

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองและเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ผลการวิจัย

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ		กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	ชาย	5 (35.71)	3 (20.00)	8 (27.59)
	หญิง	9 (64.29)	12 (80.00)	21 (72.41)
รวม		14 (100.00)	15 (100.00)	29 (100.00)
อายุ	15 ปี	0 (0.00)	1 (6.67)	1 (3.45)
	16 ปี	10 (71.43)	8 (53.33)	18 (62.07)
	17 ปี	4 (28.57)	6 (40.00)	10 (34.48)
รวม		14 (100.00)	15 (100.00)	29 (100.00)
เกรดเฉลี่ยสะสม				
ต่ำกว่า 2.00		7 (50.00)	3 (20.00)	10 (34.48)
2.00 – 2.49		5 (35.71)	5 (33.33)	10 (34.48)
2.50 – 2.99		2 (14.29)	3 (20.00)	5 (17.24)
3.00 – 3.49		0 (0.00)	4 (26.67)	4 (13.79)
3.50 – 4.00		0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
รวม		14 (100.00)	15 (100.00)	29 (100.00)

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 29 คน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง (ร้อยละ 72.41) มีอายุ 16 ปี (ร้อยละ 62.07) และเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.50 (ร้อยละ 68.96) โดยจำแนกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน ในจำนวนนี้เป็นนักเรียนชาย 5 คน (ร้อยละ 35.71) นักเรียนหญิง 9 คน (ร้อยละ 64.29) ส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 (ร้อยละ 50.00) และเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ในจำนวนนี้เป็นนักเรียนชาย 3 คน (ร้อยละ 20.00) นักเรียนหญิง 12 คน (ร้อยละ 80.00) ส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ยสะสม อยู่ระหว่าง 2.00 - 2.49 (ร้อยละ 33.33)

1.2 การเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ของนักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มทดลอง)

ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ได้ทำการวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงไว้ใน ตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	172	189	197
2	171	177	174
3	164	178	178
4	165	210	212
5	173	206	214
6	161	216	205
7	172	211	205
8	167	194	200
9	174	230	238
10	174	212	213
11	170	179	198
12	164	161	146

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง (ต่อ)

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
13	124	140	149
14	154	174	174
$\bar{X}$	164.64	191.21	193.07
S.D.	13.03	24.63	25.86

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 191.21, S.D.= 24.63) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =164.64, S.D.= 13.03)และในระยะติดตามผลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 193.07, S.D.= 25.86) สูงกว่าคะแนนหลังการทดลอง

ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบว่ามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test ผลการวิเคราะห์แสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

กลุ่มทดลอง	N = 14	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value
Positive Ranks	13	8.00	104.00	-3.297	0.000
Negative Ranks	1	1.00	1.00		

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3 การเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มทดลอง) กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มควบคุม)

ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้ทำการวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อตรวจสอบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่ มีผลการเปรียบเทียบดังแสดงไว้ใน ตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง		คะแนนหลังการทดลอง	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	172	172	189	157
2	171	148	177	156
3	164	166	178	169
4	165	151	210	169
5	173	165	206	188
6	161	167	216	167
7	172	148	211	156
8	167	160	194	164
9	174	160	239	167
10	174	164	212	164
11	170	164	179	165
12	164	168	161	168
13	124	154	140	161
14	154	153	174	160
15	-	173	-	172
$\bar{X}$	164.64	160.87	191.21	165.53
S.D.	13.03	8.29	24.63	7.98

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองเฉลี่ย หลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 191.21, S.D.= 24.63) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 164.64, S.D.= 13.03) และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X}$ = 165.53, S.D.= 7.98)

ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในช่วงก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบว่ามีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test มีผลการวิเคราะห์ดังแสดงไว้ใน ตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

กลุ่มตัวอย่าง	N = 29	Mean Rank	Sum of Ranks	U	P-value
กลุ่มทดลอง	14	17.93	251.00	64.00	0.077
กลุ่มควบคุม	15	12.27	184.00		

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบว่ามีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test มีผลการวิเคราะห์ดังแสดงไว้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

กลุ่มตัวอย่าง	N = 29	Mean Rank	Sum of Ranks	U	P-value
กลุ่มทดลอง	14	20.39	285.50	29.50	0.000
กลุ่มควบคุม	15	9.97	149.50		

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ได้ทำการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบว่ามีคะแนนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test มีผลการวิเคราะห์ดังแสดงไว้ใน ตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

กลุ่มทดลอง	N = 14	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-value
Negative Ranks	4	7.13	28.50	- 0.825	0.409
Positive Ranks	8	6.19	49.50		
Ties	2	-	-		

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า เมื่อนำคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองไปทดสอบความแตกต่างของคะแนน โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.4 รายงานการประเมินผลการตระหนักรู้ตนเอง จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
แนวสติปัฏฐาน 4

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินผลการตระหนักรู้ตนเอง จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการสังเกตและการสอบถามอารมณ์นักเรียน จำนวน 14 คน เป็นรายบุคคลในแต่ละวัน รวมถึงการประเมินตนเองโดยนักเรียน ซึ่งนักเรียนได้ทำการเขียนรายงานพฤติกรรมและอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองทุกวัน สามารถสรุปเป็นรายบุคคลทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ได้ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 (ชาย)

การประเมินตนเอง เป็นคนเจียบขริม ไม่ค่อยพูดจากับใคร ใครให้ทำอะไรก็ทำ เรียนหนังสือพอใช้ เวลาเรียนและอ่านหนังสือก็ไม่ค่อยมีสมาธิ ใช้ชีวิตไปวันวัน ไม่ค่อยกล้าแสดงออก หลังจากได้ปฏิบัติแล้วก็รู้สึกดี มีสติมากขึ้น สมาธิเริ่มมีมาก มองโลกได้กว้างมากขึ้น มีน้ำใจกับเพื่อน และกล้าแสดงออกในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น

การประเมินโดยผู้วิจัย นักเรียนได้พยายามอย่างเต็มที่ในการฝึกและพัฒนาตนเอง เป็นนักเรียนชายที่ดูแล้วมีความตั้งใจมากที่สุด ตลอดเวลาที่ทำกรปฏิบัติมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองให้ดีขึ้น จะเห็นได้ว่า มีสติคิดก่อนทำ รอบคอบทำอะไรก็ทำด้วยความตั้งใจ งานที่สั่งมีความเรียบร้อยดี จึงทำให้มีความสุขเมื่อได้ทำในสิ่งนั้นๆ

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติ ทำให้มีสติมากกว่าเดิม มีความสุขมากขึ้น มองโลกในแง่ดี เห็นคุณค่าของชีวิตตนเองและผู้อื่น สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้

นักเรียนคนที่ 2 (ชาย)

การประเมินตนเอง เป็นคนที่ใจร้อน รีบจนลนทำให้เป็นคนขี้ลืมอยู่เสมอ ไม่ชอบอ่านหนังสือ หรืออยู่กับอะไรเป็นเวลานานๆ เบื่อง่าย หงุดหงิดง่าย พอเริ่มปฏิบัติก็มีความรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่ทำ ไม่ค่อยมีสมาธิ หลับตลอด แต่เมื่อได้ปฏิบัติด้วยตนเองบ่อยครั้งเข้า ก็เกิดรู้สึกถึงอารมณ์ตนเองได้ กำหนดได้ เวลาเมื่อทุกข์ก็สามารถอดทนกำหนดทุกข์ จนสามารถผ่านพ้นทุกข์ อยู่กับความทุกข์ได้ เกิดความรู้สึกรักชีวิตตนเองมากขึ้น คิดว่าใครๆ ก็คงจะรักชีวิตเหมือนกัน ชีวิตเป็นสิ่งมีค่า

การประเมินโดยผู้วิจัย นักเรียนได้แสดงออกซึ่งความไม่ตั้งใจในครั้งแรกๆ แต่ก็สามารถปรับปรุงตนเองได้ เมื่อได้มีการพูดคุยกันในวันที่สอง พัฒนาดตนเองได้ดีขึ้นเรื่อยๆ กำหนดเดินจงกรมได้ดี นั่งสมาธิหลับน้อยลง แสดงว่าสติมีมากขึ้น รู้จักประเมินอารมณ์ตนเองได้ และสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาได้ดี

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติ นักเรียนมีอดทนมากขึ้น พยายามมากขึ้น ทำให้มีสติและสมาธิมากขึ้นตามลำดับ เกิดความภูมิใจในตนเอง และรู้ว่าไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ถ้าได้ตั้งใจทำ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี

นักเรียนคนที่ 3 (ชาย)

การประเมินตนเอง มีความคิดว่าสมาธิเป็นอะไรที่น่าเบื่อ ไม่รู้จะทำไปเพื่ออะไร เป็นคนไม่ค่อยมีสมาธิ ชอบเล่นกีฬา บางครั้งก็ขี้เกียจ อยากอยู่เฉยๆ แต่ก็มาปฏิบัติธรรมกับเพื่อนมาเพราะเพื่อนชวน เมื่อปฏิบัติแล้วปรากฏว่ายากในตอนแรก ภาระยะหลังๆ สามารถกำหนดสติอยู่กับตนเอง และกำหนดอารมณ์ต่างๆ ได้ รู้สึกภูมิใจในตนเองมากเพราะสามารถอดทนต่อความทุกข์ได้มากพอสมควรรู้สึกดี ชอบ ชั่วดี และสามารถเลิกละทิ้งได้ด้วย

การประเมินโดยผู้วิจัย มีอาการง่วงซึม เพราะยังไม่สามารถปรับตัวได้ ไม่อยากออกเสียง นั่งหลังออดตก ในช่วงสองวันแรก แต่พอเริ่มได้ปฏิบัติเอง สังเกตได้ว่ามีความตั้งใจมากขึ้น เพราะเพื่อนทุกคนก็ตั้งใจกันมากขึ้น ทำให้เดินจงกรมได้กำหนดอารมณ์ขณะเดินจงกรมได้ นั่งสมาธิก็มีสติระลึกกายและใจได้มากพอสมควร เกิดความภูมิใจในตนเอง ประเมินค่าของชีวิตได้ในระดับหนึ่ง

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติ ตั้งใจฟังมากขึ้น เวลาปฏิบัติก็สามารถดูตนเองได้นาน มีสมาธิมากขึ้น ทำอะไรโดยที่บังคับอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น เชื่อมมั่นใจตนเองพร้อมที่จะเรียนหนังสือ และดำเนินชีวิตต่อไปให้ดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 4 (ชาย)

การประเมินตนเอง เป็นคนมีความอดทนน้อย สมาธิสั้น หงุดหงิดง่าย ชอบทำอะไรตามใจตนเอง ไม่ชอบให้ใครบังคับ ไม่ค่อยเข้าใจในการเรียน เพราะอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนใจในการเรียน ทำแต่กิจกรรม เมื่อเริ่มปฏิบัติก็เกิดความรู้สึกท้อแท้ในบางครั้ง แต่ก็พยายามอดทนต่อความทุกข์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ ทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติทำให้มีสติ สมาธิที่ดีขึ้น กล้าคิด กล้าทำ แม้ว่าสิ่งนั้นจะยาก เกิดความสุขและภูมิใจในตนเอง

การประเมินโดยผู้วิจัย นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้ดี ไม่ค่อยแสดงออกให้เห็นในเวลาปฏิบัติ เป็นคนที่มีความพยายามสูงเวลาที่ต้องทำกรรมฐาน แต่ก็ใช้เวลาานพอสมควรที่จะปฏิบัติให้ได้ดี การช่วยเหลือเพื่อนและงานที่รับผิดชอบสามารถทำได้เป็นอย่างดี ไม่มีข้อบกพร่อง รักชีวิตตนเอง อยากให้ชีวิตตนเองมีความสุข

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติ เป็นคนที่มีสติ สมาธิที่ดีขึ้น รับผิดชอบการงานของตนเอง ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี

นักเรียนคนที่ 5 (ชาย)

การประเมินตนเอง เป็นคนไม่กล้าแสดงออก ไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนเท่าใดนัก เบื่อง่าย ไม่ค่อยพูดเมื่อมีปัญหากับใครจะเก็บไว้คนเดียว การปฏิบัติทำให้เริ่มที่จะสนใจตนเอง มองตนเองมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น เพราะสติที่เรากำหนดนั้นมันช่วยให้เรารู้ตนเองและมีความพยายามอดทนมากขึ้น อยากทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำด้วยความมั่นใจ

การประเมินโดยผู้วิจัย เป็นคนไม่ค่อยกล้าแสดงออก แต่เชื่อฟัง สอนง่าย ตั้งใจปฏิบัติ จึงทำให้การปฏิบัติเป็นไปค่อนข้างง่าย ในช่วงแรกมีอาการง่วงจนขาดสติ แต่พอให้กำหนดรู้อารมณ์ตนเองว่า ง่วง ก็สามารถผ่านความง่วงนั้นๆไปได้ เริ่มหาความสงบให้กับตนเองได้ตามลำดับ ตั้งใจมาก ช่วยเหลืองานโดยไม่ต้องบอกกล่าว มีจิตอาสาที่ดี

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติกล้าแสดงออกมากขึ้น แสดงความคิดเห็นได้เป็นอย่างดี มีสมาธิมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น รู้จักที่จะกวาดพื้นถนน ล้างห้องน้ำ บำเพ็ญประโยชน์ให้กับสถานที่ด้วยความเต็มใจและตั้งใจ

นักเรียนคนที่ 6 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนชอบสนุกสนาน คอยเสียงดัง เฮฮากับเพื่อน จนบางครั้งทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือแล้วจำไม่ค่อยได้ เบื่อง่าย โมโหง่าย ชื่นน้อยใจ คิดมากในบางครั้ง แต่พอได้มาปฏิบัติแล้ว ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น

การประเมินโดยผู้วิจัย เป็นคนที่ภายนอกแล้ว ดูมีความสุข แต่แฝงไปด้วยความทุกข์ที่มากมาย คิดมาก เพราะสังเกตจากท่าทางที่กระสับส่ายเวลาปฏิบัติในระยะแรก แต่พอได้ทำวิปัสสนากรรมฐานแล้ว เห็นว่าเริ่มปรับตัวได้ดีขึ้น ดูร่าเริงแจ่มใส สามารถจดบันทึกได้มากขึ้น แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจที่มีมากขึ้นตามลำดับ และรู้จักคุณค่าของเวลาและชีวิต

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติมีสติมากขึ้น ยิ้มง่าย มีสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ใส่ใจตนเองมากขึ้น อาสาทำงานด้วยความเต็มใจไม่เกียจงาน

นักเรียนคนที่ 7 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนชอบตามใจเพื่อนมากกว่าตนเอง เพื่อนว่าอย่างไรก็ทำตามเพื่อน รักสนุกสนาน สมาธิในการเรียนไม่ค่อยมี ชอบทำกิจกรรม แต่เมื่อได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว สงบมากขึ้น เข้าใจตนเอง สนใจตนเองมากขึ้นกว่าเดิม มีสติ คิดก่อนทำก่อนพูดมากขึ้น

การประเมินโดยผู้วิจัย เป็นเด็กที่ร่าเริง อยู่กับอะไรได้ไม่นาน มีลักษณะ“สมาธิสั้น” เพราะชอบตามเพื่อนไปไหนก็ไปด้วย เพื่อนทำอะไรก็ทำด้วย ห่วงเพื่อนมากกว่าตนเอง คบเพื่อนที่ไม่ค่อยตั้งใจเรียนหนังสือ ทำให้ผลการเรียนออกมาไม่เป็นที่น่าพอใจเท่าที่ควร แต่พอได้ปฏิบัติแล้ว เรียนรู้เรื่องชีวิตตนเอง ให้รู้จักคิดก่อนพูดหรือก่อนทำเสมอ รู้จักใช้สัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างสมเหตุสมผล เมื่อเวลามีความทุกข์ก็สามารถใช้สติในตนเองแก้ทุกข์ได้พอสมควร สามารถทำงานเพื่อส่วนรวมได้อย่างตั้งใจ

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติใช้สติก่อนที่จะทำและก่อนที่จะพูดมากขึ้น เข้าใจอารมณ์ตนเองได้ดี ประเมินค่าสิ่งที่ตนเองทำว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เห็นคุณค่าของชีวิตตนเอง รักตนเอง พร้อมทั้งจะตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตตนเองต่อไป

นักเรียนคนที่ 8 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนที่ไม่ค่อยชอบแสดงความคิดเห็น อายุที่จะต้องทำหรือแสดงออกต่อหน้าคนเยอะๆ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มีอะไรมากระทบก็ตกใจง่าย เสียใจง่าย

โมโหง่าย มองโลกในแง่ลบเสมอ คิดว่าตนเองทำไม่ได้ดี เมื่อได้มาปฏิบัติแล้ว หัววันกับการอยู่กับการปฏิบัติทำให้รู้ว่าชีวิตมันมีอะไรมากกว่าเราคิดไว้ เราไม่เคยมอง ไม่เคยอยู่กับมัน จึงประเมินตนเองต่ำเกินไป การได้มาปฏิบัติทำให้เรามีสติรู้อยู่กับอารมณ์ ความคิด การกระทำของตนเอง มีสมาธิมาก คิดก่อนทำ และพยายามทำดีให้มากขึ้นกว่าเดิม

การประเมินโดยผู้วิจัย นักเรียนมีพฤติกรรมเขินอาย ไม่กล้าแสดงออก ใจลอย ไม่ค่อยมีสมาธิ เมื่อได้ปฏิบัติวันแรกก็ดูดี แต่พอวันที่สองเริ่มหงุดหงิด กำหนดได้บ้าง ไม่ได้บ้าง พอเข้าวันที่สาม รู้สึกว่านักเรียนพยายามมากขึ้น กำหนดได้มาก เติบโตไม่เหินห่าง และนั่งสมาธิตัวตรง สามารถกำหนดความทุกข์ ที่เกิดขึ้นได้ เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ชยันและตั้งใจทำกิจกรรมมากขึ้น

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัตินักเรียนเป็นคนที่สามารถปรับพฤติกรรมได้ มีความกล้าที่จะแสดงออกได้เป็นอย่างดี ใจเย็น พูดคุยกับเพื่อนได้ดี มีกำลังใจและมีความสุขมากขึ้น

นักเรียนคนที่ 9 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนที่ชอบคุย เข้ากับเพื่อนได้ดี เรียนหนังสือก็ตั้งใจบ้างไม่ตั้งใจบ้าง หงุดหงิดง่ายเมื่อมีใครมาทำอะไรให้ไม่พอใจ เครียดง่าย เบื่อง่าย กังวลกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่พอได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วทำให้ กำหนดรู้อิริยาบถและอารมณ์ที่มากกระทบได้มากขึ้น ทำให้จิตเริ่มสงบมากขึ้นกว่าเดิมมาก ๆ รู้สึกดีกับตนเอง แต่ป่วยในวันที่สาม จึงทำให้การปฏิบัติได้ผลไม่ค่อยเต็มที่นัก

การประเมินโดยผู้วิจัย เป็นคนที่มีความตั้งใจดีมาก พร้อมทั้งจะเข้ามาปฏิบัติ เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ ก่อนมาเป็นคนที่กังวลกับสิ่งต่างๆ เช่น กลัวว่าตนเองจะอดข้าว กลัวว่าจะปฏิบัติหนัก กลัวนั้น กลัวนี้ พอได้มาปฏิบัติแล้ว ก็ได้สังเกตว่า ภาวะความกังวลเริ่มน้อยลง อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น กำหนดได้มากขึ้น มีสมาธิได้มากขึ้น แต่ก็มีเหตุบางอย่างมาทำให้ก็คือ ไม่สบายวันที่สามของการปฏิบัติ ทำให้ไม่ได้ปฏิบัติจึงเกิดภาวะคิดถึงบ้าน อยากกลับบ้านมีผลทำให้ปฏิบัติได้ไม่ถึงสภาวะที่ควรจะเป็น แต่ก็มีอารมณ์อดทนอยู่จนครบเวลา และกลับบ้านพร้อมเพื่อน

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติเป็นนักเรียนคนหนึ่งที่ยกย่องทำกรรมฐาน มีความเพียรมาก จนลืมนึกถึงสุขภาพตนเอง เลยทำให้ป่วยไม่สบาย แต่ก็อดทนจนสามารถที่จะผ่านกิจกรรมต่างๆ ได้ ถือว่าเป็นอารมณ์ที่มีความรู้ตนเอง และควบคุมตนเองได้ดี

นักเรียนคนที่ 10 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนมีนิสัยชอบตามใจตนเอง เรียนหนังสือก็รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง ไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนเท่าที่ควร เบื่อง่าย โมโหง่าย สมาธิสั้น ไม่ค่อยอดทนต่อความลำบาก พอได้ฝึกกรรมฐานแล้ว ก็รู้สึกตัวมากขึ้น พยายามที่จะฝึกตนเอง มองเห็นคุณค่าของความ



ดี ที่ตนเองต้องทำมากขึ้น จิตสงบมากขึ้นตามลำดับ และมีความรู้สึกว่าการกลับไปจะต้องใช้ชีวิตให้ดีกว่าเดิม

การประเมินโดยผู้วิจัย นักเรียนเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย พอให้กำหนดก็จะเอาแต่ใจตนเอง ไม่ยอมกำหนดในอารมณ์ปัจจุบัน กลับในทำนองตลอดเวลา (สัปหงก) อาจเป็นเพราะตื่นแต่เช้าเกินไป ไม่ยอมทานอาหาร อารมณ์แปรปรวน จึงได้ให้แก่อารมณ์โดยวิธีเพิ่มเวลาให้อยู่กับตนเอง ปฏิบัติคนเดียวอีกครั้งชั่วโมง ปรากฏว่า สามารถกำหนดได้ ทำอย่างนี้สามครั้ง ก็สามารถปรับพฤติกรรมได้ และให้ฝึกโดยการทานชามับคำ ให้อยู่กับอริยาบถทานข้าวและนับคำไปด้วย ทำให้ไม่พะวงกับรสชาติของอาหาร มีสมาธิในการรับประทาน เมื่อปฏิบัติก็สามารถปฏิบัติได้ มีสติและสมาธิมากขึ้น เวลาขัดห้องน้ำ ทำสาธารณประโยชน์ ก็ขยันและมีความสุขที่ได้ทำ

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติ มีความพยายาม และใช้สติกำหนดได้เป็นอย่างดี เข้ากับเพื่อนได้ง่าย ปรับสภาพตนเองได้เร็ว และมีสมาธิเพิ่มขึ้น อุดหนุนมากขึ้น เกิดความรักตนเอง แต่งกายเป็นระเบียบมากขึ้น เดินเรียบร้อยมีสติในการเดิน และสามารถกำหนดตามอริยาบถต่างๆ ได้

นักเรียนคนที่ 11 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนพูดมาก ไม่ค่อยมีสติ ตกใจง่าย ไม่ระวังเนื้อระวังตัวเท่าที่ควร อ่านหนังสือไม่ค่อยได้นาน ร้องไห้ง่าย กังวลกับสิ่งต่างๆ ที่ยังไม่ถึง เมื่อได้ปฏิบัติแล้วก็ทำให้ได้ใช้สติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันได้ สมาธิก็พอมันบ้างเป็นบางครั้ง ทำอะไรก็มีสติคิดก่อนทำ คิดก่อนพูด พูดน้อยลง มีสติร่วมกิจกรรมกับเพื่อนดีขึ้น

การประเมินโดยผู้วิจัย นักเรียนสามารถปรับสภาพตนเองได้มากขึ้น ซึ่งในระยะแรกมีการเตือนบ่อยๆ เสมือนว่าต้องให้กระตุ้นอยู่เสมอ แต่พอให้เริ่มปฏิบัติก็พยายามดีขึ้น กระตุ้นตัวเองได้บ้าง กลับบ้าง ก็กำหนดได้สติในบางครั้ง ระยะหลังสามารถนั่งสมาธิในระยะเวลาานานได้ เติบโตงอกงามได้นานขึ้น

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติ นักเรียนสามารถบอกจุดดี จุดด้อยของตนเองได้ และมองเห็นคุณค่าของตนเองในระดับหนึ่งซึ่งเป็นผลมาจากการที่มีความพยายาม อุดหนุน พากเพียรทำกรรมฐาน ถึงแม้จะเป็นทุกข์ทางกาย ก็ใช้สติเข้ามาช่วยได้เป็นอย่างดี ทำให้มีความรู้สึกภูมิใจในตนเองมากขึ้น

นักเรียนคนที่ 12 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนคิดมาก ไม่กล้าที่จะทำในสิ่งที่มันลำบาก เรียนหนังสือไม่ค่อยเข้าใจเท่าที่ควร เพราะคิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีสมาธิ แต่พอได้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานแล้ว รู้สึกว่าตนเองอดทนมากขึ้น มีสติคิดก่อนทำ จึงทำให้อยู่ที่นี้แล้วมีความสุข

การประเมินโดยผู้วิจัย สิ่งที่เห็นได้ชัดก่อนที่จะเริ่มการปฏิบัติ เป็นคนที่มีท่าทางไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวเงียบๆ คนเดียว หลังจากได้ให้

คำแนะนำ และให้ปฏิบัติ ทุกครั้งที่ทำกรรมฐาน นักเรียนจะค่อยๆ ปรับตนเองได้ดี มีความพยายามมากขึ้น ใช้สติกำหนดมากขึ้น ในช่วงแรกของการปฏิบัติไม่ค่อยกำหนด แต่พอมาช่วงหลังสามารถกำหนดอารมณ์ต่างๆ ของตนเองได้ดีขึ้น ยึดแน่นมากขึ้น พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น (เพราะต่างห้องเรียนกัน) เวลาทำกิจกรรม มีความเต็มใจและตั้งใจทำมากขึ้น

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติแล้วมีสติมากขึ้น มีการคิดก่อนทำมากขึ้น รู้จักเข้าสังคมและรักตัวเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้ความทุกข์ที่จะต้องได้รับตลอดเวลา

นักเรียนคนที่ 13 (หญิง)

การประเมินตนเอง ไม่รักตนเอง ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่สนใจ เพราะคิดว่าชีวิตนี้ไม่สำคัญ ไม่มีความสุขเวลาอยู่ที่บ้าน เอาแต่ใจตนเอง ไม่อยากเรียนหนังสือ “อยากตาย” เบื่อง่าย ไม่ค่อยพูดจากับใคร แต่อยากจะมีอายุวัด เพราะคิดว่าวัดเป็นสถานที่ที่สงบ ชอบอยู่เงียบๆ พอได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว รู้สึกว่าผ่อนคลายได้มากกว่าเดิม เพราะได้กำหนดใช้สติมากขึ้น อุดหนุนมากขึ้นรักตนเองขึ้นมาบ้าง

การประเมินโดยผู้วิจัย เป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ เพราะสังเกตนักเรียนแล้ว มีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่อยากอยู่บ้าน แต่เมื่อได้พูดคุยด้วยแล้ว เกิดความคิดที่ดีขึ้น เมื่อปฏิบัติแล้ว สังเกตได้ว่าตั้งใจมากขึ้น เมื่อมีเรื่องที่ต้องคิด และทำให้ไม่สบายใจมีความพยายามที่จะกำหนด ซึ่งสามารถกำหนดได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ก็ทำให้เป็นคนที่มีความอดทนมากขึ้น มีความตั้งใจ และพยายามมากกว่าเดิม ถ้ามีเวลามากกว่านี้ จะสามารถช่วยเสริมส่วนที่บกพร่องของจิตใจได้มากขึ้น ซึ่งวันสุดท้ายสังเกตจากรอยยิ้มที่มีมากขึ้น คุยกับเพื่อนได้ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติ เป็นนักเรียนที่ต้องใช้เวลาในการปรับตัวให้มากกว่านี้ แต่ที่เป็นอยู่ก็ประเมินได้ว่า พัฒนาขึ้นมากกว่าเดิมพอสมควร มีสติคิดก่อนทำ รู้อารมณ์ปัจจุบันตนเองได้ รู้ว่าตนเองทำดี หรือไม่ดีอย่างไร เห็นคุณค่าของตัวเองและสิ่งที่ตนทำได้ดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 14 (หญิง)

การประเมินตนเอง เป็นคนชอบตามใจตนเอง ไม่ชอบการถูกบังคับ มีความอดทนน้อย หงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่านตลอดเวลา เกรงว่าจะอยู่ไม่ได้ตามกำหนดเวลา พอเริ่มปฏิบัติจะมีอาการปวดตามเนื้อตัว แต่ก็พยายามเป็นอย่างมาก บางครั้งก็ได้ บางครั้งก็เหนื่อยจนไม่อยากกำหนด ไม่อยากทำ อยากกลับบ้านมาก นานๆ เข้ายิ่งปฏิบัติมากก็เริ่มสัมผัสถึงคำว่า สมาธิ เริ่มกำหนดความปวด ความทุกข์อารมณ์ที่เข้ามาได้

การประเมินโดยผู้วิจัย นักเรียนเป็นคนที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์ ตามใจตนเองค่อนข้างสูง พอเริ่มปฏิบัติก็จะพยายามเรียนรู้ แต่ก็ตามสภาพของอารมณ์ปัจจุบัน กำหนดบ้าง ไม่กำหนดบ้าง ทำให้วันสองวันแรกไม่ค่อยดีเท่าที่ควร พอให้ได้ขัดห้องน้ำ กวาดใบไม้ แล้วมาทำ

กรรมฐาน รู้สึกว่าจะรู้อารมณ์ตนเอง กำหนดสติเดินจงกรมได้นานขึ้น นั่งสมาธิได้นานขึ้น สามารถผ่านความทุกข์ในช่วงเวลาต่างๆ ได้ ยึดกับสิ่งที่ตนเองทำได้ เกิดความรักตนเอง รักพ่อแม่มากขึ้น

สรุป หลังจากฝึกปฏิบัติเป็นไปในสภาพน่าพอใจ อยู่กับเพื่อนได้ ทำงานร่วมกับเพื่อนได้ สนุกสนานรื่นเริง มีมุมมองความคิดของตนเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อมในทางที่ดีขึ้น กล้าแสดงออก กล้าพูด และกล้าแสดงความคิดเห็นในทางที่ดีมากขึ้น

จากการสังเกตพฤติกรรมและการสอบ (สัมภาษณ์) อารมณ์นักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนทุกคนมีตื่นเต้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ในวันแรกของการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมโดยรวมของนักเรียนในขณะที่พระอาจารย์กำลังสอนกรรมฐาน พบว่านักเรียนตั้งใจฟังคำสอนและปฏิบัติตามที่พระอาจารย์แนะนำเป็นอย่างดี สามารถที่จะเรียนรู้การปฏิบัติได้ ในวันที่สองของการปฏิบัติสังเกตเห็นได้ชัดว่ามีอาการง่วงซึม น่าจะเป็นสาเหตุจากการนอนดึกและก่ตื่นแต่ 04.00 น. ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมไม่กระตือรือร้นเท่าที่ควร สภาวะการตระหนักรู้ตนเองยังมีน้อย การใช้สติกำหนดในอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน (รูปนาม) ก็ยังไม่ได้เท่าที่ควร แต่หลังจากที่ได้ปฏิบัติบ่อยครั้งขึ้น พบว่านักเรียนเริ่มมีสติและสมาธิมากขึ้น อาจจะมีบางคนที่ยังปรับตัวยังไม่ได้ ก็จะหลับบ้าง ลืมกำหนดบ้าง แต่นักเรียนส่วนใหญ่ก็มีความพยายามที่จะปฏิบัติอย่างเห็นได้ชัดสามารถใช้สติกำหนดอารมณ์ ความรู้สึก ทุกข์และสุข (เวทนา) ได้อย่างมีสติมากขึ้น ในวันที่สี่ของการปฏิบัติ นักเรียนสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้อย่างมีสติ (เพราะก่อนหน้านี้เดินจงกรมออกเสียงพร้อมกัน) เช่น การเดินจงกรม 30 นาที นั่งสมาธิ 30 นาทีได้ นักเรียนมีพฤติกรรมพูดน้อยลง สำรวมตนเองได้มากขึ้น อารมณ์เยือกเย็น มองโลกในแง่ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน สุภาพ สามารถบำเพ็ญประโยชน์และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ (ล้างห้องน้ำ จัดห้องนอน เป็นต้น) ด้วยความมีสติอยู่ตลอดเวลา ความเต็มใจที่จะทำและยังมีความคาดหวังที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความขยัน ตั้งใจเรียน เป็นลูกที่ดี เป็นนักเรียนที่ดี ทำชีวิตให้มีความสุขต่อไป

2. อภิปรายผล

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

จากสมมติฐานที่ 1 หลังจากเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 แล้วนักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนน

ก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น อาจจะเป็นเพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้นักเรียนได้ฝึกการใช้สติพิจารณาธรรม 4 ประการได้แก่ 1) กาย นักเรียนได้ฝึกสติในการรับรู้การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน 2) เวทนา นักเรียนได้ฝึกการกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกายและใจตนคือ ความรู้สึกเป็นสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกเป็นทุกข์ (ทุกข์เวทนา) และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขาเวทนา) 3) จิต นักเรียนได้ฝึกกำหนดรู้สภาวะจิตของตนว่าเกิด หรือไม่เกิดอารมณ์ทางจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิต มีความหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น และ 4) ธรรม นักเรียนได้ฝึกตั้งสติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นของตน เช่น นีวรณ 5 ชั้นธ 5 อายตนะ 12 สังโยชน์ 10 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 เป็นต้น

จากการฝึกปฏิบัติดังกล่าวช่วยให้นักเรียนมีจิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ ความกระวนกระวายลดลง ยับยั้งความวิตกกังวล รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจต่างๆ เพราะมีจิตที่เป็นสมาธิ นอกจากนั้นยังช่วยให้นักเรียนรู้เท่าทันผัสสะเกิดปัญญามากขึ้น ดังเห็นได้จากการที่ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมในแต่ละวัน จากระยะเวลา 5 วัน ซึ่งนักเรียนมีความอดทนมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ตัวเองดีขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น มีสมาธิยาวขึ้น มีสติในการคิดก่อนทำกิจใดๆ มากขึ้น นอกจากนั้นจากการสอบถาม (สอบอารมณ์) นักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รู้จักตัวเองดีขึ้น สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น อดทนมากขึ้น นับถือตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น รวมถึงคิดว่าตนเองควรจะไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ก่อนกระทำการใดๆ

ผลการวิจัยข้างต้น สอดคล้องกับประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (พระธรรมปิฎก, 2547) ที่กล่าวไว้ว่าจะได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นกล่าวคือ ทำให้จิตผ่อนคลาย หายความวิตกกังวล มีความสุข และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งยังได้รับประโยชน์ในท่ามกลางกล่าวคือ จะไม่เป็นทุกข์เพราะจะมีสติรู้เท่าทันผัสสะและเกิดปัญญา ในการ ไม่ปล่อยใจให้จิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์ และสอดคล้องกับ วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน (2543) ที่พบว่า การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคุณแม่สิริ กรินชัย ช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัดตาก มีเชาว์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ สุพัตรา ดันประเสริฐ (2547) ที่พบว่า การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคุณแม่สิริ กรินชัย ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ พัทธมน อินตะนัย (2551) ที่พบว่า การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม ช่วยให้เพิ่มเชาว์อารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ Lopez (2004) ที่พบทวนวรรณกรรมและพบว่า การฝึกสมาธิแบบเซนซึ่งมีรากเหง้าของศาสนาพุทธนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยในการฝึกจิต และสามารถพัฒนาบุคคลในด้านการเอาใจใส่และการรับรู้ได้

จากสมมติฐานที่ 2 นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ หลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่าการไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้นักเรียนเกิดสติมากกว่าการไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 การที่มีสติมากขึ้นก็ทำให้เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นด้วย ซึ่งเป็นไปตามหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีแนวคิดที่ว่า สติเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพราะองค์ประกอบต่างๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐาน (นันทนา วงษ์อินทร์, 2544)

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ สุพัตรา ต้นประเสริฐ (2547) ที่พบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคุณแม่สิริ กรินชัย นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากกว่านักศึกษาควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ อารีย์ นุ้ยบ้านด่าน (2549) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมีระดับสติสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เพิ่มแนวคิด ด้วยการวิเคราะห์ตัวแปรควบคุมอื่น ที่มีศักยภาพในการส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ในการวิจัย ซึ่งให้เห็นว่าผลลัพธ์ของการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ไม่ได้ถูกกระทบจากความแตกต่างระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เนื่องจากผลการทดสอบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และไม่ถูกกระทบจากตัวแปร เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม และอายุ เนื่องจาก ผลการทดสอบความแตกต่างกันของผลต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในกลุ่มตัวอย่างที่มี เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม และอายุ แตกต่างกัน จึงไม่เป็นไปตามข้อค้นพบของ Tapia (1999) ที่พบว่า เพศ และเกรดเฉลี่ย มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ และไม่สอดคล้องกับ Schulte & et. al. (1998) ที่พบว่านักโทษเพศหญิงมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักโทษเพศชาย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าผลลัพธ์ของการทดสอบสมมติฐานที่ 2 เป็นผลมาจากปัจจัยที่ทำการศึกษาซึ่งได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

จากสมมติฐานที่ 3 เมื่อได้รับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 เสร็จสิ้นแล้ว 15 วัน ซึ่งถือเป็นระยะติดตามผล นักเรียนสามารถรักษาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไว้ได้ โดยไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ หลังการทดลองเป็นเวลา 15 วัน นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่แตกต่างจากหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ช่วยในการพัฒนาและรักษาความมีสติของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ จนทำให้นักเรียนสามารถรักษาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไว้ได้ในช่วง 15 วันหลังจากการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ว่าประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้เกิดประโยชน์เป็นขั้นๆ สรุปลได้ 3 ขั้นคือ ประโยชน์ในเบื้องต้น ซึ่งเป็นประโยชน์ที่เกิดในทันทีต่อกายและใจของผู้ปฏิบัติ ขั้นต่อมาจะเกิดประโยชน์ในท่ามกลาง อันเป็นประโยชน์ในทันทีและในภายหลังการปฏิบัติที่เกิดจากความมีสติต่อการรับรู้ผัสสะที่กระทบอารมณ์ได้แก่ การกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ การมีสติจะทำให้ควบคุมจิตไม่ให้เกิดความเป็นทุกข์จากผลกระทบดังกล่าว และสุดท้ายคือ เกิดประโยชน์สูงสุดอันได้แก่ พระนิพพาน (พระธรรมปิฎก, 2547) ผลจากการทดลองชี้ให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ดังกล่าวได้รับการวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 จนสามารถได้รับประโยชน์ในเบื้องต้น และในท่ามกลางที่ทำให้รักษาความมีสติไว้ได้ แม้ภายหลังการปฏิบัติแล้ว 15 วัน ส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่มีพัฒนาการมากขึ้นจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ในช่วงหลังการทดลองไม่แตกต่างกันกับระยะติดตามผลหลังการทดลอง 15 วัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น และมีคะแนนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 นอกจากนั้น นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ยังสามารถรักษาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไว้ได้ในระยะเวลาดิตตามผล คือ หลังการทดลอง 15 วัน ทั้งนี้ นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีพฤติกรรมและความรู้สึกที่ดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เช่น รู้จักตนเองมากขึ้น มั่นใจในตัวเองมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น รู้คุณค่าตัวเองดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น ลดความวุ่นวายลงได้ คิดก่อนพูดหรือกระทำสิ่งต่างๆ เป็นต้น