

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

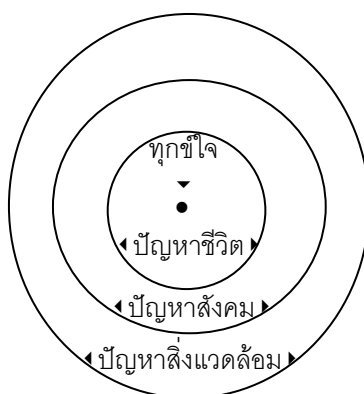
ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากและรวดเร็วของโลกปัจจุบัน อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้ทั่วทุกมุมโลกสามารถติดต่อสื่อสารกันได้สะดวกและรวดเร็ว สิ่งที่มาจากการแสวงหาโลกาภิวัตน์ (Globalization) ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้โลกมีความเจริญทางวัตถุ มนุษย์มีความสะดวกสบาย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่หากวิเคราะห์ให้ลึกลงไปจะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระดับมหภาคนี้ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับจุลภาคที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของคนในสังคม สมาชิกทุกคนในสังคมต่างต้องเผชิญหน้ากับสิ่งยั่วยุ การล่อลวงต่างๆ มากมาย การแก่งแย่งแข่งขันกันอย่างเข้มข้น และต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ซึ่งส่งผลให้เกิดการเอาเปรียบและเบียดเบียนกันมากขึ้นเพื่อให้ได้ผลประโยชน์หรือชัยชนะมาครอบครอง ปัญหาสังคมต่างๆ จึงเกิดตามมา เช่น การลักขโมย การทุจริต ขี้โกง การทารุณกรรม ฆาตกรรม เป็นต้น มีคนบางกลุ่มที่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ด้วยการพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมและแก้ปัญหาได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ ทำให้คนกลุ่มนี้ไม่เดือดร้อนหรือไม่เป็นทุกข์มากนัก แต่มีคนอีกจำนวนมากที่ไม่สามารถปรับตัวให้กับสภาพความเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้กลุ่มคนเหล่านี้รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จนกระทั่งนำไปสู่การหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา การติดสิ่งเสพติด เป็นต้น จากสภาพการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นสุขในการดำเนินชีวิตของสมาชิกในสังคม

ความเจริญทางวัตถุอย่างเดียวนั้นไม่สามารถทำให้บุคคล สังคม และองค์กรมีความเจริญก้าวหน้าได้อย่างยั่งยืนถาวรได้ เพราะยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาวัตถุหรือเทคโนโลยีมากเกินไปโดยยังทำให้มนุษย์มีกิเลสตัณหาและความทุกข์มากขึ้นเท่านั้น ดังที่ท่านพุทธทาส (2533) ได้นำคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากล่าวไว้ดังนี้ “ตัณหาหรือความทะยานของมนุษย์มี 3 ประการ ได้แก่ กามตัณหา คือ ความอยากเอา ภวตัณหา คือ ความไม่อยากเป็น และ วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากเอาไม่อยากเป็นในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ จัดเป็นเหตุแห่งทุกข์” เมื่อมี

ในขณะที่มนุษย์มุ่งสร้างความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ แต่มนุษย์ยังไม่สามารถห่างไกลหรือหลุดพ้นจากความทุกข์และการเบียดเบียนซึ่งกันและกันไปได้ ความเจริญทางวัตถุที่มนุษย์สร้างขึ้นนี้เองได้นำปัญหารอบด้านมาให้มนุษย์ อีกทั้งได้ขยายวงกว้างออกไปเป็นปัญหาชีวิต ปัญหาสังคม และส่งผลกระทบถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ภาพที่ 1.1

ปัญหาวงซ้อน 3 ชั้นของมนุษย์



ที่มา : พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุทำให้มนุษย์ต่างดำเนินชีวิตด้วยความเครียด ความกดดันทางจิตใจ ความเครียดที่เกิดขึ้นหากมีในระดับต่ำและรู้จักวิธีแก้ไขความเครียดให้หมดไปจะไม่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต แต่หากมีความเครียดในระดับสูงและเป็นเวลานานโดยไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสมอาจเป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยทางกาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ เป็นต้น ผลต่อสุขภาพจิตจะเกิดอาการหงุดหงิด ท้อแท้ เบื่อหน่าย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เช่น การบริโภคเปลี่ยนแปลงไป สูบบุหรี่และดื่มสุรามากขึ้น และนอนหลับยาก เป็นต้น และยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมด้านลบในการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการทำงานลดลง ผลงานไม่ดี ทำงานผิดพลาด ตัดสินใจผิดพลาด ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ขาดงาน และการเปลี่ยนที่ทำงานบ่อย เป็นต้น (Robbins, 2000)

ในทางพระพุทธศาสนาเรียกความเครียดว่า “ความทุกข์” ซึ่งท่านพุทธทาส (2533) ได้กล่าวถึงมูลเหตุของการเกิดความทุกข์ คือ บรรดาความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ล้วนเกิดจากการที่จิตใจเกิดความยึดมั่นถือมั่นกับตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวจึงทำให้เกิดความทุกข์ คือ มีความกังวล มีความห่วงใยในสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องว่าเป็นของตน

เมื่อบุคคลมีความเครียดหรือความทุกข์ทำให้สติและปัญญาลดลง หากบุคคลต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ในสภาวะที่ตนเองมีความเครียดอยู่จะทำให้บุคคลไม่สามารถพิจารณาไตร่ตรองเพื่อหาทางแก้ปัญหาที่ดีหรือเหมาะสมได้ ในที่สุดบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดจะต้องป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งสาเหตุของความเครียดที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้กล่าวไว้ว่ามี 3 ประการ ได้แก่ สาเหตุด้านจิตใจที่เกิดจากความกลัว ความโกรธ ความโลภ เช่น กลัวความไม่สมหวัง เป็นต้น สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และสาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ดังนั้นหากสามารถทำความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้จะทำให้มีระดับความเครียดลดลง

พระธรรมปิฎก (2546) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่ดำรงชีวิตด้วยกิเลสตัณหาจะทำให้มีความทุกข์หรือความเครียดอยู่มาก เรียกได้ว่าเป็นมนุษย์ที่ยังไม่ศึกษา ยังไม่พัฒนาตนเอง จึงทำให้อาศัยกิเลสเป็นเครื่องปกป้องรักษาตนเองให้อยู่รอด เช่น อาศัยตัณหา คือความอยากที่จะดิ้นรนหาสิ่งเสพบริโภค อาศัยความโลภ อาศัยความโกรธที่จะต่อสู้กับศัตรู อาศัยความกลัวเพื่อหลบหนีภัย แต่หากบุคคลที่ได้เริ่มเรียนรู้ ศึกษา ฝึกฝน และพัฒนาตนเองแล้ว จะทำให้เป็นบุคคลที่มีสติและปัญญามาช่วยให้อยู่รอดได้ดีมีความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น และเมื่อบุคคลศึกษาและพัฒนามากขึ้น บุคคลจะพึ่งพาอาศัยและขึ้นต่อกิเลสน้อยลงแต่จะอยู่ด้วยปัญญามากขึ้น จนกระทั่งพัฒนามีการศึกษาสมบูรณ์จะเรียกได้ว่า “มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา”

กระแสโลกาภิวัตน์ที่เกิดขึ้นนอกจากจะทำให้สมาชิกในสังคมเกิดความเครียดแล้วยังส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วย เนื่องจากในสังคมโลกาภิวัตน์มีกิจกรรมหรือมีสื่อที่รุ่มร่าต่างๆ มากมายที่ดึงดูดความสนใจ จนทำให้สมาชิกในสังคมขาดการทำความเข้าใจและเรียนรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จึงทำให้ไม่ได้ฝึกตนเองให้รับรู้อารมณ์ที่แท้จริงของตนเองและขาดการสังเกตและเรียนรู้อารมณ์ของผู้อื่น ทำให้สมาชิกในสังคมมีระดับเขาวนอารมณ์น้อย คือ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เหมาะสมได้ ซึ่งส่งผลทำให้เกิดปัญหาภายในตนเองและลุกลามกลายเป็นปัญหาครอบครัวและปัญหาสังคมในที่สุด

อีกทั้งสังคมที่เจริญเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ทำให้สมาชิกในสังคมต้องประสบปัญหาและอุปสรรคมากมาย ทั้งปัญหาระดับปัจเจกบุคคล ปัญหาในที่ทำงาน และปัญหาระดับสังคม ดังนั้น

ดังนั้นเพื่อให้สมาชิกในสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มนุษย์จะต้องค้นหาวิธีการที่จะป้องกันไม่让自己เกิดความเครียด สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

โกลแมน (Goleman, 1998) กล่าวว่าเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ด้วยวิธีการ 5 วิธี ได้แก่ การฝึกให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในสังคม

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เรียกว่า LEAD Sequence ซึ่งเป็นวิธีการที่ให้แต่ละคนได้คิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา วิเคราะห์วิธีการและปัจจัยที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่จะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ และสุดท้ายเป็นขั้นตอนของการลงมือปฏิบัติ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าทั้งวิธีการป้องกันความเครียด การพัฒนาเชาวน์อารมณ์และการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ล้วนจะต้องมีปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและไม่ยึดติดจนทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ใจจนกระทั่งไม่สามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ ซึ่งท่านพุทธทาส (2533) กล่าวว่าการพัฒนาและฝึกฝนอบรมกายและจิตใจซึ่งจะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันในธรรมชาติหรือสิ่งต่างๆ รอบตัว จะทำให้เกิดความเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วจะรู้จักยับยั้งจิตใจไม่ให้ยึดติดกับสิ่งต่างๆ จึงทำให้ไม่เกิดทุกข์

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการฝึกสติสัมปชัญญะ รู้จักพิจารณาและไตร่ตรองหาเหตุและผลของปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันในสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย เมื่อเข้าใจสาเหตุของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วในที่สุดจะมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งต่างๆ มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา นั่นคือ รู้ว่าตนเองกำลังเครียด รู้จักเตือนตนเองไม่ให้ตกอยู่ในความเครียด สามารถเข้าใจสาเหตุและมองเห็นวิธีการแก้ปัญหาและอุปสรรคได้อย่างแท้จริง สามารถปรับตัวให้ตนเองมีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวก สามารถตอบสนองความต้องการของตนในโลกที่เปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งในตนเอง รู้จักเตือนตนเองไม่ให้ทำหรือคิดไปในทางที่ไม่ดี รู้จักแก้ปัญหาต่างๆ ที่ต้นเหตุ และรู้ว่าเมื่อทำสิ่งต่างๆ อย่างสุดความสามารถของตนแล้วก็ต้องรู้จักปล่อยวาง นอกจากนี้หากปฏิบัติการทำงานหรือหน้าที่ด้วยจิตใจที่สงบนิ่งแล้วจะทำให้ผลงานที่ได้มีคุณภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อความเครียด
2. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อเชาวน์อารมณ์
3. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

อุปสรรค

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. การวิจัยนี้อาจทำให้ทราบผลการปฏิบัติกรรมฐาน ที่มีต่อความเครียด เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. การวิจัยนี้อาจใช้เป็นแนวทางสำหรับองค์การต่างๆ ที่จะนำการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ลดความเครียด เพิ่มเชาวน์อารมณ์ และเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีเชาวน์
อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์
โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้
อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมี
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 4 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 5 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่าง
จากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อน
การปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.1 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการ
ตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.2 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการ
จัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.3 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้าง
แรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.4 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการร่วม
รู้สึกและเข้าใจผู้อื่นสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.5 หลังการปฏิบัติกรรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทาง
สังคมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.1 หลังการปฏิบัติการฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้าน
การตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.2 หลังการปฏิวัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้าน
การจัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.3 หลังการปฏิบัติการฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้าน
การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้าน
การร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.5 หลังการปฏิวัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้าน
ทักษะทางสังคมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญ
และฟื้นฟาคูปลรวรคในมิตินาเหตุและความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.3 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.4 หลังการปฏิบัตินิรณายาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9 หลังการปฏิบัตินิรนามฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.1 หลังการปฏิวัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติการควบคุมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.2 หลังการปฏิบัตินิรณาย 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.3 หลังการปฏิบัติกรรม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. กรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่เราเห็นย่นาสมาธิ หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต ให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่น แน่วแน่อยู่มากขึ้น ทำให้จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างสม่ำเสมอ ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย

2. การปฏิบัติกรรมฐาน หมายถึง การฝึกปฏิบัติกรรมฐานด้วยการฟังธรรมะบรรยาย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการฝึกกำหนดสติให้เท่าทันกับทุกอิริยาบถในขณะปัจจุบัน

3. สติปัฏฐานสี่ หมายถึง ที่ตั้งทั้ง 4 ของสติ ได้แก่

3.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดดูกาย

3.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูเวทนา

3.3 จิตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูจิต

3.4 ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูธรรม

4. ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ตอบสนองต่อภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบและทางบวก และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

5. เซาว์อารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และความสามารถในการจัดการหรือบริหารอารมณ์ของตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี รวมทั้งมีความเห็นใจและรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ สำหรับการวิจัยนี้ได้แบ่งความสามารถทางเซาว์อารมณ์ออกเป็น 2 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ Goldman (1998) ได้แก่ ความสามารถส่วนบุคคล และความสามารถทางสังคม ซึ่งความสามารถทั้ง 2 ส่วนนี้ประกอบด้วยความสามารถ 5 มิติ และ 25 ปัจจัย ดังนี้

5.1 ความสามารถส่วนบุคคล หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้เป็นอย่างดี ประกอบด้วยความสามารถ 3 มิติ ได้แก่

5.1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความชอบและความสามารถของตนเอง ตลอดจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเอง ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่

5.1.1.1 การตระหนักรู้ทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ สามารถคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

5.1.1.2 การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง หมายถึง ความสามารถที่จะประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง เป็นไปตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

5.1.1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจในความสามารถ และควมมีคุณค่าของตนเอง

5.1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์แรงกระตุ้น และความสามารถของตนเองได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย 5 ปัจจัย ได้แก่

5.1.2.1 การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ด้านลบและแรงกระตุ้นต่างๆ ได้อย่างดี

5.1.2.2 ความไว้วางใจ หมายถึง ความสามารถในการรักษามาตรฐานการคงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และความวางใจเชื่อถือได้

5.1.2.3 จิตสำนึก หมายถึง ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของตนเอง

5.1.2.4 การปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการยืดหยุ่นและการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงได้ดี

5.1.2.5 การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ หมายถึง การเปิดรับความคิด วิธีการ และข้อมูลใหม่ๆ

5.1.3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง หมายถึง การสร้างหรือการโน้มน้าวอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่

5.1.3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ดี

5.1.3.2 ภาวะผูกพัน หมายถึง การยึดมั่นกับเป้าหมายของตนเอง

5.1.3.3 ความคิดริเริ่ม หมายถึง การมีความคิดใหม่ๆ เพื่อนำไปปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

5.1.3.4 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การเพียรพยายามที่จะมุ่งสู่เป้าหมายแม้จะมีอุปสรรคหรือปัญหา

5.2 ความสามารถทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ตลอดจนมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถ 2 มิติ ได้แก่

5.2.1 การร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยต่อผู้อื่น ประกอบด้วย 5 ปัจจัย ได้แก่

5.2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจถึงความรู้สึก ความต้องการ และความห่วงใยต่อผู้อื่น

5.2.1.2 การพัฒนาผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจถึงความต้องการพัฒนา และการส่งเสริมความรู้ความสามารถของผู้อื่น

5.2.1.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ หมายถึง การคาดคะเนการรับรู้และการตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้

5.2.1.4 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล หมายถึง ความสามารถ ที่จะให้ออกาสกับบุคคลที่แตกต่างกัน

5.2.1.5 ความตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ในกลุ่ม หมายถึง ความสามารถในการอ่านอารมณ์ของกลุ่มและพลังความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม

5.2.2 ทักษะทางสังคม หมายถึง ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการ ตอบสนองหรือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยอาศัยความร่วมมือของผู้อื่นได้ ประกอบด้วย 8 ปัจจัย ได้แก่

5.2.2.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น หมายถึง การมีกลยุทธ์ในการโน้มน้าว ผู้อื่นอย่างได้ผล

5.2.2.2 การสื่อสาร หมายถึง การฟังผู้อื่นและสามารถส่งสารให้ผู้อื่นได้ อย่างน่าเชื่อถือ

5.2.2.3 การบริหารความขัดแย้ง หมายถึง ความสามารถในการเจรจา ตัดรองและแก้ไขปัญหาคที่ไม่ลงรอยกันได้

5.2.2.4 ความเป็นผู้นำ หมายถึง การเป็นแรงบันดาลใจและเป็น ตัวอย่างให้กับบุคคลและกลุ่ม

5.2.2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การริเริ่มและการ จัดการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

5.2.2.6 การสร้างพันธมิตรผูกพัน หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติ

5.2.2.7 ความร่วมมือร่วมใจ หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง ดีและให้ความร่วมมือเพื่อเป้าหมายร่วมกัน

5.2.2.8 การสร้างทีมงาน หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

6. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถในการแก้ไข ฟันฝ่าอุปสรรค ปัญหา และความยากลำบาก ด้วยความอดทน ความพากเพียร เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ สำหรับการวิจัยนี้ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็น 4 มิติ ตามแนวคิดของสโตลทซ์ (1997) ได้แก่

6.1 การควบคุม หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

6.2 สาเหตุและความรับผิดชอบ หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยพิจารณาจากตนเองก่อนเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยทำผิดพลาดในอดีต และนำมาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งทำให้เกิดความตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตน ต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้คนอื่น

6.3 ผลกระทบ หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหาหรืออุปสรรคที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด พร้อมระวังและมีสติว่าอีกนานเท่าไรปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต

6.4 ความอดทน หมายถึง การรับรู้ถึงความคงอยู่ของอุปสรรค และความสามารถในการรับมือกับความยืดเยื้อของอุปสรรค และหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาการปฏิบัติกรรมฐาน ที่มีผลต่อความเครียด เซาว์นอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test – Post-test Group Design) และทดสอบการติดตามผลภายหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 142 คน ที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2551 รวมทั้งสิ้น 7 วัน