหนดอิริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น เหลี้ยว คู้ เขยียด ตัก เป็นต้น 2.การเดินจงกรม 3.การนั่งสมาธิภาวนาแบบพองหนอ - ยุบหนอ

สติปัญญา หมายถึง การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นหรือการมีสติเข้าไปกำกับ

สติปัญญา 4 หมายถึง 1. การมีสติติดตามดูสภาพทางกาย เรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัญญา” 2. การมีสติติดตามดูอาการของเวทนา คือ สุข ทุกข์ เจ็บ เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัญญา” 3. การมีสติติดตามดูสภาพของจิตใจ และ ความคิด เรียกว่า “จิตตานุปัสสนาสติปัญญา” และ 4. การมีสติติดตามดูธรรม (อารมณ์) เรียกว่า “ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา”

การฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 หรือการเจริญสติปัญญา 4 หมายถึง การใช้สติระลึกรู้โดยกำหนดรู้อาการของรูป-นามที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น และต้องกำหนดรู้ให้ทันเมื่อมีสิ่ง queเด่นชัดกว่ามากระทบทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยจำกัดอยู่ในขอบเขตต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก จำนวน 34 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ เซวรณ์อารมณ์
3. ในการดำเนินการทดลองฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 เฉพาะองค์ประกอบ “ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา” ผู้วิจัยจะเน้นเรื่องอายตนะ 12 ได้แก่ บ่อเกิดภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ และบ่อเกิดภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จากการเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอริยาบถ และฟังบรรยายธรรม
4. ระยะเวลาในการทดลอง ผู้วิจัยใช้เวลาในการดำเนินการทดลองฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 ตั้งแต่วันที่ 25 ธันวาคม 2543 – 1 มกราคม 2544 เวลา 05.00–20.00 น. รวม 8 วัน

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ระยะเวลา ตั้งแต่ 05.00 – 20.00 น. ปกติเป็นกิจวัตรประจำวันของนักเรียนประจำ ย่อมไม่เป็นอุปสรรคในการดำเนินการทดลอง

2. แบบสังเกตพฤติกรรมที่กำหนดรู้ิริยาบถ เรื่อง “การกราบพระ” , “การรับประทานอาหาร” และ “การล้างจาน” สามารถเป็นตัวแทนของการกำหนดรู้ิริยาบถได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเพิ่มขึ้นของเขาวน้อ
อารมณ์
2. เป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษาหรือสถาบันการศึกษาและองค์กรต่าง ๆ ที่จะนำเอาการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปใช้เป็นโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของบุคคลต่อไป