

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากโดยใช้เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คำถามในการวิจัย สมมติฐานการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเชาวน์อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากโดยใช้เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน

#### คำถามในการวิจัย

1. การฝึกอบรมเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานสามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ได้หรือไม่
2. การฝึกอบรมเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานมีผลทำให้คะแนนเชาวน์อารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากที่ได้รับการฝึกอบรมและไม่ได้รับการฝึกอบรมมีความแตกต่างกันหรือไม่

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ครูที่ได้รับการฝึกอบรมเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมทุกด้านเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกอบรม
2. ครูที่ได้รับการฝึกอบรมเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์แต่ละด้านย่อย 3 ด้านเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกอบรม

3. ครูที่ได้รับการฝึกอบรมเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานจะมีคะแนนเขาวนอารมณ์โดยรวมทุกด้านสูงกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

4. ครูที่ได้รับการฝึกอบรมเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานจะมีคะแนนเขาวนอารมณ์แต่ละด้านย่อย 3 ด้านเพิ่มสูงขึ้นกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

### ขอบเขตการวิจัย

ประชากร คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก สำนักบริหารการศึกษาพิเศษ สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 75 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก สำนักบริหารการศึกษาพิเศษ สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 60 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน

ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนเขาวนอารมณ์โดยรวมทุกด้าน คะแนนที่ได้จากการประเมินเขาวนอารมณ์ 3 ด้านย่อย ได้แก่ ดี เก่ง และสุข

### วิธีการวิจัย

การดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นการดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเจริญสติ วิปัสสนากรรมฐานหรือการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และเซวณอารมณ์
2. ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ 1. เพลงคุณธรรม 2. การเดินจงกรม 3. การนั่งสมาธิประกอบเพลง 4. การฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ 5. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถ 6. การกดจุดบนใบหน้า 7. การออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง และ 8. ศึกษาธรรมะจากวีซีดีและแถบบันทึกเสียง
3. การตรวจสอบและปรับปรุงชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน โดยนำกรอบแนวคิดในการวิจัย แนวคิดทฤษฎีการบริหารจิต เซวณอารมณ์ ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน และแบบประเมินการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของชุดฝึกไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและทำการประเมิน

ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน ดังนี้
  - 1.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 60 คน โดยการให้ครูทำแบบประเมินเซวณอารมณ์ก่อนจากนั้นนำผลคะแนนมาเรียงลำดับจากมากไปน้อยโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มแล้วใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากว่ากลุ่มตัวอย่างใดเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน
  - 1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย
    - 1.2.1 ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน
    - 1.2.2 แบบประเมินเซวณอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต,2543)

1.2.3 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกสดที่กำหนดอริยาบถ “การกราบพระ”

1.2.4 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกสดที่กำหนดอริยาบถ “การรับประทาน  
อาหาร”

1.2.5 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกสดที่กำหนดอริยาบถ “การออกกำลังกาย”

1.2.6 แบบสัมภาษณ์การเจริญสติ

1.2.7 แบบสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการฝึกเจริญสติ

ในการพัฒนาเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดลักษณะของเครื่องมือแล้วดำเนินการสร้างชุดกิจกรรม แบบประเมินเขาวน อารมณ์ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ ให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากนั้นนำไปทดลองใช้ สำหรับแบบประเมินพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตพฤติกรรม ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากนั้นนำไปทดลองใช้

2. ดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน ดังนี้

2.1 กลุ่มควบคุม มีการประเมินเขาวนอารมณ์ (Pre-test) จากนั้นให้ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติของทางโรงเรียน

2.2 กลุ่มทดลอง มีการประเมินเขาวนอารมณ์ (Pre-test) แนะนำการอบรมจากนั้นให้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรกกลุ่มทดลองเข้าร่วมอบรมตั้งแต่วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 15.30 – 18.30 น. ผู้วิจัยมีการสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการฝึกขณะที่เข้าร่วมอบรม ประเมินพฤติกรรมกรรมการกำหนดอริยาบถในการฝึกเจริญสติ และสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมทุกวันเสาร์ ช่วงสอง ระยะเวลา 7 วัน ตั้งแต่เวลา 08.30 – 17.30 น. สังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการฝึกกิจกรรมขณะเข้าร่วมอบรม สัมภาษณ์ ประเมินพฤติกรรมกรรมการ

กำหนดอริยาบถในการฝึกเจริญสติ และประเมินเชาวน์อารมณ์ (Post-test) รายละเอียดการอบรม  
ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลง คุณธรรม ฟังแถบ  
บันทึกเสียง  
16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง  
17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง  
18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเย็น
- สัปดาห์ที่ 2 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลง คุณธรรม ฝึกการ  
เคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า  
16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง  
17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง  
18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเย็น
- สัปดาห์ที่ 3 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลง คุณธรรม ฟังแถบ  
บันทึกเสียง  
16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง  
17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง  
18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเย็น
- สัปดาห์ที่ 4 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการ  
เคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า  
16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง  
17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง  
18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเย็น
- สัปดาห์ที่ 5 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฟังแถบ  
บันทึกเสียง  
16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง  
17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง  
18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเย็น

- สัปดาห์ที่ 6 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 7 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฟังแถบบันทึกเสียง
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 8 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 9 (จ.-อา.) เวลา 08.00 – 10.00 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ ฟังแถบบันทึกเสียง ชมวีซีดี
- 10.00 – 12.00 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง  
กดจุดบนใบหน้า ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ
- 12.00 – 13.00 น. กำหนดสติรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. กิจกรรมกลุ่ม อริยาบถในชีวิตประจำวัน  
เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 15.00 – 17.00 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง  
กดจุดบนใบหน้า ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 17.00 – 17.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า

3. การประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาชาวน์อารมณ์ ดำเนินการดังนี้

### 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

3.1.1 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนชาวน์อารมณ์ โดยโดยรวมทุกด้าน และด้านย่อย ซึ่งได้จากแบบวัดชาวน์อารมณ์ในระยะก่อนและหลังทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบสถิติที (t – test แบบ Independent)

3.1.2 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนชาวน์อารมณ์ โดยส่วนย่อยแต่ละด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังทดลอง และ วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความคงทนของคะแนนชาวน์อารมณ์ ในแต่ละด้าน ซึ่งวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ตลอดจนวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนชาวน์อารมณ์ (แต่ละด้าน และโดยรวม) ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังทดลอง โดยใช้ t – test แบบ dependent

3.1.3 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมที่กำหนดอธิบายได้ด้วยสถิติที (Dependent t-test)

### 3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

3.2.1 การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

3.2.2 การสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจของครูขณะเข้าร่วมอบรม

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลที่สำคัญ ๆ ได้ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาชาวน์อารมณ์ของครู ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการของชุดกิจกรรมฝึก

วัตถุประสงค์ เนื้อหา และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน ดังแสดงในภาพที่ 20

2. ผลการประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน เมื่อนำไปทดลองใช้กับครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก พบว่า

2.1 ภายหลังจากทดลอง ครูที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ภายหลังจากทดลอง ครูที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1. หลักการของชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน

ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ การเจริญสติ ตามแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือสติปัญญา 4 และวิธีการพัฒนาเขาวนอารมณ์ จากนั้นสร้างเป็นชุดกิจกรรมการฝึกการบริหารจิตเพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์ของครู



2. วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมการฝึก

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเห็นคุณค่าของการเจริญสติ สมาธิ และได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติตลอดจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเป็น “ครูดี” หมายถึง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเป็น “ครูเก่ง” หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจตัดสินใจแก้ปัญหา และมีสัมพันธภาพที่ดี
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเป็น “ครูที่มีความสุข” หมายถึง มีความสามารถในการภาคภูมิใจตนเองพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ



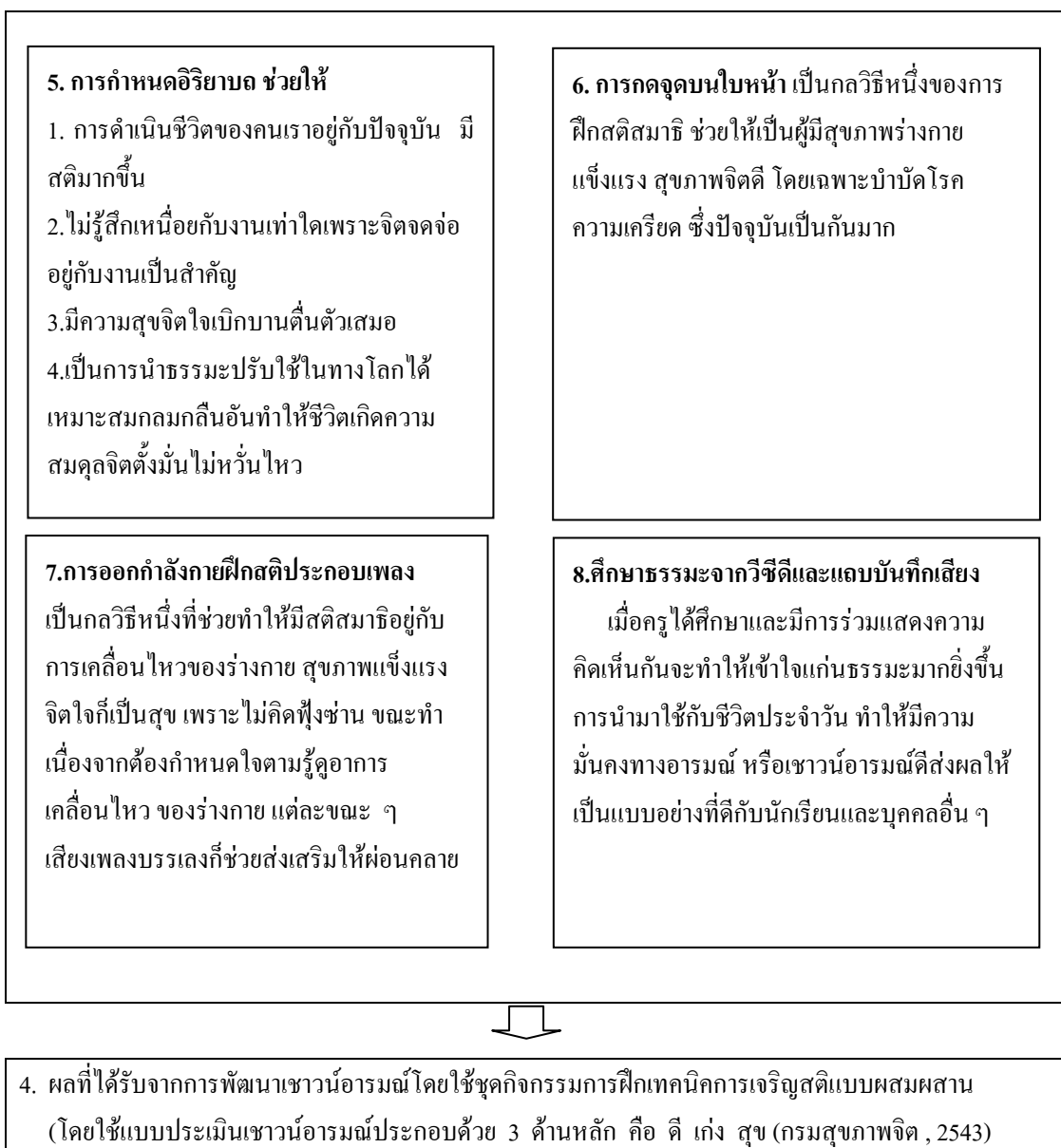
3. ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน เพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์

**1. เพลงคุณธรรม** การให้ครูได้มีโอกาสร้องเพลง คุณธรรมจะช่วยทำให้เป็นบุคคลที่มี EQ ดี เนื่องจาก เนื้อหาของเพลงเกี่ยวกับการสอนให้เป็นคนดี คือรู้จักควบคุมอารมณ์ มีความรับผิดชอบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นคนเก่ง คือ มีแรงจูงใจในตนเองตัดสินใจปัญหา มนุษย์สัมพันธ์ดี เป็นคนมีความสุข คือ ภูมิใจตนเอง สุขทางใจและพอใจในชีวิต

**2. เคนจงกรม** ช่วยให้เป็นผู้มีความอดทน อดกลั้นได้ดี เพราะต้องอาศัยความพยายามในการควบคุมจิตให้อยู่นิ่งกับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่เมื่อได้ฝึกอย่างต่อเนื่องย่อมเกิดผลดี คือทำให้สุขภาพแข็งแรง รับรู้ เข้าใจ ควบคุมพฤติกรรมและความต้องการของตนเองในการแสดงออกในชีวิตประจำ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

**3. นั่งสมาธิประกอบเพลง** ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย เสียงเพลงช่วยพัฒนาสมาธิ เขาวนอารมณ์ เขาวนปัญญาและเขาวนคุณธรรม กิจกรรมการนั่งสมาธิประกอบเพลง ครูได้รับการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีสติจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง มีสิ่งเร้าภายนอก คือ เสียงเพลงเป็นอุบายช่วยให้เกิดสมาธิได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

**4. การเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ** เมื่อฝึกต่อเนื่องจะทำให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของธรรมชาติ คือ ไม่มีตัวตน เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้และเมื่อเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง แล้วจะทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง ปฏิบัติงานในทางที่ตั้งมเป็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลอื่น



ภาพที่ 20 ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน

## ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

ในปัจจุบันมักเห็นข่าวพฤติกรรมของบุคคลในทางที่ไม่ดี ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ Internet หรือแม้กระทั่ง โทรทัศน์ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเหตุการณ์สะเทือนใจ อาทิ เช่น ข่าวนายแพทย์ฆ่าภรรยาตนเอง บุตรทำร้ายร่างกายบิดามารดา การทะเลาะวิวาท หรือต่อยต่ออย่างไร้เหตุผล ขาดการระงับควบคุมอารมณ์ ของวัยรุ่น เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้เป็นการขาดปัญญาทางอารมณ์ หรือ EQ ซึ่ง พระราชวรมุนี (2542) ได้กล่าวถึงปัญหาทางพระพุทธศาสนา มี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่าง ๆ ในความคิด เป็นความรู้ขั้นจำอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2 จินตมยปัญญา เป็นความรู้ ขั้นคิด วิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากขั้นสุตมยปัญญา

ขั้นที่ 3 ภวานมยปัญญา เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง ภายในตัวเองความรู้จากตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง ความรู้อันนี้อาศัยการทำจิตใจให้สงบ คือ การทำสมาธิ

เปรียบ EQ และ IQ กับปัญญาทางพระพุทธศาสนาได้ว่า IQ เป็นการเน้นปัญญาในขั้นที่ 1 และ 2 ส่วน EQ เป็นปัญญาในขั้นที่ 3

ดังนั้นจะเห็นว่าในการจะใช้ชีวิตให้ถูกต้อง และประสบผลสำเร็จจึงควรให้ความสำคัญกับ EQ เป็นหลัก เนื่องจาก EQ ส่งผลต่อความสำเร็จของชีวิต ถึง 80% และ IQ ส่งผลต่อความสำเร็จของชีวิต 20% (Goleman , 1995) ผู้วิจัยจึงให้ข้อเสนอแนะทั่วไป ดังต่อไปนี้

1. หลักการนำเทคนิคการเจริญสติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญที่ควรตระหนัก คือการทำความเข้าใจหลักของการเจริญสติว่า ทุกครั้งขณะทำกิจกรรมใด ๆ ต้องพิจารณาองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน คือ กาย เป็นการใช้สติพิจารณาตามคูอาการเคลื่อนไหวของ

กาย เวทนา เป็นการใช้สติพิจารณาตามคูอาการทุกข์ สุข และเฉย จิต เป็นการใช้สติพิจารณาตามคูความคิด จิตใจว่าเป็นอย่างไร เช่น รู้สึกหงุดหงิดก็มีสติรู้ทัน รู้สึกโกรธก็มีสติรู้ทัน หรือรู้สึกดีใจก็มีสติรู้ทัน และธรรม เป็นการใช้สติพิจารณาคูสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบอารมณ์ของตนเอง

2. การนำเทคนิคการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อาทิ เช่น (1) การทำงาน ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ในแต่ละขณะของการเคลื่อนไหว เมื่อเขียนหนังสือก็รู้ตัวว่า “กำลังเขียน” ขณะเดียวกันความรู้สึกหรืออารมณ์ “หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน” มาปรากฏขณะกำลังเขียนก็ ให้มีสติรู้ตัวทันทีว่า “กำลังหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน” จากนั้นพิจารณาว่าอิริยาบถใดเป็นสิ่งสำคัญกว่าแล้ว จึงทำอิริยาบถนั้นต่อไป (2) การออกกำลังกายประกอบเพลง หรือ แอโรบิกแดนซ์ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งเห็นได้ชัดเจนขณะออกกำลังกาย เนื่องจากมีความเป็นจังหวะกอบปรักกับเสียงเพลงกระตุ้นให้ทำกิจกรรม ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกสมาธิได้โดยรู้ตัวว่า “กำลังเดิน” “ยกมือ” “งอมือ” ขณะเดียวกัน สิ่งเร้ามากระทบ คือเสียงเพลงก็ส่งใจไปรู้และกำหนดว่า “อินหนอ” จากนั้น พิจารณาว่าอิริยาบถใดเป็นสิ่งสำคัญกว่าแล้วจึงทำอิริยาบถนั้นต่อไป

3. การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติควรฝึกฝนเป็นประจำ สม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง จนกระทั่งฝึกหัดให้เป็นนิสัยความเคยชินเพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนา เซาว์นอารมณ์ของตนเอง

### ข้อเสนอแนะสำหรับสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นองค์การหนึ่งของสังคม จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาครู อาจารย์ ให้เป็นบุคคลที่มีความรู้คู่คุณธรรม ซึ่งความรู้ ก็คือ เซาว์นปัญญา (IQ) คุณธรรม ก็คือ เซาว์นอารมณ์ (EQ) การพัฒนาความรู้หรือเซาว์นปัญญา เพียงอย่างเดียวนั้นไม่สามารถทำให้เป็นคนดีได้จึงจำเป็นต้องพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม หรือ เซาว์นอารมณ์ (EQ) ควบคู่ไปด้วย จึงจะทำให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข สมดังเจตนารมณ์ ของประเทศชาติ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยจึงให้ข้อเสนอแนะในการนำชุดกิจกรรมฝึกมาใช้ให้เป็น ประโยชน์กับสถานศึกษา ดังนี้

1. สถานศึกษาควรนำหลักการเจริญสติ หรือวิปัสสนากรรมฐาน มาบรรจุไว้ในหลักสูตร ของสถานศึกษา โดยอาจใช้เป็นชื่อวิชาว่า “การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน” หรือ “หลักการ

ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง” เป็นต้น ทั้งนี้ให้เป็นรายวิชาหนึ่งโดยบรรจุไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม ศาสนาและศิลปะวัฒนธรรม

2. ควรมีการจัดอบรมโครงการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการเจริญสติให้กับบุคลากรครู เพื่อพัฒนาจิตใจ เยาวชนอารมณ์ ในช่วงปิดภาคเรียน ระยะเวลา 8 วัน หรือ 5 วัน หรือ 3 วัน ขึ้นอยู่กับความสะดวกและความเหมาะสมของสถานศึกษา ทั้งนี้ควรมีการชี้แจงพร้อมยกตัวอย่างประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติให้ครูและนักเรียนได้ทราบก่อน การอบรม เพื่อความเข้าใจและเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติ

3. ช่วงปิดภาคเรียน สถานศึกษา ควรจัดอบรมโครงการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ โดยใช้การเจริญสติให้แก่นักเรียน ระยะเวลา 4 วัน หรือ 7 วัน ตามความเหมาะสม และความสะดวกของสถานศึกษา ทั้งนี้ หากสถานศึกษาใดมีนักเรียนจำนวนมากอาจจะเลือกอบรมนักเรียนที่มีคุณลักษณะดังนี้ก่อน 1. นักเรียนแกนนำหรือหัวหน้าชั้นเรียน 2. สารวัตรนักเรียน 3. นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสม

4. ครูควรนำเทคนิคการฝึกการเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถมาถ่ายทอดให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียน อาทิ เช่น การรับประทานอาหาร การเข้าแถว การเดินแถว ไปเรียนตามห้องเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการฝึกระเบียบวินัย และมารยาทที่ดีของสังคม

#### ข้อเสนอแนะสำหรับองค์กร

ในชีวิตประจำวันของการทำงานที่มีแต่ความเร่งรีบสำหรับพนักงานข้าราชการ บริษัท องค์กรต่างๆ นั้น สิ่งหนึ่งที่อาจไม่หลีกเลี่ยงได้เลยก็คือ การประสบกับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดสภาวะความเครียด อารมณ์หงุดหงิด อาทิ เช่น การจราจรติดขัดทำให้ไปทำงานสาย ความขัดแย้งของพนักงานในองค์กร และการเอาเปรียบเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วน กระทบต่อจิตใจพนักงานในองค์กร ดังนี้ จึงควรพัฒนาเยาวชนอารมณ์ให้แก่พนักงาน ดังนี้

1. ควรนำการฝึกแวนนี้ไปจัดอบรม เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร หรือนำไปเสริมในหลักสูตรการพัฒนาบุคลากรขององค์กรได้และมีการประเมินผลติดตามเป็นระยะ
2. องค์กรสามารถประยุกต์การฝึกแวนนี้ โดยเน้นการกำหนดคิรียาภถในชีวิตประจำวัน เป็นสำคัญ และจำลองสถานการณ์มีการสมมุติ เหตุการณ์ สถานการณ์ขึ้นเพื่อทดสอบเชาวน์อารมณ์

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ทำการเปรียบเทียบว่า ระยะเวลาอบรม 7 วัน กับ 8 สัปดาห์ จะส่งผลให้กับผู้เข้ารับการทดลองในเรื่องเชาวน์อารมณ์แตกต่างกันหรือไม่ หากผู้สนใจทำการวิจัยครั้งต่อไป สามารถศึกษาวิจัยเรื่องระยะเวลาของการฝึกอบรม อาทิ เช่น 3 วัน 7 วัน 10 วัน หรือ 8 สัปดาห์ มีผลต่อเชาวน์อารมณ์ที่แตกต่างกันหรือไม่ และมีการประเมินผลระยะยาว เพื่อศึกษาความมั่นคงทางอารมณ์