บทที่ 1
บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่ระบบเศรษฐกิจและสังคมไทยเปิดกว้างสู่โลกาภิวัฒน์และเกิดการเลื่อนไหลของวัฒนธรรมอย่างไร้พรมแดนเข้าสู่สังคมไทย โดยขาดความรอบรู้ที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในการที่ดี ได้ส่งผลกระทบต่อระบบคุณค่า ความเชื่อ พฤติกรรมการดำรงชีวิต และการกลั่นกรองปฏิสัมพันธ์ในสังคมไทยให้ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม "คนไทยมีค่านิยม และพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยม และบริโภคนิยมเพิ่มมากขึ้น" ขาดจิตสำนึกสาธารณะให้ความสำคัญส่วนตนมากกว่าส่วนรวม การให้คุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นคน และการยึดหลักธรรมในการดำรงชีวิตเริ่มเสื่อมถอยลง วัฒนธรรมและภูมิปัญญาของชาติถูกละเลยและมีการถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่น้อย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549) จึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคมไทย และผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งด้านร่างกายและจิตใจของคนในสังคม (สุพัตรา ตันประเสริฐ, 2547) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2550 - 2554) มุ่งเน้นสร้างโอกาส การเรียนรู้คู่คุณธรรมอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนาและสถาบัน การศึกษา และเสริมสร้างสมรรถนะกำลังคนสามารถประกอบอาชีพเพื่อดำรงชีวิต และสนับสนุนการแข่งขันของประเทศ แต่ในขณะเดียวกันคนไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤตค่านิยมที่เป็นผลกระทบจากการเลื่อนไหลทางวัฒนธรรมต่างชาติเข้าสู่ประเทศทั้งทางสื่อสารมวลชน และเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยขาดการคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมที่ดีงาม ทำให้คุณธรรม และจริยธรรมของคนไทยลดลง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาและสถาบันศาสนามีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรู้ปลูกฝังศีลธรรมให้มีคุณภาพและจริยธรรมลดน้อยลง นำไปสู่ค่านิยมและพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมเพิ่มมากขึ้น

จากสภาพสังคมที่ทำให้ผู้คนหันมาสนใจและแสวงหาวัตถุเพื่อมาตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่สนใจว่า ผู้อื่นจะเดือดร้อนอย่างไร ทำให้เกิดปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอาชญากรรม ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นก็ตาม ซึ่งทำให้เป็นปัญหาของสังคมและส่งผลให้บุคคลในสังคมไม่มีความสุข (สุพัตรา ตันประเสริฐ, 2547) ปัญหาของสังคมส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากกลุ่มคนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่กำลังปรับเปลี่ยนจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะความผันแปรด้านอารมณ์เกิดความสับสน อ่อนไหวง่าย ไม่มั่นคง หากอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับวัยรุ่น จะทวีความรุนแรงและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหากับตนเองและสังคมได้ เพราะเป็นวัย

ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและควรได้รับการพัฒนาในทุกด้านอย่างสมดุไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม (มาริสา รัตนโสภา, 2550)

ปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาจะมุ่งเน้นและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถทางสติปัญญา โดยละเลยการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านการจิตใจของผู้เรียน (วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน, 2543) จึงขาดการปลูกฝังและฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จักการควบคุมสภาวะจิตใจ มีสติและยึดเหนี่ยวจิตใจให้เข้มแข็ง หากไม่ได้ฝึกฝนควบคุมจิตใจส่งผลให้ขาดความมั่นคงแน่วแน่ในอารมณ์ เกิดความสับสนในแนวทางการดำเนินชีวิต โดยมุ่งส่งเสริมความสามารถด้านความรู้และความคิดหรือสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งเปรียบได้ว่า “สติปัญญาความรู้มีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของชีวิตในด้านต่าง ๆ ของบุคคลเพียง ร้อยละ 20 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 80 เป็นความสามารถในการรู้จักและรับรู้อารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด” ซึ่งเรียกว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” (จอม ชุ่มช่วย, 2540)

การรู้จักตนเอง เป็นพื้นฐานที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถขจัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุขมากขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งตรงกับแนวคิดของโกลแมน (Goleman) และความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละคนสามารถเพิ่มขึ้นได้หากได้รับการฝึกฝนและได้กล่าวว่า “ระดับความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรมและไม่ได้มีการพัฒนามากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือนสติปัญญา แต่ความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และสามารถพัฒนาและดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ” และยังกล่าวอีกว่า “หัวใจการฝึกความฉลาดทางอารมณ์จะเน้นการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) และการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) โดยเฉพาะการตระหนักรู้ตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ” (Goleman, 1998) การส่งเสริมพัฒนาการด้านคุณธรรม และจริยธรรมในช่วงวัยรุ่นจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับผู้อื่น ทำให้เกิดการนับถือตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยส่งเสริมให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหา เพื่อให้อยู่ในสังคมที่มีปัญหามากมายได้อย่างมีความสุข และมีความสำเร็จในการดำเนินชีวิต (อาทิตย์ คุณยศยิ่ง, 2549)

การฝึกฝนและเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์นั้นทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการฝึกให้รู้จักคุณค่าตามความเป็นจริง ฝึกการตระหนักรู้ ฝึกให้สำรวจตนเองโดยการฝึกสมาธิซึ่งเป็นการพัฒนาจิตเพื่อทำให้จิตสงบ ปราศจากความวุ่นวายต่าง ๆ ทำให้สุขภาพจิตแจ่มใส สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี พระศรีสุทธิกวี (2526) ได้กล่าวว่า “เป็นความจริงที่

ปรากฏได้เด่นชัดว่า นักเรียน นักศึกษา หรือใครก็ตามที่สุขภาพจิตดี ย่อมที่จะเรียนหนังสือได้ดี สามารถทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ เข้ากับเพื่อนได้ดี ช่วยเหลือสังคมได้ เพราะสุขภาพจิตสูงย่อมมีความสำเร็จในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีจิตใจเสื่อมและอ่อนแอ"การฝึกจิตให้มีคุณภาพสูง มีคุณธรรม จริยธรรม หรือการฝึกอบรมจิตให้สะอาดเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความสงบสุขทางใจ และเป็นที่ทราบกันดีว่าประโยชน์ของการฝึกสมาธิมีมากมายหลายอย่างในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การรักษาโรค ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ การฝึกอบรมด้านจิตใจมีทั้งแบบการฝึก "สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน" ซึ่งทั้งสองอย่างนี้มีผู้นำมาปฏิบัติมากมายทั้งบรรพชิตและฆราวาส ดังเช่น พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) ได้สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันขึ้นที่จังหวัดขอนแก่น และได้จัดให้มีการฝึกอบรมพัฒนาจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 มาโดยตลอด ซึ่งเน้นการอบรมและพัฒนาโดยเริ่มต้นจากเยาวชน นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ พ่อค้า และประชาชนทั่วไป พบว่าเยาวชนส่วนใหญ่ที่เป็นวัยรุ่นนักเรียน นักศึกษา สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น มีสติปัญญา ควบคุมตนเองได้ดี ความเครียด ความวิตกกังวลลดลง มีเมตตา อ่อนโยน มีคุณธรรม และจริยธรรมมากขึ้น (นรินทร์ จริโมภาส, 2544)

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะพระวิทยากรด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม สวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นสถานปฏิบัติธรรมสายการปฏิบัติของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม มีความเห็นว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และอนาคต จึงได้ทำการศึกษา ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยเชื่อที่ว่าหลักธรรมปฏิบัตินี้ จะเป็นแนวทางที่จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ให้กับเยาวชนกลุ่มดังกล่าวได้ สมกับคำกล่าวที่ว่า "อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น"ถ้าหากเราได้ทำการฝึกฝน ปฏิบัติ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้เป็นเยาวชนที่มีทั้ง ความดี ความเก่ง และมีความสุขในการดำเนินชีวิต และเห็นคุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

2.3 เพื่อศึกษาความคงทนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

3.2 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

3.3 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 15 วัน ไม่แตกต่างกัน

4. ขอบเขตของการวิจัย

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

4.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 มีจำนวน 29 คน ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

4.3 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

ตัวแปรตาม คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้ง (ปัญญา) ในการกระทำ (ร่างกาย) และทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด (จิตใจ)

5.2 สติ หมายถึง ความรู้ตัว ความตื่นตัว ตื่นรู้ รู้เท่าทันปัจจุบัน ควบคุมตนเอง ระลึกได้ตลอดเวลา

5.3 สติปัฏฐาน 4 หมายถึง สติปัฏฐาน 4 ตามหลักปฏิบัติตามคำสอนของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม ที่หมายถึง การมีสติ ระลึกรู้ ตามดู ตามรู้ ในฐานทั้ง 4 คือ

5.3.1 ดูสภาพของอาการของกาย ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ คือ “กาย”

5.3.2 ดูสภาพของความรู้สึกที่บังคับได้ยาก ได้แก่ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ “เวทนา”

5.3.3 ดูสภาพของจิตใจ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นทั้งภายในและภายนอก คือ “จิต”

5.3.4 ดูสภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น นิวรณ์ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 เป็นธรรมอันเป็นเครื่องกั้น ไม่ให้เกิดกุศล คือ “ธรรม”

5.4 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การฝึกสมาธิโดยการใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นของกายและใจตนเอง ได้แก่ การเดินจงกรมครั้งละ 30 นาที การนั่งสมาธิกำหนดแบบ พองหนอ-ยุบหนอ ครั้งละ 30 นาที รวมถึงการฟังธรรมบรรยายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

5.5 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรู้จักแล้วเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงและมีความมั่นใจในตนเอง โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

5.5.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง นักเรียนสามารถรับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเอง มีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น

5.5.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง นักเรียนสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง สามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเองต่อไปนี้อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจ ได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์และสามารถบอกข้อดีและข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์

5.5.3 ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ และมีประโยชน์ต่อสังคม

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองนี้สามารถวัดได้โดยการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงและพัฒนาขึ้น

5.6 การบรรยายธรรม หมายถึง การให้ความรู้ประกอบการปฏิบัติด้วยการฟังเรื่องราวหรือเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 เช่น อานิสงส์แห่งการรักษาศีล ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กฎแห่งกรรม เป็นต้น เพื่อให้เกิดการตื่นตัวตื่นรู้ ของผู้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น

6.2 เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนหรือเยาวชนที่ยังไม่ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ ให้มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่ดีขึ้น

6.3 เป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขต่อไป