

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ บุคลิกภาพ และพฤติกรรมการสื่อสาร  
(MEDITATION PRATICE WITH CHANGING ATTITUDE PERSONALITY AND  
COMMUNICATION BEHAVIOR)

ญาณีศา รัตนฤกษ์วสิน 4736103 LCCD/M

ศศ.ม. (ภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการสื่อสารและการพัฒนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ควงพร คำบุญวัฒน์ M.A., สมทรง บุรุษพัฒน์ Ph.D, สุนิดา ศิวปฐมชัย  
ศศ.ม.

#### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา กระบวนการสื่อสารในการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
แนวคิดขององค์กรในการส่งเสริมบุคลากรเข้าร่วมอบรมฯ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุคลากร และความพึง  
พอใจรวมถึงประโยชน์ที่ได้รับ โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์  
ประธานหลักสูตรฯ ผู้บริหารและผู้จัดการฝ่ายบุคคล บริษัทนวนวิทย์ กรุ๊ป การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการ  
ใช้แบบสอบถามกับกลุ่มบุคลากรของบริษัทที่เคยเข้าร่วมอบรมฯ ทั้งสิ้น 45 คน

ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการสื่อสารในการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีรายละเอียดในแต่ละ  
องค์ประกอบ อันเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติฯ เกิดการเรียนรู้และยอมรับจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย ผู้ส่ง  
สาร เป็นผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม มีความรู้ ความสามารถ รวมทั้งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในการ  
ถ่ายทอดเนื้อหา และมีบุคลิกภาพที่มีความน่าเชื่อถือ สาร มีการจัดเรียงสารในการนำเสนออย่างเป็นขั้นตอนจากง่าย  
ไปหายาก รวมถึงมีการนำเสนออย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกันระหว่างการบรรยายธรรมและการฝึกปฏิบัติ สื่อที่  
ใช้ในการอบรม ได้แก่ สื่อบุคคล ภาษา (วจนและอวจน) วัตถุทัศน์ เทปเสียง และสภาพแวดล้อม (สื่อแวดล้อม) ส่วน  
ส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้ปฏิบัติฯ นอกจากนี้ยังพบว่า ความตั้งใจและการมีทัศนคติที่ดีของผู้ปฏิบัติฯ เป็นปัจจัยที่  
มีผลต่อการยอมรับจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ส่วนผลการเปลี่ยนแปลง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรวม ทั้งก่อนและ  
หลังการเข้าร่วมอบรมฯ พบว่าหลังการเข้าร่วมอบรมฯ บุคลากรส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่  
ทัศนคติ ทั้งที่มีต่องาน ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่อหัวหน้างาน บุคลิกภาพ ทั้งแบบเปิดเผย แบบมีจิตสำนึก แบบ  
แสดงตัว แบบประนีประนอม และแบบหัวนไหว นอกจากนี้ยังมีความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการพูด และ  
พฤติกรรมการฟัง เช่น ลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่ดี (การพูดนิพนหาผู้อื่น การพูดตำหนิผู้อื่น การใช้คำพูดไม่สุภาพ  
กับผู้อื่น เป็นต้น) และ มีความอดทนเมื่อมีผู้อื่นมาตำหนิต่อว่า หรือเสียดสีทางวาจา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้  
นอกจากจะนำประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติฯ แล้วยังก่อประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับบุคคลรอบข้างด้วย

เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถอธิบายประสิทธิภาพในการสื่อสารที่เกิดขึ้นได้รอบด้าน จึงควรมี  
การศึกษาความเปลี่ยนแปลงโดยการสัมภาษณ์บุคคลรอบข้าง รวมถึงศึกษาภาษาที่ใช้ในการสอนปฏิบัติฯ เป็นการ  
เฉพาะ

คำสำคัญ : กระบวนการสื่อสารในการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน / ทัศนคติ / บุคลิกภาพ /  
พฤติกรรมสื่อสาร

# MEDITATION PRATICE WITH CHANGING ATTITUDE PERSONALITY AND COMMUNICATION BEHAVIOR

YANISA RATANAROEKWASIN 4736103 LCCD/M

M.A. (LANGUAGE AND CULTURE FOR COMMUNICATION AND DEVELOPMENT)

THESIS ADVISORS: DUANGPORN KAMNOONWATANA, M.A., SOMSONGE BURUSPHAT, PH.D, SUNIDA SIWAPATHOMCHAI, M.A.

## ABSTRACT

The objectives of this research are to study the following issues – a) the communication process in teaching meditation practice; b) the organization's policy, which encourages employees to participate in the meditation training; c) changes in attitude, personality and communication behavior of employees after training; and d) the level of satisfaction of executives with regard to the employees, including the benefits obtained through the training. This study uses different data-collection methods including review of relevant documents, interviews with the director of the meditation course, a head executive and Human Resource manager of the Wanavit Group, direct observation by the researcher of the meditation practice teaching method, and a questionnaire survey of the 45 employees who participated in the meditation training.

The research results showed that the communication process in meditation practice involved several factors that brought about changes in the attitudes of practitioners which supported the learning process. These factors were comprised of a "sender" with experience and knowledge in dharma practice. This person also had to be someone with the ability to convey content, and respectable personality. The "message" was presented in a step by step way, from easy to more difficult, including continuous oral presentation during practice and correlation between dharma description and practice. The "media" used in this training included direct personal approach, language (verbal and nonverbal), VDO, tape recording and media ambiance (media surrounding) to support the learning process. Besides, the determination and good attitude of the practitioner also played a role in bringing acceptance and change in the participant. The median results of changes, measured before and after training, showed that the attitudes of most of the employees towards work, colleagues and supervisors had improved. In addition, personality traits such as openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness and neuroticism, also underwent a positive change. Changes could be seen in speaking and listening behaviors such as speaking less in negative ways (gossiping, complaining, speaking impolitely to others etc.) and being more patient when other persons complain, scold or are sarcastic. These changes are beneficial to both practitioners and people around them.

To broaden the scope of this research to explain the effectiveness of wider communication, further study into changes of attitude, personality and communication behavior should be conducted with people in regular contact with those who undertook the meditation course and the actual language used in teaching meditation practice in particular.

**KEY WORDS :** COMMUNICATION PROCESS IN TEACHING MEDITATION  
PRACTICE / ATTITUDE / PERSONALITY / COMMUNICATION  
BEHAVIOR

266 pp.