การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

มารศรี กลางประพันธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤษภาคม 2548

การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

มารศรี กลางประพันธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤษภาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

บทคัดย่อ

ของ

มารศรี กลางประพันธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
พฤษภาคม 2548

มารศรี กลางประพันธ์. (2548). *การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. ปริญญานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ, รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ, ดร.พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ.

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาและศึกษาผลของการใช้การฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูง โดยได้รับการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 และ 18 คน ตามลำดับ รวมทั้งสิ้น 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1)คู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก จำนวน 5 กิจกรรม คือ 1.1) กิจกรรมการสร้างศรัทธา 1.2) กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ 6 วิธี 1.3) กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล การฝึกสติ และสมาธิ 1.4) กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความอดทน และ 1.5) กิจกรรมการเข้าค่ายเพื่อปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน 2) แบบวัดซึ่งประกอบด้วย แบบวัดความอดทน แบบวัดความวิตกกังวล แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน แบบสังเกตการนั่งสมาธิ แบบประเมินตนเอง การทดสอบความอดทนทางกายด้วยการออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit - up) แบบวัดสติ และแบบวัดสมาธิ วิธีดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความอดทน แบบวัดความวิตกกังวล และแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน จากนั้นเป็นการดำเนินการทดลองสอนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยเรียนสัปดาห์ละ 3-4 วันๆ ละประมาณ 2-4 ชั่วโมง รวม 10 สัปดาห์ ต่อจากนั้น นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองตามหัวข้อหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับความอดทนแล้วให้ทำเป็นรายงานส่งภายในระยะเวลา 9 วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาเท่ากับกลุ่มทดลองเข้าค่ายปฏิบัติธรรม เมื่อสิ้นสุดการทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดเช่นเดียวกับระยะก่อนการทดลองและทำแบบวัดอื่นๆ ที่เหลือดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น หลังจากนั้น 1 เดือนนักศึกษาทำแบบวัดอีกครั้งหนึ่งซึ่งเป็นการวัดในระยะการติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสามทางแบบวัดซ้ำ (Three-way MANOVA; repeated measures) และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาจากบันทึกของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ระดับความวิตกกังวล (ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) กล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกายไม่มีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวลและครั้งของการวัด

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ระยะหลังการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจนั้น ไม่พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกายในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A DEVELOPMENT OF THE VIRTUE OF TOLERANCE (KHANTI) OF UNDERGRADUATE STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

MARASRI KLANGPRAPAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the Doctor of Philosophy Degree in Applied Behavioral Science Research at Srinakharinwirot University

May, 2005

Marasri Klangprapan. (2005). A Development of the Virtue of Tolerance (Khanti) of Undergraduate Students. Dissertation, Ph.D. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr. Pannee Boonprakob, Assoc.Prof.Dr. Pachongchit Intasuwan, Dr.Priest Tongrat Ratanawanno.

This research aimed at developing and studying the effect of the practice based on the Buddhist and western psychology training and the effect of learning by lecturing on tolerance (Khanti) virtue scores of the undergraduate students. The samples were 38 freshmen undergraduate students with low and high trait-anxiety. Those students were selected by simply random sampling to be the treatment and control groups with 20 and 18 students respectively. The research instruments were consisted of 1) the handbook of the Buddhist and western psychology training developed to five activities as follows: 1.1) the faith; 1.2) the learning and practicing the six methods of Yonisomanasikara (Buddhist thinking styles); 1.3) the learning and practicing the virtue having livelihood as eight (Ajivatthamaka - sila), mindfulness, and meditation; 1.4) the studying the tolerance virtue and others concerned with tolerance virtue; and 1.5) the consecutive tolerance virtue in 9 days and 8 nights camping. 2) the seven tests, namely; tolerance test (in mental and physical tolerance) ,trait-anxiety test, tolerance behavior observation technique by students' friends, meditation behavior observation form, self-evaluation, physical tolerance testing by sit-up exercise, mindfulness test ,and meditation test.

The experimental procedure was divided into 3 phases. In phase 1 – before the experiment, tolerance and trait – anxiety test, and tolerance behavior observation technique by students' friends were measured in both the treatment and control groups. After administering the pretest in phase 1, the treatment and control groups were given the first four activities in 10 weeks training by 3 or 4 times a week and 2-4 hours a day. Then the treatment group practiced the consecutive tolerance virtue activities in camping and the control group was assigned to study the Buddha Dhammas concerned with tolerance virtue and to make the paper report for 9 days which was the same period in the treatment group. In phase 2 – after the experiment, tolerance test, and tolerance behavior observation technique by students' friends, and the rest of the measures were administered in both the treatment and control groups.

In phase 3 - after the lapse of one month from phase 2, the same measures in phase 1 were applied in both treatment and control groups. Data analysis was done by three-way MANOVA; repeated measures and content analysis was conducted on the treatment group's diaries. The results of this research could be concluded as follows:

1. There was no significantly statistical difference in the interaction of both groups, in the level of trait-anxiety, and in the periods of the test. That was the result of the training affected to scores in physical and mental tolerance virtue did not vary to the level of trait- anxiety and the periods of the test.

2. After the experiment the scores in physical tolerance of the treatment students received by practicing based on the Buddhist and western psychology training was higher than of the control students received by lecturing with the significantly statistical difference at the .05 level, but the scores of mental tolerance of the treatment and of the control groups were not significantly statistical different at the level of .05.

3. The scores in mental and physical tolerance of the students having low trait–anxiety was higher than of the students having high trait–anxiety with no significantly statistical difference at the level of .05.

4. The after experimental scores in mental and physical tolerance of the treatment and of control students was higher than of the before experimental ones with significantly statistical difference at level of .50.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ของ
มารศรี กลางประพันธ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ)

..... กรรมการ
(ดร.พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.พฤทธิ์ ศิริบรรณพิทักษ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ฉบับนี้ สำเร็จด้วยดีโดยความเมตตากรุณาอย่างสูงในการเสียสละเวลาช่วยเหลือทั้งทางด้านทรัพย์ อีกทั้งกำลังแรงกายและใจจากหลาย ๆ ฝ่าย ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ เสียสละเวลาให้คำแนะนำปรึกษา ติดตามการทำงาน ช่วยแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนเอาใจใส่อย่างเป็นกัลยาณมิตร ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในบุญคุณครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง และถือเป็นแบบอย่างที่ดีในการเป็นครูอาจารย์ กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ ซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ตลอดจนให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้วิจัยมาตลอดระยะเวลา 5 ปี ของการเรียนปริญญาเอก ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ ดร.พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ ที่ได้ช่วยเหลือในการประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางพุทธธรรม และได้เสียสละเวลาของท่านไปเป็นพระวิทยากรฝึกประสบการณ์คุณธรรมด้านความอดทนและธรรมอื่น ๆ ให้แก่นักศึกษา ตลอดจนตรวจสอบและให้ความเห็นชอบในด้านเนื้อหาและกิจกรรมที่ใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความอดทน

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ให้ความรู้ คำปรึกษา และตรวจเครื่องมือการวิจัย ตลอดจนเสียสละเวลาให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พฤทธิ์ ศิริบรรณพิทักษ์ ซึ่งเป็นผู้เคยสอนความรู้ทางการศึกษาและเสียสละให้ข้อเสนอแนะ ทำให้ปริญญานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาสที่ให้การสัมภาษณ์ ตลอดจนได้เสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ซึ่งได้แก่ พระเทพวิสุทธิกวี (เกษม) พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์ (สุเทพ) พระสุธีธรรมานุวัตร พระสุธีวรญาณ พระมหาต่วน สิริธัมโม พระมหาไสว ญาณวีโร พระมหาบุญเกิด กตเวที พระมหาวิชาญ สุวิชาโน นายชาคริต อริยอาภากมล อาจารย์รัฐพล ฤทธิธรรม และอาจารย์ทองพูล แสงคำ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพแบบวัดคุณธรรมด้านความอดทน และแบบวัดความวิตกกังวล ได้แก่ อาจารย์ ดร.สธญ ภู่คง อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมาลี สมพงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช ดร.ประยูร บุญใช้ ดร.ภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณเจ้าอาวาสวัดศิริมงคล และพระวิทยากรลูกวัด จำนวน 4 รูป ที่เป็นผู้ให้ความอุปการะในการใช้สถานที่วัดและเสียสละเวลาในการให้ธรรมะและฝึกสติปัฏฐาน 4 ตลอดจนฝึกเดินจงกรมและเดินธุดงค์ และขอขอบพระคุณ อาจารย์ชัยมงคล จินดาสมุทร์ ในการเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติของวัดต่าง ๆ และหลักพุทธธรรมแก่ผู้วิจัย และนักศึกษาด้วย

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนในการประสาทวิชาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมให้แก่ผู้วิจัย และขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสนับสนุนให้การ

ดำเนินการวิจัยสำเร็จ ตลอดจนพี่ น้อง เพื่อน ลูกศิษย์ และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่ช่วยเหลือให้กำลังใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ จันทร์เจริญ และลูกสาว ที่ให้ความช่วยเหลือด้านการพิมพ์ และด้านการเงิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วาโร เพ็งสวัสดิ์ อาจารย์สุจิตรา แบบประเสริฐ อาจารย์อมรา เขียวรักษา อาจารย์ ดร.สำราญ กำจัดภัย อาจารย์เพลินพิศ ธรรมรัตน์ นายพิพัฒน์ มุงคุณคำชาว และนางสาวศิราณี กลางประพันธ์

ขอขอบคุณนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทุก ๆ คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนในครั้งนี้ ขอขอบคุณพี่และน้องปริญญาเอกวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ที่มีส่วนช่วยเหลือ ตลอดจนทุก ๆ ท่านที่มีบุญคุณต่อผู้วิจัยที่ไม่ได้ระบุชื่อด้วย

อานิสงส์อันเกิดจากการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอแผ่กุศลผลบุญแด่ผู้ให้กำเนิดแก่ผู้วิจัย คือ นายจรูญ และนางหวานใจ กลางประพันธ์ ตลอดจนญาติพี่น้อง และหลานทุกคน รวมทั้งบุคคลที่ได้กล่าวนามแล้วข้างต้น และสรรพสัตว์ทั้งหลายทุกรูปทุกนาม ขอจงมีส่วนได้เสวยผลบุญที่ผู้วิจัยได้กระทำแล้วด้วยเทอญ

มารศรี กลางประพันธ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
	ความสำคัญของการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	6
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	6
	ตัวแปรที่ศึกษา	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
	สมมติฐานการวิจัย	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
	ความหมายของคุณธรรม	11
	ความหมายและกลวิธีการฝึกความอดทน (ขันติ)	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)	15
	งานวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณธรรมด้านความอดทน	15
	งานวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับความอดทน	16
	งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาแบบวัดความอดทน	20
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	29
	ความหมายของความวิตกกังวล	29
	ทฤษฎี ประเภท และผลของความวิตกกังวล	30
	งานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล	33
	หลักการ ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำมาประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนาความอดทน (ขันติ)	44
	หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน	44
	ทฤษฎีและแนวคิดที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน	61
3	วิธีดำเนินการวิจัย	67
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	67
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
	แบบแผนการทดลอง	74
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	76

สารบัญ(ต่อ)

บทที่ หน้า

3(ต่อ) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 78
การกำหนดเกณฑ์สำหรับประเมินประสิทธิผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธี (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)..... 79

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 81
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 81
ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร..... 82
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน..... 85
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ)..... 107

5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 112
สรุปผลการวิจัย..... 116
อภิปรายผลการวิจัย..... 117
ข้อเสนอแนะ..... 130

บรรณานุกรม..... 132

ภาคผนวก..... 143
ภาคผนวก ก. ตัวอย่าง คู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ ฯ คุณธรรมด้านความอดทน และการหาคุณภาพคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ฯ..... 144
ภาคผนวก ข. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการหาคุณภาพเครื่องมือฯ... 251
ภาคผนวก ค. บันทึกพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของนักศึกษากลุ่มทดลอง..... 307
ภาคผนวก ง. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง และหนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานวิจัย..... 321

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 343

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 โครงสร้างของแบบแผนการทดลอง 80

2 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย จำแนกตามประเภทของระดับความวิตกกังวลและระยะของการทดลอง..... 87

3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายจำแนกตามกลุ่ม (G) ความวิตกกังวล (A) และครั้งของการวัด (T)..... 91

4 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทน ซึ่งแบ่งเป็นความอดทนทางใจและความอดทนทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 93

5 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนซึ่งแบ่งเป็นความอดทนทางใจและความอดทนทางกายระหว่างระยะเวลาของการทดลอง (T) 94

6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนเป็นผู้ประเมินโดยเปรียบเทียบคะแนนความอดทนระหว่างระยะกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง 97

7 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Gained scores (คะแนนหลังการทดลอง-คะแนนก่อนการทดลอง)..... 98

8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจำแนกตามครั้งที่ของการวัด..... 99

9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของคะแนนเฉลี่ยของสติและสมาธิจำแนกตามครั้งของการวัด (T)..... 101

10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสติและสมาธิ (ทีละตัว) จำแนกตามครั้งของการวัดในระยะก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม (9 วัน 8 คืน)..... 101

11 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในระหว่างวันที่ 18 – 22 มกราคม พ.ศ. 2548 103

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง **หน้า**

12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มทดลองประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมแต่ละหัวข้อที่ได้รับจากการฝึกประสบการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์..... 106

13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มควบคุมประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมในแต่ละหัวข้อที่ได้จากการฝึกประสบการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์..... 109

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 9

2 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกาย จำแนกตามครั้งของการวัด..... 95

3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามครั้งของการวัด..... 100

4 กราฟแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษา กลุ่มทดลองในกรณีของพฤติกรรมการขยับลำตัวขณะนั่งสมาธิและพฤติกรรมการเปลี่ยนท่านั่ง..... 104

5 กราฟแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษา กลุ่มทดลองในกรณีการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง..... 104

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การจัดการศึกษาในระดับต่างๆ ในทศวรรษที่ผ่านมาค่อนข้างเป็นการให้ความรู้ด้านเนื้อหาสาระเป็นสำคัญ กล่าวคือเรียนเพื่อให้รู้และจำให้ได้มากที่สุดเพื่อจะได้สามารถสอบผ่านการแข่งขันในระดับ ต่างๆ ได้ ระบบการเรียนจึงมีผลต่อพฤติกรรมของผู้สอนและผู้เรียน คือทำให้เกิดการเบี่ยงเบนไปใน ทิศทางที่เห็นแก่ตัวมากขึ้น การปลูกฝังคุณธรรมให้กับเยาวชน นิสิต นักศึกษา จึงถูกละเลยไปการศึกษา ซึ่งมุ่งหวังจะให้ช่วยแก้ปัญหาสังคมกลับเป็นการสร้างคนให้มีแนวโน้มก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมเพิ่มขึ้นเพราะขาดคุณธรรมของคนในสังคมมีมากขึ้นจึงทำให้คนส่วนมากมีเจตคติเกี่ยวกับคุณธรรมไม่ถูกต้องและไม่ยอมรับความจริงเกี่ยวกับความบกพร่องด้านคุณธรรม กล่าวคือแม้ว่าคนส่วนใหญ่จะยอมรับว่าการมีคุณธรรมเป็นสิ่งดี แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ประสงค์หรือยินดีที่จะเข้ารับการพัฒนาคุณธรรมให้แก่ตนเอง แม้ว่ารัฐบาลจะเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณธรรมให้แก่บุคลากรเพิ่มขึ้น ก็ตามแต่ก็ยังให้ความสำคัญแก่เรื่องนี้เป็นอันดับรองโดยพยายามมุ่งแต่จะเน้นในด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ เสียส่วนใหญ่ ทั้งๆ ที่คุณภาพด้านคุณธรรมของประชากรนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ (โกเมท เทือกสุบรรณ. 2539 : 13–14) เพราะเป็นพื้นฐานที่ดีของการพัฒนาความเจริญรุ่งเรือง ในด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมเป็นต้น คุณธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ ต่อการพัฒนาคนอย่างมาก สังคมใดที่เป็นผู้เพรียบพร้อมด้วยคุณธรรม สังคมนั้นจะมีแต่ความสงบสุข ร่มเย็น ในขณะเดียวกันหากคนในสังคมใดมีความบกพร่องด้านจิตใจเพราะขาดคุณธรรมแม้สังคมนั้น จะมีความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจแต่ก็จะหาความสงบสุขได้ยาก (สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์. 2542 : 31)

คุณธรรมที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติมีอยู่หลายประการ แต่สำหรับคุณธรรมที่เอื้อต่อความสำเร็จของการพัฒนาจิตใจและเศรษฐกิจนั้นได้แก่คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) เนื่องจากเป็น คุณธรรมที่ช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคมากเพียงใดก็ไม่ทำให้ผู้มีคุณธรรมด้านนี้เกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง แต่ยังคงใช้ปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหาจนบรรลุเป้าหมายในที่สุด นอกจากนี้คุณธรรมดังกล่าวยังช่วยให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขทั้งในระดับชุมชนตลอดจนถึงระดับโลก บุคคลที่มีความอดทน (ขันติ) หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (Adversity quotient: AQ) จะทำให้เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตทั้งการเรียนและการทำงานเพราะจะมีผลิตผลจากงานได้มากกว่าคนอื่นๆ ที่ขาดความอดทน (วิทยา นาควัชระ. 2544: 91; เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543 : 53) นอกจากนี้ผลการวิจัยของ เฉลียว บุรีภักดี และ หลุย จำปาเทศ (2523 : 106–109) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องคุณลักษณะความอดทนบึกบึนของคนไทยก็ได้ข้อสรุปว่าการทำงานทั้งหลายถ้าจะให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยความอดทนบึกบึนและยังได้สรุปอีกว่าความอดทน

(ขันติ) นั้นเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ การป้องกันประเทศ การปฏิบัติต่อกันระหว่างบุคคล และเป็นประโยชน์ในการช่วยรักษาระดับศีลธรรมจรรยา (การรักษาศีลห้า) เป็นต้น นอกจากนี้ความอดทน (ขันติ) ยังเป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการขจัดกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ให้หมดไปจากจิตใจของบุคคล ดังที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความอดทน (ขันติ) ซึ่งมีเนื้อความปรากฏในโอวาทปาฏิโมกข์ ท่อนแรกว่า "ขันติ หรือ ความทนทานเป็นตบะอย่างยิ่ง" พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. (สมสุดา ผู้พัฒน์ ; และ อัจฉรา ธนะมัย. 2543: 7 ; อ้างอิงมาจาก พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. 2500 : เล่ม 13, 54, 55) ยิ่งไปกว่านี้พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงประโยชน์ของผู้ที่มีความอดทน (ขันติ) ไว้ 5 ประการ คือ (1) เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนจำนวนมาก (2) เป็นผู้ไม่ดุร้ายปราศจากผองภัยและ ไม่มีการผูกอาฆาตจองเวร (3) เป็นผู้ไม่มีความเดือดร้อนเพราะไม่มีการประทุษร้าย (4) เมื่อถึงคราวเสียชีวิตก็ไม่หลงลืมสติ (5) หลังจากเสียชีวิตแล้วย่อมบังเกิดในสุคติโลก สวรรค์ พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. (สมสุดา ผู้พัฒน์ และอัจฉรา ธนะมัย. 2543 : 7 ; อ้างอิงจาก พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. 2500. เล่ม 13 หน้า 54 – 55) นอกจากนี้จากการศึกษาวิเคราะห์พุทธจริยธรรม เรื่องขันติของ พระมหาขันทอง วิชาเดช (2545) ยังทำให้ทราบถึงประโยชน์ด้านอื่น ๆ ของความอดทน (ขันติ) อีกหลายแง่มุม เช่น (1) ความอดทน ทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เช่น ความสำเร็จ ในด้านอาชีพ (2) ความอดทน สร้างสรรค์ระบบครอบครัวและกระบวนการทางสังคมให้เกิดความสงบสุข (3) ความอดทน ช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนา จนบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นต้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าคุณธรรมด้านความอดทนหรือขันติธรรมนี้ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีสันติภาพ ทั้งนี้โดยเฉพาะประชาคมโลกมีความแตกต่างกันด้วย ความหลากหลายทั้งในเรื่องเชื้อชาติ ชนชั้น วรรณะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี ศาสนา ระบบการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ถ้าหากผู้นำประเทศ และชาวโลกถือปฏิบัติคุณธรรมด้านความอดทนหรือขันติธรรมแล้วย่อมสามารถระงับความขัดแย้ง ความมีอคติ นำไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพของโลกได้อย่างแท้จริง (แผน วรรณเมธี. 2544 : 3 ; ยูเนสโก และกระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 17)

การที่บุคคล ชุมชน และสังคมในโลกขาดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ย่อมก่อให้เกิดปัญหาตั้งแต่ระดับปัจเจกชนและอาจขยายกว้างออกไปจนถึงระดับสังคมโลกก็ได้ ทำให้เกิดผลลัพธ์ในเชิงลบ กล่าวคือในระดับบุคคลนั้นทำให้ศักยภาพในการทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิตของบุคคล ลดลงหรือล้มเหลวได้ สำหรับปัญหาในระดับสังคมหรือระดับโลกนั้นก็ทำให้ขาดความยุติธรรม และทำ ให้มนุษย์ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่กัน มีการเบียดเบียน ทำร้าย กีดกันด้วยอคติ ข่มเหงรังแก ก่อกวนคุกคามด้วยเรื่องการแบ่งแยกกันในด้านเชื้อชาติ ศาสนา เพศ และการเหยียดสีผิว ซึ่งเรียกว่า เป็นภาวะของการไร้ขันติธรรมหรือขาดความอดทน (ยูเนสโกและกระทรวงศึกษาธิ-การ. 2542 : 19 ; พระมหาขันทอง วิชาเดช. 2545 : 6-7 ; กระทรวงการต่างประเทศ. 2545 : 81–82)

จากการศึกษาถึงประโยชน์ของการมีคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) และโทษของการขาดความอดทน (ขันติ) ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น อาจกล่าวสรุปได้ว่าการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้

บุคคลในสังคมเป็นผู้มีความอดทน (ขันติ) นั้น จะทำให้เกิดคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางด้านวัตถุและทางจิตใจ แต่ในทางตรงข้ามถ้าหากคนในสังคมใดไม่ได้รับการปลูกฝังคุณธรรม ด้านนี้ก็จะก่อให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนสูญเสียความสงบสุขและ สันติภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการเพื่อพัฒนา ปลูกฝังหรือฝึกอบรมให้คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) เกิดขึ้นแก่คนในสังคม เนื่องจากผลการวิจัยของ เฉลียว บุรีภักดี และหลุย จำปาเทศ (2523 : 71–85) พบว่าคนไทยในวัยหนุ่มสาวสมัยก่อนๆ มีความอดทนมากกว่าคนหนุ่มสาวในระยะต่อมา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนไทยในสมัยต่อมามีความอดทนในการทำงานน้อยลงกว่าคนไทยในสมัยก่อนจึงทำให้น่าเป็นห่วงว่าถ้าปล่อยไว้ไม่ได้รับการเอาใจใส่ปรับปรุงคุณธรรมด้านนี้จะเป็นอันตรายต่อการดำรงอยู่และการพัฒนาประเทศในอนาคต นอกจากนี้ผลการวิจัยดังกล่าวยังพบว่าคนไทยจะมีความอดทนน้อยเมื่ออยู่ระหว่างวัยหนุ่มสาว (อายุ 15–20 ปี) และเมื่อมีอายุสูงขึ้นจะมีความจำเป็นต้องประกอบอาชีพจึงทำให้มีความอดทนมากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับเรื่องขันติที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกในกรณีที่ พระพุทธเจ้าทรงประชุมสงฆ์บัญญัติสิกขาบทห้ามไม่ให้พระภิกษุทำการอุปสมบทแก่บุคคลที่อายุต่ำกว่า 20 ปี เพราะบุคคลอายุน้อยกว่า 20 ปี ยังไม่มีความอดทนอดกลั้นต่อความเย็น ความร้อน ความหิว ความเดือดร้อน อันเกิดจาก ลม แดด ฝน และถ้อยคำกล่าวร้ายต่างๆ เป็นต้น พระไตรปิฎก วิ. มหา. (พระมหาขันทอง วิชาเดช. 2545 : 48 ; อ้างอิงจาก พระไตรปิฎก วิ. มหา. 2500 เล่ม 2 หน้า 402-403, 513-515) นอกจากนี้ผลการศึกษาของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518 : 60) โดยการ เปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากแบบวัดขันติ-โสรัจจะ ระหว่างกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 กับกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 พบว่า นิสิตปีที่ 4 มีคะแนนขันติ–โสรัจจะ สูงกว่านิสิตปีที่ 1 สำหรับ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 : 25–34) ยังได้กล่าวถึงปัญหาของวัยรุ่นซึ่งสร้างความหนักใจให้กับคนในวงการศึกษา คือปัญหาที่นักเรียนยกพวกทะเลาะวิวาทและทำร้ายกัน บางครั้งมีการใช้อาวุธที่รุนแรงจนถึงแก่ชีวิตก็มี เนื่องจากความไม่ถูกใจกันในเรื่องสถาบันของนักเรียนแต่ละฝ่ายซึ่งมีสาเหตุมาจากวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะมีลักษณะที่ใจเร็วและอารมณ์รุนแรง กล่าวง่ายๆ คือ เลือดร้อนและมีความอดทนต่ำ นอกจากนั้นจากการวิจัยของ โกเมท เทือกสุบรรณ (2539 : 70, 96) พบว่าคะแนนการรับรู้ของนักศึกษาตามการพัฒนาคุณธรรม นักศึกษาครูที่ได้รับจากอาจารย์ในวิทยาลัยครูเกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนจากคุณธรรมด้านอื่นๆ ทั้งหมด 9 ประการตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของคุรุสภาจะพบว่าคุณธรรมด้านความอดทนนั้น นักศึกษาจะได้รับการพัฒนาในลำดับสุดท้าย

นอกจากนี้สังคมปัจจุบันพบว่าปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น การแก่งแย่งแข่งขันชิงดีชิงเด่น เอารัดเอาเปรียบ และมีความประพฤติที่เป็นภัยต่อสังคมในรูปแบบต่างๆ มากขึ้น ซึ่งจะพิจารณา เห็นได้ชัดเจนจากเหตุการณ์ที่ปรากฏในข่าวทั้งในหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศมักจะพบว่ามีการนำเสนอข่าวการทะเลาะวิวิวาทก่ออาชญากรรมอยู่เสมอ เช่น นักเรียนวัยรุ่นฆ่ากัน บนรถประจำทาง เป็นต้น ทั้งนี้เป็นเพราะขาดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) (มลิวัลย์

แจ่มมณี. 2533 : 1) โดยเฉพาะวัยรุ่นเนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นวัยรุ่นมักจะมีอารมณ์รุนแรง วู่วาม ฉุนเฉียวหุนหันพลันแล่น ประยูรศรี มณีสร (สมสุดา ผู้พัฒน์ ; นาถ พันธุนาวิน และสุรพันธ์ เพชราภา. 2543 : 11 ; อ้างอิงมาจาก ประยูรศรี มณีสร. ม.ป.ป.) ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรจะได้รับการอบรมให้มีความอดทน (ขันติ)

ในเรื่องของความจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังคุณธรรมด้านความอดทนอดกลั้นนี้มีความสำคัญมาก โดยพิจารณาจากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงกล่าวว่า “คุณธรรม 4 ประการที่ควรปลูกฝังให้บังเกิดขึ้นในตัวบุคคลได้แก่ (1) การรักษาความสัตย์ความจริงใจต่อตนเองที่จะปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม (2) การรู้จักข่มใจตนเอง อดทน อดกลั้น และ อดออม (3) การรู้จักละเว้นความชั่วความทุจริต (4) รู้จักละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ ของบ้านเมือง” (จันทร์ดี ถนอมคล้าย. 2539 : 1)

นอกจากนี้ผลการศึกษาเรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาทของ พระมหาขันทอง วิชาเดช (2545 : 9 – 10) พบว่า ขันติตามโลกทัศน์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายตามรูปศัพท์ว่าความอดทนความอดกลั้นจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ในการทำหน้าที่กำจัดอุปสรรคทั้งหลาย 4 ประเภทเหล่านี้ คือ (1) ความลำบากตรากตรำ (2) ทุกขเวทนา (3) ความกระทบกระทั่ง และ (4) ความเย้ายวนของกิเลสความอดทนอดกลั้นต่อสภาวการณ์ทั้ง 4 ประเภทดังกล่าวนั้นต้องประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญคือปัญญา ความอดทนลักษณะนี้จะมีความหมายไม่ผิดเพี้ยนไปจากหลักการดั้งเดิมของ พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นความหมายสำคัญที่สุดของขันติธรรม ถ้าหากความอดทนปราศจากการตรวจสอบ หรือไม่ผ่านการวินิจฉัยจากกระบวนการทางปัญญาย่อมส่งผลกระทบเชิงลบต่อชีวิตอย่างมากเพราะความอดทนจะกลายเป็นภาวะอึดอัดบีบคั้นกดดันชีวิตจิตใจอย่างรุนแรง ต่อเมื่อความอดทนสอดประสานกลมกลืนกับปัญญาแล้ว ภาวะแห่งความอึดอัดก็จะหมดสิ้นไป จิตใจผ่อนคลาย และเกิดความแจ่มใส เบิกบาน ขันติเมื่อดำรงอยู่ในฐานะเป็นคุณธรรมเชิงสังคมจะมีเอกลักษณะพิเศษโดดเด่นเฉพาะตัว กล่าวคือมีความสัมพันธ์ตรงกันข้ามกับการทะเลาะวิวาทกัน หรือ ตัดทอนสาเหตุที่จะโยงไปสู่ความกระทบกระทั่งระหว่างกัน หยุดยั้ง ป้องปราม และกำจัดความโกรธหรือความอาฆาตพยาบาททั้งหลายอันจะพึงมีพึงเกิดขึ้นในสังคมได้ จากนั้นก็ช่วยเกื้อกูลหนุนเสริมความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ให้ประสบกับสันติสุขถ้วนทั่วกัน ขันติไม่เพียงแต่จะสรรสร้างมิติทางสังคมด้วยการปลูกฝังมิตรภาพอันอบอุ่นให้งอกงามขึ้นภายในใจของมวลมนุษย์เท่านั้น แต่ขันติยังได้ชื่อว่าเป็นคุณธรรมสูงส่งสำหรับมนุษย์ทุกคนเพราะเป็นเครื่องมือ กล่อมเกลากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์งดงาม อีกทั้งยังช่วยแผ้วถางหนทางชีวิตให้ราบรื่นและโปร่งโล่งเบาสบาย ซึ่งอาจนำไปสู่ความมีอิสรภาพสมบูรณ์พ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งหลายอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งชีวิตได้ในที่สุด

จากเอกสารและผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าคนไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะวัยรุ่น (อายุยังไม่ถึง 20 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะหรือทางจิตวิทยาเรียกว่ายังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีความอดทนต่ำหรือขาดขันติธรรมทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อสังคมก่อปัญหาต่างๆ

มากมาย ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากสถาบันต่างๆ ทางสังคม เช่น ครอบครัว การศึกษา และชุมชน ยังขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อพัฒนาแนวการจัดประสบการณ์สำหรับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ให้แก่วัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นโดยเฉพาะนักศึกษาที่กำลังเรียนในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เนื่องจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาปีที่ 1 มีความอดทน (ขันติ) น้อยกว่านักศึกษาปีที่ 4 และเนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันนี้มีปัญหา ต่างๆ เกิดขึ้นมากมายเช่น การก่อเหตุทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น การก่ออาชญากรรม การติดยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสังคมปัจจุบันขาดศีลธรรมโดยเฉพาะขาดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ดังนั้นถ้าหากมีการพัฒนาคุณธรรมด้านนี้ให้สูงขึ้นก็จะเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาสังคมได้อีกระดับหนึ่ง อันจะ ก่อให้เกิดความสงบสุขในการอยู่รวมกันในสังคม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ ตัวแปรความวิตกกังวล และตัวแปรครั้งของการวัดที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ 2 วิธี คือกลุ่มทดลองที่ได้รับฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก และกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการได้รับการฝึกประสบการณ์

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้คู่มือหรือแนวการจัดฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ที่ได้ผ่านการวิจัยแล้วสำหรับนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ใน สถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ
2. ได้แนวทางในการประยุกต์ใช้วิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ให้แก่นักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ระดับประถมและมัธยมศึกษา)
3. ได้แนวทางในการฝึกประสบการณ์เพื่อประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านอื่น ๆ เช่น กัลยาณมิตรธรรม 7 ฆราวาสธรรม 4 และสัปปุริสธรรม 7 เป็นต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.ประชากรที่ศึกษาคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547

2. กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ. 5 ปี) ซึ่งเป็นหลักสูตรการผลิตครูรุ่นใหม่ โดยเปิดสอนจำนวน 6 โปรแกรมวิชา ได้แก่ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา และการศึกษาปฐมวัย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 18 คน รวมทั้งสิ้น 38 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระมี 2 ตัว ดังนี้

1.1 ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ซึ่งแบ่ง เป็น 2 วิธี คือ วิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

1.2 ตัวแปรจัดประเภท คือ ตัวแปรความวิตกกังวล ซึ่งแบ่งเป็น 2 ระดับ คือความวิตกกังวล ต่ำและความวิตกกังวลสูง

2. ตัวแปรตาม คือ ตัวแปรคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

ความอดทน (ขันติ) หมายถึง ความสามารถควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา และสภาวะด้านจิตใจของนักศึกษาให้เป็นไปอย่างสงบเรียบร้อยและเป็นปกติพร้อมทั้งยังสามารถปฏิบัติภาระหน้าที่ต่างๆ ที่มีอยู่ต่อไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้โดยไม่มีการหยุดชะงักหรือเปลี่ยนแนวเมื่อต้อง เผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคยั่วยุยั่วเย้าจิตใจหรือถูกชักจูงให้ ไขว้เขวใดๆ ทั้งนี้เกิดจากการใช้ปัญญาประกอบการแสดงพฤติกรรมด้วยการแสดงออกถึงความอดทน (ขันติ) สามารถวัดด้วยแบบทดสอบความอดทน (ขันติ) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยยึดหลักการทางพุทธศาสนาที่มีผู้รู้ เช่น พระสงฆ์และฆราวาสได้กล่าวไว้ ตลอดจนเอกสารเสริมความรู้สำหรับครู กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย จริยศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (2525: 146) ซึ่งเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความอดทน (ขันติ) แล้วสรุปได้ว่าประกอบด้วย (1) ความอดทนทางใจ ได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่งยั่วยุให้เจ็บใจและความอดทนต่อกิเลส คือ ความโกรธและความโลภ (2) ความอดทนทางกาย ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงานหรือการเรียนและความอดทนต่อความทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อย ความหิว ลักษณะของแบบทดสอบความอดทน (ขันติ) นั้นเป็นแบบทดสอบที่มีการกำหนดสถานการณ์ชนิดที่เป็นภาษา

และใช้เกณฑ์การตัดสินใจ ของนักศึกษาโดยยึดตนตามอัตภาพ (ถือตนเองเป็นเกณฑ์) กล่าวคือ ผู้วิจัย จะใช้แนวทางการพัฒนาแบบทดสอบคุณธรรมด้านความอดทนตามแนวทางการวัดของ มลิวัลย์ บำรุงการ (2531: 5–7) และ ขนิษฐา สาลีผล (2537: 95–105) แต่จะสร้างใหม่โดยกำหนดสถานการณ์ให้ เหมาะสม กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สำหรับตัวเลือกของแบบทดสอบนั้นจะกำหนดให้มี 3 ตัวเลือก ที่มีน้ำหนัก ของความอดทนแตกต่างกันไป คือ ตัวเลือกที่แสดงถึงการไม่มีความอดทน ตัวเลือกที่แสดงถึงการมี ความอดทน ในระดับปานกลาง (หรือมีความอดทนบ้างแต่ไม่มากเท่าใดนัก) และตัวเลือกที่แสดงถึง การมีความอดทนในระดับมาก ส่วนหลักเกณฑ์การให้คะแนนตามน้ำหนักของตัวเลือกก็จะกำหนดเป็น 0, 1 และ 2 ตามลำดับของการมีระดับความอดทน กล่าวคือ ให้ 0 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงว่า ไม่มีความอดทน ให้ 1 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงถึงความอดทนปานกลาง และให้ 2 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงถึงความอดทนมาก นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดความอดทนทางกายด้วยวิธีออกกำลังกายแบบลุก–นั่ง (Sit up)พัฒนาโดย อำนวย รัตนจันทร์ (2530) และใช้แบบสังเกตพฤติกรรมความอดทนในการนั่งสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมอีกส่วนหนึ่งแล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความวิตกกังวล หมายถึง ลักษณะของความทุกข์ทางใจ มีความรู้สึกตึงเครียด หวาดกลัว หงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สบายทั้งกายและใจ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ความวิตกกังวลระดับต่ำ และความวิตกกังวลระดับสูง สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดความวิตกกังวลซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก แบบวัดของ จีระ เจริญสุขวิมล (2527: 37–41) แบบวัดความวิตกกังวลที่ใช้ในงานวิจัยของ
ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2535: 134–136) และแบบวัดความวิตกกังวลของพรรณี เทพสูตร (2537) ในการแบ่งให้เป็นความวิตกกังวล ระดับต่ำหรือสูงนั้นผู้วิจัยใช้ค่าคะแนนมัธยฐานเป็นเกณฑ์ กล่าวคือ ถ้านักศึกษาคนใดได้คะแนนสูงกว่าค่ามัธยฐานของกลุ่มจะได้รับการจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง ส่วนที่เหลือจะได้รับการจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ

วิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก หมายถึง การ ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้าน ความอดทน (ขันติ) ที่เริ่มต้นด้วยการสร้างศรัทธาตามด้วยการฝึกคิดด้วยวิธีแห่งปัญญา การฝึกโปรแกรมจิต การฝึกรักษาอาชีวัฏฐะมกะศีลและศีล 8 การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 การฝึก อบรมปัญญาเพื่อปลูกฝังคุณธรรมด้าน ความอดทน (ขันติ) การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเกี่ยวกับความอดทน (ขันติ) และคุณธรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) เช่น อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม ความเมตตา ความโกรธ อริยทรัพย์ 7 ประการ มรรค 8 เป็นต้น ร่วมกับการฝึกกิจกรรมตามแนวคิดและทฤษฎีทางตะวันตกด้วยวิธีการอดได้รอได้ เพื่อการทำงานเป็นทีมให้สำเร็จ ตลอดจนฝึกกิจกรรมตามแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและการฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) การฝึกการแก้ปัญหาด้วยความมีสติ และการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 แบบเข้มต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 9 วัน 8 คืน โดยมีการฝึกทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

วิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย หมายถึง วิธีการฝึกด้วยการสอนโดยเน้นการบรรยายเป็นหลัก สำหรับ เนื้อหาสาระที่นำมาบรรยายให้แก่นักศึกษา ได้แก่วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยทั่วๆ ไป คุณธรรมด้านความ อดทน (ขันติ) ประโยชน์ของความอดทน ธรรมด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความอดทน เช่น ศีล 5 สมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ สติปัฏฐาน 4 ประโยชน์ของสติ มรรค 8 อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม ฆราวาสธรรม 4 ความเมตตากรุณา อานิสงส์ของความเมตตา ความโกรธ โทษของความโกรธ วิธีลดหรือ ระงับความโกรธ อริยทรัพย์ 7 สัปปุริสธรรม 7 และชาดก (ทศชาติแห่งพระบารมี) และการฝึกนักศึกษาให้ค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ด้วยตนเองเพื่อจัดทำเป็นรายงานผลการ ค้นคว้า ภายในระยะเวลา 9 วัน โดยมีการเรียนรู้ด้วยการสอนเฉพาะภาคทฤษฎีเท่านั้น

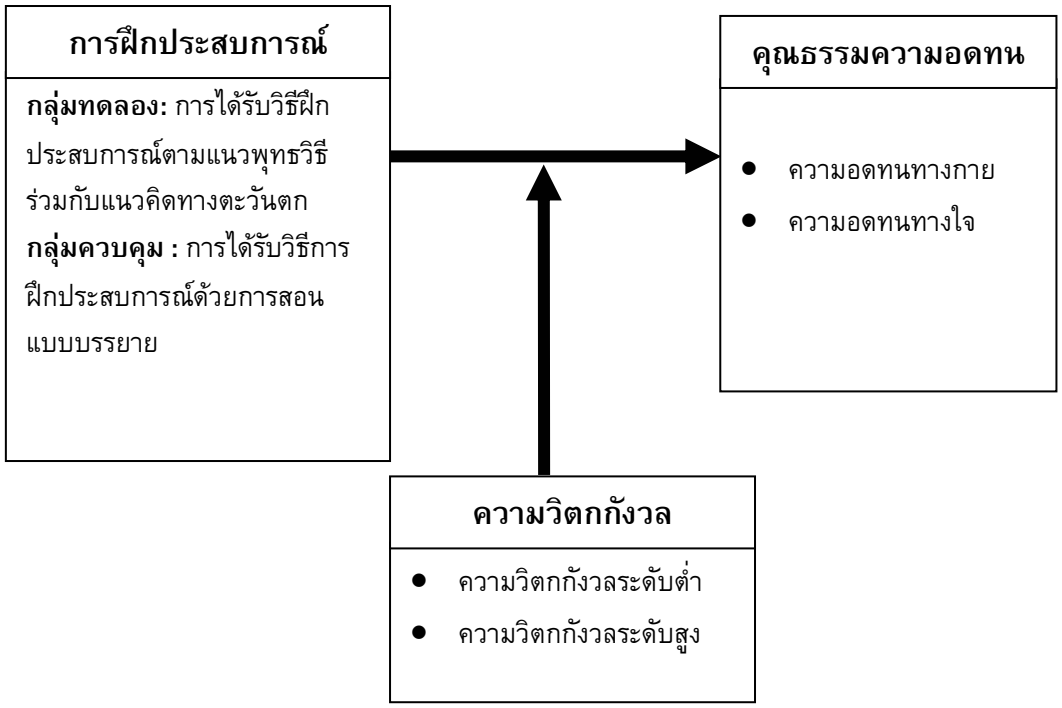
กรอบแนวความคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีนี้ประกอบด้วยตัวแปรอิสระได้แก่ วิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและการสอนแบบบรรยาย ส่วนตัวแปรตามคือ คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความอดทนทางใจ และความอดทนทางกาย

จากการศึกษาผลงานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณธรรมความอดทน ซึ่งได้แก่งานวิจัยของ จำรอง เงินดี (2519 : 63-68) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนของนิสิตมหาวิทยาลัย โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 ผลการวิจัยที่สำคัญๆ พบว่าความสัมพันธ์ภายใน ตัวแปรคุณธรรม ทั้ง 5 คือ ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน ในกลุ่มนิสิตทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวก นอกจากนี้ยังพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมทั้ง 5 ประการดังกล่าวและความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ ทางลบกับคุณธรรมทั้ง 5 ประการ กล่าวคือ เมื่อมีความวิตกกังวลสูงนิสิตมีคะแนนทัศนคติต่อคุณธรรมทั้ง 5 ต่ำ และเมื่อมีความวิตกกังวลต่ำ นิสิตจะมีคะแนนทัศนคติต่อคุณธรรมทั้ง 5 สูง หรืออาจกล่าวให้ ชัดเจนได้ว่าบุคคลใดมีทัศนคติสูงต่อคุณธรรมด้านความอดทน (เห็นว่าตนมีคุณธรรมด้านความอดทนสูง) บุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลต่ำ

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต (2543) ซึ่งกล่าวในหนังสือพุทธธรรมว่า การมีอารมณ์มั่นคง มีจิตใจผ่อนคลายหายเครียดและไม่มีความวิตกกังวลนั้นเป็นเรื่องของสุขภาพจิตและเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมต่างๆด้วย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2544) ที่สรุปได้ว่าพื้นฐานของการพัฒนาจิตลักษณะ เช่น คุณธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม ค่านิยม เป็นต้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ คือ สติปัญญา สุขภาพจิตดี และประสบการณ์ทางสังคมสูง จะ

เห็นได้ว่าผลงานวิจัยของจำรอง เงินดี และทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ตลอดจนหลักพุทธธรรมที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า การมีความวิตกกังวลหรือสุขภาพจิตไม่ดีนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมด้วย ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะนำความวิตกกังวลมาเป็นตัวแปรจัดประเภทโดยผู้วิจัยออกแบบแผนการทดลองด้วยการใช้แบบแผนการทดลองที่เป็น Generalized randomized block design (GRB-J) ซึ่งพิจารณาได้จากกรอบแนวคิดในการวิจัยดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานวิจัยดังนี้

1. ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ความวิตกกังวล (ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) จะมีปฏิสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายมีความแตกต่างไปตามระดับความวิตกกังวลและครั้งของการวัด

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

3. นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง

4.นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของคุณธรรม
2. ความหมายและกลวิธีการฝึกความอดทน (ขันติ)
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล
5. หลักการ ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำมาประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

1. ความหมายของคุณธรรม

กู้ด (Good. 1973 : 64) ให้ความหมายของคุณธรรมไว้ 2 ประการ คือ

1. คุณธรรมหมายถึง“ความดีงามของลักษณะนิสัยหรือความพฤติกรรมที่ได้กระทำจนเคยชิน”
2. คุณธรรมหมายถึง “คุณภาพที่บุคคลได้กระทำตามความคิดและมาตรฐานของสังคมซึ่งเกี่ยวข้อง กับความประพฤติและศีลธรรม”

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525 (2525 : 187) ให้ความหมายว่า “คุณธรรมคือสภาพคุณงามความดี”

สาโรช บัวศรี (2526 : 18-19) ได้จัดคุณธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของจริยธรรมโดยอธิบายจริยธรรมในความหมายอย่างแคบว่า หมายถึง “ศีลธรรมประการหนึ่งและคุณธรรมอีกประการหนึ่ง”

พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาส อินทปัญโญ. 2527 : 90) ได้ให้ความหมายว่า คุณธรรมหมายถึง “คุณสมบัติฝ่ายดีโดยส่วนเดียวเป็นที่ตั้งหรือเป็นประโยชน์แก่สันติภาพและสันติสุขจึงเป็นที่ต้องการของมนุษย์ คุณธรรมเป็นสิ่งที่ต้องอบรมโดยเฉพาะเพื่อให้เกิดขึ้นเหมาะสมกับที่เราต้องการ”

สุรวดี อำนวยศิริสุข (2534 : 11) กล่าวว่า “คุณธรรมหมายถึงความงาม ความดีที่สั่งสมอยู่ในจิตใจมนุษย์โดยผ่านประสบการณ์จากการได้สัมผัสจะแสดงออกมาจากการกระทำทางกาย วาจา และ ใจของบุคคลเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติเพื่อเป็นคุณประโยชน์ของตนเอง ผู้อื่นและสังคม”

พีระพงศ์ เจริญพันธุวงศ์ (ศิริวัฒน์ ลำพุทธา. 2545 : 11 ; อ้างอิงจาก พีระพงศ์ เจริญพันธุวงศ์. 2541 : 11) ได้สรุปว่า “คุณธรรมหมายถึง ลักษณะในทางที่ดีที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นลักษณะที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล

จากความหมายของคุณธรรมที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า คุณธรรมหมายถึง คุณลักษณะที่ดีงาม ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของมนุษย์เกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอนมาจากประสบการณ์ จะแสดงออกด้วยการกระทำ ทางกาย วาจา และจิตใจของแต่ละบุคคล และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

2. ความหมายและกลวิธีการฝึกความอดทน (ขันติ)

2.1 ความหมายของความอดทน (ขันติ)

ในเรื่องของความหมายของความอดทนนั้นมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2533 : 26) ได้ให้ความหมายของขันติว่า “เป็นความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเอาเบาสู้เพื่อบรรลุจุดหมายที่ดีงาม”

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2543 : 75) ได้ให้ความหมายของความอดทน (ขันติ) ว่า “เป็นความอดได้ ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ”

ราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 8) ได้ให้ความหมายของความอดทนว่า “ความอดทนหมายถึงความบึกบึน หรือความอดใจ”

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518 : 8) และพัชนี ศรีทองนาก (2518 : 10) ได้ให้ความหมายของขันติว่า “หมายถึงความอดทนเพื่อที่จะพยายามสร้างความดีโดยสามารถแยกออกพิจารณาได้ 4 ลักษณะ คือ อดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น และความอดทนต่ออำนาจกิเลส”

สมสุดา ผู้วัฒน์ และอัจฉรา ธนะมัย (2543 : 4) ได้ให้ความหมายของความอดทนว่า “หมายถึงความเข็มแข็งของจิตใจของบุคคลในการที่จะละทิ้งความชั่ว การกระทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอแม้จะกระทบกระทั่งสิ่งไม่พึงปรารถนาก็ตาม”

จันทร์ดี ถนอมคล้าย (2539 : 12) ได้ให้ความหมายของความอดทนว่า “หมายถึงการทำงานอย่างเต็มความสามารถเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถควบคุมการกระทำของ ตนให้อยู่ในขอบเขตที่สังคมยอมรับโดยใช้สติปัญญาควบคู่ไปด้วย”

ขนิษฐา สาลีผล (2537 : 11) ได้สรุปความหมายของความอดทนว่าหมายถึงความเข้มแข็ง ความหนักแน่นของจิตใจ สามารถยืนหยัดต่อสู้กับการกระทบกระทั่งของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งจะต้องมี ความอดทนทั้งทางร่างกายและจิตใจ”

พันเอกปิ่น มุทุกันต์ (2514 : 462-463) ได้อธิบายลักษณะของขันติว่า “เป็นความอดทนซึ่งมีลักษณะความเข้มแข็งของจิตใจในการพยายามทำความดี หลีกหนีจากความชั่ว” สถานการณ์ที่ทำให้ต้อง ใช้ขันติมี 4 อย่าง คือ

1. ความอดทนต่อความลำบาก ซึ่งเกิดจากการทำงานจนเหน็ดเหนื่อย หิว กระหาย หรือถูกแดด ลม ฝน กระทบ

2. ความอดทนต่อความทุกขเวทนาที่เกิดจากความเจ็บป่วยความไม่สบายกาย

3. อดทนต่อความเจ็บใจเมื่อถูกผู้อื่นล่วงเกินด้วยคำด่าหรือการสบประมาท

4. อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ อดทนต่ออารมณ์ฝ่ายเพลิดเพลิน เช่น ความสนุกสนาน การเที่ยวเตร่

โชติ จินตแสวง (2542 : 97) ได้ให้ความหมายของขันติว่า “ขันติแปลว่าความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ” ซึ่งมีลักษณะ ของการอดทนดังนี้

1. อดทนต่อความทุกขเวทนา เป็นการอดทนต่อความไม่สบายกายไม่สบายใจและการเจ็บไข้ได้ป่วย

2. อดทนต่อความยากลำบาก เป็นความอดทนต่อธรรมชาติและการยังชีพ

3. อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นการอดทนต่อความไม่ยุติธรรม

4. อดทนต่ออำนาจของกิเลส เป็นการอดทนต่อสิ่งยั่วยวนหรือความปรารถนาซึ่งเป็นสิ่งให้เกิด ความอยากได้

พระธรรมโกศาจารย์ (ท่านพุทธทาสภิกขุ) (2520 : 381 - 382) ได้อธิบายว่า “ขันติคือความอดทนหรืออดกลั้นต่อความจำเป็นสำหรับชีวิต 4 อย่างด้วยกัน” คือ

1. อดกลั้นต่อความเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความหนาว ยุง ลม แดด เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้แต่ต้องอดกลั้นด้วยการทำจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์ขึ้นมา

2. อดกลั้นต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่รู้จักอดกลั้นหรือเฉยได้ก็เท่ากับกินของแสลงทำให้สูญเสีย กำลังใจหรือต้องอดกลั้นทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นอีก อย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร จึงต้องอดกลั้น ต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย

3. อดกลั้นต่อการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีทั้งคนพาลหรือคนบ้า การกระทำของคนเหล่านี้ทำให้ต้องใช้ความอดทนอดกลั้น ฉะนั้นคนมีกิเลสก็ย่อมล่วงเกินผู้อื่นด้วยการด่าบ้างหรือดูหมิ่นดูแคลนบ้างก็เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

4. อดกลั้นอย่างสูง คือ อดกลั้นต่อการบีบคั้นแห่งกิเลสของตน ทุกคนมีกิเลสเป็นพลังผลักดันคอยชักใยอยู่เบื้องหลังให้ต้องทำตามนับตั้งแต่อยากสูบบุหรี่ หรืออยากไปดูหนัง ดูละคร อยากกินเหล้าเมายา อยากไปแสวงหากามารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลสนั้นๆ ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องที่จะต้องอดกลั้น

สรุปได้ว่าความอดทน หมายถึง ลักษณะของความเข้มแข็ง มั่นคง และความหนักแน่นของจิตใจ เมื่อ มีสิ่งทั้งดีและไม่ดีมากระทบต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงสามารถรักษาสภาพความสงบของจิตใจเอาไว้ได้ ทั้งนี้เพื่อนำตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แล้วนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของความสำเร็จในหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบตลอดจนบรรลุถึงความดีงามได้ด้วยความอดทน สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ (1) ความอดทนทางใจ ได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่งยั่วยุให้

เจ็บใจและความอดทนต่อกิเลส คือ ความโกรธและความโลภ (2) ความอดทนทางกาย ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงานหรือการเรียน และความอดทนต่อความทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อย ความหิว

2.2 กลวิธีในการฝึกความอดทน (ขันติ)

ถ้าเรามีความอดทนแล้วก็จะสามารถเอาชนะความโกรธและกำจัดความรู้สึกโกรธเสียได้ ตรงนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของความอดทน (ขันติ) เพราะเราไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดจึงไม่มีการกระทบกระทั่งใดๆ ทั้งนี้เนื่องจากอำนาจของความอดทนบ้าง อำนาจของศีลบ้าง ควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดเอาไว้ ความสงบใจและกายจึงเกิดขึ้น วิธีการฝึกความอดทนของพระพุทธเจ้าคือการยอมรับคำด่า แต่แปลความหมายเสียใหม่ก็ จะเป็นจุดเริ่มต้นของความอดทน (ขันติ) พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ชาดกปาสิ ชุ.ชา. (พระมหา-ขันทอง วิชาเดช. 2545 : 134-135 ; อ้างอิงจาก พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ชาดกปาสิ ชุ.ชา. 2500. เล่ม 27 หน้า 16, 323) นอกจากนี้ยังมีกลวิธีการพัฒนาความอดทน (ขันติ) โดยการ ไม่ยอมรับคำด่าโดยสิ้นเชิง ดังมีข้อความจากพระไตรปิฎกว่ามีพราหมณ์คนหนึ่งชื่ออักโกสกภารทวาชะ มีอัธยาศัยหนักไปในทางด่าว่าคนอื่น เขาได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วด่าบริภาษพระองค์ด้วยวาจาหยาบคาย อย่างรุนแรงสาเหตุเกิดจากความไม่พอใจที่พราหมณ์ภารทวาชโคตรไปบวชในสำนักพระพุทธเจ้า เมื่อพราหมณ์ด่าเสร็จแล้วพระพุทธเจ้าตั้งกระทู้ถามว่า “พราหมณ์ ผู้เป็นมิตร อำมาตย์ ญาติ และสายโลหิตผู้เป็นแขกของท่านเคยมาเยือนท่านบ้างไหม” พราหมณ์ตอบว่า “แขกเหล่านั้นมาเยือนบ้างเป็นครั้งคราว” พระพุทธเจ้าทรงเลียบเคียงตรัสถามว่า “ท่านเคยจัดของเคี้ยวของบริโภคเพื่อต้อนรับแขกเหล่านั้นบ้างหรือไม่” พราหมณ์ตอบว่า “ข้าพระองค์ได้จัดสำรับต้อนรับแขกนั้นเหมือนกัน” พระพุทธเจ้าตรัสถามอีกว่า “ถ้าหากแขกเหล่า นั้นไม่รับสำรับของท่านสำรับนั้นจะเป็นของใครกัน ”พราหมณ์กราบทูลหนักแน่นว่า“ ก็เป็นของข้าพระองค์ ตามเดิม” จากนั้นพระพุทธเจ้าก็ทรงย้อนว่า “พราหมณ์ข้อนี้ก็เหมือนกันท่านด่าเราผู้ไม่ด่าอยู่ โกรธต่อเราผู้ไม่โกรธอยู่ ทะเลาะกับเราผู้ไม่ทะเลาะอยู่ เราไม่รับคำของท่าน ดังนั้นคำด่าเหล่านั้นจึงเป็นของท่านผู้เดียว” พระไตรปิฎก อง. ติก. อ. (พระมหาขันทอง วิชาเดช. 2545 : 136-137 ; อ้างอิงมาจาก พระไตรปิฎก อง. ติก. อ. 2500 เล่ม 2 หน้า 76, 227) นอกจากนี้ รุจิร์ ภู่สาระ (2541 : 1- 6) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติให้เป็นคนที่มีความอดทนสำหรับผู้ที่ยังอยู่วัยเรียนไว้ดังนี้

1. เมื่อมีสิ่งใดมาทำให้เกิดความโกรธ ไม่พอใจ เสียใจ เราต้องทำใจให้สงบควบคุมอารมณ์ไว้แล้วพิจารณาหาเหตุผลให้แน่นอน
2. เรื่องการเรียน ถ้าต้องเรียนไม่เข้าใจก็ไม่ควรท้อถอย ควรซักถามจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนๆ
3. ตื่นนอนตอนเช้าเพื่อไปโรงเรียนให้ทันแม้จะต้องตื่นเช้าทุกวันเราก็ไม่ควรบ่นควรคิดอยู่เสมอว่ายังมีคนอีกมากมายที่ลำบากกว่าเราแต่เขายังอดทนได้
4. เมื่อเราไม่พอใจใครควรเดินเลี่ยงไปสงบสติอารมณ์สักพัก เพื่อจะได้ไม่แสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมออกไป

5. เมื่อพ่อแม่ขอให้ช่วยทำงานบ้าน ถึงแม้เราจะเหน็ดเหนื่อยมาจากโรงเรียน เราต้องตั้งใจทำงานเพื่อตอบแทนพระคุณของท่าน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมความอดทน ปรากฏว่ามีงานวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 งานวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณธรรมด้านความอดทน

งานวิจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณธรรมด้านความอดทนมีจำนวน 3 เรื่อง ซึ่งได้มีผู้ทำการวิจัยไว้ในอดีตประมาณ 20 กว่าปีมาแล้ว แต่ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นงานวิจัยที่มีคุณค่า และให้สาระที่เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ให้ดีจึงนำมาเสนอไว้ด้วยดังนี้

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518 : 60-63) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างขันติ–โสรัจจะ กับสันโดษเพื่อเป็นแนวทางในการค้นหาบุคลิกภาพธรรมาธิปไตย โดยมีความมุ่งหมายในการวิจัย (1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมด้านขันติกับมีคุณธรรมด้านสันโดษ (2) เพื่อเปรียบเทียบว่า เพศ ระดับชั้น สาขาวิชาที่แตกต่างกัน จะมีคุณธรรมด้านขันติ–โสรัจจะ กับสันโดษแตกต่างกันอย่างไร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนิสิตปริญญาตรี (คณะศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตรกับมหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ ผลการวิจัยที่สำคัญๆ พบว่าความสัมพันธ์ภายในระหว่างขันติและโสรัจจะและสันโดษปรากฏว่าตัวแปรดังกล่าวมีความสัมพันธ์กันทางบวก นอกจากนั้นเมื่อศึกษาเปรียบเทียบขันติ–โสรัจจะระหว่าง นิสิตชั้นปีที่ 1 กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยภาพรวมพบว่านิสิตชั้นปีที่ 4 มีขันติ–โสรัจจะสูงกว่าชั้นปีที่ 1 ดังนั้นถ้าจะพัฒนา ความอดทน (ขันติ) นิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงควรพัฒนาให้กับนิสิตหรือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่ง ส่วนใหญ่มีอายุไม่ถึง 20 ปี

พัชนี ศรีทองนาก (2518 : 109) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิบาท 4 กับขันติ–โสรัจจะเพื่อเป็นแนวทางในการค้นหาบุคลิกภาพธรรมาธิปไตย ผลการวิจัยที่สำคัญๆ พบว่าองค์ประกอบทั้ง 4 ประการ ของบุคลิกภาพอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับขันติโสรัจจะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 จากข้อค้นพบของการวิจัยเรื่องนี้ทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวความคิดที่จะพัฒนาความอดทน (ขันติ) โดยการสอนคุณธรรมที่เกี่ยวข้องหรือมีความสัมพันธ์กับความอดทน (ขันติ) คือ คุณธรรมด้าน อิทธิบาท 4

จำรอง เงินดี (2519 : 63-68) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้าน ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนของนิสิตมหาวิทยาลัย โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 ผลการวิจัยที่สำคัญๆ พบว่าความสัมพันธ์ภายใน ตัวแปรคุณธรรม ทั้ง 5 คือ ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน ในกลุ่มนิสิตทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวก นอก จากนี้ยังพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมทั้ง 5 ประการ ดังกล่าวและความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ ทางลบกับคุณธรรมทั้ง 5 ประการ กล่าวคือ เมื่อมีความวิตกกังวลสูง

นิสิตมีคะแนนทัศนคติต่อคุณธรรมทั้ง 5 ต่ำ และเมื่อมีความวิตกกังวลต่ำ นิสิตจะมีคะแนนทัศนคติ ต่อคุณธรรมทั้ง 5 สูง หรืออาจกล่าวให้ ชัดเจนได้ว่าบุคคลใดมีทัศนคติสูงต่อคุณธรรมด้านความอดทน (เห็นว่าตนมีคุณธรรมด้านความอดทนสูง) บุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลต่ำ

จากผลการวิจัยเรื่องนี้น่าจะนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวคิดในการกำหนดวิธีการฝึกประสบการณ์หรือการจัดกิจกรรมการอบรมให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อพัฒนาความอดทน (ขันติ) กล่าวคือพยายามจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ทาน (ฝึกการเสียสละแบ่งปัน) และให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องความไม่โกรธ ซึ่งถ้าสร้างหรือฝึกให้ตระหนักในเรื่องคุณธรรมเหล่านี้แล้วก็น่าจะไปสัมพันธ์กับการพัฒนาความอดทน (ขันติ) ด้วยเนื่องจากตัวแปรเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน

3.2 งานวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับความอดทน

งานวิจัยเชิงสำรวจในด้านความอดทนมี ดังนี้

ประทุมมาศ ตรีวัย (2530 : 53 - 55) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาความอดทนในการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษาที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน ด้านความต้องการ ด้านระดับชั้น ด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ด้านการมีสุขภาพ และเพศ จะมีความอดทนในการศึกษาเล่าเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2529 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาประเภทโรงเรียนสหศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 400 คน จากทั้งหมด 5 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามจำนวน 4 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับ สถานภาพทั่วไปของนักเรียน เช่น ชั้นเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เพศ แบบสอบถามความต้องการ แบบตรวจวัดสุขภาพ แบบสอบถามความอดทนในการศึกษาเล่าเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความต้องการทางร่างกายที่สมบูรณ์ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ สังคม และด้านอื่นๆ ในระดับ น้อย มากและมากที่สุด จะมีความอดทนในการศึกษาเล่าเรียนมากกว่านักเรียนที่มีความต้องการน้อยที่สุดอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีระดับมากน้อยต่างกันเป็นเหตุทำให้มีความอดทนในการศึกษาเล่าเรียนแตกต่างกัน โดยพบว่ากลุ่มที่มีความต้องการน้อยที่สุดมีความอดทนในการศึกษาเล่าเรียน น้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ ทั้งหมด นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่านักเรียนที่มีสุขภาพไม่ดีมีความอดทนในการ ศึกษาเล่าเรียนมากกว่านักเรียนที่มีสุขภาพดี ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยเรื่องนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทนได้ กล่าวคือก่อนจะเริ่มฝึกกิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทน ควรให้นักศึกษาที่เข้าฝึกนั้นมีการตั้งเป้าหมายหรือระดับความต้องการในการพัฒนาตนเองด้านความ อดทนไว้ก่อน นอกจากนี้ควรหากิจกรรมที่ทำไปแล้วมีปัญหาและอุปสรรคใน ระหว่างดำเนินการด้วยเพื่อ จะได้สร้างความอดทนเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีสุขภาพไม่ดีจะมีความอดทนมากกว่า ผู้ที่มีสุขภาพดี กล่าวคือผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี (มีอุปสรรค) อาจจะหาทางชดเชยให้ตนเองโดยการเพิ่มความ พยายาม ความอดทน และอุทิศตนเพื่อการเรียนหรือการทำกิจกรรม

โกเมท เทือกสุบรรณ (2539 : 92-96) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาการพัฒนาคุณธรรมนักศึกษาครูในวิทยาลัยครูโดยสำรวจเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาคุณธรรมการรับรู้ด้านการพัฒนาคุณธรรม ปัญหาและอุปสรรค ในการพัฒนาคุณธรรมของนักศึกษาครูในวิทยาลัยครู โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบด้วยผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษาครูในคณะครุศาสตร์ของวิทยาลัยครูทั่วประเทศ เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสอบถามและ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า

1. การพัฒนาคุณธรรมของนักศึกษาครู วิธีการที่ใช้มากที่สุดคือกระบวนการแทรกในขณะทำการสอน มีร้อยละ 78.80 รองลงมาคือกระบวนการผ่านทางกิจกรรมนักศึกษา ร้อยละ 6.7 และ อันดับต่ำสุดคือ กระบวนการจัดนิทรรศการร้อยละ 0.5

2. การรับรู้ของนักศึกษาตามการพัฒนาคุณธรรมของนักศึกษาของอาจารย์ในวิทยาลัยอยู่ใน ระดับมาก 7 ด้าน เรียงลำดับ จากคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือนักศึกษาครูรับรู้ว่าตนเอง มีคุณธรรมด้านความรัก ความศรัทธาในวิชาชีพครู ($\overline{X} = 3.96$) มีความเป็นประชาธิปไตยในการปฏิบัติ งานและดำรงชีวิต ($\overline{X} = 3.92$) มีความรับผิดชอบ ($\overline{X} = 3.91$) ความมีวินัย ($\overline{X} = 3.68$) ความมีเมตตา ($\overline{X} = 3.65$) และมีความยุติธรรม ($\overline{X} = 3.62$) ส่วนการรับรู้ในระดับปานกลางคือมี ความประหยัด ($\overline{X} = 3.31$) และมีความอดทน ($\overline{X} = 3.19$)

จากผลการวิจัยของ โกเมท เทือกสุวรรณ ข้างต้นนี้จะเห็นว่ากระบวนการพัฒนาคุณธรรมของนักศึกษาครูที่ใช้น้อยคือกระบวนการจัดนิทรรศการและกระบวนการที่ผ่านกิจกรรม หรือโครงการ พิเศษของกิจกรรมนักศึกษา และนักศึกษามีคะแนนการรับรู้ว่าตนเองได้รับการพัฒนาคุณธรรมจากอาจารย์ผู้สอนมากที่สุด คือคุณธรรมด้านความรักและความศรัทธาในวิชาชีพครู ส่วนคุณธรรมด้านความอดทนนั้นนักศึกษาเห็นว่าได้รับการพัฒนาน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับคุณธรรมด้านอื่น ๆ ซึ่งมีทั้งหมด 9 ประการตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของคุรุสภา (โกเมท. 2539 : 15 ; อ้างอิงจาก ครุสภา. 2533) ดังนั้นจึงควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนให้กับนักศึกษาให้มากขึ้นเพราะเป็นคุณธรรมที่ได้รับการพัฒนาน้อยที่สุด นอกจากนี้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนนี้ควรจะใช้กระบวนการโดยผ่านทางกิจกรรมหรือโครงการพิเศษเพิ่มเติมจากการสอนคุณธรรมโดยการสอนสอดแทรกในขณะทำการสอน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีเวลาสอนคุณธรรมน้อยเพราะอาจารย์ในวิทยาลัยครูจะสอนเนื้อหาที่เป็นวิชาการด้านอื่นๆ มากกว่า จึงทำให้การสอนคุณธรรมไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรเพราะจากการประเมินผลกระบวนการพัฒนาคุณธรรมโดยแทรกในขณะทำการสอนประสบความสำเร็จเพียงร้อยละ 47.8 เท่านั้น ดังนั้นที่เหลือจึงจำเป็นต้องพัฒนาโครงการพัฒนาคุณธรรมพิเศษเพิ่มเติมจากการสอนสอดแทรกในขณะทำการสอน เนื่องจากการวิจัยของ โกเมท เทือกสุวรรณ (2539 : 86) ยังพบว่าคุณธรรมด้านความขยัน ความอดทนอดกลั้น ความประหยัด และความศรัทธาในอาชีพครูยังไม่มีกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงคิดที่จะพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนโดยผ่านทางกิจกรรมหรือโครงการพิเศษให้เป็นรูปธรรมที่

ชัดเจน ทั้งนี้เพื่อจะได้แนวทางของการพัฒนาคุณธรรมด้านนี้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมสุดา ผู้พัฒน์ และอัจฉรา ธนะมัย (2543 บทคัดย่อ, 53-104) ได้ศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับความอดทนแหล่งที่มาและปัจจัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาแนวคิดและกิจกรรมใดที่เมื่อบุคคลยึดถือและปฏิบัติแล้วจะทำให้เป็นผู้มีความอดทน ซึ่งแบ่งเป็น 4 ประเภท คือ ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ความอดทนต่อทุกขเวทนา ความอดทนต่อความกระทบกระทั่ง และความอดทนต่อความเย้ายวน (กิเลส) ซึ่งศึกษาจากประชาชนทั่วไป โดยสุ่มตัวอย่างจากประชากรที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ พิจิตร สิงห์บุรี ปทุมธานี นนทบุรี ศรีสะเกษ สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช และสงขลา ผลการศึกษา ที่สำคัญๆ มีดังนี้

1. ผู้ที่อ่านหนังสือชีวประวัติบุคคลสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมสังคมมากจะมีความอดทนมากกว่า ผู้ที่อ่านหนังสือชีวประวัติบุคคลสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมสังคมน้อย
2. ผู้ที่อ่านหนังสือธรรม รักษาศีล 8 อยู่ธุดงค์/นอนกลด นั่งสมาธิ และไปวัดมากจะมีความอดทนในทุกๆ ด้านมากกว่าผู้ที่อ่านหนังสือธรรมะ รักษาศีล 8 อยู่ธุดงค์/นอนกลด นั่งสมาธิและไปวัดน้อย
3. ผู้ที่ตระหนักถึงคุณค่าของพระรัตนตรัยมากมีความอดทนในทุกๆ ด้านมากกว่าผู้ที่ตระหนักคุณค่าของพระรัตนตรัยน้อย

นอกจากนี้ยังพบว่าพระภิกษุและบิดามารดาเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญในการปลูกฝังความอดทนมากกว่ากลุ่มเพื่อน ครู อาจารย์ เป็นต้น และเมื่อพิจารณาผลการวิจัยโดยภาพรวมยังพบว่ากลุ่มผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 19 ปี มีความอดทนในด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน ดังกล่าวน้อยที่สุด ส่วนกลุ่มบุคคลที่มีอายุ 34–47 ปี มีความอดทนในทุกด้านสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ และเมื่อพิจารณาข้อค้นพบในรายละเอียดเกี่ยวกับ ตัวแปรอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 19 ปี มีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ทุกขเวทนา การกระทบกระทั่ง และความเย้ายวน ในระดับที่ต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นๆ โดยที่มีค่าเฉลี่ยของ คะแนนความอดทน เท่ากับ 1.15, 0.47, 1.87 และ 2.22 ตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความอดทนต่อทุกขเวทนานั้นมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความอดทนเท่ากับ 0.47

ข้อค้นพบจากการวิจัยเรื่องนี้ทำให้ผู้วิจัยได้แนวคิดในการนำไปออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอายุในระหว่าง 17–19 ปี นอกจากนี้ข้อค้นพบเกี่ยวกับแหล่งที่มาของความอดทนนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการอ่านหนังสือชีวประวัติบุคคลสำคัญ (ตัวแบบ) หนังสือธรรมะ การรักษาศีล การนั่งสมาธิ การไปวัดเพื่อศึกษาพระธรรม และการสร้างความตระหนักถึง คุณค่าของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ดังนั้นถ้างานวิจัยนี้จะนำข้อค้นพบดังกล่าวมาเป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความอดทนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งจะเป็นการพัฒนาความอดทน (ขันติ) ให้แก่นักศึกษาเพิ่มมากขึ้น

พระมหาขันทอง วิชาเดช (2545 : 9–10) ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยใช้วิธีวิทยาจากความรู้หลายสาขา เช่น ปรัชญา จิตวิทยา และสังคมวิทยา การวิจัยเชิงเอกสารนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก โดยใช้ประไตรปิฎกภาษาไทยมหาจุฬาไตรปิฎก พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. 2500 พระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งอรรถกถา จัดทำโดยมหาวิทยาลัยมหิดลเป็นหลัก ส่วนข้อมูลทุติยภูมิศึกษาจากตำราทางวิชาการ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกา เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ คือ (1) เพื่อศึกษา วิเคราะห์หลักคำสอนเรื่องขันติที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานสำคัญต่อแนวทางการปฏิบัติให้ถูกต้องสอดคล้องกับหลักการของขันติตามหลักพุทธธรรม (2) เพื่อศึกษาบทบาทความสำคัญตลอดจน ความสัมพันธ์ระหว่างขันติกับองค์ธรรมในหมวดต่างๆ เช่น ขันติในฆราวาสธรรม ขันติในทศพิธราชธรรม และขันติ ในทศบารมี เป็นต้น (3) เพื่อศึกษาหลักการของขันติในฐานะที่เป็นฐานแห่งกระบวนการพัฒนาชีวิตให้เกิด ความสงบสุขแก่ปัจเจกชนและสังคมทั้งในระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ ผลการวิจัยที่สำคัญๆ พบว่า ขันติตามโลกทัศน์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายตามรูปศัพท์ว่าความอดทนความอดกลั้นจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ในการทำหน้าที่กำจัดอุปสรรค ทั้งหลาย 4 ประเภทเหล่านี้ คือ (1) ความลำบากตรากตรำ (2) ทุกขเวทนา (3) ความกระทบกระทั่ง และ (4) ความเย้ายวนของกิเลสความอดทนอดกลั้นต่อสภาวการณ์ทั้ง 4 ประเภทดังกล่าวนั้นต้องประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญคือปัญญา ความอดทนลักษณะนี้จะมีความหมายไม่ผิดเพี้ยนไปจากหลักการดั้งเดิมของ พระพุทธศาสนานี้คือความหมายสำคัญที่สุดของขันติธรรม ถ้าหากความอดทนปราศจากการตรวจสอบ หรือไม่ผ่านการวินิจฉัยจากกระบวนการทางปัญญาย่อมส่งผลกระทบเชิงลบต่อชีวิตอย่างมาก เพราะความอดทนจะกลายเป็นภาวะอึดอัดบีบคั้นกดดันชีวิตจิตใจอย่างรุนแรงต่อเมื่อความอดทนสอดประสานกลมกลืนกับปัญญาแล้วภาวะแห่งความอึดอัดก็จะหมดสิ้นไป จิตใจผ่อนคลาย และเกิดความแจ่มใส เบิกบาน ขันติ เมื่อดำรงอยู่ในฐานะเป็นคุณธรรมเชิงสังคมจะมีเอกลักษณะพิเศษโดดเด่นเฉพาะตัว กล่าวคือมีความสัมพันธ์ ตรงกันข้ามกับการทะเลาะวิวาทกันหรือตัดทอนสาเหตุที่จะโยงไปสู่ความกระทบกระทั่งระหว่างกัน หยุดยั้ง ป้องปราม และกำจัดความโกรธหรือความอาฆาตพยาบาททั้งหลายอันจะพึงมีพึงเกิดขึ้นในสังคมได้ จากนั้นก็ช่วยเกื้อกูลหนุนเสริมความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ให้ประสบกับสันติสุขถ้วนทั่วกัน ขันติไม่เพียงแต่จะสรรสร้างมิติทางสังคมด้วยการปลูกฝังมิตรภาพอันอบอุ่นให้งอกงามขึ้นภายในใจของมวลมนุษย์เท่านั้นแต่ขันติยังได้ชื่อว่าเป็นคุณธรรมสูงส่งสำหรับมนุษย์ทุกคนเพราะเป็นเครื่องมือกล่อมเกลากายวาจา ใจ ให้บริสุทธิ์งดงามอีกทั้งยังช่วยแผ้วถางหนทางชีวิตให้ราบรื่นและโปร่งโล่งเบาสบาย ซึ่งอาจนำไปสู่ความมีอิสรภาพสมบูรณ์พ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งหลายอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งชีวิตได้ในที่สุด

จากการศึกษาผลการวิจัยเรื่องนี้ทำให้ได้ข้อสรุปในการกำหนดแนวทางหรือวิธีการฝึกประสบการณ์ในการพัฒนาความอดทน (ขันติ) ได้ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม โดยฝึกขันติที่ประกอบด้วยปัญญาโดยอาศัยการเรียนรู้คุณค่าหรือสร้างศรัทธาให้เห็นประโยชน์ของความอดทนตามหลักธรรมในพุทธศาสนา ตลอดจนใช้หลักการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีการนำไปสู่การเกิดคุณธรรมความอดทนที่ประกอบด้วยปัญญา นอกจากนี้ผลการวิจัยยังช่วยให้ความกระจ่างเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีความอดทนและโทษของการขาดขันติธรรม จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยเห็นคุณค่าของการพัฒนา ความอดทน (ขันติ) ให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มากขึ้น

3.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาแบบวัดความอดทน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหรือสร้างแบบทดสอบคุณธรรมด้านความอดทน มีดังนี้

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518 : 21 - 22; 55 - 61) ได้สร้างแบบสอบถามวัดคุณธรรมด้านขันติ – โสรัจจะ โดยถือเกณฑ์ในการวัด 2 แบบ คือ ตนตามมาตรฐานสังคม และตนตามอัตภาพ โดยแบ่งคุณธรรมด้าน ขันติออกเป็น 4 ลักษณะ (Pattern) ดังนี้

1. มีขันติ – มีโสรัจจะ จำนวน 8 ข้อ
2. ไม่มีขันติ – ไม่มีโสรัจจะ จำนวน 8 ข้อ
3. ไม่มีขันติ – มีโสรัจจะ จำนวน 8 ข้อ
4. มีขันติ – ไม่มีโสรัจจะ จำนวน 8 ข้อ

เมื่อนำไปหาคุณภาพจากนิสิตแพทย์และนิสิตครูที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 พบว่าถึงแม้จะถือ เกณฑ์ตนตามมาตรฐานสังคมหรือตนตามอัตภาพ (ถือตามมาตรฐานสังคมและถือตนเองเป็นเกณฑ์ในการตัดสิน) ก็ตามผลของการหาค่าความสัมพันธ์ภายในระหว่างขันติที่ได้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่าลักษณะคุณธรรมด้านขันติที่ได้สร้างขึ้นจากแบบสอบถามนั้นให้ความเชื่อมั่น (Reliability) ในชุด ก คือ การถือเกณฑ์ตามมาตรฐานสังคมมีค่าเท่ากับ .947 และในชุด ข คือ การถือเกณฑ์ตนเองในการตัดสินมีค่าเท่ากับ .949 ถือได้ว่ามีค่าความเชื่อมั่นสูงพอเชื่อถือได้

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดคุณธรรมด้านขันติ

ข้อ 1 ขณะที่วัชรีเสนอโครงการวิจัยให้ที่ประชุมพิจารณาอนุมัติ ที่ประชุมได้ซักถามไปในทำนองไม่เห็นด้วยจนวัชรีรู้สึกใจเสียแต่ก็สามารถควบคุมจิตใจให้เป็นปกติได้

ก. คนทั่ว ๆ ไปเห็นเช่นเดียวกับวัชรี น้อยที่สุด 1 2 3 4 5 6 7 มากที่สุด หรือไม่

ข. ถ้าท่านเป็นวัชรีท่านจะเป็นเช่นนี้ น้อยที่สุด 1 2 3 4 5 6 7 มากที่สุด หรือไม่

ข้อ 2 เมื่อที่ประชุมไม่อนุมัติโครงการวิจัยนั้นวัชรีก็รับทราบด้วยท่าทางที่สงบ

ก. คนอื่นๆ เป็นเช่นนี้หรือไม่ น้อยที่สุด 1 2 3 4 5 6 7 มากที่สุด

ข. ถ้าท่านเป็นวัชรี ท่านจะเป็นเช่นนี้หรือไม่ น้อยที่สุด 1 2 3 4 5 6 7 มากที่สุด

การวิจัยของเฉลียว บุรีภักดี และหลุย จำปาเทศ (2523 : 42) ได้ศึกษาเรื่องคุณลักษณะความอดทนบึกบึนของคนไทยซึ่งได้พัฒนาเครื่องมือวัดความอดทนด้วยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การยกก้อนน้ำหนักด้วยแขนที่ถนัดข้างเดียวให้ได้นานที่สุดโดยที่ตัวอยู่ในท่านั่งและแขนที่ยกน้ำหนักเหยียดตรงไปข้างหน้ายกน้ำหนักขึ้นจากโต๊ะข้างหน้าให้สูงจากผิวโต๊ะพอควร และเมื่อเหนื่อยหมด กำลังก็วางลงที่เดิม ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งให้วางบนตักหงายมือขึ้น

2. การกลั้นหายใจโดยตัวอยู่ในท่านั่ง ฝ่ามือด้านหนึ่งวางหงายบนหน้าตักอีกด้านหนึ่งคว่ำอยู่บนโต๊ะ ข้างหนึ่งเพื่อเตรียมให้สัญญาณว่าเริ่มกลั้นหายใจด้วยการตบเบาๆ ลงที่โต๊ะ ให้ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยจับ เวลาและยกจากผิวโต๊ะเมื่อหยุดกลั้นหายใจ

3. การลืมตาโดยไม่กระพริบ โดยตัวอยู่ในท่านั่งฝ่ามือทั้งสองวางหงายอยู่บนหน้าตักข้างหนึ่งมีดินสอดำปลายแหลมตั้งโดยเอาด้านแหลมขึ้นอยู่อันหนึ่งสำหรับใช้มองถ้าต้องการจุดเพ่ง แต่จะมองหรือ ไม่มองก็ได้ ก่อนจะเริ่มจับเวลาผู้รับการทดลองอยู่ในท่าหลับตาเมื่อได้รับสัญญาณจึงเริ่มลืมตาถึงการกระพริบ ตาครั้งแรกเป็นอันหมดการจับเวลา

มลิวัลย์ บำรุงการ (2531 : บทคัดย่อ, 57) ได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรม 4 ประการตามพระบรมราโชวาทของรัชกาลที่ 9 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งคุณธรรมทั้ง 4 ประการนั้น ได้แก่ (1) คุณธรรมด้านการรักษาความสัจความจริงใจต่อตนเองที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ และเป็นธรรม (2) การรู้จักข่มใจตนเองฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจความดีนั้น (3) การอดทนอดกลั้นและอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริตไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด และ (4) การรู้จัก ละวางความชั่วความทุจริตและรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของบ้านเมือง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2531 ในจังหวัดชุมพรจำนวน 920 คน ผลการศึกษาพบว่าค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบหาโดยใช้การทดสอบค่า t มีค่าตั้งแต่ 3.29 ถึง 11.36 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบหาโดย ใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟามีค่าตั้งแต่ .63 ถึง .78 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .88 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบหาโดยใช้วิธีเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รู้ชัดอยู่แล้ว (Known - group technique) พบว่า มีความเที่ยงตรงเชิง โครงสร้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตัวอย่างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านการอดทนอดกลั้น

สถานการณ์ที่ (000) ขณะที่นเรศและเพื่อนๆ นั่งคุยกันอย่างสนุกสนาน ในระยะแรกๆ นเรศ ก็สนุกสนานกับเพื่อนๆ ต่อมาในกลุ่มได้เปลี่ยนเรื่องคุยซึ่งทำให้นเรศเครียดและเบื่อมาก ถ้าท่านเป็นนเรศ ท่านจะทำอย่างไร

ก. นั่งฟังอยู่เป็นปกติ

ข. ตีตัวออกห่างจากกลุ่มนั้น

ค. ทนฟังอยู่เพราะเรายังต้องคบกันกับเพื่อน

มลิวัลย์ แจ่มมณี (2534 : บทคัดย่อ, 59-64) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาแบบวัดความอดทนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดความอดทนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 ปีการศึกษา 2533 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชลบุรี จำนวน 1,083 คน ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัด 2 ฉบับ ที่สร้างขึ้นตามรายวิชาจริยศึกษาแผนการสอนที่ 5 เรื่องความอดทนในหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 คือ แบบวัดความอดทนประเภทกำหนดข้อความเป็นสถานการณ์ และแบบตรวจสอบพฤติกรรมความอดทน ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. แบบวัดความอดทนประเภทกำหนดข้อความเป็นสถานการณ์ จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาในการตอบ 30 นาที อำนาจจำแนกจากเทคนิคร้อยละ 27 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกข้อ สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในมีค่าเท่ากับ .8963 ความเที่ยงตรงตามสภาพหาจากความสัมพันธ์กับการ จัดอันดับโดยครูประจำชั้นมีค่าตั้งแต่ .7460 ถึง .9103 และหาจากความสัมพันธ์ของแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ มีค่า เท่ากับ .8421 ความเที่ยงตรงเชิงจำแนกทดสอบด้วยสถิติ t-test พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. แบบตรวจสอบพฤติกรรมความอดทน จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาในการตอบ 30 นาที สัมประสิทธิ์ ความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในมีค่าเท่ากับ .9162 และความเที่ยงตรงเชิงจำแนกทดสอบด้วย สถิติ t-test พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ มีค่าเท่ากับ .8421 ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตัวอย่างแบบวัดความอดทนที่ มลิวัลย์ แจ่มมณี ได้สร้างขึ้นโดยประยุกต์หลักการพัฒนาจิตใจทางจิตตปริเขต (Affective domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เสนอโดย เดวิท อาร์ แครธโวล และคณะ (มลิวัลย์ แจ่มมณี. 2534 : 39 ; อ้างอิงจาก David R. Krathwohl and others. 1964) ได้จำแนก จุดมุ่งหมายที่เน้นการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนออกเป็น 5 ขั้นตอน เรียงลำดับจากต่ำสุดไปหาสูงสุด ดังนี้ (1) การรับรู้ (Receiving) (2) การตอบสนอง (Responding) (3) การให้คุณค่า (Valuing) (4)

การจัดระบบ(Organization) (5) การสร้างลักษณะโดยคุณค่าเดี่ยวหรือคุณค่าซับซ้อน (Characterization by a value or value complex) สำหรับแบบวัดความอดทนของ มลิวัลย์ แจ่มมณี (2534) นี้ ได้ใช้ระดับการพัฒนาจิตใจ ตามจิตตปริเขต (Affective domain) 4 ขั้นแรกเท่านั้น ซึ่งในขั้นที่ 4 นั้นได้รวมเอาขั้นที่ 5 ไว้ด้วยกันโดยนำ มาสร้างเป็นตัวเลือกขั้นละ 1 ตัวเลือก

ตัวอย่างข้อสอบประเภทกำหนดข้อความเป็นสถานการณ์วัดความอดทนทางร่างกาย (ทุกขเวทนา)

อรุณตอกตะปูไม่ชำนาญ ทำให้ไม้กระเด็นไปโดนอรัญจนแขนอรัญเคล็ด อรัญจึงหยิบไม้ที่กระเด็นนั้นไปตีที่แขนอรุณบ้าง

จากเหตุการณ์นี้นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของอรัญ

(ขั้นที่ 1) ก. อรัญคงอยากให้อรุณได้รับความเจ็บปวดบ้าง (ขั้นรับรู้)
(ขั้นที่ 2) ข. อรัญไม่น่าทำแบบนั้น (ขั้นตอนสนอง)
(ขั้นที่ 3) ค. อรัญน่าจะคิดว่า อรุณไม่ได้เจตนา (ขั้นให้คุณค่า)
(ขั้นที่ 4) ง. อรัญควรทำเฉยเสีย และบอกให้อรุณระมัดระวังมากกว่านี้ (ขั้นจัดระบบ)

ตัวอย่างข้อสอบวัดความอดทนต่อความเจ็บปวดทางกาย

สถานการณ์ เฉลิมพล ทำแก้วน้ำแตกแล้วกวาดเศษแก้วที่แตกไปแล้วไม่หมด นำชัยเดินไป เหยียบเศษแก้วที่เหลืออยู่นั้นทำให้เลือดออกที่เท้า นำชัยจึงต่อว่าเฉลิมพล

จากสถานการณ์นี้นักศึกษารู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของนำชัย

(ขั้นที่ 1) ก. นำชัยคงจะเจ็บเท้ามาก
(ขั้นที่ 2) ข. นำชัยไม่น่า ต่อว่าเฉลิมพลเลย
(ขั้นที่ 3) ค. นำชัยน่าจะระมัดระวังตัวเองมากขึ้น
(ขั้นที่ 4) ง. นำชัยต้องพยายามระงับความโกรธไว้บ้าง

สุนันทา ประเสริฐศรี (2540 : 53-55, 98) ได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2539 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสระแก้ว จำนวน 842 คน ใช้ในการทดสอบเครื่องมือครั้งที่ 1 จำนวน 128 คน ครั้งที่ 2 จำนวน 212 คน และใช้ในการทดสอบครั้งที่ 3 จำนวน 502 คน ซึ่งเลือกมาโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ซึ่งมีขนาดโรงเรียนเป็นชั้น (Strata) และห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling unit) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูนที่วัดความคิดเห็นความรู้สึกและพฤติกรรมมีจำนวน 40 ข้อ โดยแบ่งเป็น 6 ด้าน ดังนี้ คือ (1) ความ

รับผิดชอบ จำนวน 5 ข้อ (2) ความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 7 ข้อ ความซื่อสัตย์ จำนวน 6 ข้อ ความตรงต่อเวลา จำนวน 7 ข้อ ความเป็นผู้นำ จำนวน 7 ข้อ และความอดทน จำนวน 8 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้าน ความอดทน (8 ข้อ) มีค่าเท่ากับ .7969 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .9296

ตัวอย่างแบบทดสอบวัดความมีวินัยด้านความอดทนชนิดสถานการณ์ที่เป็นการ์ตูน

ถ้านักเรียนเป็นแจ่มจันทร์ นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ยืนไปก็บ่นไปว่าหิว

ข. ยืนรอจนกว่าจะถึงคิว

ค. ฝากเพื่อนคนอยู่ใกล้กว่าซื้อให้

ขนิษฐา สาลีผล (2537: บทคัดย่อ, 51-52) ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้าน ความอดทนระหว่างสถานการณ์ที่เป็นภาษากับสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบ ค่าอำนาจจำแนกค่าความเชื่อมั่นและค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบวัดจริยธรรมด้านความอดทนระหว่าง สถานการณ์ที่เป็นภาษากับสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูน และจำแนกตามนักเรียนชายและนักเรียนหญิง กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2536 ของโรงเรียนในสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม จำนวน 770 คน ซึ่งเลือกมาโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นและนำ คะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีสหสัมพันธ์แบบไบซีเรียล วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟ่าและวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพด้วยวิธีสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเพียร์สันแล้วเปรียบเทียบค่าอำนาจจำแนกความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงระหว่างแบบทดสอบชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาษากับชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูนด้วยวิธีพิชเชอร์ ได้ผลการวิจัยดังนี้

1. ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านความอดทนระหว่างสถานการณ์ที่เป็นภาษากับสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพระหว่างแบบทดสอบทั้ง 2 ฉบับนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่แบบทดสอบชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาษา มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพเท่ากับ .79 ส่วนชนิดสถานการณ์ที่เป็นการ์ตูนมีค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพเท่ากับ .61

2. ค่าอำนาจจำแนก ความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงสภาพของแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านความอดทนระหว่างสถานการณ์ที่เป็นภาษากับสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ตัวอย่างแบบวัดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ที่ขนิษฐา สาลีผล (2537 : 95–105) ได้พัฒนาขึ้นมีดังนี้

1. ทุกคืนอี๊ดจะต้องอ่านหนังสือเพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนของวันรุ่งขึ้น แต่คืนนี้ดึกมากอี๊ดก็ยังอ่านหนังสือไม่จบบท เขารู้สึกง่วงนอนมาก ถ้านักศึกษาเป็นอี๊ด นักศึกษาจะทำอย่างไร
   (1) ก. อ่านได้สักครู่แล้วจึงไปนอน
   (2) ข. ล้างหน้าให้หายง่วงแล้วอ่านต่อ
   (0) ค. เข้านอนทันทีแล้วค่อยอ่านวันอื่น
2. ขาวเจอกระเป๋าเงินจึงนำส่งครู เพื่อน ๆ นินทาขาวว่า “อยากได้หน้า อยากดัง” ขาวเอง ก็ได้ยินเพื่อน ๆ นินทา ถ้านักศึกษาเป็นขาวนักศึกษาจะทำอย่างไร
   (2) ก. นิ่งโดยไม่แสดงอาการโกรธตอบ เพราะตนเองทำดีแล้ว
   (0) ข. ด่าเพื่อน ๆ ว่า “ไม่ทำดีแล้วยังปากเสีย”
   (1) ค. บอกครูว่าเพื่อน ๆ นินทาตน
3. ครูประกาศผลสอบไล่ ปรากฏว่า วีณาได้เกรด 1 ทุกวิชาทำให้เพื่อนพูดถากถางว่า “คนโง่ ขยันให้ตายก็โง่อยู่ดี” ถ้านักศึกษาเป็นวีณา นักศึกษาจะทำอย่างไร
   (0) ก. โกรธและตวาดเพื่อน ๆ
   (1) ข. หันไปมองเพื่อน ๆ อย่างไม่พอใจ
   (2) ค. ไม่โต้ตอบใด ๆ และคิดว่าจะขยันขึ้น
   (ตัวเลขที่อยู่ข้างหน้าตัวอักษร ก ข และ ค หมายถึงคะแนนประจำข้อ)

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแบบวัดความอดทน พบว่า แบบทดสอบ ที่นิยมสร้างขึ้นเพื่อวัดความอดทนนั้นมี 2 ประเภท คือ แบบทดสอบที่เป็นสถานการณ์

ที่เป็นภาษาและเป็น สถานการณ์ที่เป็นการ์ตูน จากการวิจัยของขนิษฐา สาลีผล (2537 : 52) พบว่าค่าอำนาจจำแนกและค่า ความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้ง 2 แบบ มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในเรื่องราวของ ความเที่ยงตรงเชิงสภาพพบว่าแบบทดสอบชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาษามีค่าสูงกว่าแบบทดสอบชนิด สถานการณ์ที่เป็นการ์ตูน (.79 สูงกว่า .61) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ มลิวัลย์ แจ่มมณี (2534) ได้พัฒนาแบบวัดความอดทนโดยประยุกต์ใช้หลักการพัฒนาจิตใจทางจิตตปริเขต (Affective domain) โดยเริ่มจากการวัดขั้นการพัฒนาจิตใจจากขั้นต่ำไปหาขั้นสูง กล่าวคือจากขั้นการรับรู้ ขั้นการตอบสนอง ขั้นการให้คุณค่า และขั้นการจัดระบบ นอกจากนี้ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518) ได้สร้าง แบบทดสอบวัดขันติ พบว่าไม่ว่าจะใช้เกณฑ์ตามมาตรฐานสังคมหรือเกณฑ์ตามที่ตนเองถือก็ตามจะให้ค่าความเชื่อมั่นและ ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างสูงเชื่อถือได้ ดังนั้นในการสร้างเครื่องมือวัดความอดทน (ขันติ) ครั้งนี้ ผู้วิจัย จะพัฒนาแบบทดสอบเพื่อวัดคุณธรรมดังกล่าวโดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะสถานการณ์ชนิดที่เป็นภาษาและใช้เกณฑ์การตัดสินโดยยึดตนตามอัตภาพ (ถือตนเองเป็นเกณฑ์) กล่าวคือ ยึดแนวทางการพัฒนาแบบวัด คุณธรรมด้านความอดทนตามแนวของขนิษฐา สาลีผล (2537 : 95–105) โดยมีหลักเกณฑ์ของการให้คะแนน ตามน้ำหนักของตัวเลือกเป็น 0, 1, 2 ดังต่อไปนี้ให้ 0 คะแนนสำหรับตัวเลือกที่แสดงว่าไม่มีความอดทนให้ 1 คะแนนสำหรับตัวเลือกที่แสดงว่ามีความอดทนปานกลาง ให้ 2 คะแนนสำหรับตัวเลือกที่แสดงว่ามี ความอดทนมาก

สำหรับพฤติกรรมการแสดงออกถึงความอดทนนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารของ เฉลียว บุรีภักดี และ หลุย จำปาเทศ (2523 : 61) มลิวัลย์ บำรุงการ (2531 : 5-7) และเอกสารเสริมความรู้สำหรับครูกลุ่ม สร้างเสริมลักษณะนิสัยของกระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ (กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. 2525 ; อ้างอิงจาก มลิวัลย์ แจ่มมณี. 2534 : 10-11) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ยึดเป้าหมายอยู่ในใจอย่างมั่นคง
2. กระตือรือร้นในงาน
3. รับผิดชอบเอาจริงเอาจังกับงาน
4. อุทิศเวลา ขยันทำงาน
5. อุตสาหะไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคในงาน
6. ติดตามผลความคืบหน้าของงาน

มลิวัลย์ บำรุงการ (2531 : 5-7) ได้วิเคราะห์พฤติกรรมการแสดงออกของคุณธรรม 4 ประการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสให้ประชาชนชาวไทยทุกคนควรจะศึกษา และนำมาปฏิบัติโดยเฉพาะในเรื่องของคุณธรรมด้านความอดทนอดกลั้นมีตัวอย่างพฤติกรรมที่สำคัญดังนี้

1. แสดงออกถึงความพยายามในการหาทางเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคที่ประสบในการทำงาน หรือการปฏิบัติหน้าที่ของตน

2. แสดงความสงบของอารมณ์และไม่แสดงอาการโกรธโต้ตอบเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือกล่าวโทษ

3. ติดตามรับฟังหรือรับรู้การแสดงออกหรือการพูดของผู้อื่นตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายให้ปรากฏ

4. ไม่แสดงท่าทีอึดอัดหรือแสดงความทุกข์ยากให้ปรากฏเมื่อต้องตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือความเป็นอยู่ตามปกติ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความอดทนรวบรวมจากเอกสารเสริมความรู้สำหรับครูกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย กระทรวงศึกษาธิการ (มลิวัลย์ แจ่มมณี. 2534 : 10–11 ; อ้างอิงจาก กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. 2525) ซึ่งมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. ใช้สติปัญญาควบคุมการกระทำของตนเองให้อยู่ในอำนาจของเหตุผลได้
2. ไม่แสดงอาการทุรนทุรายหรือร้องครวญครางเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย
3. ไม่แสดงอาการหิวโหย เมื่อร่างกายต้องการอาหาร
4. ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกผู้อื่นยั่วอารมณ์ (สัมมาวาจา)
5. ไม่ทำร้ายผู้อื่นที่ทำให้เกิดความโกรธ
6. ควบคุมกิริยาอาการให้เป็นปกติได้เมื่อเจ็บแค้นใจ (ไม่พยาบาท : สัมมาสังกัปปะ)
7. เมื่อผิดหวังก็ไม่แสดงอาการเสียใจ
8. เมื่อมีอุปสรรคในการเรียน การทำงานก็ไม่ท้อถอย
9. พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จตามเป้าหมาย
10. ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตว่า

10.1 มีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว (งานบางอย่างอาจประสบความสำเร็จ บางอย่างอาจล้มเหลวได้)

10.2 มีทั้งยากและง่าย (งานบางอย่างใช้ความอดทนมาก งานบางอย่างใช้ความอดทนน้อย)

10.3 มีทั้งถูกและผิด (การกระทำบางอย่างอาจจะถูก บางอย่างอาจจะผิดได้)

10.4 มีทั้งแพ้และชนะ (การแข่งขันบางครั้งก็แพ้ บางครั้งก็ชนะไม่เสียใจหรือดีใจจนเกินไป)

10.5 มีทั้งการได้มาและการสูญเสีย (บางครั้งอาจจะได้สิ่งที่รักที่ชอบ บางครั้งต้องสูญเสียสิ่งที่รักที่ชอบ)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น สามารถสรุปพฤติกรรมที่แสดงออก ถึงความอดทนได้ดังนี้

1. พฤติกรรมความอดทนทางกายซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

1.1 ความอดทนต่อความลำบากในการงานหรือการเรียนมีดังนี้

1.1.1 เมื่อมีอุปสรรคในการเรียน การทำงานก็ไม่ท้อถอย

1.1.2 พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จตามเป้าหมาย

1.1.3 มีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว(งานบางอย่างอาจประสบความสำเร็จบางอย่างอาจล้มเหลวได้)

1.1.4 มีทั้งยากและง่าย (งานบางอย่างใช้ความอดทนมาก งานบางอย่างใช้ความอดทนน้อย)

1.1.5 ยึดเป้าหมายอยู่ในใจอย่างมั่นคง

1.1.6 กระตือรือร้นในงาน

1.1.7 รับผิดชอบเอาจริงเอาจังกับงาน

1.1.8 อุทิศเวลา ขยันทำงาน

1.1.9 อุตสาหะไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคในงาน

1.1.10 ติดตามผลความคืบหน้าของงาน

1.1.11 แสดงออกถึงความพยายามในการหาทางเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคที่ประสบในการทำงานหรือการปฏิบัติหน้าที่ของตน

1.1.12 ไม่แสดงท่าทีอึดอัดหรือแสดงความทุกข์ยากให้ปรากฏเมื่อต้องตกอยู่ในสิ่งแวดล้อม หรือสภาวะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน

1.2 อดทนต่อทุกขเวทนาทางกายมีดังนี้

1.2.1 ไม่แสดงอาการทุรนทุรายหรือร้องครวญครางเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย

1.2.2 ไม่แสดงอาการหิวโหยเมื่อร่างกายต้องการอาหาร

1.2.3 ไม่แสดงท่าทีอึดอัดหรือแสดงความทุกข์ยากให้ปรากฏเมื่อต้องตกอยู่ในสิ่งแวดล้อม หรือสภาวะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อความเป็นอยู่ตามปกติ (ความเหนื่อย)

2. พฤติกรรมความอดทนทางใจ แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

2.1 อดทนต่อการกระทบกระทั่งกัน การยั่วยุ ความเจ็บแค้นใจมีดังนี้

2.1.1 ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกผู้อื่นยั่วอารมณ์

1.1.2 ควบคุมกิริยาอาการให้เป็นปกติได้เมื่อเจ็บแค้นใจ

2.2 อดทนต่อกิเลส (ความโกรธ) มีดังนี้

2.2.1 ใช้สติปัญญาควบคุมการกระทำของตนเองให้อยู่ในอำนาจของเหตุผลได้

2.2.2 ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกผู้อื่นยั่วอารมณ์

2.2.3 เมื่อผิดหวังก็ไม่แสดงอาการเสียใจ

2.2.4 มีทั้งถูกและผิด (การกระทำบางอย่างอาจจะถูก บางอย่างอาจจะผิดได้)

2.2.5 มีทั้งแพ้และชนะ(การแข่งขันบางครั้งก็แพ้บางครั้งก็ชนะไม่เสียใจหรือดีใจจนเกินไป)

2.2.6 มีทั้งการได้มาและการสูญเสีย (บางครั้งอาจจะได้สิ่งที่รักที่ชอบ บางครั้งต้องสูญเสียสิ่งที่รักที่ชอบ)

2.2.7 แสดงความสงบของอารมณ์และไม่แสดงอาการโกรธโต้ตอบเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือกล่าวโทษ

2.2.8 ติดตามรับฟังหรือรับรู้การแสดงออก หรือการพูดของผู้อื่นตั้งแต่ต้นจนจบ โดยไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายให้ปรากฏ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำพฤติกรรมการแสดงออกถึงความอดทนเหล่านี้ไปใช้เป็นกรอบในการพัฒนาแบบทดสอบความอดทนตลอดจนการประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับพัฒนาความอดทนให้แก่นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล สามารถแบ่งเป็นหัวข้อ ได้ดังนี้

4.1 ความหมายของความวิตกกังวล

4.2 ทฤษฎี ประเภท และผลของความวิตกกังวล

4.3 งานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล

แต่ละหัวข้อมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นลักษณะบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของบุคคลซึ่งมีผู้รู้ นักจิตวิทยาและนักการศึกษา ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2516 : 493) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลนี้ก็รวมอยู่ในความทุกข์ ไม่แยกจากกันเพราะเป็นความตึงเครียดในจิตใจ มูลเหตุของความทุกข์คือการเข้าไปยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า มีตัวตนหรือเป็นของของเรา วิชาความรู้ในพระพุทธศาสนานั้นสอนให้ปฏิบัติให้เห็นแจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ควรจะยึดถือว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตน ข้อนี้ไม่ได้ปฏิเสธว่าสิ่งต่างๆ ไม่มี มันมีมากมาย แต่ไม่มีส่วน ไหนของมันที่ควรจะเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวตนหรือของตน ถ้าเข้าถึงความจริงของข้อนี้แล้ว ความเศร้า ความทุกข์เดือดร้อนก็จะไม่เกิดมีขึ้น สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1979 : 17) กล่าวถึงความวิตกกังวล ว่าเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ตื่นตระหนก ไม่สบายใจต่อสภาพการที่เผชิญอยู่และจะมีผลให้เกิด การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเกิดขึ้นได้แก่ ใจสั่น ปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น

ชอร์ทริดจ์และลี (Shortridge and Lee. 1980 : 401) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล โดย สรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกทางจิตใจและร่างกายเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคามอยู่ภายใน โดยสิ่งคุกคามนี้อาจเกิดจากเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าจากภายนอกหรือภายในทำให้เกิดความรู้สึกยุ่งยากใจ ไม่สบายใจหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและร่างกาย ความวิตกกังวลจึงเป็นเหมือนสัญญาณ เตือนถึงภัยอันตรายที่กำลังจะมาถึง

ซุง และคาร์เวนน่าร์ (Zung and Carvennar. 1980 : 348-357) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความวิตกกังวลสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ตื่นตระหนก ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่และมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์เกิดขึ้น ได้แก่ ความรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล เป็นต้น ส่วนอาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาที่เกิดขึ้น ได้แก่ ตัวสั่น ใจสั่น ปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น และถ้ามีความรู้สึกจะมีอาการตื่นตระหนกและหวาดกลัวสุดขีด

ไลฟ์และไรเซอร์ (Leigh and Reiser. 1985 : 61) กล่าวว่าความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งกระตุ้นและตอบสนองต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งจะแสดงความพร้อมของวุฒิภาวะและเป็นคุณค่าแห่งทักษะทางสังคม

วูลแมน (Wolman. 1989 : 26) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า เป็นความรู้สึกของความไม่เข้มแข็งและไม่มีความสามารถที่จะจัดการกับภาวะที่ถูกคุกคามทั้งในสภาพที่เกิดขึ้นจริงและในสภาพแห่งจินตนาการ ของบุคคล ความวิตกกังวลนั้นจะเกิดขึ้นจากภายในและเชื่อมโยงไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองและความรู้สึก ถึงการไร้ความสามารถ

สก๊อตต์ (Scott. 1990 : 72) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของบุคคลในระดับหนึ่ง ความวิตกกังวลเป็นประโยชน์ในการป้องกันอันตรายให้แก่บุคคล เช่น การเดินข้ามถนน การขับรถ การทำงานกับเครื่องจักร ฯลฯ เพราะความวิตกกังวลจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความระมัดระวัง มากขึ้น แต่ถ้าการกระตุ้นดังกล่าวมีมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้ก็จะเกิดปัญหาขึ้น

จากความหมายที่มีผู้รู้และนักจิตวิทยาได้กล่าวไว้นั้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลนั้นเป็นลักษณะของความทุกข์ทางจิตใจ มีความรู้สึกตึงเครียด หวาดกลัว หงุดหงิด กระวนกรระวาย ไม่สบายทั้งกายและใจ เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์มากระทบ ถ้าได้รับการกระตุ้นในระดับไม่มากนักจะทำให้เกิดประโยชน์ใน ด้านการป้องกันหรือทักษะทางสังคม แต่ถ้าหากได้รับการกระตุ้นมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้จะก่อ ให้เกิดปัญหาแก่บุคคลนั้น

4.2 ทฤษฎี ประเภท และผลของความวิตกกังวล

4.2.1 ทฤษฎีความวิตกกังวล

แคทเทล (Cattel. 1965 : 245) กล่าวว่านักจิตวิทยาพยายามศึกษาว่าความวิตกกังวลจะมีผลต่อการเรียนรู้และมีผลต่อการทำงานของคนเราได้อย่างไร ซึ่งมี 2 ทัศนะ คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์ถึงแม้จะไม่ได้ศึกษาความวิตกกังวลกับการเรียนรู้โดยตรงแต่มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวบั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงานมีผลร้ายต่อคนเราและเป็นต้นเหตุของโรคจิต ส่วนอีกทัศนะหนึ่งมองความวิตกกังวลในแง่ดี ว่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และประสิทธิภาพในการทำงาน

เลวิทท์ (Levitt. 1967 : 116-120) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลซึ่งมีชื่อว่ากฎของ Yearkes and Dodson มีใจความสำคัญว่า ความวิตกกังวลจะสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในลักษณะของเส้นโค้ง หมายถึงความวิตกกังวลในระดับต่ำจะส่งผลต่อการเรียนรู้น้อยหรือไม่ส่งผลเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอที่จะให้เกิดผลต่อการเรียน แต่ความวิตกกังวลหรือแรงขับซึ่งอยู่ในระดับสูงเกินไปก็จะขัดขวางต่อกระบวนการเรียนรู้ทำให้ผลการเรียนรู้คล้ายกับเมื่อความวิตกกังวลหรือแรงขับในระดับต่ำหรืออาจเลวกว่า แต่ความวิตกกังวลในระดับปานกลางช่วยให้การเรียนรู้ดีขึ้น

ทฤษฎีความวิตกกังวลของ ซาราสัน (อัญญาณี ทิวทอง. 2543 : 57 ; อ้างอิงจาก Sarason. 1960) หรือที่เรียกกันว่า “ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยเยล” (Yale theory) อธิบายว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเรา อย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้ารวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย อันได้แก่ เป้าหมายและค่านิยมของเขา ดังนั้นความวิตกกังวลอาจมีทั้งผลดีและผลเสีย นอกจากนั้นบุคคลอาจพัฒนาวิธีตอบสนองต่อ ความวิตกกังวล ซึ่งวิธีการตอบสนองนั้นอาจสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับงานที่ทำก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติ ของงานและขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรับรู้งานในลักษณะอย่างไร

สรุปได้ว่าความวิตกกังวลมีผลทั้งในด้านบวกและด้านลบ กล่าวคือถ้ามีความวิตกกังวลในระดับ ที่มากจนเกินไปจะทำให้ไปขัดขวางการเรียนรู้หรือการทำงาน แต่ถ้าไม่มีความวิตกกังวลเลย (ต่ำมาก) จะทำให้ ขาดแรงกระตุ้นในการเรียนรู้และการทำงาน เพราะความวิตกกังวลเป็นแรงขับกระตุ้น ให้อินทรีย์เกิดพลังที่ จะแสดงพฤติกรรมซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

4.2.2 ประเภทของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลนั้นมีนักจิตวิทยาแบ่งประเภทไว้ดังนี้

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1979 : 487-489) แบ่งความวิตกกังวลตามลักษณะที่แสดงออกเป็น 2 ชนิด คือ

1) ความวิตกกังวลที่เป็นบุคลิกภาพประจำตัว (Trait–anxiety or A-trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละคน เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะ ของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลแบบภาวะ (A–state) ว่า เช่น เมื่อมีส่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคลที่มีความกังวลแบบบุคลิกภาพค่อนข้างสูงจะ รับรู้สิ่งเร้านั้นได้เร็วกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบภาวะต่ำกว่า

2) ความวิตกกังวลแบบภาวะ (State–anxiety or A-state) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะเมื่อมีสถานการณ์เฉพาะหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นหรือแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถจะสังเกตเห็นได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะ ที่บุคคลรู้สึกว่ามีความตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวล แบบบุคลิกภาพและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ซาราสันและคณะ (Sarason and others. 1960 : 7-10) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่วไป (General anxiety)

2) ความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (Specific anxiety) เช่นความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลในการเรียน

สำหรับ ฟรอยด์ (Levitt. 1967: 18-19 ; citting Freud. 1923) ได้แบ่งความวิตกกังวลเป็น 3 ประเภทคือ

2.3 ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality anxiety) คือความกลัวอันตรายที่แท้จริงอันเกิดจากการที่เคยได้รับประสบการณ์ในเรื่องนั้นโดยตรง

2.4 ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic anxiety) คือความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้อาจเพราะ เคยถูกพ่อ แม่ หรือผู้มีอำนาจลงโทษ

2.5 ความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral anxiety) มีความกลัวต่อมโนธรรม (Conscience) คือกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างขัดหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษเนื่องจากฝ่าฝืนหลักศีลธรรมจึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก

สรุปได้ว่าความวิตกกังวลแบ่งออกได้หลายประเภทแต่ที่นิยมมากที่สุดคือ ความวิตกกังวลมี 2 ประเภท คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะหรือบุคลิกภาพประจำตัว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความวิตกกังวล ในสถานการณ์ทั่วไป (Trait–anxiety) หรือ (General anxiety) และความวิตกกังวลแบบภาวะหรือเฉพาะ บางสถานการณ์ (State-anxiety หรือ Specific anxiety) แต่ในการวิจัยเรื่องนี้จะวัดความวิตกกังวลเฉพาะ ที่เป็นลักษณะหรือบุคลิกภาพประจำตัว (Trait–anxiety) เท่านั้น

4.2.3 ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายด้านต่าง ๆ 4 ด้าน คือ (Goldberger. 1982 : 11-13)

1) ด้านชีวเคมี (Biochemical) มีผลต่อสมองและต่อมไร้ท่อซึ่งควบคุมศูนย์กลางของอารมณ์และระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นส่งกระแสไปที่สวนกลางของต่อมแอ็ดรีนอล (Adrenal medulla) หลั่งสารแอ็ดเรนนะลิน (Adrenaline) ทำให้เกิดพลังงานการไหลเวียนโลหิตในกล้ามเนื้อดีขึ้น กระเพาะอาหารถูกกระตุ้นให้มีการขับน้ำย่อยมากขึ้นซึ่งเป็นเหตุให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้ยังพบว่ามีจำนวนเม็ดโลหิตขาวที่ทำหน้าที่ต้านทานโรคลดลง ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้น และเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น

2) ด้านสรีรวิทยา (Physiological) การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นกับความวิตกกังวล ได้แก่ อาการ แสดงออกทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น และเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น หายใจลึกและเร็ว หรือหายใจลำบาก ม่านตาขยาย ริมฝีปากแห้ง เหงื่อออกมาก โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือเย็นชื้น มีอาการเบื่อ อาหาร คลื่นไส้อาเจียน ท้องอืดเฟ้อ ปัสสาวะบ่อย กล้ามเนื้อเกร็งโดยเฉพาะบริเวณคอ ตัวสั่น นอนไม่หลับ ประจำเดือนผิดปกติในเพศหญิง เป็นต้น

3) ด้านอารมณ์ ผลของความวิตกกังวลที่มีต่ออารมณ์นั้นจะทำให้เกิดอาการตื่นเต้น หวาดหวั่น หงุดหงิด ตกใจง่าย โกรธง่าย กระสับกระส่าย ขาดสมาธิ เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ โศกเศร้าเสียใจ ร้องไห้บ่อย เป็นต้น

4) ด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ ผลของความวิตกกังวลจะทำให้เกิดความผิดปกติ เกี่ยวเนื่องกับความคิด ได้แก่ การเกิดความคิดในด้านลบ ระบบความคิดถูกรบกวน สับสน หมกมุ่น ย้ำคิด ตัดสินใจช้า ไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ ความผิดปกติเกี่ยวกับความจำ ได้แก่ มีอาการหลงลืม ความสามารถเกี่ยวกับการจำลดลง และมีความผิดปกติเกี่ยวกับการรับรู้

4.3 งานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลออกเป็น 3 หัวข้อ คือ

4.3.1 ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการเรียน การเผชิญปัญหาและความวิตกกังวลใจ

4.3.2 ผลงานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรม พฤติกรรมที่เหมาะสม แนวโน้มการลาออกจากงานและความวิตกกังวล

4.3.3 ผลงานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวล

ในแต่ละหัวข้อนั้นมีงานวิจัยที่มีผู้ศึกษาไว้แล้วดังนี้

4.3.1 ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการเรียน การเผชิญปัญหาและความวิตกกังวลใจ

งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการเรียน ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามานี้ บางเรื่องอาจจะศึกษาไว้นานแล้ว แต่เนื่องจากยังมีประโยชน์ในด้านการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นการสมควรที่จะนำมากล่าวไว้ด้วย มีดังนี้

สันทัด บุญญาภินันท์ (2520 : 62-65) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียนกับความวิตกในการเรียนของนักศึกษาระดับ 4 เปรียบเทียบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาผู้ใหญ่จากโรงเรียนผู้ใหญ่ สังกัดกองการศึกษาผู้ใหญ่ กรมสามัญ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 221 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รวมทั้งสิ้นจำนน 533 คน ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า ความวิตกกังวลในการเรียนมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความตั้งใจเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ –0.2461 (มีค่าติดลบ)

สมัญญา เสียงใส (2521 : 41-43) ได้ศึกษาความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนต่ำมีความวิตกกังวลสูงด้านส่วนตัวมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความวิตกกังวลด้านการเรียนและด้านอาชีพมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาพร ลาภสมบูรนานนท์ (2522 : 102–105) ได้ศึกษาผลของการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการทำงานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, และ 6 โรงเรียนวัดวิเศษการ จำนวน 168 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลองตามลักษณะแรงจูงใจเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 42 คน โดยวัดผลการทำงาน ของนักเรียนเกี่ยวกับความคล่องแคล่วในการใช้นิ้วมือและสายตา โดยใช้แบบทดสอบความคล่องแคล่วในการใช้นิ้วมือ 2 ฉบับ ผลการวิจัยด้านความวิตกกังวลพบว่านักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำได้คะแนน จากแบบทดสอบสูงกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ผลการทดสอบด้วยแบบทดสอบฉบับที่ 1 ในครั้งที่ 2, 3, และ 4 ได้ผลสรุปว่า นักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำได้ คะแนนจากแบบทดสอบไม่แตกต่างจากนักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลสูงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

มนูญ ศิวารมย์ (2532 : 49-50) ได้ศึกษาสมการทำนายผลสัมฤทธิ์คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากความถนัดทางการเรียนคณิตศาสตร์ เจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ และความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โปรแกรมวิทยาศาสตร์–คณิตศาสตร์ ปีการศึกษา 2531 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตการศึกษา 10 จำนวน 451 คน ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า ความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากัน –0.1124

นิยดา พงษ์พาชำนาญเวช (2535 : 92-97) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยม-

ศึกษา ปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 จำนวน 444 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูง ปานกลาง และต่ำ มีคะแนนในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีความวิตกกังวล ในการศึกษาต่อสูงมีคะแนนในการเผชิญปัญหาน้อยกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อปานกลางและน้อยกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อต่ำ ส่วนนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อปานกลางกับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อต่ำมีคะแนนการเชิญปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัสวี ตินตบุตร (2541 : 96–99) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความวิตกกังวล และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร โดยใช้ ตัวอย่างที่ทำการศึกษาจำนวน 397 คน ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่าความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ มีความสัมพันธ์ในทางลบกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.3174 นอกจากนี้ยังพบว่าความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ดีที่สุด

เพ็ญสุดา จันทร (2541: 76–77) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างแบบการเรียนและความวิตกกังวล ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 จำนวน 594 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ปานกลางและต่ำ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อัญญาณี ทิวทอง (2543 : 137) ได้ศึกษาตัวแปรคัดสรรทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 11 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลมีผลทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.0491

นอกจากนี้ยังมีวิจัยในต่างประเทศที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

สตีเวนสันและอดัม (Stevenson and Adam. 1969 : 24-28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 4 และเกรด 6 จำนวน 318 คน พบว่าคะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์เป็นลบกับความวิตกกังวล นั่นคือความวิตกกังวล มีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

เคอร์น (Kern. 1972 : 4551-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้น

9 ถึงระดับชั้น 12 จำนวน 295 คน ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลในการสอบมีความสัมพันธ์ทางบวก กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เฉพาะนักเรียนหญิงที่เรียนในระดับ ชั้น 9 และ 10 และความวิตกกังวลทั่วไปมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในนักเรียนระดับชั้น 10 ทั้งชายและหญิง

เคอร์เชนบามและคาโรลี (Kirschenbaum and Karoly. 1977 : 1116–1125) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลของนักเรียนที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ พบว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงมีความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์เพียงร้อยละ 64 ของปัญหาทั้งหมด ในขณะที่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำมีความสามารถในการแก้ปัญหาถึงร้อยละ 81 ของปัญหาที่กำหนด ให้ทั้งหมด ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงมีความสามารถทางคณิตศาสตร์ต่ำกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ

โค๊ตเทส (Coates. 1998 : 4590–A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนและเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของพ่อแม่และครูในการรับรู้ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเข้าใหม่ ในปี ค.ศ. 1995 (พ.ศ. 2538) จำนวน 133 คน และนักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา 1996 (2539) จำนวน 124 คน ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซุย ยาน (Xiu Yan. 1998 : 1953) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการ เรียนภาษาต่างประเทศกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาชาวจีน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ชาวจีนที่เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 จำนวน 532 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยเป็นแบบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศ แบบสอบผลสัมฤทธิ์วิชาภาษาอังกฤษที่ แยกเป็น 4 ทักษะ คือ ทักษะฟัง พูด อ่านและเขียน และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศมีความสัมพันธ์ในทางลบกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนภาษาอังกฤษโดยความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในทักษะฟัง พูด มากกว่า ผลสัมฤทธิ์ในทักษะเขียน

จากการศึกษาผลงานวิจัยเกี่ยวกับการเรียน การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวล ทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่ามีทั้งได้ผลสอดคล้องกันและขัดแย้งกันบางส่วน กล่าวคือบางเรื่องพบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทางลบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแต่บางเรื่อง ก็พบว่ามีความสัมพันธ์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตามโดยส่วนใหญ่จะได้ผลสอดคล้องกันมากกว่า ซึ่งสรุปโดยภาพรวมได้ว่าความวิตกกังวลมีความสอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ การเผชิญปัญหาในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือถ้าผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีแนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลปานกลางและ/หรือต่ำ สำหรับผู้ที่มี

ความวิตกกังวลสูงมี คะแนนการเผชิญปัญหาหรือการแก้ปัญหาน้อย/ต่ำกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลางและต่ำ ส่วนผู้ที่มีความวิตกกังวลปานกลางและต่ำ มีคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

4.3.2 ผลงานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรม พฤติกรรมที่เหมาะสม แนวโน้มการลาออกจากงานและความวิตกกังวล

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณธรรมหรือจริยธรรมและความวิตกกังวล ซึ่งมีงานวิจัยบางเรื่องที่ศึกษาไว้ในอดีตประมาณ 20 กว่าปีแล้ว แต่เนื่องจากให้สาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ ตัวแปรความวิตกกังวลและตัวแปรคุณธรรมด้านต่างๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อการวิจัยครั้งนี้อย่างมาก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรนำมากล่าวไว้ด้วย ซึ่งได้แก่งานวิจัยของ จำรอง เงินดี (2519) วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2519) มานิต ถนอมพวงเสรี (2522) และจินตนา จินดารัตน์ (2523) ดังมีรายละเอียด
ดังต่อไปนี้

จำรอง เงินดี (2519 : 54-68) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านการทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน ของนิสิตมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร คณะศึกษาศาสตร์ และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะรัฐศาสตร์ ซึ่งทุกคนกำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2519 จำนวนทั้งสิ้น 200 คน (กลุ่มละ 100 คน) ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่าความสัมพันธ์ภายในระหว่างคุณธรรมทั้ง 5 ด้าน คือ ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน ในกลุ่มนิสิตทั้งหมด และในกลุ่มที่แยกตามสาขาวิชาชีพ มีความสัมพันธ์ทางบวกที่โดยถือเกณฑ์การรับรู้มาตรฐานสังคมและถือเกณฑ์ตนตามอัตภาพ และผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมทั้ง 5 กับองค์ประกอบทั้ง 6 ของความวิตกกังวล โดยถือเกณฑ์ การรับรู้ตามมาตรฐานสังคมและถือเกณฑ์ตามอัตภาพปรากฏว่าในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและในกลุ่มที่แยก ตามสาขาวิชามีความสัมพันธ์ทางลบ คือถ้ามีความวิตกกังวลสูง คะแนนเจตคติต่อคุณธรรมทั้ง 5 จะต่ำ และใน ทางกลับกันคือถ้าความวิตกกังวลต่ำ คะแนนเจตคติต่อคุณธรรมทั้ง 5 จะสูง ซึ่งในกรณีของความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อคุณธรรมด้านความอดทนกับความวิตกกังวลของนิสิตทั้งหมด เมื่อพิจารณาโดยถือเกณฑ์การรับรู้ มาตรฐานสังคม แล้วโดยส่วนใหญ่จะพบว่ามีความสัมพันธ์กันมีความสัมพันธ์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าบุคคลใดมีเจตคติสูงต่อมาตรฐานสังคมด้านความอดทนหรือมีทัศนะว่าคนอื่นๆ มีคุณธรรมสูงในด้านความอดทนบุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลต่ำ และในกรณีเมื่อพิจารณาโดยถือเกณฑ์ตนตามอัตภาพแล้วจะพบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเป็นส่วนใหญ่ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าบุคคลใดมีทัศนะว่าตนเองมีคุณธรรมสูงในด้านความอดทนบุคคลนั้นจะมีความวิตกกังวลต่ำ

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2519 : 86-89, 55-58) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และคุณธรรมบางประการของนิสิตมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจาก 2 มหาวิทยาลัย คือ (1) นิสิต ปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2519 จำนวน 110 คน (2) นิสิตปริญญาตรีคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2519 จำนวน 110 คน คุณธรรมที่ศึกษาคือบุคลิกภาพธรรมาธิปไตย 5 ด้านคือ ด้านศีล 5 ความซื่อตรง ความเพียร ความไม่ เบียดเบียน และความไม่ประพฤติผิดทำนองคลองธรรม ผลงานวิจัยที่สำคัญพบว่า (1) ในกลุ่มนิสิตทั้งหมด ทุกเพศ และทุกวิชาชีพพบว่าความซื่อตรง ความเพียร ความไม่เบียดเบียน ความไม่ประพฤติผิดทำนอง คลองธรรม และศีล 5 มีความสัมพันธ์ระหว่างกันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.01 และ .05 (2) ในกลุ่มนิสิตทั้งหมดทุกเพศและทุกอาชีพพบว่าความซื่อตรง ความเพียร ความไม่เบียดเบียน ความไม่ ประพฤติผิดทำนองคลองธรรม และศีล 5 กับความวิตกกังวลทั้ง 6 องค์ประกอบ ปรากฏว่าผลของความ สัมพันธ์เป็นไปในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างความไม่ประพฤติผิดทำนองคลองธรรม กับความวิตกกังวลในองค์ประกอบ กล้าสังคม–อาย ผลการ วิจัยเรื่องนี้ได้ข้อค้นพบโดยส่วนใหญ่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จำรอง เงินดี (2519 : 54 - 68)

มานิต ถนอมพวงเสรี (2522 : 42–51) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างคืออาจารย์วิทยาลัยครู สังกัดกรมการฝึกหัดครู ปีการศึกษา 2521 จำนวน 338 คน จากวิทยาลัยครู 6 แห่ง จาก 6 กลุ่ม ทั่วประเทศ กลุ่มละ 1 วิทยาลัย ผลการวิจัยที่สำคัญ ๆ ของความวิตกกังวลและความรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทาลัยครูมีความสัมพันธ์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.15665 หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า อาจารย์วิทยาลัยครูที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความรู้สึกรับผิดชอบสูงและในทางตรงข้ามอาจารย์วิทยาลัยครู ที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความรู้สึกรับผิดชอบต่ำ

จินตนา จินดารัตน์ (2523 : 32-33, 54-57) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านพรหมวิหารสี่ของนิสิตครูและนิสิตแพทย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2521 จำนวนกลุ่มละ 120 คน รวมเป็นจำนวน 240 คนผลการวิจัยโดยส่วนใหญ่พบว่าความวิตกกังวลที่เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ อ่อนไหว ไม่มีวินัยในตนเอง ขี้อาย ระแวง หวาดกลัว และความเคร่งเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณธรรมด้านพรหมวิหารสี่ (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) และเมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การรับรู้มาตรฐานสังคมและตามเกณฑ์การรับรู้ของตนเองพบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ทั้ง 6 ด้านดังกล่าวกับคุณธรรมด้านพรหมวิหารสี่ อยู่ระหว่าง -.4192 ถึง -.6175 และ -.4490 ถึง -.6834 ตามลำดับ

นอกจากนี้ ยุทธนันท์ ขวัญทองยิ้ม (2534 : 55–56) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความรู้สึกรับผิดชอบของหัวหน้างานในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาลัยเขตหาดใหญ่ ปี พ.ศ. 2534 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่าความวิตกกังวลกับความรับผิดชอบของหัวหน้างานมีความสัมพันธ์กันทางลบ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ –0.4521

ทศวร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542 : 61, 64–67) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพการแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้ และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัย ทั้ง 2 แห่ง (ดังกล่าว) ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ทุกคณะในปีการศึกษา 2536 จำนวน 772 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมแห่งพลเมืองดี (สัปปุริสธรรม 7 ประการ) และความวิตกกังวล มีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เท่ากับ -.1674 มีนัยสำคัญเท่ากับ .01 แต่เนื่องจากค่า r เป็นลบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ทั้งสองจึงเป็นไปในทางกลับกัน คือนิสิตที่มีคุณธรรมพลเมืองดีสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำและนิสิตที่มีคุณธรรม ต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีคุณธรรมแห่งพลเมืองดี มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีบุคลิกภาพแสดงตัวอยู่ในระดับต่ำ แต่นิสิตที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีคุณธรรม แห่งพลเมืองดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีบุคลิกภาพในการแสดงตัวระดับสูง

กาญจนา พงษ์พฤกษ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีปีการศึกษา 2522 จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 239 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเอง (r=.33) (2) พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล (r=- .37) และ (3) ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (r=-.33) อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .01

ภาวิณี นาวาพานิช (2537 : 106-109) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงาน ความภาคภูมิใจในตนเอง ความวิตกกังวล และปัจจัยทางชีวสังคมบางประการ กับแนวโน้มการออกจากงานของพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลประจำการที่ปฏิบัติงานในแผนกพยาบาลในปี พ.ศ. 2536 จำนวน 290 คน ผลการวิจัยพบว่า แนวโน้มการออกจากงานมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กับความวิตกกังวลซึ่งมีค่า r = 0.7512 กล่าวคือพยาบาลที่มีความวิตกกังวลสูงมีแนวโน้มการออกจากงานสูง และพยาบาลที่มีความวิตกกังวลต่ำมีแนวโน้มการออกจากงานต่ำ

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมด้านต่าง ๆ พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแนวโน้ม การออกจากงานและความวิตกกังวลโดยภาพรวมสรุปได้ว่าคนที่มีคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ ความอดทน ความซื่อตรง ความเพียร ความไม่เบียดเบียน ความไม่ประพฤติผิดทำนองคลองธรรม มีความสัมพันธ์ภายในซึ่งกันและกันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้คุณธรรมด้านความรับผิดชอบ ด้านพรหมวิหารสี่ และ คุณธรรมด้านสัปปุริสธรรม 7 ประการซึ่ง ได้แก่ คุณธรรมด้านความเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักกาล รู้จักประมาณ รู้จักคน และรู้จักชุมชน กล่าวคือผู้ที่มีคุณธรรมในด้านต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นสูงจะเป็นผู้มีแนวโน้ม ที่จะมีความวิตกกังวลต่ำ (ไม่ค่อยมีความวิตกกังวลมากนัก หรือมีความทุกข์น้อยกว่าคนที่มีคุณธรรมด้านต่างๆ ในระดับที่ต่ำ) ดังนั้น จึงควรมีการปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจของเยาวชนให้มากและการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาคุณธรรม ด้านความอดทน (ขันติ) ทั้งนี้จะได้ลดความวิตกกังวลหรือความทุกข์ลง

นอกจากนี้ผลการวิจัยข้างต้นยังพบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และบุคลิกภาพแสดงตัวเองอีกด้วย สำหรับตัวแปรแนวโน้มการออกจากงานนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความวิตกกังวลดังที่ได้กล่าวมาโดยละเอียดมาแล้วข้างต้น

ที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าตัวแปรความวิตกกังวลนี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับหลาย ๆ ตัวแปรซึ่งถ้าเป็นตัวแปรในทางที่ดีพึงประสงค์ของสังคมแล้วจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ดังนั้นถ้า จะพัฒนาตัวแปรหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ดีขึ้นจึงจำเป็นต้องหาทางหรือวิธีการลดระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับต่ำหรือระดับปานกลางซึ่งจะนำไปสู่สภาวการณ์ที่พร้อมจะพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลตามต้องการซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในหัวข้อเรื่องผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับวิธีการลด ความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดความกังวลด้วยวิธีการของการฝึกสมาธิ และการฝึกสติ (สติปัฏฐาน 4)

4.3.3 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวล

งานวิจัยที่มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวล มีจำนวนมากโดยใช้หลากหลายวิธีทั้งใช้ทฤษฎีทางตะวันตกและตะวันออกแต่ในที่นี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นไปที่วิธีการลดความวิตกกังวลด้วยการการฝึก สมาธิ และสติปัฏฐาน 4 สมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีผลงานวิจัยหลายเรื่องพิสูจน์หรือ ทดลองแล้วได้ผลดี นอกจากนี้ยังมีความเหมาะสมกับสภาพสังคมด้านนขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทยซึ่งมีรากฐานมาจากพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติไทยมาช้านาน เพียงแต่นักวิชาการ หรือนักจิตวิทยาบางท่านไม่มีโอกาสได้ศึกษาอย่างแท้จริง หรือมีโอกาสศึกษาและฝึกปฏิบัติมาบ้าง แต่ยังไม่ค่อยได้รับผลอย่างเต็มที่จึงไม่ค่อยเห็นคุณค่าในการนำเอาวิธีการฝึกสมาธิหรือ

สติปัฏฐาน 4 มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ไปสู่การมีพฤติกรรม ที่ดีเป็นที่ยอมรับของสังคมที่ดี ผลงานวิจัยที่ศึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลมีดังต่อไปนี้

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526 : 92-93) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล โดยทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524-2525 อายุระหว่าง 17-21 ปี จำนวน 64 คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและ หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยแบบทดสอบ State-trait anxiety inventory วิเคราะห์ข้อมูลด้วย t-test และ F-test ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลแบบสเตทของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ระดับความวิตกกังวลแบบเทรทของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มซึ่งได้รับการฝึกสมาธิมากกว่า (มากกว่าร้อยละ 75 ของเวลาฝึก) จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิในระยะเวลาที่น้อยกว่า (ร้อยละ 50-75)

3. หลังการฝึกอานาปานสติสมาธินักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรท (Trait) ลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลงานวิจัยเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า เวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธินานกว่าจะทำให้ความวิตกกังวลแบบ trait ลดลง ถ้าใช้เวลาฝึกน้อยจะไม่มีผลทำให้ความวิตกกังวลทั้งแบบ Trait และแบบ State ลดลง ส่วน ความวิตกกังวลแบบ State นั้น การฝึกสมาธิไม่ทำให้ลดลงทุกกรณีไม่ว่าจะใช้เวลาฝึกสมาธิน้อยหรือมาก

สมทรง เพ่งสุวรรณ (2528 : 142-145) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อการผลความวิตกกังวล และความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่มี ความรุนแรงของโรคอยู่ในระยะที่ 2 และที่ 3 ซึ่งเข้ารับการรักษา ณ สาขาวิชารังสีรักษา โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 73 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ 1 ได้รับการเยี่ยมและพูดคุยเรื่องทั่วๆ ไป กลุ่มควบคุมที่ 2 ได้รับ การดูแลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำการ ส่วนกลุ่มทดลองนั้นได้รับการเยี่ยมและสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป แล้วให้ฝึกทำสมาธิใช้เวลาครั้งละประมาณ 30 นาที ต่อจากนั้นให้นำคู่มือการฝึกสมาธิไปฝึกเองที่บ้าน แล้วนัดมาฝึกสมาธิสัปดาห์ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมที่ 1 และที่ 2 ได้คะแนนเฉลี่ยของความ วิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 และ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ส่วนพัทยา จิตสุวรรณ (2535 : 133-134) ก็ได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียมเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจงเป็นผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย กลุ่มทดลองมีจำนวน 21 คน กลุ่มควบคุมมีจำนวน 24 คน โดยที่กลุ่มทดลองนั้นจะได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิจากผู้วิจัย เป็นจำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลา 6 สัปดาห์ พร้อมทั้งได้รับคู่มือและเทปฝึกสมาธิเพื่อไปฝึกต่อที่บ้าน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์วัดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลองผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าหลังฝึกสมาธิน้อยกว่าก่อนฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความวิตกกังวล และความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2535 : 105-108) ได้ศึกษาการลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาล ประจำการที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ในแผนกอายุรกรรมโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้คือ เป็นผู้ที่คะแนนจากแบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์และการให้การพยาบาล ผู้ป่วยโรคเอดส์ต่ำกว่าร้อยละ 80 และมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม จำนวน 18 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับ การฝึกสติ จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียว จำนวน 6 คน กลุ่มที่ 3 ฝึกสติ เพียงอย่างเดียว จำนวน 6 คน โดยใช้เวลาสำหรับการฝึกในแต่ละกลุ่ม 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัยได้แก่แบบวัด STAI Form Y ของ สปีลเบอร์เกอร์ (Speilberger) แบบวัดสติ แบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ แบบประเมินความคิดทางลบ และแบบฝึกหัดการวิเคราะห์ความเข้าใจปัญหาตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และ Two-way ANOVA with repeated measures) ผลการวิจัยพบว่า (1) คะแนนความ วิตกกังวลต่อการให้การพยาบาล ผู้ป่วยโรคเอดส์ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) คะแนนความวิตกกังวลต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติและกลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกสติเพียงอย่างเดียวไม่มีความแตกต่างกันในทุกระยะของการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรางค์ เมรานนท์ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักกรีฑาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับ คือ นักกีฬา ที่มีความสามารถสูง ปานกลาง และต่ำ (นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมสโมสรทหาร

อากาศ และ นักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ ตามลำดับ) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบประเมิน สภาพความวิตกกังวลของตนเอง เครื่องโมนิเตอร์หน้าที่สมอง เครื่องวัดเวลาปฏิกริยาตอบสนองแบบบันทึกคลื่นสมองบีต้า เป็นต้น ดำเนินการวิจัยเชิงทดลองโดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดย แบ่งตามระดับความสามารถระดับละ 18 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 54 คน ทดลองฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 สัปดาห์ๆ ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ 2 ทาง (Two-way multivariate analysis of variance หรือ Two-way MANOVA) ผลการวิจัยพบว่านักกีฬากลุ่มทดลองที่ฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 มีความวิตกกังวลลดลง นักกีฬา กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทมา ผ่องศิริ (2539 : 99-102) ได้ศึกษาผลการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 ศึกษาเฉพาะกรณีวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีบำราศนราดูร กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ระดับต้น ปีการศึกษา 2538 จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 24 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อพัชชา ผ่องญาติ (2543) ได้ศึกษาการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนาเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหารูปแบบการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนาเพื่อลดความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จำนวน 14 คน ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการปฏิบัติสมาธิของผู้ป่วย ส่วนใหญ่ฝึกปฏิบัติได้คือ วิธีอานาปานสติสมาธิ และการปฏิบัติสมาธิเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านกระบวนการ 6 ระยะคือ ตระหนักปัญหากายจิต สะท้อนคิดพิจารณาเกิดความศรัทธาในวิธีการศึกษาจนเข้าใจและ ตัดสินใจเลือกวิธีฝึกฝึกปฏิบัติแล้วปรับปรุงพยายามฝึกฝนจนสำเร็จประจักษ์ผลและนำไปใช้ และปัจจัย ส่งเสริมได้แก่ ความศรัทธาในศาสนา ความตั้งใจเพียรพยายาม มีพื้นฐานเกี่ยวกับสมาธิ ครอบครัว สนับสนุนกระตุ้นเตือนการแนะนำให้กำลังใจ มีสถานที่เอื้ออำนวย เห็นตัวอย่างผู้อื่นฝึกได้ผลดี และมีอุปกรณ์ช่วยการเรียนรู้ สำหรับผลการวิจัยในแง่ของคะแนนความวิตกกังวลขณะได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดและความวิตกแฝงหลังการฝึกปฏิบัติสมาธินั้นน้อยกว่าก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ขวัญตา เพชรมณีโชติ (2543) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิตามแบบพุทธวิธีต่อการลดความวิตกกังวลและความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือคู่มือบำบัดโรคข้อด้วยสมาธิ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรุนแรงของอาการเจ็บปวด แบบสัมภาษณ์วัดความวิตกกังวล และแบบบันทึกข้อมูลการฝึกสมาธิ สถิติที่ใช้คือ The Wilcoxon matched pairs signed-ranks test และ The Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล และความเจ็บปวดน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (กลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาวุฒิ ใหม่คำ (2545 : 46-48) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูง จำนวน 30 คน โดย แบ่งสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มี ความวิตกกังวลในการเรียนลดลงหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในเรียนลดลงหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติ ภาวนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสมาธิ แบบการเจริญสติภาวนาทำให้ความวิตกกังวลในการเรียนลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าวิธีการฝึกสมาธิฝึกสติปัฏฐาน 4 ไม่ว่าจะเป็นการฝึกแบบเจริญสติภาวนา (พองหนอ-ยุบหนอ) หรือฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) ก็สามารถลดความวิตกกังวลลงได้ ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดว่าถ้านำวิธีเหล่านี้ไป ประยุกต์ใช้ร่วมกับการเรียนตามคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ในกลุ่มทดลอง น่าจะเพิ่มประสิทธิภาพของการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ได้เป็นอย่างดีเมื่อเปรียบเทียบกับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายในกลุ่มควบคุมโดยไม่มีการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทั้งนี้เนื่องจากผลการวิจัยหลายเรื่องให้ผลสอดคล้องกันว่าวิธีฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้มีผลทำให้ลดความวิตกกังวลลงและเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลน้อยลง มีความเครียดลดลง ทำให้สบายใจหรือมีสุขภาพจิตดีตลอดจนมีสมาธิก็พร้อมที่จะได้รับการปลูกฝังหรือพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนได้ดียิ่งขึ้น

5. หลักการ ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำมาประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนาความอดทน (ขันติ)

สำหรับหลักการ แนวคิด และทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวที่มีผู้วิจัยคาดว่าจะนำมาประยุกต์ใช้ สำหรับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ในการวิจัยครั้งนี้มีดังต่อไปนี้

5.1 หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน

เนื่องจากประเทศไทยมีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติมาช้านาน ดังนั้นคนไทยส่วนใหญ่จึงได้รับอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมจากพุทธศาสนาเป็นสำคัญ และพุทธศาสนานั้นจัดเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยปรัชญา และจิตวิทยา ในแง่ของจิตวิทยานั้นเรียกอีกชื่อ หนึ่งว่า จิตวิทยาพุทธศาสนา (วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. 2544 : 22) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นพื้นฐานสำคัญในการออกแบบวิธีการและกิจกรรมสำหรับการฝึกประสบการณ์ เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ให้แก่นักศึกษาในระดับปริญญาตรีซึ่งผู้วิจัยคาดว่าน่าจะก่อให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาความอดทน (ขันติ) เป็นอย่างยิ่งเนื่องจากมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของคนไทย ซึ่งหลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยนำมาเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกประสบการณ์ในการวิจัยเรื่องนี้ยึดแนวที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2543) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมเรื่องการศึกษาและชีวิตที่ ประเสริฐ ที่ว่าด้วยการศึกษาหรือพัฒนาการนั้นอาศัยปัจจัย 2 อย่างหล่อเลี้ยงคือปัจจัยภายนอกฝ่าย ศรัทธา คือ อิทธิพลสภาพแวดล้อมดีเรียกว่าปรโตโฆสะที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะ และปัจจัยภายในฝ่ายปัญญาคือความรู้จักคิด รู้จักทำใจที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้น หรือเครื่องเสริมให้เกิดสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) แล้วจึงตามด้วยกระบวนการของการศึกษาที่เรียกว่า ไตรสิกขา กล่าวคือเริ่มด้วยอธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในนั้น จะก่อให้เกิดการฝึกฝนทางคุณธรรม จริยธรรม นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2538, 2541) ได้กล่าวถึง ปัจจัยภายในว่าประกอบด้วย 3 ประการ คือ (1) จิตสำนึกในการศึกษาซึ่งเกิดจากที่ผู้เรียน ได้รู้ความหมาย และเห็นคุณค่าของการศึกษาอันจะนำไปสู่ความใฝ่ที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง ซึ่งโยงไปถึงการใฝ่รู้หรือต้องการที่จะเรียนรู้ (2) แรงจูงใจ (ฉันทะ) แรงจูงใจทางจริยธรรมนี้เป็นตัวส่งเสริมการพัฒนา เพราะว่าพอใฝ่เรียนรู้ ต้องการเอามาพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไปแสวงหาความจริง (ใฝ่ปัญญา) และ (3) ความรู้จักคิด คิดเป็น คิดแยบคาย หรือที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ดังนั้นถ้าได้นำหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ใน การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ก็น่าจะเป็นประโยชน์อย่างมากเพราะว่าเป็นแกนหลักที่สำคัญของการศึกษาและปลูกฝังคุณธรรมให้ได้ผลสำเร็จ

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต. 2543) ยังได้กล่าวถึงรุ่งอรุณของการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ว่าต้องอาศัยตัวนำและตัวช่วย ซึ่งเรียกว่าบุพภาคของการศึกษาประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่ (1) กัลยาณมิตตตา (2) การทำศีลให้ถึงพร้อม (3) การทำฉันทะหรือการสร้างแรงจูงใจให้สมบูรณ์ (4) การพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ (5) การสร้างสรรค์ทิฏฐิให้สมบูรณ์คือมองสิ่งทั้งหลายตาม

ความเป็นจริงไป ตามเหตุปัจจัย (6) ความไม่ประมาท และ (7) การรู้จักคิดเป็น (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งในบรรดาบุพภาคของการ ศึกษาทั้ง 7 ประเภทนี้ ตัวที่สำคัญนั้นอยู่ที่ตัวต้น และตัวท้ายคือ (1) กัลยาณมิตร ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า ปรโตโฆสะที่ดี และ (2) โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่จะพัฒนาสำหรับวิธีการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้มากยิ่งขึ้นนั้น เริ่มต้นด้วยการมีกัลยาณมิตรหรือครูบาอาจารย์เป็นผู้ชี้แนะแนวทาง หรือกระตุ้นเร้าผู้เรียนกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกทางการศึกษาและแรงจูงใจ (ฉันทะ) ตลอดจนกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นมี 10 วิธี พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2543 : 675-727) สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกวิธีฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเพียง 6 วิธีแรกที่ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาได้แนะนำว่ามีความเหมาะสมที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาคุณธรรมความอดทนที่ประกอบด้วยปัญญาซึ่งในแต่ละวิธีมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยคือการคิดพิจารณาปรากฏการณ์ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง โดยการสืบสาวไปยังสาเหตุต่าง ๆ ขณะเดียวกันก็มองต่อไปยังผลซึ่งอาจเป็นผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากปรากฏการณ์ดังกล่าว การคิดในลักษณะที่มองไปยังผลที่เป็นผลกระทบที่เกิดจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเรียกว่าการคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ ส่วนการคิดในลักษณะที่มองย้อนสืบสาวไปยังสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์ขึ้นเรียกว่า การคิดแบบสืบสวนหรือตั้งคำถามการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยนี้จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน นอกจากการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยแล้ว วิธีคิดเพื่อก่อให้เกิดปัญญาอีกวิธีหนึ่งคือวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบซึ่งเป็นวิธีคิดแบบที่ 2

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบหรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรมใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือ ความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการคิดพิจารณาเห็นสัตว์ บุคคล เป็นการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่างๆ ที่เรียกว่าขันธ์ 5 และขันธ์ 5 แต่ละ อย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก การพิจารณาข้อนี้ช่วยให้มองเห็นความเป็นอนัตตา แต่การที่ จะมองเห็นสภาวะเช่นนี้ได้ชัดเจนมักต้องอาศัยวิธีคิดแบบที่ 1 และแบบที่ 3 ในข้อต่อไปเข้าร่วมด้วย

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นวิธีคิดแบบที่มองสิ่งทั้งหลายตามสภาพเป็นจริงที่ตั้งอยู่บนกฎธรรมชาติคือไตรลักษณ์ได้แก่ สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ไม่คงที่ไม่ยั่งยืนเป็นอนิจจัง เมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แปรปรวนเปลี่ยนไปก็ทำให้เกิดความขัดแย้ง เมื่อเกิดความ

ขัดแย้งก็เกิดสภาวะถูกบีบคั้น กดดัน เป็นทุกข์และในเมื่อสิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยมันก็ไม่อาจเป็นตัวตนของมันได้ ไม่อาจมีอยู่โดยตัวของมันได้และไม่อาจเป็นของใครได้ เป็นอนัตตา วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์นี้ แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน ขั้นที่หนึ่งคือรู้เท่าทันและยอมรับความจริง ขั้นที่สองคือแก้ไขและทำการไปตาม เหตุปัจจัย เมื่อฝึกให้นักศึกษาคิดแบบที่ 1 2 และ 3 แล้ว นับว่ามีพื้นฐานพอสมควรที่จะฝึกคิดในการคิดที่สลับซับซ้อนยิ่งขึ้นไป ซึ่งคือวิธีการฝึกคิดแบบแก้ปัญหาหรือวิธีคิดแบบอริยสัจ

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ / คิดแบบแก้ปัญหา

วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีคิดหลักที่สามารถครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ 1) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผลเป็นไปตามเหตุและผลสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ 2) ต้องกำหนดรู้และทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและคิดแก้ไขเหตุของปัญหาให้ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงความมุ่งหมาย ไม่ฟุ้งซ่านออกไปเรื่องอื่น และต้องเป็น การแก้ไขที่ปฏิบัติได้จริง วิธีคิดแบบแก้ปัญหานี้มีขั้นตอนจัดเป็น 2 คู่คือ

คู่ที่หนึ่ง 1.1 กำหนดตัวปัญหา

1.2 กำหนดเหตุของปัญหา

คู่ที่สอง 2.1 จุดหมายซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหา

2.2 วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุและเพื่อบรรเทาภาวะสิ้นปัญหา

นอกจากนักศึกษาจะได้ฝึกคิด 4 วิธีการข้างต้นแล้วนักศึกษาควรจะได้ฝึกคิดแบบคุณโทษและทางออกเพื่อจะได้เกิดปัญญาในการมองเห็นคุณค่าของการมีความอดทนและเห็นโทษของความเกียจคร้านและความโกรธแค้น อาฆาต พยาบาท

5. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกเป็นการคิดที่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียที่เป็นคุณและเป็นโทษ ดังนั้นการมองสิ่งทั้งหลายควรมอง ทั้ง 2 ด้าน และมองหาแนวทางที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นให้ได้ประโยชน์มากที่สุด การคิดแบบนี้มีลักษณะที่พึงกระทำ 2 ประการคือ 1) มองตามที่เป็นจริงการมองตามที่เป็นจริงนั้นจะต้องมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสีย หรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่มองแค่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียวและไม่ใช่เห็นแต่ด้านเสียหรือโทษอย่างเดียว 2) เมื่อจะแก้ปัญหาปฏิบัติหรือดำเนินมรรควิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใดอย่าง หนึ่งนั้น เพียงรู้คุณ-โทษ ข้อดี–ข้อเสีย ของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการนั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมายและรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้น คืออะไร คืออย่างไรดีกว่าส่วนเสียของสิ่งหรือภาวะที่เป็นปัญหาอยู่นี้อย่างไร เมื่อนักศึกษาได้ฝึกคิดแบบ คุณโทษและทางออกแล้วจึงสมควรที่จะได้รับการฝึกคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมในวิธีที่ 6 ต่อไป

6. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมหรือเรียกง่ายๆว่า วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมเป็นวิธีคิดที่นำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตมาปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศลเพื่อปลุกเร้าให้เกิด กำลังใจในการที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีงามต่อชีวิต การคิดตามวิธีนี้มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิด ความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย สำหรับการคิดในวิธีที่ 7 – 10 นั้นบางวิธีคิดเช่นการคิดแบบวิภัชชวาทก็มีส่วนคล้ายคลึงกับวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบที่ได้กล่าวมาแล้วและสำหรับการคิดแบบการเห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์นั้นอาจจะไม่เกี่ยวข้องหรือเกี่ยวข้องน้อยต่อการฝึกพัฒนาความอดทนในการวิจัยครั้งนี้ จึงไม่นำมาใช้ แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้สรุปวิธีการคิดดังกล่าวในข้อที่ 7 – 10 ดังต่อไปนี้

7. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมายคือพิจารณาให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างธรรมหรือหลักการกับอรรถหรือความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมากในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนคลาดเลื่อนลอยหรือมักง่ายในการกระทำตามหลักการใด ๆ ก็ตามจะต้อง เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของหลักการนั้น ๆ ว่า ปฏิบัติหรือทำไปเพื่ออะไร หลักการนั้นกำหนด วางไว้เพื่ออะไร จะนำไปสู่ผลหรือที่หมายใดบ้าง ทั้งจุดหมายสุดท้ายปลายทางและเป้าหมายท่ามกลาง ในระหว่างที่จะส่งทอดต่อไปยังหลักการข้ออื่นๆ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายนี้ นำไปสู่การปฏิบัติถูกต้อง เป็นไปเพื่อจุดหมายที่ต้องการ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์จึงเป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการหรือแนวทางที่จะประพฤติปฏิบัติ กับจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมาย ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง เพื่อที่ว่าเมื่อปฏิบัติจริงแล้วจะได้บรรลุความสำเร็จสมความมุ่งหมาย

8. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้–คุณค่าเทียม

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้–คุณค่าเทียมหรือการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภคเป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา ขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ วิธีการคิดแบบนี้ใช้ มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีหลักโดยย่อว่าคนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้นๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้สิ่งนั้นก็มีคุณค่าแก่เราคุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการคือ 1) คุณค่าแท้หมายถึงคุณค่าหรือ ประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็น

เครื่องตีค่า หรือวัดราคาจะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ 2) คุณค่าเทียมหรือคุณค่าพอกเสริม หมายถึงคุณค่าที่ มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนาหรือเพื่อเสริมราคา เสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคาจะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็ได้

9. วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน

วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของการการคิดแบบอื่นๆ จะว่า แทรกหรือคลุมวิธีคิดแบบก่อนๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ การคิดชนิดที่เป็นอยู่ขณะในปัจจุบันเป็นการคิดในแนวทางความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ถ้าคิดในแนวทางของปัญญาแล้วไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้หรือเรื่องล่วงไปแล้วหรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้าก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น ดังนั้นการคิด แบบอยู่ในขณะปัจจุบันจึงเป็นการคิดในลักษณะของการมีสติสัมปชัญญะต่อสิ่งที่กำลังคิด

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท

วิธีคิดแบบวิภัชชวาท หมายถึงการมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านครบทุกแง่ทุกด้านไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียวหรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด วิธีคิดแบบวิภัชชวาทเป็นวิธีคิดวิเคราะห์ในลักษณะต่างๆ กัน ดังต่อไปนี้

10.1 จำแนกสภาวะต่างๆ ออกเป็นด้านๆ ตามที่เป็นอยู่จริงแบ่งออกได้ 2 วิธีคือ

1) จำแนกไปทีละด้านทีละประเด็น

2) จำแนกทีละด้านจนครบทุกด้านทุกประเด็น

10.2 จำแนกส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดแบบเดียวกับวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบที่ได้อธิบายในตอนต้น ๆ

10.3 จำแนกลำดับขณะ เ ป็นวิธีคิดวิเคราะห์แยกแยะตามลำดับสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ตามลำดับเวลาลำดับขั้นตอนลำดับเหตุลำดับผลแต่ละระยะของเหตุการณ์ทำให้สามารถให้หรือได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง ไม่สรุปเหมาหรือโมเมคลุมเครืออันอาจทำให้การประเมินค่าและการตัดสินใจผิดพลาดได้

10.4 จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ตรงกับวิธีคิดแบบสืบค้นและสืบสาวเหตุปัจจัยแต่ละตัวที่เกี่ยวเนื่องเป็นเหตุเป็นผลแก่กันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้อธิบายไว้แล้วในตอนต้นๆ

10.5 จำแนกโดยเงื่อนไข เป็นการจำแนกเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องให้ชัดเจนก่อนแล้วจึงจะเสนอข้อสรุปหรือวินิจฉัย

10.6 วิภัชชวาทในการตอบปัญหา เป็นการคิดจำแนกแยกแยะแล้วชี้แจงแง่มุมต่างๆ จนผู้ถามเข้าใจแจ่มแจ้ง

โยนิโสมนสิการเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีตามความหมายที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิธีวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

โดยหลักของการพัฒนาคุณธรรมตามแนวพุทธธรรมนั้นเริ่มด้วยการสร้างศรัทธาโดยอาศัยปรโตโฆสะ หรือกัลยาณมิตร แล้วตามด้วยวิธีแห่งปัญญา (โยนิโสมนสิการ) ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ขั้นตอนต่อไปคือ การฝึกพัฒนาคุณธรรมตามแนวไตรสิกขาซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะฝึกให้นักศึกษารักษาอาชีวัฏฐะมกะศีลและศีล 8 ตามด้วยการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เนื่องจากการฝึกสมาธิ และสติปัฏฐาน 4 นั้นมีประโยชน์ กล่าวคือเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณธรรมซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2543 : 810-812) ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานมีใจความโดยสังเขปดังนี้

1. กายานุปัสสนา ซึ่งหมายความว่า การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย หรือการให้มีสติรู้เท่าทันขณะปัจจุบันเกี่ยวกับร่างกาย ซึ่งได้แก่

1.1 อานาปานสติ คือไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการ ต่าง ๆ

1.2 กำหนดอิริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัด ในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

1.3 สัมปชัญญะ คือสร้างสัมปชัญญะในการกระทำและการเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบ ที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

1.5 ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ

1.6 นวสีวถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิสและนิรามิสก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

3. จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มี ราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่ มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

4.1 นิวรณ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า ความง่วง ความพยาบาท (ความไม่ชอบ) ความคิดฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย และกามฉันทะ (ความชอบ) แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไป อยู่ในขณะนั้นๆ

4.2 ขันธ์ คือ กำหนดรู้ว่าขันธ์ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

4.4 โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่ เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวนี้มีข้อความอย่างเดียวกันว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายใน (= ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก (= ของคนอื่น) อยู่บ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง ก็แลเธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงพอเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่าง ไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก”

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2543: 812-813) ได้กล่าวถึงสาระสำคัญของสติปัฏฐาน ซึ่งได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ไว้ในหลัก พุทธธรรมดังนี้

จากใจความย่อของสติปัฏฐานที่ได้กล่าวมาข้างต้นไว้แล้วนั้นจะเห็นว่าสติปัฏฐาน (รวมทั้งวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลี้ไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคมหรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป

ว่าโดยสาระสำคัญหลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของมัน 1 เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ 1 ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ 1 ความคิดนึกไตร่ตรอง 1 ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้วก็จะ ช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม จากข้อความในคำแสดงสติปัฏฐานแต่ละข้อข้างต้นจะเห็นได้ว่าในเวลาปฏิบัตินั้นไม่ใช่สติเพียงอย่างเดียวแต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือสมาธิซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

1. อาตาปี = มีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ 6 คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี)

2. สัมปชาโน = มีสัมปชัญญะ (คือ ตัวปัญญา)

3. สติมา = มีสติ (หมายถึงตัวสตินี้เอง)

ข้อน่าสังเกตคือ สัมปชาโน ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้จะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั่นเอง สัมปชัญญะ หรือปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือการกระทำในกรณีนั้นว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในกรณีนั้น ๆ

ประโยชน์ของสติ

ถ้าเราสามารถพัฒนาหรืออบรมสติ ความระลึกรู้ทางกายและทางใจให้มีมากขึ้นได้ เป็นสติที่เจริญย่อมเกิดประโยชน์หลายประการดังนี้คือ

1. มีสมรรถภาพ ประสิทธิภาพ และคุณภาพ ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบสบายไม่เครียด ไม่หวาดผวาง่าย

2. มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจจะเด็ดขาดแน่นอน และรอบคอบไม่ลังเล

3. เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัวรู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไรและต้องการอะไร

4. สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน

5. รู้เท่าทันอริยาบถทุกอริยาบถอย่างทั่วพร้อม

6. จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเพราะความรู้สึกตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับคือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง

7. มีความตื่นตัวรู้สึกแจ่มชัดในการกระทำและอริยาบถต่างๆ มากขึ้น

8. ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความคิด ตามสิ่งแวดล้อม (หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ. 2526ก : 6)

สรุปได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่งไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้เลย การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานนี้ นักการศึกษาฝ่ายตะวันตกบางท่านนำไปเปรียบเทียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์ (Psychiatrist) สมัยปัจจุบันและประเมินคุณค่าว่าสติปัฏฐานได้ผลดีกว่าและใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่าเพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้ และใช้ในยามปรกติเพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. 2534)

นอกจากนี้ สุมน อมรวิวัฒน์ (2542) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ตามนัยแห่งพุทธธรรมไว้ว่า เป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีสติ มีวิชชาและมีปัญญา โดยมุ่งสู่อิสรภาพที่แท้จริง คือการพ้นทุกข์ แก้ปัญหาได้ การฝึกหัดอบรมนั้นเน้นที่ตัวบุคคลหรือคนเป็นศูนย์กลางและการพัฒนาคน ยังเน้นที่การพัฒนาจิตใจให้สามารถลดสิ่งชั่ว เจริญเพิ่มพูนสิ่งดี และฝึกจิตให้บริสุทธิ์เกษม กระบวนการเรียนรู้มีจุดประสงค์และวิธีการเป็นขั้นตอน มีระดับความลุ่มลึกมุ่งสู่จุดประสงค์ที่เกิดแก่ตน เป็นปฐมและพัฒนายิ่งขึ้นสู่อุดมคติอันไพบูลย์ ฐานของการเรียนรู้อยู่ที่ธรรมชาติและลักษณะของชีวิตมนุษย์การ ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ส่วนปัจจัยของการเรียนรู้นั้นได้แก่วิธีการแห่งศรัทธาและวิธีการแห่งปัญญาซึ่งรวบรวม กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดไว้ตั้งแต่การตั้งจุดประสงค์ การกำหนดสาระหลักการ แสวงหาความรู้ การค้นพบ ความรู้ การคิดค้น และการวิเคราะห์ประเมินตน อันเป็นผลของการฝึกหัดอบรมที่ถึงพร้อมด้วยวิชชา และจรณะจนทำให้ปุถุชนได้พัฒนาขึ้นเป็นกัลยาณชนและอริยชนตามลำดับ

สรุปได้ว่ากระบวนการเรียนรู้หรือการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีคุณธรรมและจริยธรรมตามหลักพุทธธรรมนั้น มีจุดเริ่มต้นด้วยวิธีการแห่งศรัทธาและวิธีการแห่งปัญญาเพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ แล้วจึงตามด้วยกระบวนการศึกษาเพื่อให้มีชีวิตที่ประเสริฐด้วยกระบวนการที่เรียกว่าไตรสิกขาได้แก่ อธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา ตามลำดับ ซึ่งในการฝึกประสบการณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เป็นหลักสำคัญพื้นฐานในการนำไปสู่การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

นอกจากนี้วิธีโปรแกรมจิต (การเปลี่ยนสัญญาวิปลาส) ที่นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ (2541 : 9-57) ได้กล่าวไว้ (โดยอาศัยหลักการตามแนวพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน) ว่าการโปรแกรมจิต (Psychic or mind programs) มีจุดมุ่งเน้นเพื่อ (1) การปรับแก้พฤติกรรมที่ผิดพลาดหรือบกพร่องของมนุษย์ให้ถูกต้อง สมบูรณ์ดีขึ้น (2) การพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในมนุษย์ทั้งหลายบุคคลแรกที่ศึกษา และวิเคราะห์โปรแกรมจิตของมนุษย์ไว้อย่างถูกต้องที่สุดและได้พยายามเผยแพร่วิธีการปรับแก้พฤติกรรมที่ผิดพลาดของมนุษย์ไว้อย่างผลดีที่สุด คือ พระพุทธเจ้า ซึ่งพุทธวิธีจะแตกต่างไปจากศาสดาอื่น ๆ อย่างเห็นได้ ชัดก็ตรงที่มีการลบล้างโปรแกรมจิตที่ไม่ดีออกไป โดยกรรมวิธีที่เรียกว่าสมถะกรรมฐานแล้วเสริมสร้างโปรแกรมจิตที่ดีกว่าเข้าไปแทนที่ โดยกรรมวิธีที่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งองค์ประกอบของโปรแกรมจิต นั้นมีทั้งองค์ประกอบภายนอกและภายใน ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

องค์ประกอบของโปรแกรมจิตจากภายนอก

องค์ประกอบของโปรแกรมจิตจากภายนอกมี 4 ประการ ดังนี้

1. คำสั่งชี้แนะที่เป็นถ้อยคำ

นับตั้งแต่เกิดจนถึงวันตาย คนเราจะได้ยินคำสั่งชี้แนะ ซึ่งเรียกว่าปรโตโฆสะจากบุคคลอื่นอยู่เนืองๆ บางกรณีก็เป็นคำสั่งชี้แนะในทางดี เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ สั่งสอนให้กระทำความดี ประพฤติดี ละเว้นความชั่ว แต่ก็อาจจะมีในบางกรณีที่เป็นไปในทางร้ายหรือทางลบ ไม่สร้างสรรค์ เช่น คำว่า “คุณจะล้มเหลว” “คุณไม่มีความรู้ในเรื่องนี้หรอก” ฯลฯ

2. สิ่งชี้นำให้เกิดจินตนาการหรือการรับรู้ (อารมณ์)

อารมณ์ หมายถึงสิ่งที่จิตยึดหน่วง คือรับรู้หรือกำลังคิดถึง อาจเป็นสิ่งที่เคยผ่านเข้ามาสู่การรับรู้ และจดจำไว้แล้ว (ธรรมารมณ์) หรือเป็นสิ่งที่พบเห็นอยู่ในขณะนั้น (ปัจจุบัน) ก็ได้ จินตนาการ คือ การนึก เป็นภาพ เสียง หรือกลิ่น เป็นต้น ในจิตหรือจินตนาการ (อารมณ์) นี้เป็นคำสั่งของจิตไปยังสมองส่วนบน ซึกขวาให้ทำงานไปเช่นเดียวกับคำสั่งที่เป็นวาจาหรือ “ถ้อยคำ”ซึ่งไปยังสมองส่วนซึกซ้าย

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างคำสั่งที่เป็น “จินตภาพ” (รูปารมณ์) ซึ่งเกิดขึ้นจากสิ่งภายนอกที่เป็น “ตัวกระตุ้นเร้า” ขอเรียกว่า “สิ่งชี้นำจิตภาพ”

ตัวอย่างที่ 1 คำสั่งให้หิวอาหารก่อนเวลาอันควร

“...ชาวนิวยอร์กผู้หนึ่งเดินทางมาทำธุรกิจที่ชิคาโก เขาก้มลงมองเวลาที่นาฬิกาข้อมือซึ่งตั้งเอาไว้เร็วกว่าเวลาที่ชิคาโก 1 ชั่วโมง พร้อมกับบอกเพื่อนที่เป็นชาวชิคาโกนั้น ถึงเวลาเที่ยงแล้วโดยที่เพื่อนชาวชิคาโกผู้นั้นมิได้พิจารณาถึงความแตกต่างของเวลา จึงบอกชาวนิวยอร์กว่าเขากำลังหิวและกำลังจะออกไปรับประทานอาหารกลางวันอยู่พอดี...”

“สิ่งชี้นำจินตภาพ” ในตัวอย่างนี้คือนาฬิกาข้อมือที่บอกเวลาเร็วกว่าปกติ

ตัวอย่างที่ 2 คำสั่งให้เมาคลื่น

“...สมมติว่าคุณกำลังจ้องมองอย่างเป็นห่วงเป็นใยต่อผู้โดยสารคนหนึ่งในเรือเดินสมุทรพร้อมกับกล่าวแก่เขาว่าท่าทางคุณแย่จัง ซีดไปทั้งตัว ผมคิดว่าคุณกำลังเมาคลื่นนะครับนี่...มา...มา ผมจะช่วยพาคุณไปที่ห้องเคบิน ผู้โดยสารคนนั้นจะเนื้อตัวซีดเซียวลงไปในทันที ข้อเสนอแนะเรื่องการเมาคลื่นได้รวมตัวของมันเข้ากับความหวาดกลัวและความสังหรณ์ของตัวเขาเอง จนกระทั่งยอมรับความอนุเคราะห์ของคุณให้พาไปยังที่นอนภายในเรือ นั่นแสดงว่าเขาได้ซึมซับประทับคำชี้แนะของคุณเอาไว้จนปรากฏผลออกมาในทางลบเช่นนี้...”

“สิ่งชี้นำจินตภาพ” ในตัวอย่างนี้คือ “คลื่นลมในท้องทะเลที่กำลังปั่นป่วน”

3. ความเชื่อมั่นศรัทธา

ความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวผู้ออกคำสั่งชี้แนะมีส่วนส่งเสริมให้เกิด “โปรแกรมจิต” ได้ดีมากใน ตัวอย่างความเชื่อมั่นในศรัทธาในศาสดาผู้สั่งสอนศาสนาต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์ยอมรับ “โปรแกรมจิตสำนึก แบบพิธีกรรม” ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

“...ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่นำมาเสนอไว้เพื่อชี้แนะให้เห็นโทษในทางทำลาย มีผู้ชายคนหนึ่งไปหาหญิงหมอดูลูกแก้วในประเทศอินเดีย ซึ่งเธอก็ทำนายทายทักว่าท่านผู้นี้จะมีอาการผิดปกติทางหัวใจและจะตายเมื่อวันเพ็ญถัดไป เขาเชื่อมั่นคำทำนายถึงขนาดสั่งเสียสมาชิกทุกคนในครอบครัวคล้ายกับเป็นการเตรียมตัวตาย

พลังแห่งการชี้แนะได้ประทับลงสู่จิตใต้สำนึกก็เพราะเขายินยอมน้อมจิตรับเอาข้อชี้แนะนั้นไว้ อย่างท่านผู้นี้ยังบอกเล่าด้วยว่า หมอดูลูกแก้วผู้นี้มีพลังเวทมนตร์ลึกลับที่สามารถให้คุณให้โทษกับใครก็ได้พอถึงวันพระจันทร์เต็มดวงต่อมา ท่านผู้นี้ก็เสียชีวิตไปตามคำทำนายโดยไม่ทราบเลยว่าตัวเองนั่นแหละที่เป็นผู้ชักนำความตายเข้ามาหา ...”

ในตัวอย่างนี้ยังได้เห็นถึงคำสั่งแบบ “กายสังขาร” ที่เจ้าตัวเองสั่งถึงสมองส่วนล่างให้หยุดทำงาน ของอวัยวะภายในที่สำคัญจนถึงตายได้

4. ความซ้ำทวนของคำสั่ง

การที่ได้รับคำสั่งจากภายนอกซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะมีผลให้เกิดโปรแกรมจิตขึ้นได้แน่นอน ดังเช่นศาสนาต่าง ๆ ได้ชี้แนะให้ผู้นับถือทุกคนต้องเขาไปยังสถานที่สำคัญทางศาสนา เช่น วัด โบสถ์ สุเหร่า เพื่อรับฟังคำสั่งสอนจากตัวแทนทางศาสนา สวดมนต์และประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่ได้เคยมีผู้ทดลองกันมาแล้ว

“...ตัวอย่างที่สามารถทดลองได้ง่าย ๆ เช่น ท่านกับเพื่อนสักห้าถึงหกคนร่วมมือกันทำการทดลองกับเพื่อนสนิทอีกคนหนึ่งซึ่งอย่าให้เขารู้ตัวในการทดลองนี้ โดยทุกวันในตอนเช้าหรือเวลาใดก็ได้ที่ใกล้เคียงกัน เมื่อพบเพื่อนที่เราต้องการจะทดลองก็ใช้คำพูดในการทักทายเป็นอย่างเดียวกันว่า “วันนี้เป็นอะไรไป หน้าถึงได้หมองคล้ำอย่างนั้น” หรือคำพูดอื่นซึ่งคาดว่าจะมีผลต่อจิตใจเขาในสองสามวันแรกเพื่อนคนที่ ถูกทดลองอาจจะหัวเราะเยาะท่านกับเพื่อนของท่านก็ได้ว่าพูดเรื่องไร้สาระ แต่วันต่อ ๆ มาจะเริ่มไม่แน่ใจ ในตนเองและเริ่มส่องกระจกดูเพื่อค้นหาความจริง เมื่อเวลาผ่านไปหลาย ๆ วันเข้าเพื่อนคนนั้นจะเริ่มเชื่อ ว่าเป็นความจริงและหน้าจะหมองคล้ำลงไปในที่สุด...”

องค์ประกอบของโปรแกรมจิตจากภายใน

1. คำสั่งที่เป็นถ้อยคำตามความมุ่งหวัง

เป็นสิ่งที่ใช้กันมากที่สุด ส่วนมากจะเป็นการนึกคิดขึ้นมาเป็นถ้อยคำที่นึกกล่าวอย่างซ้ำๆ ในใจอยู่เป็นเวลานาน นับเป็นวัน สัปดาห์ เดือน หรือปี จนกว่าจะประสบผลตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งอาจจะ

เป็นความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองออกก็ได้ ตัวอย่างความต้องการปรับแก้พฤติกรรมมีดังนี้

"...สุภาพสตรีเจริญวัยผู้หนึ่งซึ่งมีอายุล่วงเลยมาถึง 75 ปีแล้ว เธอมีความหวาดหวั่นจนติดเป็นนิสัยจนกลายเป็นพวกวิกลจริตที่ชอบรำพึงกับตัวเองอยู่เนืองนิตย์ว่า "ฉันกำลังจำอะไรไม่ได้แล้ว" อัน เป็นผลทำให้ความทรงจำของเธอเลอะเลือนทุกวัน เธอเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองเสียใหม่และปลอบโยน จิตใจวันละหลายครั้งด้วย ข้อความต่อไปนี้ "ความทรงจำของฉันนับจากวันนี้ไปจะดีขึ้นในทุกๆ ประการ ฉันจะจดจำทุกอย่างที่ต้องการไว้ได้ ในทุกช่วงของเวลาความประทับใจที่ได้รับจะกระจ่างชัด และฉันจะรักษาทะนุถนอมมันไว้ในความทรงจำอย่างง่ายดายอะไรก็ตามที่ต้องการเรียกออกมาก็จะปรากฏรูปร่าง อย่างถูกต้อง เด่นชัดอยู่ในจิตใจ ฉันกำลังปรับปรุงตัวเองอย่างรวดเร็วทุก ๆ วัน และในไม่ช้าความจำของ ฉันจะดีขึ้นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน" พอสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 3 ความทรงจำรำลึกของเธอก็กลับฟื้นคืนดีดังเดิมและไม่ต้องสงสัยเลยว่าเธอจะปลื้มปีติยินดีสักเพียงใด ..."

ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นถึงการสร้างโปรแกรมที่ผิดพลาดโดยการใช้คำสั่งที่เป็นไปในทางลบ (Negative) แต่เมื่อเปลี่ยนคำสั่งให้เป็นไปในทางบวก (Positive) ก็ทำให้ดีขึ้น

2. คำสั่งที่เป็นจินตภาพต่อเนื่อง

คำสั่งที่เป็นจินตภาพต่อเนื่อง คือ การนึกภาพการปฏิบัติที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จตามความมุ่งหวัง ใช้กันมากในวงการกีฬา เช่น การนึกเห็นภาพตนเองว่ายน้ำหรือวิ่งแข่งตั้งแต่เริ่มต้นจนเข้าถึงเส้นชัยก่อนผู้อื่น (นึกเหมือนฉายภาพยนตร์ขึ้นในใจ) นึกซ้ำ ๆ ก่อนแข่งขันจริง นอกจากนี้ก็ยังเคยมีการทดลอง ให้นักบาสเกตบอลซ้อมยิงลูกโดยนึกภาพในใจ ก็ปรากฏว่าได้ผลดีเท่า ๆ กับการซ้อมจริงๆ เป็นต้น

ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นการทดลองที่น่าสนใจ

"...เคยบอกผู้ชายคนหนึ่งซึ่งกำลังเจ็บปวดทรมานจากการเป็นอัมพาต ให้เขาสร้างภาพฝันให้เด่นชัดว่าตัวเองกำลังเดินไปมาอยู่ภายในห้องทำงานโดยเอามือสัมผัสโต๊ะต่าง ๆ รับโทรศัพท์และทำกิจวัตรใดๆ ก็ตามที่เขาจะต้องทำถ้าหายจากการเป็นอัมพาต วันหนึ่งหลังจากได้เพียรสร้างจินตภาพให้กับจิตใจมาหลายอาทิตย์ ก็มีเสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้น โดยการนัดหมายกันไว้ก่อนว่าให้ภรรยาและนางพยาบาลผู้ดูแลเขาออกไปข้างนอกกันหมดกริ่งโทรศัพท์ดังอย่างต่อเนื่อง และอยู่ห่างจากเขาประมาณ 20 ฟุต แต่กระนั้นเขาก็กระเสือกกระสนไปรับสาย และอาการอัมพาตก็ได้รับการรักษาตอนนั้นเอง ..."

3. ความเชื่อมั่นศรัทธา

มีลักษณะเช่นเดียวกับโปรแกรมจิตภายนอก กล่าวคือ ความเชื่อมั่นศรัทธาในบางสิ่งบางอย่างก็จะช่วยเสริมให้คำสั่ง (โปรแกรมจิต) มีผลได้มากขึ้น

4. ความซ้ำทวนของคำสั่งทำให้เกิดสมาธิ

ในตัวอย่างที่ยกมาแล้วทุกตัวอย่าง จะเห็นได้ว่าต้องมีการซ้ำทวนของคำสั่งอยู่ด้วยเสมอ นั่นก็คือ การนึกคิดพิจารณาในใจนี้ ทางพระท่านใช้คำศัพท์เฉพาะว่า **"มนสิการ"** คำว่า **"มนสิการ"** นี้มักจะแปลเป็นภาษาไทยว่า **"การทำไว้ในใจ"** เป็นการหยิบยกเอาสิ่งใดๆ ขึ้นมานึกคิดพิจารณา **อยู่ในใจ** สิ่งนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่กำลังเป็น **อารมณ์** อยู่ในขณะนั้น เช่น ตากำลังเห็น**รูป** (รูปารมณ์) อยู่ก็นึกคิดพิจารณาว่า **รูป** เป็นสิ่งที่น่ารัก หรือน่าชัง (เป็นผลของโปรแกรมกามสัญญา) หรืออาจจะนึกถึง **ธรรมสัญญา** อย่างเช่น **ความไม่เที่ยง**ของสรรพสิ่งท่านก็ใช้คำว่า **มนสิการ** คำนี้จึงมีความหมายครอบคลุมถึง **วิตกวิจาร** (วจีสังขาร) คือ การตรึกตรองเป็นถ้อยคำและครอบคลุมถึงการนึกเป็นจินตภาพ หรือจินตภาพต่อเนื่องด้วย

การนึกถึงพิจารณาในสิ่งที่เป็นประโยชน์จนเกิดผลในทางที่ดี ท่านใช้คำว่า **โยนิโสมนสิการ** แปลกันว่า **การทำไว้ในใจโดยแยบคาย** (ตรงข้ามกับ **อโยนิโสมนสิการ**) ดังตัวอย่างเช่น การนึกคิด พิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งที่ทำให้เกิดโปรแกรม **อนิจสัญญา** เป็นต้น

วิธีโปรแกรมจิตนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ได้หลายอย่างเช่น โปรแกรมจิตเพื่อสุขภาพ โฆษณาสินค้าด้วยโปรแกรมจิต และโปรแกรมจิตเพื่อพัฒนาจริยธรรม หรือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นต้น (ชินโอสถ หัศบำเรอ. 2541 : 142)

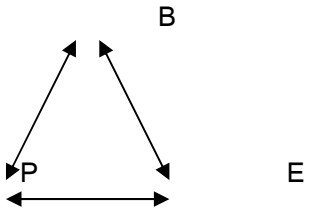
จะเห็นได้ว่าหลักการโปรแกรมจิตก็มีส่วนคล้ายและมีสอดคล้องกับหลักของการพัฒนาคุณธรรม และจริยธรรมด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่พระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ในหลักพุทธธรรมข้างต้น กล่าวคือ มีการสร้างศรัทธาโดยกัลยาณมิตรหรือปรโตโฆสะและการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนหลัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าถ้าได้นำหลักพุทธธรรมหรือการนำโปรแกรมจิตมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบวิธีหรือขั้นตอน และจัดกิจกรรมในการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ให้กับนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยวิธีการให้คำปฏิญาณตนจำนวน 7 ข้อ ต่อเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน (ผู้วิจัย) ซึ่งเกี่ยวกับความอดทนโดยที่ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองปฏิญาณตนเองก่อนการนั่งสมาธิครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง

5.2 ทฤษฎีและแนวคิดที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน

ทฤษฎีและแนวคิดที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนสำหรับการวิจัยในครั้งนี้มีดังนี้

5.2.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม (Social cognitive learning theory)

ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีของแบนดูรา (สุวิมล นรางอาจ. 2532 : 10-11 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1986: 23-24 ; 1977: 16-29) ซึ่งกล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการคือ พฤติกรรม (Behavior) องค์ประกอบส่วนบุคคล (Personal factors) และองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้ต่างก็เป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = องค์ประกอบส่วนบุคคล (Personal factors)

E = องค์ประกอบสิ่งแวดล้อม (Environmental factors)

แนวความคิดของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสังคมได้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่า นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้น (Elementary reflex) แล้วมนุษย์มิได้ถูกจัดเตรียมให้มีพฤติกรรมอื่นๆ ได้โดยกำเนิด หากแต่ต้องเรียนรู้พฤติกรรมเหล่านั้นโดยที่การเรียนรู้ต่างๆ ของมนุษย์นั้นมีอยู่ 2 รูปแบบด้วยกันคือ

1) การเรียนรู้จากผลกรรมของการตอบสนอง (Learning by response) การเรียนรู้ต่างๆ ในขั้นแรกของบุคคลเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงว่าการกระทำพฤติกรรมใดก่อให้เกิดผลในทางบวกหรือทางลบแก่ตน

2) การเรียนรู้จากตัวแบบ (Learning through modeling) กระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยที่บุคคลจะเรียนรู้จากตัวแบบโดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นๆ มากกว่าการเรียนรู้จากผลกรรมโดยตรง และการที่บุคคลได้สังเกตพฤติกรรมของ บุคคลอื่นๆ ที่แตกต่างไปจากตนเอง แล้วจะช่วยชี้นำการกระทำของตนเองได้ ซึ่งการเรียนรู้จากตัวแบบนี้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นผลมาจากการสังเกต การฟัง หรือการอ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลอื่นๆ หรือ สัญลักษณ์ของบุคคล ตัวแบบนี้สามารถจัดประเภทได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live model) และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic model) ซึ่งหมายถึง ตัวแบบที่บุคคลสังเกตโดยผ่านสื่อ หรือสัญลักษณ์อื่นๆ เช่น ตัวแบบที่ปรากฏตามการบอกเล่า ปรากฏในหนังสือ แถบบันทึกภาพ หรือผ่าน ทางสื่อมวลชนต่าง ๆ

สำหรับการนำเสนอตัวแบบ (Modeling) นั้นแบนดูรา (สุวิมล นรางอาจ. 2532 : 11 ; Bandura. 1986 : 72) กล่าวว่าในการเสนอตัวแบบที่แตกต่างกันนั้นจะได้ประสิทธิภาพที่ไม่เท่ากัน คือมีความแตกต่างในด้านปริมาณของข้อมูลที่ผู้สังเกตจะได้รับและอำนาจของการเสนอตัวแบบนั้นที่มีต่อความใส่ใจของผู้สังเกต ทั้งนี้การเสนอตัวแบบโดยการบอกเล่าด้วยคำพูดต้องการความ สามารถทางภาษาและทักษะทางความคิดมากกว่าการเสนอตัวแบบในรูปของพฤติกรรมที่มีความง่ายใน การจดจำใน

รูปของมโนภาพมากกว่า อย่างไรก็ตามการเสนอตัวแบบโดยการบอกเล่าด้วยคำพูด การใช้ สัญลักษณ์ที่สามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมตามแบบได้และยังสามารถใช้กฎสำหรับการกระทำใหม่ๆ จากพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้

นอกจากนี้แบนดูรายังให้ความสำคัญกับแรงเสริมต่อพฤติกรรมผู้เลียนแบบในลักษณะที่แตกต่างจากทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant conditioning theory) ของสกินเนอร์ (Skinner) กล่าวคือ แรงเสริมในทฤษฎีการเรียนรู้ในการสังเกตของแบนดูรานั้นเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากผู้สังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นแล้วได้รับรางวัล แล้วจึงทำให้ผู้สังเกตเกิดความคิดที่จะแสดงพฤติกรรม เลียนแบบเพื่อจะได้รับรางวัลบ้าง แรงเสริมนี้เรียกว่า Vicarious reinforcement แต่แรงเสริมในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์นั้นเป็นแรงเสริมที่จะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมที่อินทรีย์ได้แสดงออกอยู่แล้วให้มีเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ทฤษฎีของแบนดูรานี้เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการสังเกตซึ่งถือว่าความคาดหวังของผู้สังเกตที่จะได้รับรางวัล หรือประโยชน์จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนตัวแบบเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตได้แสดง พฤติกรรมออกมาจากภายใน แต่สำหรับการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์นั้นแรงเสริมเป็นสิ่งที่มาจากภายนอก (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2541)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแนวความคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมของแบนดูรามาประยุกต์ใช้ในการออกแบบเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วย กล่าวคือในขั้นแรกของการฝึกประสบการณ์เพื่อสร้างความศรัทธานั้น ผู้วิจัยจะนำเสนอตัวแบบ (กัลยาณมิตร) ด้วยการศึกษากรณีตัวอย่างที่เป็นสื่อวิดีโอและตามด้วยการนำเสนอตัวแบบโดยการบอกเล่าด้วยถ้อยคำภาษา หรือรูปภาพที่ได้จากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ หรือเอกสารอื่นๆ ตลอดจนเรื่องราวในชาดก หรืออาจจะใช้คำกลอนที่ไพเราะที่เกี่ยวข้องกับความอดทน (ขันติ) ตลอดจนบทเพลงรวมทั้งแสดงให้เห็นถึงอานิสงส์ของความอดทน (ขันติ) เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุ เป้าหมายของการสร้างแรงศรัทธาเกี่ยวกับการมีคุณธรรมด้านนี้อันจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นเพื่อพัฒนาคุณธรรมความอดทนให้บังเกิดขึ้นภายในตนเอง

5.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการชะลอการได้รับความพึงพอใจ (การอดได้รอได้)

แนวคิดเกี่ยวกับการชะลอการได้รับความพึงพอใจหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การอดได้รอได้ (Delay of gratification) เป็นแนวคิดหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ได้ในการออกแบบ กิจกรรมหรือวิธีฝึกประการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจนั้น เกิดบนพื้นฐานของการควบคุมตนเอง (Self–control) กล่าวคือในสถานการณ์ที่ต้องการตัดสินใจเลือกรับระหว่างสิ่งมีค่าหรือความพึงพอใจที่ น้อยในปัจจุบันกับการรอรับสิ่งที่มีค่า มีความพึงพอใจที่มากกว่าในอนาคตนั้น บุคคลจะเกิดความขัดแย้งใจในลักษณะที่มีความต้องการที่จะเข้าหาและหลีกเลี่ยงในสิ่งเดียวกัน (Approach–avoidance conflict) และ

ไม่ว่าตนตัดสินใจเลือกรับแบบใดก็มีผลทั้งด้านบวกและด้านลบทั้งสิ้น กล่าวคือ ถ้าเลือกรับในทันทีก็ จะได้รับสิ่งที่มีค่าหรือมีความพึงพอใจที่น้อย แต่ถ้าเลือกรับสิ่งที่มีค่าหรือมีความพึงพอใจที่มากกว่าก็ต้องรอคอยต่อไป ซึ่งการรอคอยจะก่อให้บุคคลเกิดความคับข้องใจตามมา แต่อย่างไรก็ตามถ้าบุคคลสามารถรอคอยได้สำเร็จย่อมแสดงให้เห็นถึงความอดทน (Patience) ของบุคคลนั้นที่สามารถเอาชนะความคับข้องใจได้ในที่สุด เชฟเฟอร์ (สุวิมล นรางอาจ. 2532 : 9 ; อ้างอิงจาก Shaffer. 1985 : 587) จะเห็นได้ว่าข้อดี ในการชะลอความพึงพอใจ (Delay of gratification) คือ จะทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาความอดทนมากขึ้น (ศิรินพร บรูมินเหนทร์. 2540 : 3) นอกจากนี้พฤติกรรมการชะลอความพึงพอใจนี้แต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ปัจจุบันพบว่าเด็กมีปัญหาในการเรียนรู้การชะลอการได้รับความพึงพอใจในรูปแบบของการควบคุมตนเองเพราะเมื่อไรก็ตามที่เด็กหรือผู้ใหญ่จึงต้องชะลอความพึงพอใจที่จะได้รับรางวัลทันที เพื่อที่จะรอรับรางวัลที่มีค่ามากกว่า เขาต้องใช้ความอดทนและความพยายามอย่างมาก เช่น นักศึกษาใน มหาวิทยาลัยจะไปชมภาพยนตร์ในสุดสัปดาห์นี้ เพื่อที่จะได้อ่านหนังสือเตรียมสอบไล่ในสัปดาห์ต่อไป จะไปชมภาพยนตร์และได้คะแนนเกรด A ในการสอบด้วยและวัยรุ่นจะรอเพื่อซื้อเสื้อผ้าเมื่อร้านขายเสื้อผ้า มีการลดราคาเพราะเขาจะได้เสื้อผ้าที่มีคุณภาพและราคาถูก ไลเบิร์ท เนลสัน และไคลล์ (ศิรินพร บรูมินเหมทร์. 2540 : 2–3 ; อ้างอิงจาก Liebert, Nelson and Kaill. 1986) นอกจากนี้ คอลลีส (ยศ อัมพรรัตน์. 2536 : 15 ; อ้างอิงจาก Collis. 1977: 32) กล่าวถึงการอดได้รอได้ไว้ว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง (Self–control) หรือการจัดระเบียบแห่งตน (Self–regulation) ซึ่งเป็นความสามารถ ในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้สามารถกระทำในสิ่งที่ควรกระทำได้ด้วยตนเองและได้มีการนำเอาการควบคุมตนเองมาใช้เพื่อปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลกันมากขึ้น เช่น การปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหารของคนอ้วน การปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการปรับพฤติกรรมการออกกำลัง เป็นต้น

วิธีการฝึกการอดได้รอได้หรือการชะลอการได้รับความพึงพอใจ

มิสเชล (ยศ อัมพรรัตน์. 2536 : 16–19 ; อ้างอิงจาก Mischel. 1974 : 282) ได้เสนอขั้นตอน การฝึกการอดได้รอได้ไว้ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นตอนของการตัดสินใจที่จะรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนพอใจมากกว่า การเลือกในขั้นนี้อยู่กับการคาดหวังถึงผลที่จะตามมาจากการเลือกของตน ประสบการณ์ในอดีต ความไว้วางใจ เป็นต้น และเมื่อนักเรียนผ่านขั้นของการตัดสินใจที่จะรอคอยแล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นที่ 2 ต่อไป

ขั้นที่ 2 เป็นขั้นของการควบคุมตนเอง เพื่อการรอคอยสิ่งที่มีประโยชน์มากกว่าซึ่งความสามารถในการควบคุมตนเองนี้ขึ้นอยู่กับความคิด ความเข้าใจ และการหาทางระบายความตึงเครียดในขณะที่รอคอย เช่น การไม่สนใจรางวัล การจินตนาการว่าสิ่งที่ตนได้รับนั้นเป็นเพียงภาพ การทำกิจกรรมบางอย่างขณะที่รอคอย เป็นต้น

วิธีการฝึกการอดได้รอได้ส่วนใหญ่เป็นวิธีการควบคุมตนเองซึ่งอยู่ในขั้นที่ 2 ให้สามารถอดได้รอได้ วิธีการควบคุมตนเองมีดังต่อไปนี้

1. วิธีการสร้างภาพ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ลดความตึงเครียดขณะที่รอคอยรางวัล ในกรณีที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงการมองเห็นสิ่งที่ตนต้องตัดสินใจเลือกโดยให้คิดเสียว่ารางวัลที่จะได้รับทันทีนั้นเป็นเพียงภาพ ซึ่งวิธีการนี้เด็กจำเป็นต้องได้รับการสอนด้วยการให้หลับตาคิดถึงสิ่งที่ตนจะเลือกในทันทีและสิ่งที่จะต้องรอคอย จากนั้นให้ลืมตาดูโดยย้ำว่าสิ่งของนั้นๆ เป็นเพียงภาพเท่านั้น จากการศึกษาพบว่ากลุ่มเด็กที่ ได้รับการฝึกการสร้างภาพสามารถรอได้นานเป็น 2 เท่า ของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการสร้างภาพ ดังนั้นการสร้างภาพหรือการคิดว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงภาพ จะเป็นวิธีการที่เตือนใจให้บุคคลคิดถึงผลที่จะตามมาทำให้สามารถอดได้รอได้ในที่สุด

2. การใช้วิธีเบนความสนใจ ซึ่งเป็นวิธีที่พยายามไม่สนใจรางวัล รางวัลประเภทแรก คือ รางวัลที่จะได้รับในทันทีโดยไม่ต้องรอคอย รางวัลประเภทที่สองเป็นรางวัลที่จะได้รับเมื่อรอคอยตามเวลาที่กำหนด และเป็นรางวัลที่มีค่ามากกว่ารางวัลประเภทแรก หากบุคคลมองเห็นรางวัลทั้งสองประเภทนั้น บุคคลจะสามารถรอได้นานที่สุด การมองเห็นเฉพาะรางวัลที่ต้องรอคอยจะทำให้สามารถรอคอยได้นานกว่าการมองเห็นเฉพาะรางวัลที่จะได้รับในทันที การที่บุคคลมองเห็นรางวัลทั้งสองประเภทจะมีผลทำให้รอได้น้อยที่สุด นอกจากนี้ในขณะที่รอคอยจำเป็นที่จะต้องหาทาง ลดความตึงเครียดด้วยการหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองมีความสุขในขณะที่รอคอย เช่น หากิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นมาทำ

3. วิธีการเลียนแบบ เป็นวิธีการที่เด็กสามารถที่จะเรียนรู้การอดได้รอได้จากการเห็นแบบอย่างหรือการใช้ตัวแบบเพื่อให้เด็กเรียนรู้การอดได้รอได้ของบุคคลอื่นๆ ในสังคมโดยตรงและจากการเรียนรู้จากสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น จากข้อเขียนจากบุคคล เป็นต้น และวิธีการใช้ตัวแบบให้เด็กเลียนแบบเป็นวิธีที่เด็กจะไม่รู้สึกตัวว่ากำลังถูกชักจูง เมื่อเด็กเห็นตัวแบบแล้ว เด็กจะเลียนแบบหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ประการแรก คือ ลักษณะของตัวแบบซึ่งหมายถึงความคล้ายคลึงของตัวแบบกับผู้ที่จะเลียนแบบ หรือความน่าสนใจของตัวแบบ องค์ประกอบประการที่ 2 คือ ผลที่ตัวแบบได้รับ (รางวัลหรือการลงโทษ) ซึ่งหมายถึงผลจากที่ตัวแบบกระทำพฤติกรรมต่างๆ แล้วได้รับรางวัลเป็นที่น่าพอใจ หรือถูกลงโทษ กล่าวคือ ถ้าตัวแบบกระทำพฤติกรรมหนึ่งแล้วได้รับรางวัลทำให้เกิดความพอใจ ผู้สังเกตย่อมจะเลียนแบบการกระทำนั้นๆ ในทางตรงกันข้ามถ้าตัวแบบกระทำพฤติกรรมหนึ่งแล้วได้รับการลงโทษ ผู้สังเกตย่อมจะไม่เลียนแบบการกระทำนั้นๆ ฉะนั้นเด็กสามารถที่จะเรียนรู้การอดได้รอได้จากการเห็นแบบอย่างในการอดได้รอได้ของบุคคลอื่นๆ

4. การแสดงบทบาท การเรียนรู้บทบาทเกิดขึ้นได้โดยหลักของการเรียนรู้หลายแบบ เด็กซึ่งเป็นผู้เรียนรู้บทบาทจะรับรู้ความคิดเห็นได้จากการสังเกตปฏิกิริยาการแสดงออก และความรู้สึกของผู้ร่วมบทบาทคนอื่น ๆ และทำให้เด็กเข้าใจบทบาท ความคาดหวังในบทบาทของตนเองได้ดีขึ้นซึ่งมีผลทำให้เด็กเกิดความกระจ่างชัดในทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมประจำบทบาทนั้นด้วย ฉะนั้น การ

เรียนรู้โดยการแสดงบทบาท จะทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่สังคมคาดหวัง มีทัศนคติ และค่านิยมอย่างเหมาะสม รู้จักยอมรับและกระทำตนให้อยู่ในเกณฑ์ได้มากขึ้น

จากแนวคิดและวิธีการฝึกการอดได้รอได้ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อออกแบบหรือวางแผนจัดกิจกรรมเพื่อฝึกพัฒนาความอดทน (ขันติ) ซึ่งคาดว่าน่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะ ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีมีระดับความอดทน (ขันติ) สูงขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการชะลอความพึงพอใจที่จะได้รับรางวัล หรือความอดได้รอได้นั้นมีดังนี้ คือ รัตนา ประเสริฐสม (2526 : 43-68) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างเสริมจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 160 คนจัดให้ได้รับการฝึกการรับรู้ผลของความพยายามและการฝึกอดได้ รอได้ โดยจัดเป็นแผนการสอน ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกทั้ง 2 อย่างมีปริมาณความพยายามและการ อดได้รอได้สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก และนักเรียนที่ได้รับการฝึกอดได้รอได้มีคะแนนเฉลี่ยการรายงาน การกระทำพฤติกรรมอนามัยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอดได้รอได้ ต่อมา สายสุนีย์ ทับทิมเทศ (2528 : 31-68) ได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกการอดได้รอได้ที่มีต่อการปฏิบัติด้านทันตสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดลพบุรี จำนวน 181 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบฝึกการอดได้รอได้ ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยการรายงานการปฏิบัติด้านการแปรงฟันที่ถูกหลักอนามัยภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมโดยมีความสอดคล้องกับคะแนนเฉลี่ยแผ่นคราบจุลินทรีย์ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองซึ่งพบว่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ ยศ อัมพรรัตน์ (2536 : 93) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2535 โรงเรียนวัดเสมียนนารี ในสังกัด กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มการฝึกอดได้รอได้ร่วมกับการให้แรงเสริมทางสังคมมีอิทธิพล ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่าการฝึกอดได้ รอได้ หรือการให้แรงเสริมทาง สังคมเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักเรียนทั้ง 3 กลุ่มที่กล่าวข้างต้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับทั้งการฝึกการอดได้รอได้ และเสริมแรงทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สุวิมล นรางอาจ (2532 : บทคัดย่อ, 62) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียนวัดไผ่ล้อม จังหวัดนครปฐม จำนวน 108 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับข้อมูลที่ขัดแย้งกันมีความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีการคิดหาเหตุผลที่ขัดแย้งกันมีความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีการคิดหาเหตุผลที่ขัดแย้งกันมีความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจมากกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับข้อมูลที่ขัดแย้งกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศิรินพร บรูมินเหมทร์ (2540 : บทคัดย่อ, 44) ได้ศึกษาเรื่องผลของการเบี่ยงเบนความสนใจจากวัตถุที่เป็นรางวัลต่อการชะลอการได้รับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 120 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนในเงื่อนไขที่ได้รับรางวัลสามารถนั่งรอการกลับมาของผู้ทดลองได้นานกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับรางวัล นักเรียนในเงื่อนไขที่ให้นั่งเล่น เกมรอสามารถนั่งรอการกลับมาของผู้ทดลองได้นานกว่านักเรียนในเงื่อนไขนั่งเฉยๆ และนักเรียนในเงื่อนไข ที่ให้นึกถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอสามารถนั่งรอการกับมาของผู้ทดลองไม่แตกต่างจากนักเรียนในเงื่อนไขนั่ง เฉยๆ ในขณะที่รอ

อนัญญา อนุพรวัฒนกิจ (2543 : บทคัดย่อ, 77) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบหุนหันและไตร่ตรอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนราชวินิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา2543 จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบไตร่ตรองตัดสินใจเลือกรับรางวัลแบบชะลอการได้รับความพึงพอใจมากกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบหุนหันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2. ไม่พบความแตกต่างระหว่างเด็กชายและเด็กหญิงในการเลือกรับรางวัลแบบชะลอการได้รับความพึงพอใจ

จากการศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แสดงให้เห็นว่าสามารถฝึกให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจหรือการอดได้รอได้ โดยวิธีการต่างๆ เช่น วิธีการสร้างภาพ วิธีเบนความสนใจ วิธีเลียนแบบ วิธีการแสดงบทบาท วิธีคิดแบบไตร่ตรอง วิธีการให้แรงเสริมทางสังคมและวิธีการคิดหาเหตุผลที่ขัดแย้งกัน สามารถที่จะนำมาฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมการอดได้รอได้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความอดทนในการรอคอยได้ในที่สุด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำแนวคิดและวิธีฝึกเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)โดยการฝึกให้นักศึกษากลุ่มทดลองในช่วงของการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศรีมงคลได้ฝึกความสามารถอดได้รอได้ด้วยวิธีการเข้าแถวเพื่อตักอาหารแล้วนั่งรอเพื่อนให้เสร็จเรียบร้อยทุกคนแล้วจึงกล่าวคำขอบคุณผู้

ให้บริการอาหารซึ่งระยะเวลาที่นักศึกษานั่งรอเพื่อนตักอาหารนั้นต้องใช้ความพยายามอดทนต่อความหิวอาหาร และนักศึกษาต้อง
รู้จักข่มใจโดยไม่รับประทานอาหารก่อนเพื่อน เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วก็ต้องรอเพื่อนรับประทานเสร็จทุกคนแล้วจึงนำภาชนะไปล้าง

5.2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity quotient)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity quotient : AQ) เป็นแนวความคิดใหม่ของสตอลทซ์ (นันทนุช ตั้งเสถียร. 2546: 45 ; อ้างอิงจาก Stoltz. 1997. Adversity : Truning Obstacles into Opportunities.) ที่ใช้เวลามากกว่า 20 ปี ในการศึกษา วิจัยและนำแนวคิดนี้มาทดลองปฏิบัติด้วยฐานความเชื่อที่ว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จในการงานและวิธีการที่มีเป็นสุขนั้น ต้องอาศัยทั้งความเฉลียวฉลาดที่เกิดจากสติปัญญาและความสามารถในการแก้ ปัญหาต่างๆ ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันได้ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวคิด ของสตอลทซ์นี้ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ (1) ด้านการควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้น (2) ด้านการ ค้นหาต้นเหตุและผู้รับผิดชอบ (3) ด้านผลกระทบที่จะมาถึง และ(4) ด้านความอดทนต่อปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ สตอลทซ์ (นภดล คำเติม. 2545 : 113 ; ชวนจิตร ธุระทอง. 2544 : 55 ; อ้างอิงจาก Stoltz. 1997. Adversity : Truning Obstacles into Opportunities. P. 7) ได้ระบุไว้ว่า AQ สามารถบอกถึงความอดทน ความพากเพียรและความ สามารถในผ่านพ้นความยากลำบากและเชื่อว่า AQ จะทำให้มนุษย์มีความอดทน บึกบึน มีพลังในการฟันฝ่าและเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น มีผลงานเกิดขึ้นมาก รวมทั้งมีความสำเร็จในชีวิตและความสำเร็จ ในอาชีพการงานด้วย

นอกจากนี้ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (นภรดล คำเติม. 2545 : 29 ; อ้างอิงจาก ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2544) กล่าวถึง AQ ว่าสามารถที่จะพัฒนาและปรับปรุงได้ไม่ว่าจะอายุเท่าใด และไม่ว่าจะเริ่มต้นที่จุดใดก็ตามถ้าหากบุคคลมีการพัฒนา AQ ดีขึ้นก็จะช่วยในการทำให้ตนเองมีประสิทธิภาพในการทำงานได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการทางสมองมีความเห็นว่าสมองของคนประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์ สามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ถ้าเปลี่ยนจิตใต้สำนึกใหม่ สร้างทัศนคติทางบวกก็จะช่วยพัฒนา AQ หรือความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของคนได้ (นัยพินิจ คชภักดี. 2543 : 54-55)

สรุปได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหรือ Adversity quotient : AQ นั้นเป็นแนวคิดที่เชื่อว่า เป็นคุณลักษณะที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและสามารถทำให้ประสบผลสำเร็จต่อการทำงานทำให้มีผลงานเกิดขึ้นมาก ดังนั้น AQ จึงเป็น สิ่งที่ได้รับการเชื่อว่าจะช่วยทำให้คนอดทนกับความยากลำบากและฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ที่ทุกคนจะต้องพบในชีวิตประจำวัน

สำหรับเทคนิควิธีการพัฒนา AQ (ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นมีผู้รู้และนักวิชาการได้เสนอแนวทางในการพัฒนา AQ ไว้ดังนี้

สตอลทซ์ (Stoltz. 1997 : 154) ได้เสนอแนะหนทางในการช่วยพัฒนาความสามารถในการ เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

L = Listen to your adversity response ซึ่งเป็นการพูดหรือบอกให้ตัวเองได้รู้ว่าขณะนี้เกิดปัญหาใดขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรค นั้นด้วยความเข้มข้นระดับใดจึงจะแก้ไขได้

E = Explore all origins and your ownership of the result เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือต้นตอ สาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องกระทำสิ่งใดที่ เฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราและสิ่งที่อยู่เหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่ในการควบคุมจริงๆ แล้วมีอะไรบ้าง อุปสรรคจะเยื้องย่างมาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใด ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินควร พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไป ได้ในการแก้ไขและศักยภาพของตนเอง

D = Do something! เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราได้นานน้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

นอกจากนี้เกียรี่ (นันทนุช ตั้งเสถียร. 2546 : 31 ; อ้างอิงจาก Geary. < http :// www.Ingearcoaching.com/ Ingear 11. htm>. 2000) ได้เสนอวิธีการสำหรับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไว้ดังนี้

1. ตั้งปฏิภาณอย่างชัดเจนต่อวิสัยทัศน์ในชีวิตว่าจะดีขึ้น คิดว่าความสำเร็จมีความหมายเพียงใดต่อตนเองและจะบรรลุความสำเร็จนั้นอย่างไร ใครที่สามารถช่วยให้เราประสบผลสำเร็จ วาดภาพชีวิตในอุดมคติและหมั่นย้ำกับตนเองเสมอว่าต้องประสบความสำเร็จ
2. มีความคิดสร้างสรรค์ คิดเสมอว่าจะผันอุปสรรคที่กำลังเผชิญให้กลับมามีประโยชน์ต่อตนเองได้อย่างไร
3. กล้าเสี่ยง
4. อยู่ล้อมรอบกับคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สูง
5. เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ให้เพิ่มขึ้น
6. กำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสำเร็จ เช่นการพูดถึงตนเองในทางลบ
7. ให้รางวัลกับตนเองโดยไม่ปฏิเสธที่จะเสี่ยงในการลงมือทำต่อไป

8. มองความล้มเหลวเป็นเหมือนความสำเร็จ ถือว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

9. เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

10. สร้างอารมณ์ให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

สำหรับ นัยพินิจ คชภักดี (2543 : 57) ได้เสนอวิธีในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคไว้ดังนี้

1. รักษาพลังในการแข่งขันไว้เสมอ
2. รู้จักยกระดับความสามารถในการทำงาน
3. รักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่ตลอดไป
4. รักษาความมีชีวิตชีวาไว้เสมอ
5. กล้าเลี่ยงและกล้าทดลอง
6. รับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาพลังการแข่งขัน
7. รักษากำลังใจในการต่อสู้
8. ยกระดับความสามารถในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง
9. ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความกดดัน
10. แสดงความรับผิดชอบก่อน จากนั้นจึงค้นหาสาเหตุของปัญหา

จากการศึกษาแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ที่มีผู้รู้และนักวิชาการได้เสนอไว้ข้างต้นนี้ ผู้วิจัยนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา ความอดทน (ขันติ) โดยประยุกต์ใช้สำหรับนักศึกษากลุ่มทดลองในช่วงของการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการฝึกเดินทางไกล (เดินธุดงค์) ไปตามป่าไม้และทุ่งนาโดยไม่ใส่รองเท้าและต้องตั้งเป้าหมายว่าจะต้องเดินให้ครบตามระยะและเวลาที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ก็ใช้ในการฝึกความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคด้วยวิธีการปีนภูเขาตามขั้นบันไดประมาณ 400 ขั้น โดยผู้วิจัยกำหนดว่าให้นักศึกษาพยายามเดินขึ้นภูเขาให้ถึงยอดเขา ซึ่งเป็นที่ประดิษฐ์สถานของพระธาตุภูเพ็กในจังหวัดสกลนคร นอกจากนี้นักศึกษาได้ฝึกกิจกรรมต่อภาพจิ๊กซอว์ (Jigsaw) ซึ่งต้องใช้สมาธิและปัญญาในการแก้ไขปัญหา และวางแผนเพื่อต่อภาพให้สำเร็จ

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก ซึ่งมีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ภาคทฤษฎี)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในสังกัดมหาวิทยาลัย ราชภัฏสกลนคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 หลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ. 5 ปี) ซึ่งเป็นหลักสูตรการผลิตครูรุ่นใหม่ โดยเปิดสอนจำนวน 6 โปรแกรมวิชา ได้แก่ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา และการศึกษาปฐมวัย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน กลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาโดยขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) โดยคำนึงถึงค่าอำนาจในการทดสอบ (Power of the test) ที่นักสถิติได้กล่าวไว้ว่าถ้าใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างยิ่งมากก็จะเพิ่มอำนาจในการทดสอบ (Glass and Hopkins. 1984; บุญเรียง ขจรศิลป์. 2533) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ของการใช้สถิติประเภทอ้างอิง (Inferential statistics) ด้วย เนื่องจาก การวิจัยครั้งนี้สามารถตอบคำถามการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ Three – Way MANOVA ซึ่งเป็นสถิติอ้างอิงโดยมีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญว่าการแจกแจงของตัวแปรตามแต่ละตัวจะต้องมีการ แจกแจงแบบปกติ (Multivariate normal distribution) (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2544) นอกจากนี้ตาม ลักษณะของการแจกแจงแบบปกติโดยยึดหลักการแจกแจงแบบ Normal curve นั้นมีความสัมพันธ์กับ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 60 คน

2. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยสุ่มเลขประจำตัวของนักศึกษา 2 โปรแกรมวิชา รวมทั้งสิ้น 72 คน จาก 6 โปรแกรมวิชา ซึ่งปรากฏว่าได้โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ และเอกสังคมศึกษา

3. ผู้วิจัยนัดหมายนักศึกษาทั้ง 2 วิชาเอกให้มารวมกันและขอให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนักศึกษา (แบบวัดความวิตกกังวล) ชนิดที่เป็นการวัดนิสัยหรือลักษณะประจำตัว (Trait–anxiety) แล้วใช้คะแนนมัธยฐานเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง โดยที่ถ้านักศึกษาคนใดได้เท่ากับหรือต่ำกว่าคะแนนมัธยฐานของกลุ่มจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ แต่ถ้านักศึกษาคนใดได้คะแนนความวิตกกังวลสูงกว่าค่าคะแนนมัธยฐานของกลุ่มก็จะจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

4. ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาในแต่ละกลุ่ม คือกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง เพื่อเข้ารับการทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 2 กลุ่มย่อยตาม ระดับคะแนนความวิตกกังวลต่ำและสูง เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 15 คน

5. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์และความสำคัญของการทดลองสอนพร้อมทั้งขอความร่วมมือจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและสอบถามความสมัครใจของนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการฝึกประสบการณ์แก่นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม และได้ตรวจสอบหาคุณภาพของวิธีการฝึกประสบการณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิธีการที่ใช้ในการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) สำหรับกลุ่มทดลองมีดังนี้

1.1 วิธีการฝึกประสบการณ์สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้วิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนว พุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ดังนี้

1.1.1 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาที่เป็นพระสงฆ์ จำนวน 5 รูป เกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับวิธี การสร้างศรัทธาต่อการมีความอดทน การฝึกคิดโยนิโสมนสิการ ประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิ หลักธรรมด้านความอดทนหรือที่เกี่ยวข้องกับความอดทน การฝึกความอดทนทางใจและทางกาย ตลอดจนการวัดและประเมินผล ความอดทนทั้งทางใจและทางกาย เป็นต้น

1.1.2 ผู้วิจัยนำแนวคิดและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในข้อ 1.1.1 มาผสมผสานกับแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาซึ่งได้แก่แนวคิดเกี่ยวกับการชะลอความพึงพอใจหรือการอดได้รอได้ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรมโดยวิธีโปรแกรมจิต

1.1.3 ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และพระไตรปิฎก ตลอดจนข่าวในหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านความอดทน ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาตลอดจนค้นคว้า จัดหา สื่อ และอุปกรณ์ เช่น

เทป เพลงธรรมะ เทปนิทานชาดก วีดีโอ วีซีดี พุทธสุภาษิต คำกลอน และเกม ที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณธรรมด้าน ความอดทน

1.1.4 ผู้วิจัยได้พัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์ หรือแนวทางในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ตามขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) การสร้างความศรัทธาซึ่งเป็นวิธีการให้นักศึกษาได้ศึกษากรณีตัวอย่างของผู้ที่มีความอดทนแล้วประสบผลสำเร็จในชีวิตหรือการทำงาน เช่น นักวิทยาศาสตร์ นักบริหารธุรกิจ คนพิการ และนิทานชาดกในพระไตรปิฎก ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาจุดเริ่มต้นของการเกิดคุณธรรมด้านความอดทน (มีสัมมาทิฏฐิ) โดยอาศัยปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตรที่เป็นปัจจัยภายนอก

2) การฝึกตามวิธีแห่งปัญญา (การฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือการฝึกคิดแยบคาย) ผู้วิจัยได้พิจารณาวิธีคิดที่เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะการคิด ซึ่งจะนำไปสู่การฝึกความอดทนโดยมีปัญญากำกับด้วยว่าฝึกความอดทนไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในหน้าที่การเรียนและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข ในการวิจัยครั้งนี้ ฝึกให้นักศึกษาคิดโดยใช้ 6 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (ไตรลักษณ์) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (อริยสัจ) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

3) การเรียนรู้ประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิเพื่อเร้าความสนใจซึ่งจะนำไปสู่การเพิ่มแรงจูงใจที่จะนำตนเอง เข้าสู่การฝึกสมาธิและการฝึกสติ และจะทำให้เกิดความอดทน (ขันติ) ไปพร้อม ๆ กับการฝึกสติ และสมาธิไปด้วย

4) การฝึกโดยวิธีโปรแกรมจิต(เปลี่ยนสัญญา) เพื่อเปลี่ยนนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นนิสัยหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ความอดทน) ตามแนวพุทธศาสนาที่นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ (2541: 34–54) ได้เสนอไว้ในหนังสือเรื่อง “วิธีการสร้างโปรแกรมจิตเพื่อให้สมองคิดอย่างคอมพิวเตอร์” ในการวิจัยครั้งนี้ฝึกให้นักศึกษาโปรแกรมจิตจากภายในด้วยวิธีการนึกถึงถ้อยคำซ้ำ ๆ ย้ำว่าจะต้อง ฝึกตนเองให้มีความอดทนให้ได้เพราะความอดทนนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

5) การฝึกประสบการณ์เพื่อปลูกฝังคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ตามแนวไตรสิกขา เนื่องจากความอดทน (ขันติ) นั้น จะต้องประกอบไปด้วย ศีล สติ สมาธิ และปัญญา ในส่วนของการรักษาศีลนั้น เป็นการควบคุมกายและวาจา ซึ่งเป็นพฤติกรรมความอดทนทางกาย ส่วน สติ สมาธิ และ ปัญญานั้นจะควบคุมใจ (พฤติกรรมความอดทนทางใจ) เมื่อฝึกให้มีศีล สติ สมาธิ และปัญญาแล้ว จะสามารถควบคุมพฤติกรรมทางใจและทางกายได้ ความอดทนก็จะเกิดขึ้น ในการฝึกสติ นั้นจะฝึกควบคู่กันไปกับการฝึกท่าออกกำลังกายด้วย

6) การฝึกประสบการณ์ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมเรื่องความอดทน และคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกับความอดทน เช่น ประโยชน์ของความอดทน อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม ฆราวาสธรรม 4 ความเมตตา อานิสงส์ของความเมตตา ความโกรธและโทษของความโกรธ วิธีลดหรือ ระงับความโกรธ อริยทรัพย์ 7 สัปปุริสธรรม 7 มรรค 8 เป็นต้น

7) การฝึกความอดทนโดยใช้หลักการตามแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ซึ่งมีส่วนในการพัฒนานักศึกษาให้มีความอดทนด้วย

8) การฝึกโดยสร้างกิจกรรมด้วยการประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการชะลอความพึงพอใจหรือการ อดได้ รอได้ (Delay of gratification) ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความอดทน (ขันติ) ต่อไป

9) การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือการเจริญสติภาวนาแบบเข้มข้นต่อเนื่อง กันเป็นระยะเวลา 9 วัน 8 คืน สำหรับวิธีฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่นำมาใช้ในการฝึกประสบการณ์ครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

9.1 กายานุปัสสนา ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก โดยให้นักศึกษาเลือกฝึกตามความถนัดของแต่ละคน คือ การกำหนดสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของท้อง โดยพิจารณาอาการ พอง – ยุบ ของท้อง นอกจากนี้ก็ให้กำหนดรู้ อิริยาบถใหญ่คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ตลอดจนการฝึกให้มีสัมปชัญญะในการกระทำและการเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การดื่ม การถ่ายปัสสาวะ – อุจจาระ การเหยียดแขนหรือขา เป็นต้น

9.2 เวทนานุปัสสนา ฝึกให้นักศึกษากำหนดรู้ทันเวทนา คือ รู้ชัดว่าในแต่ละขณะนั้นตนมีความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ

9.3 จิตตานุปัสสนา ฝึกให้นักศึกษาตามรู้สภาวะของจิตใจของตนเองในแต่ละขณะว่าจิตมีโทสะ หรือไม่มีโทสะก็ให้รู้ตามความเป็นจริงในแต่ละขณะที่เกิดขึ้น จิตมีราคะหรือโมหะก็ให้กำหนดรู้หรือจิตไม่มีราคะไม่มีโมหะก็ไม่รู้

9.4 ธัมมานุปัสสนา เป็นการฝึกกำหนดรู้ตามทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น โดยกำหนดรู้นิวรณ์ 5 ซึ่งได้แก่ ความง่วง ความพยาบาท ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย และความตัณหา (ความชอบ) นอกจากนี้ นักศึกษาฝึกกำหนดรู้ขันธ์ 5 ซึ่งได้แก่ รูป เวนา สัญญา วิญญาณ

เมื่อผู้วิจัยได้พัฒนาฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกตามขั้นตอน 1) ถึง 8) แล้ว ผู้วิจัย จึงได้นำไปให้กรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ทางด้านเนื้อหาหลักธรรมที่จะนำไปใช้สอนเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน คือ พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ ได้พิจารณาความเหมาะสมพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและความเห็นชอบก่อนนำไปใช้สอน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ขอความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาอีกจำนวน 3 ท่าน ได้พิจารณาตรวจสอบและประเมินวิธีการดังกล่าว ว่าสามารถพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีได้หรือไม่ พร้อมทั้งขอความเห็นเพื่อนำมาปรับปรุงให้มีคุณภาพที่จะนำมาฝึกจริงต่อไป (ดูสรุปผลการประเมินคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์)

1.2 วิธีการฝึกประสบการณ์สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยใช้วิธีฝึกด้วยการสอนแบบบรรยาย สำหรับตารางโปรแกรมการฝึกด้วยวิธีการบรรยายเพื่อพัฒนาความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 นั้นก็ใช้เนื้อหาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษามี

ความรู้ความเข้าใจในเรื่อง ความอดทน (ขันติ) ประโยชน์ของความอดทน และธรรมด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความอดทน (ขันติ) ได้แก่ ศีล 5 สมาธิ ประโยชน์ของ สมาธิ สติปัฏฐาน 4 ประโยชน์ของการมีสติ มรรค 8 อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม ฆราวาสธรรม 4 ความเมตตากรุณา อานิสงส์ของความเมตตา ความโกรธ และโทษของความโกรธ วิธีลดหรือระงับความโกรธ อริยทรัพย์ 7 และชาดก (ทศชาติแห่งพระบารมี) เป็นต้น ซึ่งในการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายนี้ ผู้วิจัยได้สอนเนื้อหาของธรรมะดังกล่าวข้างต้น โดยจะเน้นด้านปริยัติหรือ ทฤษฎีอย่างเดียวไม่เน้นด้านปฏิบัติแต่จะเพิ่มกิจกรรมที่แตกต่างจากกลุ่มทดลอง คือให้ไปศึกษาค้นคว้าในห้องสมุดหรือวัดต่างๆ เพิ่มเติมแล้วทำรายงานส่งผู้วิจัย โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาในหัวข้อธรรม เกี่ยวกับความอดทน (ขันติ) เป็นเวลา 9 วัน เท่า ๆ กับระยะเวลาที่กลุ่มทดลองไปปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นหลังจากที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ สมาธิ สติ ตลอดจนการเรียนรู้ใน ภาคทฤษฎีไปแล้ว เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3–4 วัน รวมเวลาเรียนทั้งสิ้นประมาณ 80 ชั่วโมง

สรุปคือ เนื้อหลักธรรมและเอกสารที่ใช้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในส่วนภาคทฤษฎีเป็นเนื้อหาเดียวกัน แต่จะแตกต่างกันในส่วนที่เป็นภาคปฏิบัติซึ่งฝึกเฉพาะในกลุ่มทดลองเท่านั้น

2. แบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการทางพุทธศาสนา ซึ่งได้แบ่งโครงสร้างหรือประเภทของความอดทนออกเป็น 2 ด้าน ใหญ่ๆ หรือ 4 ด้านย่อย ดังนี้

2.1 ความอดทนทางใจ แบ่งได้ดังนี้

2.1.1 ความอดทนต่อความเจ็บใจ ได้แก่ วาจาเสียดแทงถ้อยคำด่าว่าหยาบคายคำเสียดสีหรือคำกล่าวล่วงเกินให้เกิดความเสียหายสร้างความขุ่นเคืองใจด้วยด้วยประการต่าง ๆ อันบุคคล ไม่พึงปรารถนา

2.1.2 ความอดทนต่อพลังอำนาจบีบคั้นของกิเลส ในการวิจัยเรื่องนี้จะเน้นเฉพาะ เรื่องกิเลส 2 ด้าน คือ 1) ด้านโทสะ เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่สบายใจ ความก้าวร้าว ความไม่สมหวัง การมีปัญหาหรืออุปสรรคมาขัดขวางการเรียนหรือการทำงาน และ 2) กิเลสด้านโลภะ (ความอยากได้ในสิ่งฟุ่มเฟือยหรือไม่จำเป็น)

2.2 ความอดทนทางกาย แบ่งได้ดังนี้

2.2.1 ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ได้แก่ ความอดทนต่อความยากลำบาก เนื่องมาจากการทำงานและหรือการเรียนที่ได้รับมอบหมาย

2.2.2 ความอดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย ได้แก่ อดทนต่อความเหนื่อยล้า ความหิว ความร้อน ความหนาว และความเจ็บปวดเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายกาย เกิดความทุกข์ทรมานขึ้นมาก็รู้จักอดกลั้นเอาไว้ไม่ก่อความทุกข์เพิ่มขึ้นอีก

แบบวัดคุณธรรมด้านความอดทนมีขั้นตอนในการดำเนินการสร้าง ดังต่อไปนี้

1) ศึกษานิยามทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของการมีความอดทน (ขันติ)

2) เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการของความอดทนซึ่งสรุปได้จากนิยามที่ได้ศึกษาจากเอกสารที่

เกี่ยวข้อง

3) เขียนแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความอดทนทั้งทางกาย และ ใจแล้วนำไปให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาภาษาไทย และการเงินการธนาคาร จำนวน 120 คน ที่ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครตอบแล้วนำข้อมูลที่ได้มาประกอบการสร้างแบบวัดความอดทน (ดูข้อคำถามปลายเปิดในภาคผนวก)

4) เขียนข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการและตามโครงสร้างขององค์ประกอบคุณธรรมด้านความอดทน โดยเขียนให้ครบทุกองค์ประกอบ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้ข้อคำถามที่เป็นการกำหนดสถานการณ์แล้วให้เลือกตอบ จำนวนข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบ คือ ความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย มีทั้งสิ้น 74 ข้อ

5) นำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้อาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยดูจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามและคำนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการและใช้เกณฑ์ตามหลักของการวัดและประเมินผลที่เกี่ยวกับค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ถ้าข้อคำถามใด มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่ามีความเที่ยงตรงในเนื้อหาที่ต้องการวัด (สำเริง บุญเรืองรัตน์. 2547; พรรณี เทพสูตร. 2537) ปรากฏว่าได้ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจำนวน 59 ข้อ

6) นำคำแนะนำของอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 10 ท่าน (ดูรายนามในภาคผนวก) มาแก้ไขปรับปรุงให้ข้อคำถามมีคุณภาพ

7) นำแบบวัดคุณธรรมด้านความอดทนไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 105 คน แล้วนำผลการทดลองไปวิเคราะห์หาค่า อำนาจจำแนกด้วยการใช้สถิติ t–test ระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนสูงกับกลุ่มที่มีคะแนนต่ำ โดยใช้เกณฑ์ ร้อยละ 27 แล้วเลือกไว้เฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวนทั้งสิ้น 57 ข้อ ซึ่งครอบคลุม 2 ด้าน คือ ความอดทนทางใจและกาย นอกจากนี้ก็คำนวณ หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α coefficient) ตามสูตรของ ครอนบัค (Cronbach) ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพของเครื่องมือเกี่ยวกับค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .80 ขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อให้ได้แบบทดสอบที่มีคุณภาพซึ่งจะนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยได้อย่างน่าเชื่อถือ ซึ่งเป็นการควบคุมความคลาดเคลื่อนที่เกิดจากเครื่องมือวัดและจะส่งผลต่อค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของผลการวิจัยเพิ่มขึ้นอีกด้านหนึ่ง ปรากฏว่าแบบวัดคุณธรรมด้านความอดทนฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 (ดูแบบวัดและผลการวิเคราะห์คุณภาพที่ภาคผนวก)

3. การวัดความอดทนทางกาย (เพิ่มเติม) ผู้วิจัยใช้การวัดความอดทนกล้ามเนื้อท้องของ อำนวย รัตนจันทร์ (2530) เป็นแบบทดสอบความแข็งแรงและความอดทนด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit up) มีการให้คะแนนโดยการนับจำนวนครั้งที่นักศึกษาสามารถทำได้ด้วยความอดทน (ทางกาย) มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในแต่ละครั้งด้วยการทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีการทดสอบจำนวน 3

ครั้ง ได้แก่ ระยะเริ่มต้นของการทดลอง ระยะระหว่างการทดลอง และระยะหลังการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไปเปรียบเทียบกันด้วยสถิติ Two-way ANOVA ; repeated measures

4. แบบสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิผู้วิจัยวัดความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาโดยการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิ ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความอดทนทางกายตามรายการต่อไปนี้

4.1 จำนวนครั้งที่เปลี่ยนท่านั่ง หรือขยับลำตัวกี่ครั้งต่อทุก ๆ 10 นาที

4.2 จำนวนนักศึกษากี่คนที่เปลี่ยนท่านั่งในทุก ๆ 10 นาที

4.3 จำนวนนักศึกษากี่คนที่ลุกจากที่นั่งภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมง หรือจำนวนกี่คน คนที่สามารถอดทนนั่งสมาธิภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมง โดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง

5. แบบสังเกตพฤติกรรมความอดทน โดยเพื่อนผู้วิจัยสร้างแบบสังเกตจำนวน 19 ข้อ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน (ดูรายนามในภาคผนวก) หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามและตัดข้อที่ไม่เหมาะสมออกไปเหลือเพียง จำนวน 17 ข้อ โดยเลือกข้อที่มี ค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.5 ขึ้นไป

6. แบบวัดความวิตกกังวล ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยอาศัยองค์ประกอบความวิตกกังวลที่ใช้ในการวิจัยของ จีระ เจริญสุขวิมล (2527 : 37-41) โดยวัดเฉพาะความวิตกกังวลที่เป็นนิสัยประจำตัว (Trait-anxiety) จำนวน 42 ข้อ ซึ่งในขั้นเริ่มต้นก่อนที่จะสร้างแบบวัดความวิตกกังวลนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิดเพื่อสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ แล้วนำไปใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 95 คน แล้วนำข้อมูลพื้นฐานมาสร้างแบบวัดความวิตกกังวล เมื่อสร้างแล้วจึงนำไปให้อาจารย์ควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและด้านการวัดและประเมินผลตรวจสอบคุณภาพจำนวน 5 ท่าน และแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ (IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ต่อจากนั้น ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 125 คน คัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 35 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 (ดูแบบวัดและผลการวิเคราะห์คุณภาพจากภาคผนวก)

7. แบบวัดสมาธิใช้สำหรับวัดความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิของนักศึกษากลุ่มทดลองว่ามีสมาธิเพิ่มขึ้นหรือไม่ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบวัดสมาธิของ ชาญวิทย์ สุวรรณรอ (2530) ซึ่งใช้วัดสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านคุณธรรม และด้านการวัดผลการศึกษา เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดัดแปลงด้านภาษาและสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับต้นฉบับเดิมแต่ให้มีความเหมาะสมกับวัยของนักศึกษา และได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 78 คน แล้วคัดเลือกเอาเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีจำนวน ข้อคำถามที่ใช้ได้ตามเกณฑ์ดังกล่าวเท่ากับ 15 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.86 (ดูแบบวัดใน

ภาคผนวก)

8. แบบวัดสติใช้สำหรับวัดความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิของนักศึกษากลุ่มทดลองว่ามีสติเพิ่มขึ้นหรือไม่มีหลังจากที่ได้รับการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคลแล้ว ผู้วิจัยใช้แบบวัดของ ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2535: 105-108) ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ นำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล จำนวน 80 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.80 ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาในหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต จำนวน 74 คน พบว่าได้ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 16 ข้อ เท่านั้นและได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 (ดูแบบวัดและผลการวิเคราะห์คุณภาพในภาคผนวก)

แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลอง มีดังนี้

1. แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ Generalized randomized block design โดยมีการสุ่มนักศึกษาที่เรียนหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ. 5 ปี) จำนวน 2 โปรแกรมวิชาจากทั้งหมด 6 โปรแกรมวิชา ซึ่งได้แก่โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ และเอกสังคมศึกษา รวมทั้งสิ้นจำนวน 72 คน แล้ววัดความวิตกกังวลเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง ต่อจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เป็นหน่วยทดลองย่อย เพื่อเข้ารับการฝึกประสบการณ์หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสุ่มหน่วยทดลองย่อยที่เป็น กลุ่มตัวอย่างตามระดับของ ความวิตกกังวลซึ่งมีสองประเภท คือ ความวิตกกังวลสูง และความวิตกกังวลสูงและมีการวัดตัวแปรตาม (คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน) ในระยะก่อนการและหลังการฝึกประสบการณ์แต่ละแบบสิ้นสุดลง ตลอดจนวัดตัวแปรตามในระยะเมื่อสิ้นสุดการฝึกประสบการณ์ไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

2. การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยตัวแปร 2 ประเภท คือ 1) ตัวแปรอิสระที่ถูกจัดกระทำ (Manipulated variable) ได้แก่ วิธีการฝึกประสบการณ์ 2 วิธี คือ (1) การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก และ (2) การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย และ 2) ตัวแปรจัดประเภท (แบ่งกลุ่ม) คือตัวแปรความวิตกกังวลซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ (1) ความวิตกกังวลระดับต่ำ และ (2) ความวิตกกังวล ระดับสูง ในการออกแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พยายามประยุกต์ใช้หลักของ Max Min Con โดยในส่วนของ Maximized systematic variance เป็นความพยายามทำให้ความแปรปรวนของตัวแปรตาม ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากตัวแปรอิสระมีค่ามากที่สุด ซึ่งในที่นี้คือการเลือกตัวแปรอิสระซึ่งเป็นวิธีการฝึกประสบการณ์ 2 แบบ คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ) และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ภาคทฤษฎี) ส่วนหลักของ Minimized error variance คือ การพยายามทำให้ความแปรปรวนของตัวแปรตาม (คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน)

ซึ่งเป็นผลมาจากความคลาดเคลื่อนต่างๆ มีค่าน้อยที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง และความคลาดเคลื่อนจากเครื่องมือ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรต่างๆ โดยอาศัยความรู้ทางการวัดและประเมินผลที่ถูกต้อง เพื่อจะได้เครื่องมือที่มีคุณภาพทั้งในด้านความเที่ยงตรงและค่าความเชื่อมั่น และในกรณีของหลัก Control extraneous systematic variance นั้นเป็นการควบคุมความแปรปรวนของตัวแปรตาม (คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน) ซึ่งอาจเกิดจากตัวแปรเกินหรือตัวแปรแทรกซ้อน ให้มีค่าน้อยลง ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการนำตัวแปรเกินที่คาดว่าจะมีผลต่อตัวแปรตามด้วย (ได้จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง) โดยนำตัวแปรบุคลิกภาพด้านความวิตกกังวลมาเป็นตัวแปรอิสระอีกตัวหนึ่ง นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้วิธีควบคุมตัวแปรเกิน โดยการสุ่มเข้ารับการทดลอง (Random assignment) จำนวน 2 ครั้ง คือ สุ่มเพื่อเข้ารับการทดลองจำนวน 2 โปรแกรมวิชาจากทั้งหมด 6 โปรแกรมวิชา และสุ่มเข้ารับการทดลองตามระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำโดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มย่อย ซึ่งจะทำให้โอกาสหรือความน่าจะเป็นที่ค่าของตัวแปรตาม (คะแนนความอดทนหรือขันติ) ของกลุ่มทดลอง หรือกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันมีมากกว่า โอกาสที่จะแตกต่างกันก่อนทำการทดลอง สำหรับโครงสร้างของการทดลองฝึกประสบการณ์มีองค์ประกอบ ตามที่ปรากฏในตาราง 1 ต่อไปนี้

ตาราง 1 โครงสร้างของแบบแผนการทดลอง

ลักษณะภูมิหลังที่นำมาจัดประเภท (ความวิตกกังวล) (ตัวแปรอิสระที่ 1)	วิธีการฝึกประสบการณ์ (ตัวแปรอิสระที่ 2)	ลักษณะที่วัดหลังการฝึก (ตัวแปรตาม)
● ความวิตกกังวลต่ำ ● ความวิตกกังวลสูง	● การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (กลุ่มทดลอง) ● การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (กลุ่มควบคุม)	● คุณธรรมด้านความอดทน (คะแนนเฉลี่ยความอดทน) ● ความอดทนทางใจ ● ความอดทนทางกาย

โครงสร้างของแบบแผนการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามวิธีการดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการวัดคุณธรรมด้านความอดทนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดก่อนการฝึกประสบการณ์ (วัดระยะก่อนการทดลอง)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกนั้น ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 - 4 วัน ๆ ละ ประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 4 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 80 ชั่วโมง ที่ห้องเรียนพระพุทธศาสนา คณะมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ต่อจากนั้นจึงให้ไปเข้ารับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 และฝึกกิจกรรมตามโปรแกรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น (ดูรายคู่มือการฝึกประสบการณ์ในภาคผนวก) โดยฝึกแบบเข้มต่อเนื่อง กันเป็นระยะเวลาประมาณ 9 วัน 8 คืนโดยเลือกสถานที่ฝึกคือวัดศิริมงคล ผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นฆราวาสจำนวน 2 ท่าน และนิมนต์พระวิทยากรที่มีภูมิรู้ ภูมิธรรมด้านพุทธศาสนาและมีความชำนาญ ในการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน 6 รูป มาให้ความรู้และประสบการณ์ตลอดจนวิธีการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยในแต่ละวันเริ่มฝึกตั้งแต่เวลา 4 นาฬิกา ไปจนถึงเวลา ประมาณ 22 นาฬิกา มีช่วงพักเที่ยงหลังรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง และพักเป็นระยะๆ ละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ในขณะที่พักก็ให้นักศึกษาพยายามฝึกสติกำหนดรู้อิริยาบถการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เพื่อฝึกให้มีสติและสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สรุประยะเวลาที่ใช้ในการฝึกประสบการณ์รวมทั้งสิ้นประมาณ จำนวน 80 ชั่วโมง และอีก 9 วัน 8 คืน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงใช้แบบวัดความอดทน เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นครั้งที่ 2 (ระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง) สำหรับในระยะการติดตามผลนั้น ผู้วิจัยใช้แบบวัดความอดทนวัดอีกครั้งหนึ่งเป็นครั้งที่ 3 หลังจาก สิ้นสุดการทดลองไปแล้วประมาณ 1 เดือน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายนั้นผู้วิจัยสอนด้วยตนเองและนิมนต์พระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ในการสอนพุทธธรรมมาบรรยายธรรมะด้วยเป็นบางครั้งและได้สอนในระยะเวลาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง โดยการสอนร่วมกันด้วยเนื้อหาในหลักพุทธธรรม ตามลำดับเริ่มตั้งแต่ (1) ขั้นตอนการสร้างศรัทธา (2)การฝึกคิดโยนิโสมนสิการ และ (3) เนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของสติและสมาธิ สำหรับการสอนในเนื้อหาในขั้นตอนที่ 4 คือ หลักธรรมเกี่ยวกับความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งสอนด้วยการให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการฝึกสติ และสมาธิก่อนเรียนเนื้อหาหลักธรรมเช่นเดียวกับที่ใช้สอนนักศึกษาในกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มควบคุมนั้นไม่มีการฝึกสติและสมาธิก่อนเรียน แต่จะชดเชยเวลาเรียนให้เท่ากัน คือ เวลาที่เหลือ 30 นาที นั้นก็ ให้นักศึกษาซักถามและสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนไปแล้ว สรุปคือกลุ่มควบคุมนี้ได้รับการสอนเนื้อหา เดียวกันกับที่ใช้สอนในกลุ่มทดลองแต่จะแตกต่างกันตรงที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มีการฝึกกิจกรรมภาคปฏิบัติเรียนแต่ภาคทฤษฎีเท่านั้น และในระยะ 9 วัน 8 คืน ที่กลุ่มทดลองไปเข้าค่ายฝึกปฏิบัติ ธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 และฝึกกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเพื่อพัฒนาความอดทนนั้น ผู้วิจัยกำหนดหัวข้อธรรมะได้แก่ ความอดทน สมาธิ สติปัฏฐาน 4 อริยทรัพย์ 7 อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม

ฆราวาสธรรม 4 สัปปุริสธรรม 7 มรรค 8 ความโกรธและวิธีลดความโกรธ และบุญกิริยาวัตถุ 10 โดย ให้นักศึกษากลุ่มควบคุมไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเพิ่มเติม และจัดทำเป็นรายงานส่งผู้วิจัย ภายใน 9 วัน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความอดทนเป็นครั้งที่ 2 (ระยะสิ้นสุดการเรียน การสอนในกลุ่มควบคุม) ตลอดจนเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะติดตามผล หลังจากที่ได้เก็บข้อมูลครั้งที่ 2 ไปแล้ว ประมาณ 1 เดือน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น นอกจากใช้แบบวัดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) แล้วผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการอื่นๆ ด้วย คือ การประเมินผลการเรียนในแต่ละครั้งด้วยวิธีการซักถามความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเรียนการสอน และเนื้อหาสาระตลอดจนสื่อ อุปกรณ์ วีซีดีเพลง คำกลอน พุทธสุภาษิตต่างๆ ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ น่าสนใจเพียงใด ควรปรับปรุงในส่วนใดบ้างสำหรับการเรียนการสอน ในครั้งต่อๆ ไป ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปใช้ปรับปรุงวิธีการสอนหรือหลักสูตรให้มีคุณภาพเหมาะสมกับความสนใจและวัยของผู้เรียนตลอดระยะเวลาของการทดลอง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสังเกตโดยให้เพื่อนสนิท 3 คนและเพื่อนไม่สนิท 3 คน ที่เป็นเพื่อนร่วมโปรแกรมวิชาเอกเป็นผู้ประเมินความอดทนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยให้เพื่อนสังเกตแล้วจึงประเมินในระยะก่อน และหลังจากเข้ารับการฝึกประสบการณ์ เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมอีกด้านหนึ่ง ตลอดจนมีการเก็บข้อมูลด้วยแบบประเมินผลการฝึกประสบการณ์ในแต่ละขั้นตอนของการเรียนด้วย นอกจากนี้ยังประเมินด้วย แบบประเมินผลการฝึกประสบการณ์โดยภาพรวมที่ให้นักศึกษาประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบผลการฝึกอบรมในระยะการฝึกอบรมก่อนและหลัง

5. ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มทดลองโดยผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนบรรยายในสิ่งที่ตนเองได้รับประสบการณ์ ระหว่างการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน ที่วัดศิริมงคลว่ามีอะไรบ้างและได้มีการพัฒนาตนเองด้านใดบ้าง

6. การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมความอดทนทางกายด้วยวิธีการออกกำลังกายในท่าลุก-นั่ง ใช้วิธีสังเกตเพื่อนับจำนวนครั้งที่นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำได้ โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว จำนวน 3 ครั้ง (ระยะทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง)

7. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในกลุ่มทดลองด้วยการให้นักศึกษาบันทึกพฤติกรรมความอดทนในชีวิตประจำวัน ที่ได้ปฏิบัติจริงภายหลังการเข้าค่ายฝึกปฏิบัติธรรมแล้วเป็นเวลา 1 เดือน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ทั้งในลักษณะข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณดังต่อไปนี้

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลในกรณีที่ตัวแปรอิสระมี 3 ตัว คือ (1) ตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์ ประกอบด้วย 2 ระดับ ได้แก่ การรับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (เรียนทั้ง ภาคทฤษฎีและฝึกภาคปฏิบัติ) และการได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (เรียนภาคทฤษฎีอย่างเดียว) (2) ตัวแปรจัดประเภทได้แก่ ตัวแปรความวิตกกังวลต่ำและสูงและ (3) ตัวแปรการวัดซ้ำหรือครั้งที่ของการวัด ได้แก่ การวัดก่อนและหลัง (Repeated measures) ส่วนตัวแปรตามนั้นได้แก่คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน ซึ่งแบ่งออกเป็นความอดทนทางกายและความอดทนทางใจด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน พหุนามแบบสามทาง (Three–Way multivariate analysis of variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 – 4 และเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 2 – 4

1.2 วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก–นั่ง (Sit up) จำนวน 3 ครั้ง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Two-Way ANOVA ; repeated measures แบบ One between-one within สำหรับตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์และตัวแปรการวัดซ้ำหรือตัวแปรครั้งที่ของการวัด และตัวแปรตาม 1 ตัว คือความอดทนทางกาย เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 และ 4

1.3 วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองด้วยสถิติการทดสอบค่าที (t–test) แบบ Independent เมื่อพบว่าในระยะก่อนการทดลองคะแนนพฤติกรรมความอดทนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงวิเคราะห์ด้วยการใช้คะแนนพฤติกรรมความอดทนด้วย Gained scores เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 2 และ 4

1.4 วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย คือ ความถี่ของการเปลี่ยนท่านั่งสมาธิ ความถี่ของการขยับลำตัวในการนั่งสมาธิแต่ละครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมงจำนวนทั้งสิ้น 5 ครั้ง เพื่อทดสอบความก้าวหน้าของการฝึกสติและสมาธิแล้วนำข้อไปใช้ประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

1.5 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวัดสติและสมาธิโดยเปรียบเทียบในกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม โดยการทดสอบด้วยสถิติ One–Way MANOVA; repeated One within

1.6 วิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกประสบการณ์โดยใช้สถิติเชิงบรรยายคือคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วแปลความหมายโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนหรือตอบคำถามตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 และ 4 และเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัยด้วย

2. การวิเคราะห์ข้องมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) เพิ่มเติมจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าความถี่ของพฤติกรรมความอดทนในชีวิตประจำวันทั้งทางใจและทางกาย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากข้อมูลที่นักศึกษาได้บันทึกในสมุดบันทึกประจำวันภายหลังจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมแล้ว 1 เดือน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่เป็นข้อมูลที่นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล เป็นเวลา 9 วัน 8 คืน (ดูจากภาคผนวก)

การกำหนดเกณฑ์สำหรับประเมินประสิทธิผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกณฑ์การประเมินเพื่อให้ทราบว่าวิธีการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธีนั้นมีประสิทธิผลหรือไม่ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาเพื่อประเมินผลดังนี้

1. การได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านในขั้นการตรวจสอบเพื่อประเมินแนวการจัดกิจกรรมหรือคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นพระสงฆ์ จำนวน 5 รูปจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่ามีความเหมาะสมและสามารถทำให้มีการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนได้สูงขึ้นหรือไม่เพียงใด โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ (ดูผลสรุปการประเมินในภาคผนวก)

2. คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับ การฝึกประสบการณ์ 2 วิธี กล่าวคือ กลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธี ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษากลุ่มทดลองประเมินการฝึกประสบการณ์โดยภาพรวมในระยะหลังการฝึกประสบการณ์ มีคะแนนอยู่ในระดับความคิดเห็นว่าตนเองมีพฤติกรรมตามรายการที่ประเมินตนเองอยู่ในระดับมากขึ้นไป ซึ่งวัดได้จากแบบประเมินโดยภาพรวมระหว่างก่อนและหลังการได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) แบบลิเคอร์ท (Likert scales)

5. พิจารณาจากคะแนนการประเมินด้วยข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น แบบสังเกตโดยเพื่อน ผลการวิเคราะห์การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) จากข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ที่เกี่ยวกับการบันทึกพฤติกรรมความอดทนและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม เป็นต้น

ถ้ามีผลการประเมินส่วนใหญ่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ก็สรุปได้ว่า วิธีหรือแนวการจัดประสบการณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นมีประสิทธิผลและสมควรนำไปใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) แก่นักศึกษาในระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาต่อไปในอนาคต ทั้งนี้จะเป็นการส่งเสริมการผลิตบัณฑิตในระดับอุดมศึกษาที่มีคุณภาพในด้านการมีคุณธรรมเพิ่มขึ้นอีกด้านหนึ่ง

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมี วัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ 1) เพื่อพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน 2)เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ ตัวแปรความวิตกกังวล และตัวแปรครั้งของการวัดที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายของนักศึกษา 3) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ทั้งภาคทฤษฎีและภาค ปฏิบัติและกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายภาคทฤษฎีเท่านั้น การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติ พื้นฐานของตัวแปร ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อ การทดสอบสมมติฐาน และตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะซึ่งมี รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

M แทน ค่าเฉลี่ย
SD แทน ค่าส่วนแบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS แทน ผลรวมของกำลังสอง (Sum of square)
df แทน ค่าองศาอิสระ (Degree of freedom)
MS แทน ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง (Mean of square)
F แทน ค่าสถิติ F ที่ได้จากการคำนวณ
Sig แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (* ที่ระดับ .05)
G แทน กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (G1) และกลุ่มควบคุม (G2)
A แทน ความวิตกกังวลแบ่งเป็น ความวิตกกังวลต่ำ (A1) และความวิตกกังวลสูง (A2)
T แทน ครั้งของการวัด แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง (T1) ระยะหลังการทดลอง (T2) และระยะหลังสิ้นสุดการทดลองหรือระยะการติดตามผล (T3)
N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
t แทน การทดสอบด้วยค่าสถิติที (t-test)

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้มาโดยการสุ่มในระยะเริ่มต้นของการทดลองมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 60 คน แต่ในระยะสิ้นสุดการทดลองปรากฏว่า มีจำนวนที่เข้าร่วมการทดลองเต็มหลักสูตรเท่ากับ 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 18 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่างกัน 2 ระดับ คือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มย่อย ได้แก่ กลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง มีนักศึกษาจำนวน 11 และ 9 คนตามลำดับ และกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง มีนักศึกษาจำนวน 10 และ 8 คน ตามลำดับ สำหรับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจ และคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายในระยะก่อนการทดลอง (T_1) ระยะหลังการทดลอง (T_2) และ ระยะติดตามผล (T_3) ซึ่งจำแนกตามประเภทของกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) และระดับความวิตกกังวลต่ำและสูง โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย จำแนกตามประเภทของระดับความวิตกกังวลและระยะของการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	วิตกสูง M (SD) N	วิตกต่ำ M (SD) N	รวม M (SD) N	วิตกสูง M (SD) N	วิตกต่ำ M (SD) N	รวม M (SD) N
คะแนนความอดทนทางใจก่อนการทดลอง	37.44 (9.50) 9.00	37.73 (11.26) 11.00	37.60 (10.24) 20.00	35.30 (6.15) 8.00	38.13 (4.70) 10.00	36.56 (5.59) 18.00
คะแนนความอดทนทางใจหลังการทดลอง	51.44 (6.39)	53.73 (6.72)	52.70 (6.51)	46.80 (6.43)	49.88 (3.09)	48.17 (5.32)
คะแนนความอดทนทางใจระยะติดตามผล	55.33 (6.14)	54.18 (9.99)	54.70 (8.29)	50.30 (3.92)	53.62 (3.11)	51.78 (3.88)
คะแนนความอดทนทางกายก่อนการทดลอง	36.67 (5.19)	40.00 (6.75)	38.50 (6.33)	32.60 (8.19)	38.50 (4.63)	35.22 (7.13)
คะแนนความอดทนทางกายหลังการทดลอง	46.67 (2.35)	50.27 (5.98)	48.65 (4.96)	42.60 (9.81)	46.88 (9.81)	44.50 (7.72)
คะแนนความอดทนทางกายระยะติดตามผล	51.56 (3.43)	48.55 (8.23)	49.90 (6.55)	41.00 (6.73)	44.38 (2.54)	42.50 (5.44)

จากตาราง 2 พบว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (สอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ) มีคะแนนรวมเฉลี่ยของคุณธรรมด้านความอดทนทางใจในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเท่ากับ 37.60, 52.70, และ 54.70 ตามลำดับ สำหรับกลุ่ม ควบคุมซึ่งได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

(เรียนเฉพาะภาคทฤษฎีเท่านั้น) มีคะแนน รวมเฉลี่ยของคุณธรรมด้านความอดทนทางใจในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผลเท่ากับ 36.56, 48.17 และ 51.78 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาคะแนนรวมเฉลี่ยของคุณธรรมด้านความอดทนทางกายในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 38.50, 48.65, 49.90 และ 35.22, 44.50, 42.50 ตามลำดับ จากข้อมูลข้างต้นแสดงว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจ และกายนั้นมีค่าสูงขึ้นตามลำดับระยะเวลาของการทดลองและระยะเวลาของการติดตามผลการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน ทางใจของกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูงโดยจำแนกตามระยะเวลาของการทดลอง มีค่าเท่ากับ 37.44, 51.41, และ 55.33 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกนั้น ถึงแม้ว่าจะมีความวิตกกังวลสูงก็สามารถพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนทางใจให้สูงขึ้นได้ สำหรับคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านความ อดทนทางใจของกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำ โดยจำแนก ตามระยะเวลาของการทดลองมี ค่าเท่ากับ 37.73, 53.73 และ 54.18 ตามลำดับแสดงว่ากลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำเมื่อได้รับการฝึกตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกแล้วก็สามารถพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน เพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจของกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลสูงโดยจำแนกตามระยะเวลาของการทดลอง มีค่าเท่ากับ 35.30, 46.80 และ 50.30 ตามลำดับ สำหรับคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจของกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลต่ำโดยจำแนกตามครั้งของการวัดมีค่าเท่ากับ 38.13, 49.88, และ 53.62 ตามลำดับ ซึ่งโดยภาพรวมแล้วแสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจของกลุ่มควบคุมทั้งที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงนั้นเมื่อได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ภาคทฤษฎี) ก็ยังสามารถพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนทางใจได้ผลดี (เพิ่มขึ้น) ตามลำดับของระยะการทดลอง สำหรับคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายของ กลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำโดยจำแนกตามระยะเวลาของการทดลอง มีค่าเท่ากับ 36.67, 46.67, 51.56 และ 40.00, 50.27, 48.55 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้าน ความอดทนทางกายของกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ โดยจำแนกตามระยะเวลาของการ ทดลอง มีค่าเท่ากับ 32.60, 42.60, 41.00 และ 38.50, 46.88, 44.38 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำเมื่อได้รับการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธี ดังกล่าว ข้างต้นแล้ว นักศึกษาสามารถพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนทางกายในระยะหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในระยะก่อนการทดลอง

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยไม่สามารถสรุปได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทั้งทางใจและทางกายของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนี้เป็นการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยความอดทนอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ ระดับ.05 เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย จำนวน 4 ข้อ ด้วยสถิติการทดสอบ ความ

แปรปรวนพหุนาม แบบสามทางโดยมีการวัดซ้ำ (Three-Way MANOVA ; repeated measures) ดังมีรายละเอียด ที่ผู้วิจัยได้เสนอไว้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 2 ต่อไปนี้

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 6 ข้อ คือ

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความอดทน
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนเป็นผู้ประเมิน
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวัดความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit up)
4. ผลการวิเคราะห์จากแบบวัดสติและสมาธิ
5. ผลการวิเคราะห์ความถี่ของพฤติกรรมความอดทนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลองที่เข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน
6. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมในหัวข้อต่างๆ ที่ได้รับจากการฝึกประสบการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์

ในแต่ละข้อนั้นมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความอดทน

ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการ ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (MANOVA) โดยวิธีการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของเมทริกซ์ความแปรปรวน - แปรปรวนร่วม (Homogeneity of variance-covariance matrices) ด้วยวิธีใช้ Box's M test ซึ่งจากผลการวิเคราะห์พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามข้อตกลงเบื้องต้นนี้อาจจะไม่มีผลต่อการลดความน่าเชื่อถือได้ของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเท่าใดนัก ถ้าหากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มเท่ากันหรือใกล้เคียงกันโดยที่ค่าสูงสุดลบด้วยค่าสูงสุดมีค่าน้อยกว่า 1.5 ซึ่งในที่นี้มีค่าเท่ากับ 1 ดังนั้นจึงไม่น่าจะมีผลต่อการลดความน่าเชื่อได้ของผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Stevens. 1996 : 238) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้แบ่งตามตัวแปรความวิตกกังวลสูงและต่ำ และตัวแปรการจัดกระทำ (Manipulated variable) เท่ากับ 9, 8, 10 และ 11 จะเห็นได้ว่าแต่ละกลุ่มนั้นมีค่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกัน สำหรับการตรวจสอบคุณสมบัติของ Sphericity ของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม พบว่าค่า Epsilon ซึ่งเป็นดัชนีสะท้อนความเบี่ยงเบนออกจากเงื่อนไขของ Sphericity ซึ่งถ้ามีค่าเป็น 1.0 หรือเข้าใกล้ 1.0 ถือว่าข้อมูลเป็นไปตามเงื่อนไข (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545: 157) เมื่อได้ตรวจสอบข้อมูลชุดนี้พบว่า ได้ค่า Epsilon ของตัวแปรตามความอดทนทางใจและกายมีค่าเท่ากับ .920 และ .967

ตามลำดับ ซึ่งมี ค่าใกล้เคียงกับ 1 นอกจากนี้ค่าสังเกตหรือคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและและทางกายมีค่าต่อเนื่องแต่ละค่ามีความเป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่ม เพื่อเข้ารับการทดลอง (Radom assignment) ซึ่งคุณสมบัตินี้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญที่สุดของการใช้สถิติ MANOVA อีกข้อหนึ่ง (ธีรเดช ฉายอรุณ. 2540: 47-49) สำหรับการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ที่ว่าด้วยการแจกแจงปกติหลายตัวแปร (Multivariate normality) ผู้วิจัยตรวจสอบดูวิธีการแจกแจงความถี่ของตัวแปรทุกตัว โดยพิจารณาค่าความโด่ง(Kurtosis) และค่าความเบ้ (Skewness) โดยเฉพาะค่าความโด่งนั้นมีผลกระทบ ต่ออำนาจในการทดสอบ(Power of test) ทั้งในกรณีหนึ่งตัวแปรและหลายตัวแปร (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 44-45) ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่มีการแจกแจงแบบปกติ นอกจากนี้ยังพิจารณาจากการใช้สถิติ Shapiro-Wilk ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นตัวแปรความอดทนทางใจในระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและในระยะการติดตามผลของกลุ่มทดลองและตัวแปรความอดทนทางกายในระยะการติดตามผลของกลุ่มทดลอง จึงถือได้ว่าการแจกแจงของตัวแปรตามในแต่ละกลุ่มของตัวแปรอิสระส่วนใหญ่เป็นการแจกแจงแบบปกติ สำหรับผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับค่าความโด่ง ค่าความเบ้ ค่าสถิติ Shapiro-Wilk และค่าการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของเมทริกซ์ความแปรปรวน - ความ แปรปรวนร่วม และค่า Epsilon ดูที่ภาคผนวก จะเห็นได้ว่าข้อมูลสำหรับการวิจัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้ สถิติ MANOVA สำหรับรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐานการวิจัย มีดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) จะมีปฏิสัมพันธ์กันกล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ย คุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายมีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวลและครั้งของการวัด

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวัดความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย จากการวัดทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำเพื่อตรวจสอบความแปรปรวนจาก แหล่งความแปรปรวนต่าง ๆ ที่เป็นตัวแปรอิสระ ซึ่งได้แก่ ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ ตัวแปรความวิตกกังวลและตัวแปรครั้งของการวัด ผลการวิเคราะห์เสนอไว้ในตาราง 3 ต่อไปนี้

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายจำแนกตามกลุ่ม (G) ความวิตกกังวล (A) และครั้งของการวัด (T)

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' lamda	Multivariat F test	Sig
ระหว่างกลุ่ม			
กลุ่ม (G)	.789	4.418	.020*
ความวิตกกังวล (A)	.906	1.709	.197
ปฏิสัมพันธ์ 2 ทาง			
กลุ่ม (G) x ความวิตกกังวล (A)	.971	.419	.616
ภายในกลุ่ม			
ครั้งของการวัด (T)	.142	44.593	.000*
ปฏิสัมพันธ์ 2 ทาง			
ครั้งของการวัด (T) x กลุ่ม (G)	.767	2.356	.075
ครั้งของการวัด (T) x ความวิตกกังวล (A)	.847	1.399	.257
ปฏิสัมพันธ์ 3 ทาง			
ครั้งของการวัด (T) x ความวิตกกังวล (A) X กลุ่ม (G)	.944	.460	.765

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 ดังกล่าวข้างต้นพบว่า ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์หรือกลุ่ม(ทดลองและควบคุม) ตัวแปรความวิตกกังวล (ต่ำและสูง) และตัวแปรครั้งของการวัดหรือ TxGxA มีค่าสถิติ Wilks' lamda เท่ากับ .944 ค่าสถิติ Mullitvariate F test เท่ากับ .460 ค่านัยสำคัญ (Sig) เท่ากับ .765 แสดงว่าไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 ตัวแปร ดังกล่าวมีอิทธิพลส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกาย ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 และ เมื่อพิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่ม) และตัวแปรความวิตกกังวล หรือ GxA พบ ว่ามีค่าสถิติ Wilks' lamda เท่ากับ .971 ค่าสถิติ Multivariate F test เท่ากับ .491 ค่านัยสำคัญ (Sig) เท่ากับ .616 แสดงว่าไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปรดังกล่าวมีอิทธิพลส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจ ของกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง มีค่าเท่ากับ 48.545 และ 48.074 ตามลำดับ สำหรับคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจในกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงมีค่าเท่ากับ 47.208 และ 44.133 ตามลำดับ นอกจากนี้เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มทดลองที่มีความ

วิตกกังวลต่ำและสูงมีค่าเท่ากับ 46.273 และ 44.963 ตามลำดับ สำหรับคะแนนเฉลี่ย ความอดทนทางกายในกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงมีค่าเท่ากับ 43.250 และ 38.733 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มทดลองนั้นไม่ว่านักศึกษาจะมีความวิตกกังวลต่ำหรือสูงก็จะมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและ ทางกายใกล้เคียงกันมาก คือ มีค่าความแตกต่างเท่ากับ 0.471 และ 1.310 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้น เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างนักศึกษาที่มีความวิตกังวลต่ำและสูงจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายที่มีความแตกต่างกันมากกว่ากลุ่มทดลอง คือมีค่าความต่างเท่ากับ 3.075 และ 4.517 ตามลำดับ และเพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความสมบูรณ์เพิ่มขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอผลการวิเคราะห์ในรายละเอียดเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 ต่อไป เพื่อทดสอบผลของ การมี ปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ทาง ระหว่างตัวแปรกลุ่ม (G) คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และตัวแปร ครั้งของการวัด (3 ระยะ) และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความวิตกกังวลหรือ A (สูงและต่ำ) และตัวแปรครั้งของการวัด (T) ตลอดจนวิเคราะห์ผลการมีปฏิสัมพันธ์ 3 ทาง ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์หรือกลุ่ม (G) ตัวแปรความวิตกกังวล (A) และตัวแปรครั้งของการวัด (T) ซึ่งผลการวิเคราะห์ดังกล่าวเสนอไว้ในตาราง 3

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์การมีปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ทาง ระหว่างตัวแปรครั้งของการวัด (T) และตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์หรือกลุ่ม (G) และระหว่างตัวแปรครั้งของการวัด (T) และตัวแปรความวิตกกังวล พบว่าค่าสถิติ Wilks' lamda เท่ากับ .767 และ .847 มีค่า Multivariate F test เท่ากับ 2.356 และ 1.399 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติแล้วพบว่าตัวแปรครั้งของการวัด (T) และตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์หรือกลุ่ม (G) ไม่มีปฏิสัมพันธ์ส่งผลต่อตัวแปรคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสำหรับผลการทดสอบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรครั้งของการวัด (T) และตัวแปรความวิตกกังกล พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้จากการทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ 3 ทาง คือ ระหว่างตัวแปรครั้งของการวัด (T) ตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์หรือกลุ่ม (G) และตัวแปรความวิตกกังวล (A) พบว่ามีค่าสถิติ Wilks' lamda เท่ากับ .944 และค่า Multivariate F test เท่ากับ .460 และผลการทดสอบพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกาย ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 แล้วจึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ที่เป็นตัวแปรหลักได้แก่ ตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์หรือกลุ่ม (G) ตัวแปรความวิตกกังวล (A) และตัวแปรครั้งของการวัด (T) ต่อไปโดยการทดสอบสมมติฐานที่ 2 , 3 และ 4 ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก จะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 2 ที่ว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก จะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย ปรากฏว่าผลการวิเคราะห์ด้วย Multivariate test แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ราชภัฏสกลนครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 โดยที่มีค่าสถิติ Wilks' lamda เท่ากับ .789 และ แปลงมาเป็น ค่าสถิติ F มีค่าเท่ากับ 4.418 และเพื่อให้การวิเคราะห์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ต่อไปว่าตัวแปรอิสระหรือวิธีการฝึกประสบการณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นส่งผลต่อตัวแปรตามหรือคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและความอดทนทางกายอย่างไร โดยทำการทดสอบ Univariate F test ซึ่งเสนอไว้ในตาราง 4 ต่อไปนี้

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทน ซึ่งแบ่งเป็นความอดทนทางใจและความอดทนทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ความอดทน (ขันติ)	ค่าคะแนนเฉลี่ย(M)	Sig
กลุ่มทดลอง	ความอดทนทางใจ	48.310	.135
	ความอดทนทางกาย	45.618	.006*
กลุ่มควบคุม	ความอดทนทางใจ	45.671	
	ความอดทนทางกาย	40.992	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าเท่ากับ 48.310 และ 45.671 ตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยของความอดทนทางกายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่ามีค่าเท่ากับ 45.618 และ 40.992 ตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 3 นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 3 ดังกล่าวข้างต้น พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนระหว่างนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3 โดยมีค่าสถิติ Wilks' lamda เท่ากับ .906 และแปลงมาเป็นค่าสถิติ F มีค่าเท่ากับ 1.970 ทั้งนี้เมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้วพบว่านักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีคะแนนเฉลี่ย ความอดทนทางใจและทางกายเท่ากับ 47.877 และ 44.761 สำหรับนักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงนั้นมีคะแนนเฉลี่ยของความอดทนทางใจและทางกายเท่ากับ 46.104 และ 41.848 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ระหว่างนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง พบว่ามีค่าความแตกต่างของคะแนน เฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายมีค่าเท่ากับ 1.773 และ 2.913 มีค่านัยสำคัญเท่ากับ .311 และ .077 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายเมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงมีความแตกต่างกันมากเกือบจะถึงจุดที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าตัวแปร ความวิตกกังวลนั้นมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายในระดับหนึ่ง

สมมติฐานที่ 4 นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

จากตาราง 3 เพื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของความอดทน (ขันติ) ในภาพรวมของความอดทนทางกายและใจ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการเปรียบเทียบ 3 ระยะเวลา คือ ระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่ามีค่า Wilks' lamda เท่ากับ .335 ค่า Multivariate F test เท่ากับ 20.879 เมื่อทดสอบแล้วพบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทน (ขันติ) ทั้งใน 3 ระยะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่า sig เท่ากับ .000) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 4 และเพื่อให้การวิเคราะห์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นผู้วิจัยจึงได้เสนอผลการวิเคราะห์ต่อไปว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายและความอดทนทางใจในแต่ละระยะของการทดลองมีค่าเท่าใดและเสนอผลการวิเคราะห์รายคู่ด้วย โดยทำการทดสอบ Univariate F test ซึ่งเสนอไว้ใน ตาราง 5 ต่อไปนี้

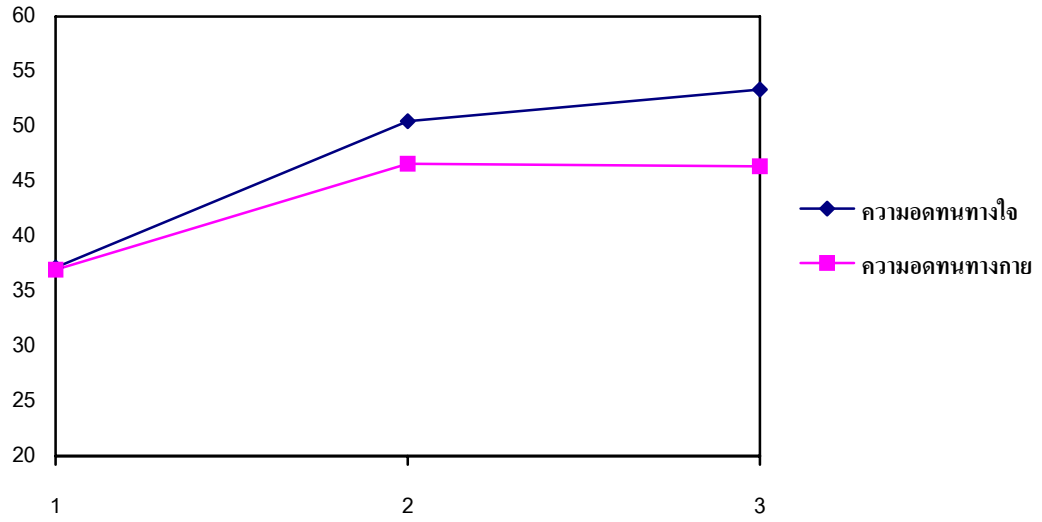
ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนซึ่งแบ่งเป็นความอดทนทางใจและความอดทนทางกายระหว่างระยะเวลาของการทดลอง (T)

ตัวแปรความอดทน	ระยะการวัด (T) (ครั้งที่)	M (ค่าเฉลี่ย)	การเปรียบเทียบรายคู่	ผลต่างค่า M รายคู่ (ระยะการวัด)	Sig
ความอดทนทางใจ	1	37.149	1-2	13.313	.000*
	2	50.462	1-3	16.211	.000*
	3	53.360	2-3	2.898	.049*
ความอดทนทางกาย	1	36.942	1-2	9.662	.000*
	2	46.604	1-3	9.427	.000*
	3	46.369	2-3	0.235	1.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจเมื่อจำแนกตามครั้งของการวัดระยะที่1, 2 และ 3 (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) มีค่าเท่ากับ 37.149, 50.462 และ 53.360 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจมีค่าสูงขึ้นตามระยะของการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างระยะก่อนการทดลอง (1) และระยะหลังการทดลอง (2) พบว่ามีค่าผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจเท่ากับ 13.313 สำหรับผล การเปรียบเทียบรายคู่ระหว่าง ระยะที่ 1 และระยะที่ 3 (ระยะการติดตามผล) มีค่าเท่ากับ 16.211 ส่วน ผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างระยะที่ 2 และ 3 มีค่าเท่ากับ 2.898 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ระยะที่ 1 กับ 2 และ ระยะที่ 1 กับ 3 และระยะที่ 2 กับ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกาย พบว่าระยะที่ 1, 2 และ 3 มีค่าเท่ากับ 36.942, 46.604 และ 46.369 ตามลำดับ ซึ่งมีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายในคู่ ของระยะที่ 1 และ 2, 1 และ 3, 2 และ 3 มีค่าเท่ากับ 9.662, 9.427 และ 0.235 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายเป็น รายคู่ พบว่าระยะที่ 1 และ 2, ระยะที่ 1 และ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับระยะที่ 2 และ 3 นั้น ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทั้งทางใจและทางกายนั้นมีความคงทนในระยะที่ 3 คือ ระยะการติดตาม สำหรับคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจนั้น นอกจากจะมีความคงทนแล้วยังมีคะแนนที่แสดงถึงพัฒนาการที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาสถิติที่ระดับ .05 ด้วย ซึ่งแสดงไว้ในภาพประกอบ 2 ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยความอดทน



ภาพประกอบ 2 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายจำแนกตามครั้งของการวัด

สรุปได้ว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย เมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะของการวัดครั้งที่ 1, 2 และ 3 นั้น ได้ผลเหมือนกัน คือ คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจ และความอดทนทางกายในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงว่าการฝึกประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครมีการพัฒนาความอดทนทั้งทางใจและทางกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้เมื่อ พิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลของคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายโดยการเปรียบเทียบระหว่างผล ของการทดลองระยะที่ 2 และ 3 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคงทน และเมื่อพิจารณาถึงการวิเคราะห์ข้อมูลของคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจ โดยเปรียบเทียบระหว่างผลของการทดลองระยะที่ 2 และ 3 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจ ในระยะการติดตามมีค่าเท่ากับ 53.360 ซึ่งสูงกว่าในระยะหลังการทดลองที่มีค่าเท่ากับ 50.462 แสดงว่านอกจากคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจมีความคงทนแล้ว ยังมีการพัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความอดทนสรุปได้ดังนี้

1. ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์(กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ระดับความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล) กล่าวคือ ผลของการฝึก

ประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกาย ไม่มีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวล และครั้งของการวัด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1

2. ข้อมูลจากผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณพบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (การเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยวิธีการสอนแบบบรรยาย (เรียน ภาคทฤษฎีเท่านั้น) ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 แต่สำหรับคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจนั้นไม่พบว่ากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2

3. ข้อมูลจากผลการวิเคราะห์พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำ สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3แต่อย่างไรก็ตามผลการวิเคราะห์พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายของนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำมีแนวโน้มสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาทีมความวิตกกังวลสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากค่านัยสำคัญ(Sig) ของการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายมีค่าเท่ากับ .077

4. ข้อมูลจากผลการวิเคราะห์พบว่าคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 4

สรุปได้ว่าวิธีการฝึกประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนานั้นมีประสิทธิผลทำให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สามารถพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนทั้งทางใจและทางกายสูงขึ้น (สูงกว่าระยะก่อนที่จะเข้ารับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ในกลุ่มทดลองจะมีความอดทนทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีความคงทนมากกว่ากลุ่มควบคุมอีกด้วย

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนเป็นผู้ประเมิน

ในการทำวิจัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปผลการวิจัยที่น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงต้องทำการเก็บข้อมูล จากหลายๆ แบบวัดและหลายเทคนิค ซึ่งต่อไปนี้เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมินโดย เพื่อนตามแบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านความเห็นชอบและคำแนะนำจากอาจารย์ที่ควบคุม ปริญญานิพนธ์ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและการวัดประเมินผล และได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความอดทนที่ได้จากการประเมินโดยเพื่อน

สนิทและไม่สนิท จำนวน 6 คน ต่อผู้ถูกประเมิน 1 คน ในระยะก่อนได้รับการฝึกประสบการณ์ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้เนื่องจากพบว่าการทดสอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยคะแนนที่เรียกว่า Gained scores ผลการวิเคราะห์ได้เสนอไว้ในตาราง 6-7 ดังต่อไปนี้

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนเป็นผู้ประเมิน โดยเปรียบเทียบคะแนนความอดทน ระหว่างระยะกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย (M)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	T	Sig
กลุ่มทดลอง	45.526	5.747	4.396	.000*
กลุ่มควบคุม	38.114	4.486		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองพบว่าทั้ง 2 กลุ่ม ได้ คะแนนเฉลี่ยความอดทนในระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยที่ในกลุ่มทดลองได้คะแนนเฉลี่ยความอดทนในระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 45.526 สำหรับกลุ่มควบคุมได้คะแนนเฉลี่ยความอดทนในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 38.114

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Gained scores (คะแนนหลังการทดลอง-คะแนนก่อนการทดลอง)

กลุ่ม	N	M	SD	df	t	sig
กลุ่มทดลอง	20	9.482	6.451	36	2.389	.022*
กลุ่มควบคุม	18	3.677	8.486			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอดทน (ขันติ) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนน Gained scores เท่ากับ 9.482 ส่วนกลุ่ม ควบคุมมีคะแนน Gained scores เท่ากับ 3.677 จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้มาจาก การสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทน (โดยเพื่อนร่วมชั้นเรียน) สรุปได้ว่าทั้งกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมนั้นเมื่อได้รับการฝึกประสบการณ์ตามวิธีการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนานั้นประกอบกับข้อมูลจากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยมีประสิทธิผล โดยพบว่ากลุ่มทดลองสามารถพัฒนาความอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ ข้อมูลในข้อ 2 ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการวัดด้วยแบบวัดความอดทน

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวัดความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุกนั่ง (Sit up) โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามครั้งของการวัด จำนวน 3 ครั้ง

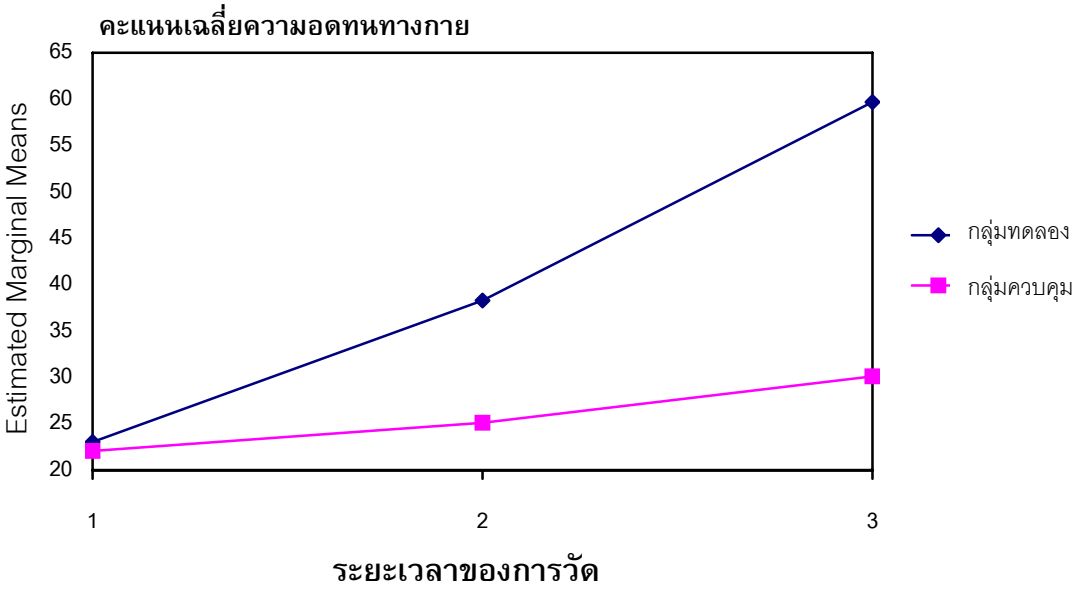
นอกจากผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวัดด้วยแบบวัดความอดทนและจากการวัด ด้วยแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนแล้วผู้วิจัยยังได้เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความอดทนทางกาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ (ครั้ง) ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บรวบรวม ข้อมูลด้วยการให้นักศึกษาแต่ละคนออกกำลังกายในท่าลุกนั่งให้ติดต่อกันโดยไม่หยุดพักแล้วให้เพื่อนที่จับคู่กันช่วยนับจำนวนครั้งที่แต่ละคนทำได้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบด้วยสถิติที่เรียกว่า Two-Way MANOVA : repeated measures ซึ่งเสนอผลการวิเคราะห์ในตาราง 8 ต่อไปนี้

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจำแนกตามครั้งที่ของการวัด

ครั้งที่วัด	กลุ่ม	M	SD	M รวมแต่ละครั้ง	การทดสอบรายคู่ (ครั้ง)	Sig
1	ทดลอง	23.050	13.493	22.579	1-2	.000*
	ควบคุม	22.056	8.619			
2	ทดลอง	38.300	28.679	32.053	2-3	.000*
	ควบคุม	25.111	7.218			
3	ทดลอง	59.700	36.707	45.684	1-3	.000*
	ควบคุม	30.111	10.284			
รวม	ทดลอง	40.350	-			.013*
	ควบคุม	25.759	-			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 ปรากฏว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มทดลองที่วัดครั้งที่ 1, 2, 3 มีค่าเท่ากับ 23.050, 38.300 และ 59.700 ตามลำดับ ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มควบคุมที่วัดครั้งที่ 1, 2, 3 มีค่าเท่ากับ 22.051, 25.111 และ 30.111 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาที่เข้ารับการฝึกประสบการณ์ กล่าวคือเมื่อพิจารณาโดยภาพรวม (ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ได้ค่าเฉลี่ยรวม(M)ในการวัดครั้งที่ 1, 2 และ 3 เท่ากับ 22.579, 32.053 และ 45.684 ตามลำดับ นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทั้ง 3 ครั้ง เท่ากับ 40.350 ส่วนกลุ่มควบคุม เท่ากับ 25.759 และเมื่อทดสอบพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อ พิจารณาผลการทดสอบรายคู่ตามจำนวนครั้งของการวัด กล่าวคือผลการทดสอบระหว่างครั้งที่ 1 และ 2, 2 และ 3 และ 1 และ 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายในการวัดแต่ละครั้งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้เห็นความแตกต่างของพัฒนาการในการฝึกความอดทนทางกายของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งจำแนกตามครั้งของการวัดทั้ง 3 ครั้ง ผู้วิจัยจึงได้เสนอภาพประกอบ 3 ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามครั้งของการวัด

จากภาพประกอบ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองจะได้คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายสูงขึ้นตามลำดับตามระยะเวลาที่เข้ารับการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทน สำหรับกลุ่มควบคุม

พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความอดทนเพิ่มขึ้นตามลำดับเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลองแต่เพิ่มขึ้นทีละน้อย ดังที่ ปรากฏในภาพประกอบ 3 ข้างต้น

สรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกาย โดยการวัดด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit up) เมื่อเปรียบเทียบตามครั้งของการวัดทั้ง 3 ครั้ง กลุ่มทดลองมีการพัฒนา เพิ่มสูงขึ้นในอัตราที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมทุก ๆ ครั้งของการวัด และเมื่อทดสอบพบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลที่ได้ สอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความอดทนที่ได้นำเสนอไว้ในตอนต้นแล้วและยังสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2 และข้อ 4 ด้วย

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดสติและสมาธิ

เนื่องจากการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกในกลุ่มทดลองนั้นมีการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติซึ่งในส่วนของภาคปฏิบัตินั้นเป็นส่วนที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กล่าวคือกลุ่มทดลองได้รับการฝึกภาคปฏิบัติโดยการฝึกสติและนั่งสมาธิ ตามหลักของสติปัฏฐาน 4 หลังการได้เรียนภาคทฤษฎีที่เรียนเหมือนกันกับกลุ่มควบคุมไปแล้ว ดังนั้น เพื่อเป็นการตรวจสอบว่านักศึกษากลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาสติและสมาธิเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติหรือไม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ใช้แบบวัดสติของดาราวรรณ ต๊ะปินตา(2535: 134-136) และแบบวัดสมาธิ ของ ชาญวิทย์ สุวรรณรอ (2530) โดยผู้วิจัยปรับปรุงและดัดแปลงให้เข้ากับระดับนักศึกษาปริญญาตรี และได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาปริญญาตรีที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 78 และ 74 คน สำหรับ แบบวัดสติและสมาธิตามลำดับ ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 และ 0.85 ตามลำดับ ผู้วิจัยเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก กล่าวคือเลือกข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนำแบบวัดสติจาก 30 ข้อที่ใช้ได้เหลือเพียง 16 ข้อ ส่วนแบบวัดสมาธิ จำนวน 33 ข้อ เลือกข้อที่ใช้ได้เหลือเพียง 15 ข้อ ผู้วิจัยนำไปใช้วัดสติและสมาธิกับกลุ่มทดลองโดยใช้แบบวัดทั้ง 2 ก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิที่วัดศิริมงคล (9 วัน 8 คืน) หลังจากนั้นในวันสุดท้ายผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 2 วัดซ้ำเป็นการทดสอบในระยะหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมแล้วจึงนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยสถิติ One–Way MANOVA: repeated measures ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังตาราง 9 ต่อไปนี้

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของคะแนนเฉลี่ยของสติและสมาธิจำแนกตามครั้งของการวัด (T)

แหล่งความแปรปรวน (SOV)	ค่าสถิติ Wilks' lamda	Multivariate F test	sig
ครั้งของการวัด (T) (ก่อนและหลังการทดลอง)	.214	33.142	.000*

* มีนัยสำคัญสถิติทางที่ระดับ .05

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของคะแนนเฉลี่ยสติและสมาธิพบว่าได้ค่าสถิติ Wilks' lamda เท่ากับ .214 ค่า Multivariate F test เท่ากับ 33.142 และผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสติและสมาธิ ระหว่างครั้งของการวัดก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และเพื่อให้ การวิเคราะห์ข้อมูลมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เสนอผลการวิเคราะห์โดยแยกทีละตัวแปรโดยการนำเสนอผลจากการทดสอบด้วย Univariate Test ดังได้เสนอไว้ในตาราง 10 ต่อไปนี้

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสติและสมาธิ (ทีละตัว) จำแนกตามครั้งของการวัดในระยะก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม (9 วัน 8 คืน)

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	Sig
การวัดก่อนและหลังการทดลอง	สติ	87.025	1	87.025	3.135	.093
	สมาธิ	819.025	1	819.025	69.947	.000*
ความคลาดเคลื่อน	สติ	527.475	19	27.762	-	-
	สมาธิ	222.475	19	11.709	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 เมื่อพิจารณาตัวแปรตาม (สติและสมาธิ) แยกกันทีละตัวแปรโดยเปรียบเทียบ ตัวแปรอิสระคือครั้งของการวัด (T) ระหว่างก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม พบว่านักศึกษา กลุ่มทดลองมีสติเพิ่มขึ้น (หลังการทดลอง) โดยมีค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนสติเฉลี่ยในระยะ ก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเท่ากับ 2.950 แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีสติเพิ่มขึ้น แต่เมื่อ ทดสอบด้วย Univariate test พบว่าไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของสมาธิเมื่อเปรียบเทียบในระยะก่อน และหลังการ เข้าค่ายปฏิบัติธรรมเท่ากับ 9.050 แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีสมาธิเพิ่มขึ้น และเมื่อทดสอบด้วย Univariate test แล้ว พบว่าคะแนนเฉลี่ยของสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

สรุปได้ว่านักศึกษากลุ่มทดลองเมื่อผ่านการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน แล้วทำให้มีสติและสมาธิสูงขึ้นโดยที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนสติเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนสมาธินั้นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษากลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยของสติในระยะก่อนการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเท่ากับ 43.000 และ 45.950 ตามลำดับและ มีคะแนนเฉลี่ยของสมาธิในระยะหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเท่ากับ 17.950 และ 27.000 ตามลำดับ

5. ผลการวิเคราะห์ความถี่ของพฤติกรรมความอดทนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลองที่เข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน

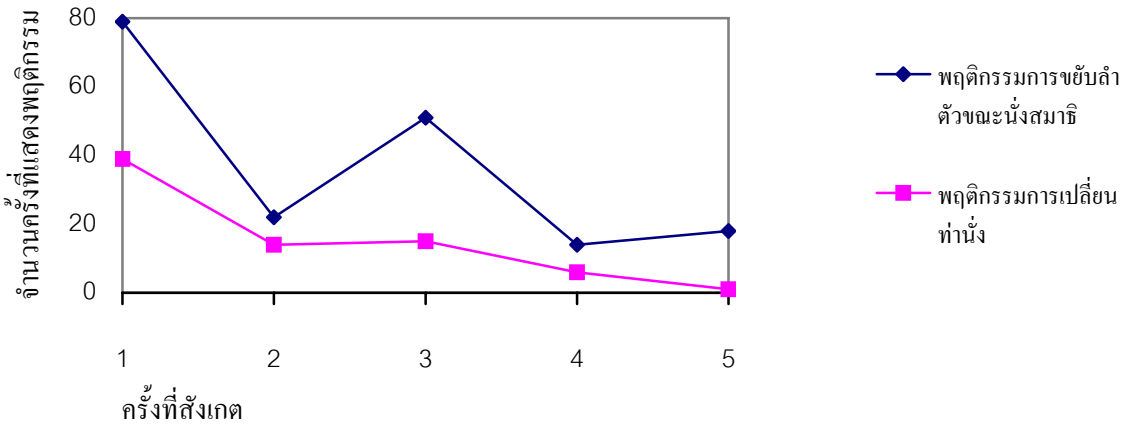
ผลการวิเคราะห์ความถี่จากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน ผู้วิจัยได้เสนอไว้ในตาราง 11 ดังต่อไปนี้

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในระหว่างวันที่ 18 – 22 มกราคม พ.ศ. 2548

ครั้งที่สังเกต	วันที่	รายการพฤติกรรมที่สังเกต	จำนวนครั้งที่แสดงพฤติกรรม โดยรวมพฤติกรรมของนักศึกษาทุกคน ในช่วงเวลาละ 10 นาที						รวม
			1-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	
1	18	1.จำนวนครั้งที่นักศึกษาเปลี่ยนท่านั่ง กี่ครั้งต่อทุก 10 นาที (พฤติกรรมที่ 1)	-	-	9	5	11	14	39
		2.จำนวนครั้งที่นักศึกษาขยับลำตัว ต่อทุก 10 นาที (พฤติกรรมที่ 2)	5	6	14	15	17	22	79
		3.จำนวนนักศึกษาที่สามารถนั่งได้ครบ 1 ชั่วโมง โดยไม่มีการเปลี่ยนท่านั่ง (พฤติกรรมที่ 3)	-	-	-	-	-	6	6
2	19	พฤติกรรมที่ 1	1	2	2	3	5	1	14
		พฤติกรรมที่ 2	-	-	4	9	5	4	22
		พฤติกรรมที่ 3	-	-	-	-	-	13	13
3	20	พฤติกรรมที่ 1	-	1	3	3	3	5	15
		พฤติกรรมที่ 2	1	2	14	7	19	8	51
		พฤติกรรมที่ 3	-	-	-	-	-	19	19
4	21	พฤติกรรมที่ 1	-	-	2	2	1	1	6
		พฤติกรรมที่ 2	1	4	2	1	4	2	14
		พฤติกรรมที่ 3	-	-	-	-	-	20	20
5	22	พฤติกรรมที่ 1	-	-	1	-	-	-	1
		พฤติกรรมที่ 2	-	-	3	6	6	3	18
		พฤติกรรมที่ 3	-	-	-	-	-	20	20

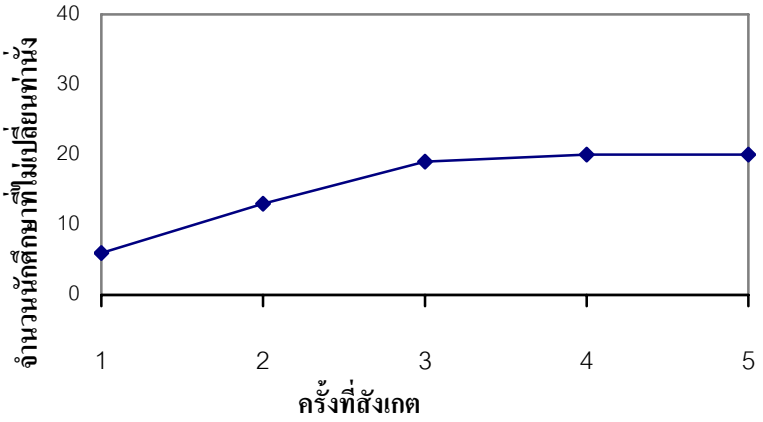
จากตาราง 11 พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองเปลี่ยนท่านั่งสมาธิใน 1 ชั่วโมง ในช่วงของการสังเกตจากวันที่ 18 – 22 มกราคม พ.ศ. 2548 จำนวน 5 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 39, 14, 15, 6 และ 1 ครั้งตามลำดับ สำหรับจำนวนครั้งที่นักศึกษาขยับลำตัวภายใน 1 ชั่วโมงจากการสังเกต 5 ครั้ง มีค่าเท่ากับ 79, 22, 51, 14 และ 18 ครั้ง ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมที่นักศึกษาสามารถนั่งได้ครบ 1 ชั่วโมงโดยไม่มีการเปลี่ยนท่านั่ง (พฤติกรรมที่ 3) มีค่าเท่ากับ 6, 13, 19, 20 และ 20 ตามลำดับ

จากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษาข้างต้นแสดงให้เห็นได้ว่า นักศึกษามีแนวโน้มพัฒนาการด้านความอดทนเพิ่มขึ้นตามลำดับ ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นภาพของ การพัฒนาความอดทนได้จากภาพประกอบ 4 และ 5 ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 กราฟแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษา กลุ่มทดลองในกรณีของพฤติกรรมการขยับลำตัวขณะนั่งสมาธิและพฤติกรรมการเปลี่ยนท่านั่ง

เมื่อพิจารณาจากภาพประกอบ 4 พบว่าพฤติกรรมการขยับลำตัวขณะนั่งสมาธิและพฤติกรรมการเปลี่ยนท่านั่งสมาธิมีแนวโน้มลดต่ำลงตามลำดับเวลา คือตั้งแต่วันที่ 18–22 มกราคม พ.ศ. 2548 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาได้พัฒนาความอดทนมากขึ้นตามเวลา ที่ได้รับการฝึกสมาธิมากขึ้น



ภาพประกอบ 5 กราฟแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษา กลุ่มทดลองในกรณีการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง

จากภาพประกอบ 5 เมื่อพิจารณาจำนวนนักศึกษาที่ไม่เปลี่ยนท่านั่งสมาธิ (จำนวนคนที่นั่งได้ครบ 1 ชั่วโมงโดยไม่ได้เปลี่ยนท่านั่ง) พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามลำดับโดยที่เพิ่มจาก 6 คน จนถึง 20 คน ในวันสุดท้ายของการสังเกต สรุปได้ว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความอดทนมากขึ้นตาม ลำดับซึ่งเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่สนับสนุนข้อสรุปหรือสมมติฐานที่ 2 และ 4

6. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมในหัวข้อต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึกประสบการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองในแต่ละหัวข้อซึ่งมีรายละเอียด ในแต่ละกลุ่มดังต่อไปนี้

6.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินตนเอง

โดยเปรียบเทียบคะแนนในหัวข้อต่าง ๆ ที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับจากการฝึกประสบการณ์ระหว่างคะแนนจากการประเมินตนเองในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์

ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละหัวข้อแล้วจึงแปลผล โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ว่าในแต่ละหัวข้อนั้นอยู่ในระดับใดทั้งในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทนซึ่งมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 12 ต่อไปนี้

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มทดลองประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมแต่ละหัวข้อ ที่ได้รับจากการฝึกประสบการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์

รายการพฤติกรรมที่ประเมินตนเอง	คะแนนก่อนการฝึก		ระดับ	คะแนนหลังการฝึก		ระดับ
	M	SD		M	SD	
1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทน	3.05	0.68	ปานกลาง	4.40	0.59	มาก
2. การเห็นประโยชน์ของความอดทน	3.50	0.76	ปานกลาง	4.85	0.37	มากที่สุด
3. การนำคุณธรรมด้านความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวัน	3.25	0.79	ปานกลาง	4.60	0.50	มากที่สุด
4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์โกรธ	2.60	0.88	ปานกลาง	4.10	0.55	มาก
5. การเห็นโทษของความโกรธ	3.00	1.03	ปานกลาง	4.45	0.69	มากที่สุด
6. ความสามารถในการให้อภัยผู้อื่น	3.05	0.76	ปานกลาง	4.30	0.47	มาก
7. ความอดทนต่อความร้อน	3.10	0.79	ปานกลาง	4.10	0.55	มาก
8. ความอดทนต่อความหนาว	2.90	0.64	ปานกลาง	3.95	0.51	มาก
9. ความอดทนต่อความหิวอาหาร	2.70	0.73	ปานกลาง	4.40	0.59	มาก
10. ความอดทนต่อความกระหายน้ำ	2.70	0.80	ปานกลาง	4.15	0.75	มาก
11. ความอดทนต่อความเจ็บปวด	2.50	0.61	ปานกลาง	4.45	0.69	มาก
12. ความอดทนต่อความเจ็บใจเนื่องจากคำนินทาว่าร้ายของผู้อื่น	2.60	0.68	ปานกลาง	4.05	0.69	มาก
13. ความอดทนต่อคำด่าหรือคำหยาบคาย	2.70	0.90	ปานกลาง	4.15	0.59	มาก
14. ความอดทนต่อคำพูดเสียดสีประชดประชัน	2.60	0.88	ปานกลาง	4.20	0.52	มาก
15. ความอดทนต่อการข่มขู่ของผู้อื่น	2.80	0.52	ปานกลาง	4.00	0.63	มาก
16. ความอดทนต่อการถูกเหยียดหยาม	2.60	0.50	ปานกลาง	3.95	0.69	มาก
17. ความอดทนต่อการยกตนข่มท่านของผู้อื่น	2.80	0.41	ปานกลาง	4.20	0.52	มาก
18. ความอดทนต่อความโลภอยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็น	2.70	0.92	ปานกลาง	4.25	0.91	มาก
19. ความอดทนต่อการไม่รู้จักประมาณตนในด้านการเงิน	2.70	0.73	ปานกลาง	4.10	0.91	มาก

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการพฤติกรรมที่ประเมินตนเอง	คะแนนก่อนการฝึก		ระดับ	คะแนนหลังการฝึก		ระดับ
	M	SD		M	SD	
20. ความสามารถในการอดทนเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ	3.10	0.91	ปานกลาง	4.55	0.69	มากที่สุด
21. การเห็นประโยชน์ของสมาธิ	2.80	0.62	ปานกลาง	4.60	0.50	มากที่สุด
22. การเห็นคุณค่าของสติ	2.85	0.75	ปานกลาง	4.75	0.44	มากที่สุด
23. ความมีใจสงบเป็นสมาธิ	2.70	0.73	ปานกลาง	4.45	0.76	มาก
24. ความมีสติระลึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกายของตนเอง	2.35	0.75	น้อย	3.90	0.72	มาก
25. การมีสติระลึกรู้ตามความคิดของตนเอง	2.65	0.81	ปานกลาง	4.05	0.60	มาก
26. การเห็นคุณค่าของการศึกษาและปฏิบัติธรรม	2.85	0.93	ปานกลาง	4.75	0.44	มากที่สุด
27. ความมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า	3.80	0.95	ปานกลาง	4.80	0.41	มากที่สุด
28. ความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	2.90	0.72	ปานกลาง	4.20	0.89	มาก

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
	3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
	2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
	1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
	0.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

จากตาราง 12 จะเห็นได้ว่าหลังการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทนแล้วนักศึกษากลุ่มทดลองประเมินตนเองว่ามีพฤติกรรมที่อยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ การเห็นประโยชน์ของความอดทน (M=4.85) รองลงมา คือ การมีความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า (M=4.80) การเห็นคุณค่าของการศึกษาและปฏิบัติธรรม (M=4.75) การเห็นคุณค่าของสติ (M=4.75) การนำคุณธรรมด้าน ความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวัน (M = 4.60) การเห็นประโยชน์ของสมาธิ (M= 4.60) และความสามารถในการอดทนเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ (M=4.55) นอกจากนี้นักศึกษากลุ่มทดลองประเมินตนเองว่ามีความอดทนต่อความเจ็บปวด มีใจสงบเป็นสมาธิ และเห็นโทษของความโกรธ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการฝึกประสบการณ์ เท่ากับ 4.45 ความสามารถใน

การให้อภัยผู้อื่น (M = 4.30) ความอดทนต่อความโลภอยากได้สิ่งที่ไม่จำเป็น (M = 4.25) ความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ (M = 4.20) และการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทน (M = 4.00) เป็นต้น โดยประเมินอยู่ในระดับมาก ซึ่งก่อนการเข้ารับการฝึกประสบการณ์นักศึกษากลุ่มทดลองประเมินว่าตนเองมีสติระลึกรู้ตามความคิดของตนเองอยู่ในระดับน้อย (M=2.26) และประเมินตนเองในประเด็นต่าง ๆ ทั้งหมดอีก 27 ข้อ ว่ามีความสามารถอยู่ในระดับ ปานกลาง

สรุปได้ว่านักศึกษากลุ่มทดลองประเมินตนเองว่าหลังจากการเข้ารับการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนแล้ว นักศึกษาเห็นประโยชน์ของความอดทน มีความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า การเห็นคุณค่าของสติ การเห็นประโยชน์ของสมาธิ การเห็นคุณค่าของการศึกษา และปฏิบัติธรรม การนำคุณธรรมด้านความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวัน และความสามารถ ในการอดทนเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ อยู่ในระดับมากที่สุด และในประเด็นที่เหลือประเมินว่า มีความสามารถอยู่ในระดับมาก ซึ่งก่อนการเข้ารับการฝึกประสบการณ์นักศึกษากลุ่มทดลองประเมินตนเองว่ามีสติระลึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกายของตนเองอยู่ในระดับน้อย นอกนั้นได้ ประเมินตนเองว่ามีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าหลังจากการฝึกประสบการณ์แล้วมีการพัฒนาตนเองในด้านความอดทน สติ สมาธิ การฝึกคิด โยนิโสมนสิการ เป็นต้น สูงกว่าในระยะก่อนการได้รับการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความ อดทน

6.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินตนเองโดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในหัวข้อต่าง ๆ ที่นักศึกษากลุ่มควบคุมได้รับจากการฝึก ประสบการณ์เพื่อการพัฒนาความอดทนระหว่างคะแนนจากการประเมินตนเองในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์

ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วจึงแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ว่าในแต่ละหัวข้อนั้นอยู่ในระดับใด ทั้งในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทน ซึ่งมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 13 ต่อไปนี้

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มควบคุมประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมในแต่ละหัวข้อที่ได้จากการฝึกประสบการณ์ในระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์

รายการพฤติกรรมที่ประเมินตนเอง	คะแนนก่อนการฝึก		ระดับ	คะแนนหลังการฝึก		ระดับ
	M	SD		M	SD	
1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรม ด้านความอดทน	3.00	0.59	ปานกลาง	3.61	0.51	มาก
2. การเห็นประโยชน์ของความอดทน	3.00	0.59	ปานกลาง	3.83	0.71	มาก
3. การนำคุณธรรมด้านความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวัน	3.22	0.43	ปานกลาง	4.11	0.67	มาก
4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์โกรธ	2.94	0.80	ปานกลาง	4.00	0.77	มาก
5. การเห็นโทษของความโกรธ	2.83	0.62	ปานกลาง	4.00	0.84	มาก
6. ความสามารถในการให้อภัยผู้อื่น	2.89	0.76	ปานกลาง	4.22	0.73	มาก
7. ความอดทนต่อความร้อน	2.61	0.61	ปานกลาง	3.67	0.69	มาก
8. ความอดทนต่อความหนาว	2.72	0.57	ปานกลาง	3.50	0.51	มาก
9. ความอดทนต่อความหิวอาหาร	2.67	0.68	ปานกลาง	3.28	0.75	ปานกลาง
10. ความอดทนต่อความกระหายน้ำ	2.56	0.78	ปานกลาง	3.27	0.75	ปานกลาง
11. ความอดทนต่อความเจ็บปวด	2.61	0.69	ปานกลาง	3.44	0.70	มาก
12. ความอดทนต่อความเจ็บใจเนื่องจากคำนินทาว่าร้ายของผู้อื่น	2.72	1.02	ปานกลาง	3.77	0.81	มาก
13. ความอดทนต่อคำด่าหรือคำหยาบคาย	2.61	0.69	ปานกลาง	3.67	0.77	มาก
14. ความอดทนต่อคำพูดเสียดสีประชดประชัน	2.44	0.62	น้อย	3.61	0.61	มาก
15. ความอดทนต่อการข่มขู่ของผู้อื่น	2.67	0.59	ปานกลาง	3.61	0.61	มาก
16. ความอดทนต่อการถูกเหยียดหยาม	2.44	0.70	น้อย	3.39	0.61	มาก
17. ความอดทนต่อการยกตนข่มท่านของผู้อื่น	2.50	0.51	ปานกลาง	3.22	0.65	ปานกลาง
18. ความอดทนต่อความโลภอยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็น	2.78	0.81	ปานกลาง	3.50	0.79	มาก

19. ความอดทนต่อการไม่รู้จักประมาณตนในด้านการเงิน	2.77	0.88	ปานกลาง	3.61	0.92	มาก
20. ความสามารถในการอดทนเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ	2.89	0.76	ปานกลาง	3.83	0.71	มาก
21. การเห็นประโยชน์ของสมาธิ	3.11	0.76	ปานกลาง	3.89	0.83	มาก
22. การเห็นคุณค่าของสติ	2.68	0.72	ปานกลาง	3.86	0.83	มาก
23. ความมีใจสงบเป็นสมาธิ	2.61	0.77	ปานกลาง	3.72	0.78	มาก
24. ความมีสติระลึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกายของตนเอง	2.44	0.86	น้อย	3.67	0.77	มาก
25. การมีสติระลึกรู้ตามความคิดของตนเอง	2.83	0.86	ปานกลาง	3.83	0.86	มาก
26. การเห็นคุณค่าของการศึกษาและปฏิบัติธรรม	3.00	1.09	ปานกลาง	4.06	0.80	มาก
27. ความมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า	3.33	1.03	ปานกลาง	4.22	0.73	มาก
28. ความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	2.78	0.73	ปานกลาง	4.00	0.69	มาก

จากตาราง 13 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของการประเมินตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการฝึกประสบการณ์แล้วพบว่าได้ค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.44–3.33 ซึ่งมีระดับของการประเมินตามเกณฑ์ข้างต้นในระดับน้อยมีอยู่ 3 ประเด็นได้แก่ ความอดทนต่อคำพูดเสียดสีประชดประชัน ความอดทนต่อการดูถูกเหยียดหยาม และความมีสติระลึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกายของตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 นอกนั้นในระดับปานกลาง สำหรับการประเมินตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทนแล้วพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.22– 4.22 ซึ่งมีระดับผลของการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง 3 ประเด็น ได้แก่ ความอดทนต่อความหิวอาหาร ความอดทนต่อความกระหายน้ำ และความอดทนต่อการยกตนข่มท่านของผู้อื่น นอกนั้นอยู่ในระดับมาก จะเห็นได้ว่าเมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย ของผลการประเมินในระยะก่อนการฝึกประสบการณ์นั้น นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองในรายการ พฤติกรรมส่วนใหญ่ในระดับปานกลาง ยกเว้นในรายการพฤติกรรมเกี่ยวกับความมีสติระลึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเอง นักศึกษากลุ่มทดลองนั้น ประเมินตนเองว่าอยู่ในระดับน้อย แต่ผลการประเมินตนเองในระยะหลังการฝึกประสบการณ์ของกลุ่มควบคุมนั้นประเมินตนเองในรายการ ของพฤติกรรมความอดทนต่อความหิวอาหารอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกับในระยะก่อนการฝึกประสบการณ์ ส่วนในรายการของพฤติกรรมอื่นๆ นั้นกลุ่มควบคุมประเมินตนเองว่ามีระดับคะแนน เฉลี่ยเพิ่มขึ้นโดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก สำหรับกลุ่มทดลองนั้นประเมินตนเองหลังฝึกประสบการณ์ แล้ว มีคะแนนเฉลี่ยของแต่ละรายการพฤติกรรมส่วนใหญ่เพิ่มจาก

ปานกลางเป็นระดับมาก และมีจำนวน 7 รายการของพฤติกรรมได้รับการประเมินว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นจนอยู่ในระดับมากที่สุดดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น (ตาราง 12 และตาราง 13) สรุปได้ว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองตามรายการพฤติกรรมส่วนใหญ่ว่าตนเองได้รับการพัฒนาสูงขึ้นจากระดับปานกลางไปเป็นระดับมาก สำหรับกลุ่มทดลองนั้นได้ประเมินตนเองว่ามีรายการ พฤติกรรม 7 ข้อที่ได้รับการพัฒนาสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม กล่าวคือทั้ง 7 รายการพฤติกรรมได้รับการประเมินอยู่ใน ระดับมากที่สุด ได้แก่ 1) การเห็นประโยชน์ของความอดทน 2) ความมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า 3) การเห็นคุณค่าของการศึกษาและปฏิบัติธรรม 4) การเห็นคุณค่าของสติ 5) การเห็นประโยชน์ของสมาธิ 6) การนำคุณธรรมด้านความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 7) ความสามารถในการอดทนเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ(คุณภาพ) ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการที่นักศึกษากลุ่มทดลองบันทึกพฤติกรรมของตนเองโดยบันทึกในสมุดบันทึกในช่วงเวลา 1 เดือน หลังจากการเข้าค่ายฝึกปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน มาแล้ว โดยผู้วิจัยให้ นักศึกษาบันทึกความอดทนที่ตนเองได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของแต่ละวัน ข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการนับจำนวนพฤติกรรมแต่ละ ด้าน (ความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย) ที่นักศึกษากลุ่มทดลองบันทึกไว้ซ้ำกันหรือใกล้เคียง กัน แล้วนำเสนอโดยเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันจากมาก ไปหาน้อยตามลำดับ ดังมีรายละเอียดของพฤติกรรมความอดทนทางใจและกายต่อไปนี้

1.ผลการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมความอดทนทางใจในชีวิตประจำวันของนักศึกษากลุ่มทดลองโดยเรียงลำดับตามความถี่จากมากไปหาน้อย สรุปได้ดังนี้

1.1 ความอดทนต่อการรอคอยคนที่เกี่ยวข้องหรือรอรถโดยสารประจำทางเป็นเวลานาน แต่ไม่แสดงอาการหงุดหงิด มีความถี่เท่ากับ 28

1.2 ความอดทนต่อเสียงดังรบกวนของคนรอบข้างหรือเสียงเพลง หรือเสียงกรนของเพื่อน ขณะที่กำลังอ่านหนังสือ มีความถี่เท่ากับ 26

1.3 ความอดทนต่อความผิดหวังที่สอบไม่ได้ หรือได้คะแนนน้อย ด้วยการรู้ว่าทุกสิ่งไม่ได้เป็นไปตามใจของตนเองได้ทุกอย่าง มีความถี่เท่ากับ 12

1.4 ความอดทนต่อคำพูดเสียดสีของน้องสาวหรือเพื่อน หรือคนรอบข้างโดยไม่โกรธ มีความถี่เท่ากับ 8

1.5 ความอดทนต่อคำพูดประชดประชันของเพื่อน มีความถี่เท่ากับ 8

1.6 ความอดทนต่อความขี้เกียจที่ต้องทำงาน เช่น เปิดร้านขายของ ล้างจาน อ่านหนังสือ และนั่งสมาธิ มีความถี่เท่ากับ 8

1.7 ความอดทนต่อความโกรธหรือความหงุดหงิด มีความถี่เท่ากับ 7

1.8 ความอดทนต่อการเข้าคิว เพื่อซื้ออาหาร น้ำ หรือเล่นเกม มีความถี่เท่ากับ 7

1.9 ความอดทนฟังอาจารย์บรรยายเป็นเวลานาน 4 ชั่วโมง มีความถี่เท่ากับ 6

1.10 ความอดทนต่ออาจารย์สอนแล้วไม่เข้าใจเพราะสอนแบบเร่งรีบ มีความถี่เท่ากับ 5

1.11 ความอดทนต่อคำพูดล้อเลียนของเพื่อน มีความถี่เท่ากับ 5

1.12 ความอดทนต่อความอยากไปดูภาพยนตร์หรืออยากเล่นเกมแต่ไม่ได้ดูเพราะต้องอ่านหนังสือ มีความถี่เท่ากับ 5

1.13 ความอดทนต่อการชักชวนของรุ่นพี่ที่ชอบไปเที่ยวงานกาชาด หรือชวนไปดื่มเหล้า มีความถี่เท่ากับ 5

1.14 ความอดทนต่อความเบื่อหน่ายที่ต้องทำรายงานหลายงานส่งอาจารย์ มีความถี่เท่ากับ 4

1.15 ความอดทนต่อการที่ต้องตื่นแต่เช้า เพื่อไปเรียนให้ทันเวลา มีความถี่เท่ากับ 4

1.16 ความอดทนต่อการดูถูกเหยียดหยามของคนอื่น มีความถี่เท่ากับ 3

1.17 ความอดทนต่อความขี้เกียจและข่มใจนั่งสมาธิ มีความถี่เท่ากับ 3

1.18 ความอดทนต่อการกระทำที่รุนแรงของผู้อื่น ซึ่งมีความรู้สึกโกรธ แต่ไม่โต้ตอบ เช่น การขว้างปาขวดใส่ในขณะคุยกับเพื่อน มีความถี่เท่ากับ 3

1.19 ความอดทนต่อการบ่นหรือคำดุด่าของแม่หรืออาจารย์เกี่ยวกับการทำงาน มีความถี่เท่ากับ 3

1.20 ความอดทนต่อความรู้สึกอึดอัด เมื่ออยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก (ฝูงชน) ในขณะชมคอนเสิร์ต มีความถี่เท่ากับ 3

1.21 ความอดทนต่อความรู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนเอาเครื่องเล่นวีดีโอหรือของใช้ไปโดยไม่ได้บอกให้ทราบ มีความถี่เท่ากับ 3

1.22 ความอดทนต่อการเข้าแถวเพื่อเลือกตั้ง ส.ส. (คนเยอะมาก) ยืนเข้าแถว 1 ชั่วโมง มีความถี่เท่ากับ 3

1.23 ความอดทนต่ออาการโมโหของคนรอบข้างโดยไม่โมโหตอบโต้ มีความถี่เท่ากับ 2

1.24 ความอดทนต่อการกระทำที่ผิดพลาดของคนอื่น โดยไม่โกรธเพราะเขาไม่ได้ตั้งใจจึงให้อภัยเขา มีความถี่เท่ากับ 2

1.25 ความอดทนต่อการลัดคิวของคนอื่น เพื่อซื้ออาหารหรือสิ่งของ มีความถี่เท่ากับ 2

1.26 ความอดทนเรียนวิชาที่ตนไม่ชอบทั้ง ๆ ที่ไม่อยากเรียน มีความถี่เท่ากับ 2

1.27 ความอดทนต่อการไม่มีเงินใช้จ่าย มีความถี่เท่ากับ 2

1.28 ความอดทนต่อการกระทำที่ไม่เหมาะสมของคนอื่น มีความถี่เท่ากับ 2

1.29 ความอดทนต่อคำพูดที่ไม่ใช่เรื่องจริงไร้สาระ มีความถี่เท่ากับ 2

1.30 ความอดทนต่อความอยากได้ในสิ่งของที่ไม่จำเป็นและเกินฐานะการเงิน มีความถี่เท่ากับ 2

1.31 ความอดทนต่อความอยากเล่นเกมแต่ไม่ได้เล่นเพราะต้องทำงานส่งอาจารย์ มีความถี่เท่ากับ 2

1.32 ความอดทนต่อความเสียดายโทรศัพท์ที่หายไปพร้อม ๆ กัน 2 เครื่อง มีความถี่เท่ากับ 2

1.33 ความอดทนต่อความรู้สึกเบื่ออาหาร แต่ต้องฝืนใจกินข้าวให้มาก ๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีความถี่เท่ากับ 2

1.34 ความอดทนต่อเพื่อนที่ทำสิ่งของของตนหายไป มีความถี่เท่ากับ 1

1.35 ความอดทนต่อการกลั่นแกล้งของคนอื่นโดยการปล่อยลมยางรถมอเตอร์ไซด์ แต่ไม่โวยวายเพราะโวยวายไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีความถี่เท่ากับ 1

1.36 ความอดทนไปรับเพื่อนทั้ง ๆ ที่ไม่อยากไปเลย มีความถี่เท่ากับ 1

1.37 ความอดทนไปเรียนนอกเวลาเรียนปกติ (เรียนเพิ่มเติม) มีความถี่เท่ากับ 1

1.38 ความอดทนต่อกลิ่นเหม็นของห้องน้ำ มีความถี่เท่ากับ 1

1.39 ความอดทนต่อความอยากได้เสื้อผ้าใหม่ ๆ มีความถี่เท่ากับ 1

1.40 ความอดทนต่ออารมณ์โกรธของเพื่อนอย่างไม่มีเหตุผล มีความถี่เท่ากับ 1

1.41 ความอดทนต่อความหงุดหงิดเมื่อได้รับโทรศัพท์ของเพื่อนตั้งแต่เช้าในขณะกำลังนอน มีความถี่เท่ากับ 1

1.42 ความอดทนต่อการรบกวนของเพื่อนในขณะที่กำลังนอนหลับโดยไม่ด่าเพื่อน มีความถี่เท่ากับ 1

1.43 ความอดทนต่อความวุ่นวาย และทนฟังคำนินทาคนอื่น ๆ ที่เพื่อนเล่าให้ฟัง มีความถี่เท่ากับ 1

1.44 ความอดทนต่อความอยากไปดูคอนเสิร์ต แต่ไปไม่ได้ดูเพราะต้องทำงานส่งอาจารย์ มีความถี่เท่ากับ 1

1.45 ความอดทนต่อความอยากเต้นเข้ากับจังหวะเพลงในขณะชมคอนเสิร์ต แต่อยู่ในชุดประจำโปรแกรมวิชา จึงไม่เหมาะสมได้แต่เพียงยืนดูเฉย ๆ มีความถี่เท่ากับ 1

1.46 ความอดทนต่อความคิดถึงบ้านแต่ไม่ได้กลับบ้าน มีความถี่เท่ากับ 1

1.47 ความอดทนต่อการไม่เล่นการพนันการแข่งขันฟุตบอล มีความถี่เท่ากับ 1

1.48 ความอดทนต่อการให้เพื่อนยืมผงซักฟอกไปใช้แล้ว ไม่นำมาคืน มีความถี่เท่ากับ 1

1.49 ความอดทนต่อการถกเถียงโดยไม่ได้โต้ตอบในขณะที่มีการประชุมหอพักนักศึกษา มีความถี่เท่ากับ 1

1.50 ความอดทนต่อการที่จะต้องไปซื้อของให้แม่ที่ตลาด ทั้ง ๆ ที่กำลังดูการ์ตูนซึ่งกำลังสนุกสนานน่าติดตาม มีความถี่เท่ากับ 1

1.51 ความอดทนต่อความเหงาที่ต้องอยู่คนเดียว แต่เพื่อน ๆ กลับบ้านหมดแล้ว มีความถี่เท่ากับ 1

1.52 ความอดทนต่อการสอบ แม้จะยากมากแต่ต้องพยายามทำให้ดีที่สุด มีความถี่เท่ากับ 1

2. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมความอดทนทางกายในชีวิตประจำวันของนักศึกษากลุ่มทดลอง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย สรุปได้ดังนี้

2.1 ความอดทนต่อความเหนื่อยทางกายจากการทำงาน เช่น ซักผ้าด้วยมือ ทำความสะอาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างจาน เป็นต้น มีความถี่เท่ากับ 27

2.2 ความอดทนต่อความง่วงนอนขณะอ่านหนังสือหรือเรียนทำสมาธิและเข้าสอบ มีความถี่เท่ากับ 23

2.3 ความอดทนต่อความหิวข้าว เนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารเช้า เพราะต้องทำงานส่งอาจารย์ มีความถี่เท่ากับ 22

2.4 ความอดทนต่อความเจ็บปวดขณะนั่งสมาธิจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดไว้ มีความถี่เท่ากับ 17

2.5 ความอดทนต่อความเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดท้อง ศีรษะ หลัง และมีดบาดมือ มีความถี่เท่ากับ 17

2.6 ความอดทนต่อการทำงานให้เสร็จทันเวลาที่อาจารย์กำหนด มีความถี่เท่ากับ 16

2.7 ความอดทนต่อการอ่านหนังสือเตรียมสอบ มีความถี่เท่ากับ 16

2.8 ความอดทนต่ออากาศร้อนมากจนเหงื่อไหลในขณะเดินทางไปธุระ มีความถี่เท่ากับ 15

2.9 ความอดทนต่ออากาศหนาว มีความถี่เท่ากับ 7

2.10 ความอดทนต่อการเจ็บป่วยเป็นไข้ มีความถี่เท่ากับ 5

2.11 ความอดทนต่อการยกของหนัก ๆ หรือ แบกกระสอบข้าวสาร มีความถี่เท่ากับ 4

2.12 ความอดทนต่อการนั่งเรียนทั้งวัน ทั้ง ๆ ที่ร่างกายไม่สบายเพราะเป็นไข้หวัด มีความถี่เท่ากับ 4

2.13 ความอดทนต่อความเจ็บปวดเมื่อมีคนเดินชน หรือเหยียบเท้าก็ทนได้โดยไม่โกรธ มีความถี่เท่ากับ 4

2.14 ความอดทนยืนบนรถประจำทางนาน 1 ชั่วโมง เพื่อกลับบ้าน เนื่องจากไม่มีที่นั่งเพราะรถเต็ม มีความถี่เท่ากับ 4

2.15 ความอดทนต่ออาการไอ เนื่องจากเป็นไข้หวัด มีความถี่เท่ากับ 2

2.16 ความอดทนต่อการนอนดึก มีความถี่เท่ากับ 2

2.17 ความอดทนต่อความเจ็บปวดเนื่องจากให้หมอฉีดยาเพราะเป็นไข้ มีความถี่เท่ากับ 1

2.18 ความอดทนต่อการไปเลี้ยงฉลองวันเกิดของรุ่นพี่เพื่อไม่ให้เสียใจ มีความถี่เท่ากับ 1

2.19 ความอดทนต่อการหายใจไม่สะดวก มีความถี่เท่ากับ 1

2.20 ความอดทนต่ออาการปวดเพราะท้องร่วง มีความถี่เท่ากับ 1

2.21 ความอดทนต่ออาการปวดท้องเพราะเป็นประจำเดือน มีความถี่เท่ากับ 1

สำหรับข้อมูลที่ได้จากนักศึกษากลุ่มทดลองบันทึกว่าหลังจากนักศึกษาเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน แล้ว มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยหรือพฤติกรรมอย่างไรบ้าง และเพื่อให้ทราบข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากคำบอกเล่าของนักศึกษากลุ่มทดลองโดยตรงผู้วิจัยจึงได้รวบรวมและนำเสนอข้อความตามที่นักศึกษาแต่ละคนตอบมาด้วยสำนวนหรือถ้อยคำของนักศึกษาเอง รายละเอียดดูจากภาคผนวก

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยมีการจัดการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน แบ่งเป็นความอดทนทางใจและความอดทนทางกายให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครที่มีด้านความวิตกกังวลต่างกัน (ต่ำและสูง) โดยนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกประสบการณ์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก โดยมีการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายโดยมีการสอนเฉพาะภาคทฤษฎีเท่านั้นแล้วจึงเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการและเทคนิคหลากหลายวิธีเพื่อศึกษาผลของ การได้รับการฝึกประสบการณ์ที่ต่างกัน ของกลุ่มตัวอย่างว่ามีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและความอดทนทางกายหรือไม่ และอย่างไร ซึ่งมีข้อสรุปสาระสำคัญของการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมาย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและเพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการฝึกประสบการณ์ดังกล่าวที่มีต่อคุณธรรมด้านความอดทน ทั้งทางใจและทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และศึกษาด้วยว่านักศึกษากลุ่มใดที่ได้รับผลดีที่สุดจากการได้รับการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกาย

สมมติฐานการวิจัย

จากการประมวลแนวคิด ทฤษฎี หลักพุทธธรรม และผลการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานของการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) จะมีปฏิสัมพันธ์กันกล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ย คุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายมีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวลและครั้งของการวัด

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก จะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

3. นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง

4.นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยาหรือแนวคิดทางตะวันตก และหลักการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เป็นต้น เพื่อเป็นแนวคิดพื้นฐานในการนำมาประยุกต์ เพื่อพัฒนาคู่มือฝึกประสบการณ์สำหรับพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงตั้งคำถามเพื่อนำไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่เป็นพระสงฆ์ จำนวน 5 รูป เกี่ยวกับขั้นตอนหรือวิธีการสำหรับพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 7 ประเด็น คือ 1) ขั้นการสร้างศรัทธาต่อการมีความอดทน 2) ขั้นการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ 3) ขั้นการฝึกสติและ สมาธิประกอบการพัฒนาความ อดทน 4) หลักธรรมที่ควรนำมาใช้สอนและฝึกความอดทน รวมทั้งสื่อ-อุปกรณ์ประกอบการฝึก 5) วิธีการฝึกความอดทนทางใจ 6) วิธีการฝึกความอดทนทางกาย และ 7) การวัดและประเมินผล คุณธรรมด้านความอดทน (ดูสรุปผลการสัมภาษณ์ในภาคผนวก) เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการ สร้างหรือการพัฒนาคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนที่มีประสิทธิภาพ เมื่อได้ข้อมูลและแนวทางการฝึกประสบการณ์ ตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งของสื่อ-อุปกรณ์ประกอบการฝึกประสบการณ์จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ศึกษา เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พระไตรปิฎก ข่าวสารในหน้าหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับ คุณธรรมด้านความอดทน ตลอดจนสื่อ-อุปกรณ์ เช่น นิทาน เทปเพลงธรรมะ วิดีโอหรือวีซีดี เกม พุทธสุภาษิต คำกลอน เป็นต้น โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้พยายามคัดเลือก เอกสารและสื่อที่มีความเกี่ยวข้องและมีประสิทธิภาพมากที่สุดเท่าที่จะสามารถสืบค้นและเสาะแสวงหามาได้ เพื่อนำมาพัฒนาเป็นคู่มือการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทน เมื่อผู้วิจัยได้พัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกแล้ว จึงได้นำไปให้กรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ทางด้านเนื้อหาหลักธรรมที่จะนำไปใช้สอนเพื่อพัฒนาความอดทน คือ พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ ได้พิจารณาความเหมาะสม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและความเห็นชอบก่อนนำไปใช้สอน นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ขอความกรุณาจากผู้ เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อีกจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ และประเมินวิธีการในคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับ

แนวคิดทางตะวันตก ดังกล่าวว่าสามารถพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ได้หรือไม่ พร้อมทั้งขอความคิดเห็นและคำแนะนำ เพื่อนำมาปรับปรุงให้มีคุณภาพที่จะนำไปฝึกกับ นักศึกษาต่อไป นอกจากนี้เมื่อผู้วิจัยนำเอกสารหรือสื่อ- อุปกรณ์ต่างๆ ไปใช้สอนในระยะแรกๆ ก็ได้ซักถามความคิดเห็นจากนักศึกษาเกี่ยวกับช่วงระยะเวลาที่ใช้สอนคือเวลา 13.00–16.00 นาฬิกา ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ เนื้อหา ที่ใช้สอน สื่อ-อุปกรณ์ เพลง ธรรมะ นิทาน พุทธสุภาษิต เป็นต้น มีความเหมาะสมที่จะทำให้นักศึกษาเข้าใจหรือไม่ และเมื่อสอนจบในแต่ละ ขั้นตอนก็จะมีแบบประเมินและซักถามสิ่งที่ประทับใจและสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงในการสอนในขั้นตอนต่อไป ผู้วิจัยพยายามปรับปรุงวิธีสอน เนื้อหา สื่อ-อุปกรณ์ ให้เหมาะสมยิ่งขึ้นตามข้อเสนอแนะของนักศึกษา เท่าที่สามารถทำได้ ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคุณธรรมความอดทนทางใจและทางกาย สำหรับประชากรในการทดลองครั้งนี้ได้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาในหลักสูตร ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต ตามหลักสูตรใหม่ 5 ปี มีจำนวนทั้งสิ้น 6 โปรแกรมวิชา ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ทั่วไป และการศึกษาปฐมวัย ปีการศึกษา 2547 ภาคเรียนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยสุ่มนักศึกษาจำนวน 2 ห้องเรียน ซึ่งได้แก่ โปรแกรมวิชาวิทยา-ศาสตร์ทั่วไป และโปรแกรมวิชาสังคมศึกษา แล้วนัดหมายให้นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม มาทำแบบวัดความวิตกกังวล โดยใช้ชื่อของแบบวัดความวิตกกังวลว่าแบบสอบถามความรู้สึกของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อจะได้ข้อมูลที่ตรงความเป็นจริง สำหรับแบบวัดอื่นๆ ใช้ชื่อว่า แบบสอบถามเพื่อการวิจัย ต่อจากนั้นผู้วิจัยตรวจให้คะแนนความวิตกกังวลของนักศึกษาแต่ละคนและคำนวณหาค่ามัธยฐาน (Median) ของความวิตกกังวลของนักศึกษาทั้ง 2 ห้องเรียน เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง กล่าวคือถ้านักศึกษาคนใดได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนมัธยฐานของทั้ง 2 กลุ่มก็จัดให้อยู่ในกลุ่มนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำ แต่ถ้านักศึกษาคนใดได้คะแนนของความวิตกกังวลสูงกว่าคะแนนมัธยฐานของกลุ่มก็จัดไว้ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มนักศึกษาดังกล่าว เพื่อเข้ารับการทดลอง (Random assignment) โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน คือ 30 คน รวมทั้งสิ้นได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเท่ากับ 60 คน แต่ในระหว่างการทดลอง เนื่องจากในคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒินั้นมีเนื้อหาและขั้นตอนมาก จึงต้องใช้เวลาในการฝึกหรือสอนมาก คือใช้เวลาโดยประมาณ สัปดาห์ละ 3–4 วัน ตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 ถึงวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2548 เป็นเวลาทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ (ไม่นับรวมกับระยะเวลาที่เข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน ที่วัดศิริมงคล) ดังนั้นจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสุ่มไว้กลุ่มละ 30 คนนั้น บางคนไม่สามารถเข้ารับการทดลองอย่างสม่ำเสมอนับเวลาเรียนและเนื้อหาแล้วไม่ครบตามหลักสูตรของเวลาเรียนทั้งหมด ตลอดจนข้อมูลในการสอบวัดความอดทนทั้งที่เป็นแบบวัดความอดทน และแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนสนิทและไม่สนิทไม่มีความสมบูรณ์ครบทุกครั้งหรือทุกข้อและทุกแบบวัด ดังนั้นจึงเหลือกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลที่สมบูรณ์ (ตอบครบทุกข้อทั้งในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ

ระยะการติดตามผล) เพียง 38 คน จาก 60 คน โดยในกลุ่มทดลองเหลือเพียง 20 คน และกลุ่มควบคุมเหลือเพียง 18 คนเท่านั้น ซึ่งเป็นข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย คู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน แบบวัดความอดทน แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมการมีความอดทนโดยเพื่อน แบบวัดสติ แบบวัดสมาธิ แบบประเมินตนเองระหว่างก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์ แบบสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิ เทคนิคการจดบันทึกการนำคุณธรรมความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวัน การบันทึกสิ่งที่ได้จากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม แบบสอบถามความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลและความอดทนของนักศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปสร้างแบบวัดความวิตกกังวลและแบบวัดความอดทน แบบประเมินความเที่ยงตรงและความเหมาะสมของการให้คะแนนของแบบวัดคุณธรรมด้านความอดทนและแบบวัดความวิตกกังวล แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนและแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดคุณธรรมด้านความอดทนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (วัดก่อนการฝึกประสบการณ์) โดยใช้แบบวัดความอดทนและแบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนร่วมชั้นเรียนทั้งที่เป็นเพื่อนสนิทและไม่สนิท จำนวน 6 คน ต่อผู้ถูกสังเกต 1 คน ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนให้กับนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไปพร้อมๆ กัน ตั้งแต่ วันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 ถึง วันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2548 โดยฝึกต่อเนื่องเป็นเวลาทั้งสิ้นประมาณ 11 สัปดาห์ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (เรียนรู้และฝึกทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ) และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยวิธีการสอนแบบบรรยายโดยการเรียนทฤษฎี เป็นเวลา 10 สัปดาห์ คือตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 ถึงวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2548 ต่อจาก นั้นผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองไปเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร เป็นระยะ เวลารวมทั้งสิ้น 9 วัน 8 คืน และในช่วง ระยะนี้ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มควบคุมไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยกำหนดหัวข้อหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความอดทน ได้แก่ ฆราวาสธรรม 4 สัปปุริสธรรม 7 บุญกิริยาวัตถุ 10 กฎแห่กรรม หิริ-โอตตัปปะ อริยทรัพย์ 7 เป็นต้น และให้นักศึกษากลุ่ม ควบคุมทำเป็นรายงานส่งผู้วิจัยภายในระยะเวลา 9 วัน เท่ากับระยะเวลาที่กลุ่มทดลองไปเข้าค่ายฝึกปฏิบัติ ธรรม (ภาคปฏิบัติ) ซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ ในการปฏิบัติธรรม (ดูรายการในภาคผนวก) รวมเวลาที่ใช้ในการเรียนระยะแรกประมาณ 80 ชั่วโมง สำหรับระยะที่ 2 นั้นใช้เวลา 9 วัน 8 คืน เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยจึงดำเนินการวัดตัวแปรที่ศึกษาดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะหลังการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ เฉพาะในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมอีก ได้แก่ การวัดสมาธิ การวัดสติ การสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิ เทคนิคการจดบันทึกการนำคุณธรรมด้านความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการรายงานประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล

สถิติที่ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง และระหว่างระยะก่อนและหลังการทดลอง ตลอดจนศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์และตัวแปรความวิตกกังวลและตัวแปรครั้งของการวัด ที่ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนต่างกันด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบ 3 ทาง (Three–Way MANOVA; repeated measures) และนอกจากนั้นก็ใช้สถิติการทดสอบที (t-test) แบบ Independent เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความอดทนที่ได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้นระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (Gained scores) วิเคราะห์ข้อมูลจากการวัดความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit - up) จำนวน 3 ครั้ง เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Two–Way ANOVA; repeated measures วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคะแนนเฉลี่ยของสติและสมาธิของกลุ่มทดลอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์ด้วย One–Way MANOVA; repeated measures นอกจากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลอง จำนวน 5 ครั้ง ด้วยค่าความถี่และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมินตนเองโดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกประสบการณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for version 10.0 ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) นั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมความอดทนในชีวิตประจำวันของนักศึกษาและข้อมูลที่ได้จากบันทึกของนักศึกษากลุ่มทดลองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยที่สำคัญๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ระดับความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล) กล่าวคือ ผลของการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกาย ไม่มีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวล และครั้งของการวัด

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ระยะหลังการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจนั้นไม่พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการใช้คู่มือฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต 5 ปี สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายสามารถอภิปรายผลการวิจัยโดยการแบ่งเป็น 2 กรณี คือ 1) การอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 และ 2) การอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังต่อไปนี้

1. การอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1

ความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน(ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะสร้างหรือพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีประสิทธิผลสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากผลการวิจัยโดยภาพรวมสามารถสรุปได้ว่าวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีประสิทธิผล และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ด้วยความมั่นใจและเชื่อถือได้ เนื่องจากเป็นวิธีการฝึกประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการสร้างและการออกแบบการวิจัยที่เชื่อถือได้ โดยพิจารณาจากเกณฑ์สำหรับการประเมินประสิทธิผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ในหน้า 83-84 คือ 1) วิธีการฝึกประสบการณ์นี้สร้างโดยอาศัยหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาหรือแนวคิดทางตะวันตก ตำราเอกสารงานวิจัย ตลอดจนได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาจากมหาวิทยาลัยพระสงฆ์ นอกจากนี้ยังได้รับการประเมินความเหมาะสมของคู่มือวิธีฝึกประสบการณ์ว่ามีความเหมาะสมในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนอยู่ในระดับมาก (ดูสรุปผลการประเมินในภาคผนวก) นอกจากนี้ เมื่อผู้วิจัยนำคู่มือดังกล่าวไปฝึกประสบการณ์ให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครแล้ว พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายของทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายนั้นมีความคงทนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วย

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในรายละเอียดยังพบว่า คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มทดลอง ซึ่งได้จากการวัดด้วยแบบวัดความอดทน และจากการวัดความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit-up) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อพิจารณาผลการประเมินตนเอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการได้รับวิธีฝึกประสบการณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มประเมินตนเองว่ามีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในแต่ละหัวข้อ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง(พิจารณาข้อมูลจากตามรางที่ 12 และ13 ในบทที่ 4 ประกอบ) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์คะแนนความอดทนที่ได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน ยังพบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนน Gained scores สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลอง จำนวน 5 ครั้ง ก็พบว่าจำนวนนักศึกษากลุ่มทดลองมีความอดทนในการนั่งสมาธิ 1 ชั่วโมงโดยไม่เปลี่ยนท่าเพิ่มขึ้นตามลำดับ จนสามารถนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งได้ครบ 1 ชั่วโมงทุกคน

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นรวมทั้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และบันทึกประสบการณ์ที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล เป็นเวลา 9 วัน 8 คืน ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่า วิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนนี้ มีประสิทธิผล สามารถนำไปใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาความอดทนให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาได้ ซึ่งถ้าต้องการให้เกิดประสิทธิผลในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกายนั้นต้องฝึกประสบการณ์ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แต่ถ้าฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายนั้นก็ให้ผลดีในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะให้ผลในด้านการพัฒนาความอดทนทางใจ

2. การอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย

2.1 สมมติฐานที่ 1 ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) จะมีปฏิสัมพันธ์กันกล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายมีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวลและครั้งของการวัด

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์(กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ระดับความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล) กล่าวคือ ผลของการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกาย ไม่มีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวล และครั้งของการวัด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

กรณีที่พบว่าผลการวิเคราะห์ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 ที่ว่าตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) จะมีปฏิสัมพันธ์กันกล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ย คุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายมีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวลและครั้งของการวัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าตัวแปรความวิตกกังวลหากอยู่ตามลำพังจะส่งผลต่อการเรียนรู้ของบุคคลแตกต่างกันแต่เมื่อนำมาพิจารณา ร่วมกันจะทำให้เกิดการทับซ้อน หรือเกิดผลร่วมกัน และส่งผลทำให้การคิดและการกระทำลดลง จึงทำให้ไม่พบความแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ ตัวแปรความวิตกกังวล และตัวแปรครั้งของการวัด ในกรณีของตัวแปรความวิตกกังวลนั้นถ้าวิเคราะห์โดยลำพัง พบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกที่มี ความวิตกกังวลสูง มีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกที่มีความวิตกกังวลต่ำ กล่าวคือนักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้งที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ เมื่อได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก ซึ่งมีการฝึกสติปัฏฐาน 4 แล้วทำให้เกิดการเรียนรู้ ได้เช่นเดียวกัน โดยสังเกตจากค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง จำแนกตาม ครั้งของการวัดได้ดังนี้ คือในกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำพบว่าในระยะการทดลองที่ 1, 2 และ 3 ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจเท่ากับ 37.727, 53.727 และ 54.182 ตามลำดับ ส่วนกลุ่ม ทดลองที่มีความวิตกกังวลสูงพบว่าในระยะการวัดครั้งที่ 1, 2 และ 3 ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทน ทางใจเท่ากับ 37.444, 51.444 และ 55.333 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความอดทน ทางกายของกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูง พบว่า มีค่าคะแนนดังกล่าวตามระยะของการวัดทั้ง 3 ครั้ง เท่ากับ 40.000,50.273,48.545 และ 36.667, 46.667, 51.556 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าในระยะ ก่อนการทดลองนั้นคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายของกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูง จะต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลต่ำ แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลจะเห็นได้ ว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทั้ง 2 กลุ่มไม่ค่อยแตกต่างกัน โดยเฉพาะในระยะของการติดตามผลจะพบว่า กลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทั้งทางใจและกายสูงกว่ากลุ่มทดลองที่มี ความวิตกกังวลต่ำ กล่าวคือมีค่าเท่ากับ 55.333 และ 51.556 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มทดลองที่มีความ วิตกกังวลต่ำมีค่าเท่ากับ 54.182 และ 48.545 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความอดทนของ กลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการฝึกด้วยการสอนแบบบรรยายโดยไม่มีการฝึกสติและสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น พบว่า กลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายเท่ากับ 38.125, 49.875, 53.625 และ 38.500, 46.875, 44.375 ตามลำดับ แต่สำหรับกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลสูงนั้น จะมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายเท่ากับ 35.300, 46.800, 50.300 และ 32.600, 42.600, 41.000 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่มีการฝึกสติและสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น

กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีแนวโน้มของคะแนนเฉลี่ยความอดทนต่ำกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำในทุกครั้งของการวัด

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ถ้าแยกวิเคราะห์แต่ละกลุ่มโดยเฉพาะในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายโดยไม่มีการฝึกสติปัฏฐาน 4 แล้ว ผลการทดลองจะสอดคล้องกับผลการศึกษาของคนอื่น ๆ ที่ผ่านมา เช่น สอดคล้องกับผลการวิจัยของจำรอง เงินดี (2519 : 63 – 68) ที่พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณธรรมเกี่ยวกับความอดทน การไม่โกรธ ความอ่อนโยน และการให้ทาน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเพ็ญสุดา จันทร (2541: 76-77) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ปานกลางและต่ำมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนคณิตศาสตร์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเคอร์เชนบามและคาโรลี (Kirschenbaum and Karoly. 1977: 1116-1125) ที่พบว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงมีความสามารถทางคณิตศาสตร์ต่ำกว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โค๊ตเทส (Coates. 1998: 4590-A) ที่พบว่าความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุปัจจัยข้างต้นจึงทำให้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์(กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ระดับความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) กล่าวคือ ผลของการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกาย ไม่มีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวล และครั้งของการวัด

2.2 สมมติฐานที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก จะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

จากผลการวิจัยที่พบว่าหลังจากสิ้นสุดการทดลอง (ระยะหลังการทดลอง) นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความอดทน สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่าแนวทางหรือวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยคำแนะนำ (จากการสัมภาษณ์) ของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่เป็นพระสงฆ์ จำนวน 5 รูป ประกอบกับแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา ตำรา เอกสารการ วิจัย บทความที่เกี่ยวข้องกับความอดทน หลักพุทธธรรม โดยผ่านการตรวจสอบและได้รับความเห็นชอบ จากกรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ทางด้านเนื้อหา คือพระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ และได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 3 ท่าน ซึ่งในโครงสร้างของคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อ

พัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) นี้ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการสร้างศรัทธา จำนวน10ครั้งๆ ละ2 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 25 ชั่วโมง 2) กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ 6 วิธี จำนวน 6 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมจำนวนทั้งสิ้นประมาณ 18 ชั่วโมง 3) กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติและฝึกสมาธิ จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง 30 นาที 4) กิจกรรมการเรียนและการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความอดทน จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น ประมาณ 24 ชั่วโมง และ 5) กิจกรรมเข้าค่ายเพื่อปฏิบัติธรรม (9 วัน 8 คืน) ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่วัดศิริมงคล จังหวัดสกลนคร นักศึกษาในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม การสร้างศรัทธาด้วยการหาตัวอย่างของผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการงานอาชีพ และการศึกษาเล่าเรียน บางตัวอย่างเป็นคนพิการที่ได้ใช้ความขยันอดทนจนทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้นักศึกษากลุ่มทดลอง เรียนรู้ และเกิดศรัทธานำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยใช้เวลาในกิจกรรมสร้างศรัทธา จำนวน 25 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง และจากการ ตรวจสอบบันทึกผลการประเมินหลังเรียนจบแต่ละกิจกรรม ส่วนใหญ่นักศึกษาตอบว่าสิ่งที่ผู้วิจัย นำมาสอนนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวและมีประโยชน์สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริงๆ เพราะในการเรียน การทำงานทั้งงานกลุ่มและงานเดี่ยว ตลอดจนการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมจำเป็นต้องอาศัยคุณธรรมด้านความอดทนอดกลั้นจึงจะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนั้นนักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าการฝึกประสบการณ์ครั้งนี้มีการบูรณาการจัดกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์หลากหลายทำให้น่าสนใจ โดยเฉพาะนักศึกษาชอบดูสื่อประเภทวิดีทัศน์ สไลด์ เทปเพลงธรรมะ และนิทานชาดก เช่น เรื่อง “พระมหาชนกฉบับการ์ตูน” และสื่อต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน เช่น ข่าวเหตุการณ์ในหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

นอกจากนี้จากการประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังเรียนนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการประเมินตนเองหลังเรียนในประเด็นที่ว่าเห็นประโยชน์ของความอดทนมากที่สุด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.85 และรองลงมาคือมีความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า มีค่าเท่ากับ 4.80 และเห็นคุณค่าของสติและประโยชน์ของสมาธิ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินตนเองในระยะหลัง การฝึกประสบการณ์เท่ากับ 4.75 และ 4.60 ตามลำดับ ซึ่งได้ระดับการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด เช่นเดียวกัน ในขณะที่กลุ่มควบคุมประเมินตนเองในระยะหลังการฝึกประสบการณ์ว่า ตนเองมีความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า เห็นประโยชน์ของความอดทน การเห็นคุณค่าของสติและการเห็นประโยชน์ของสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละประเด็นเท่ากับ 4.22, 3.83, 3.86 และ 3.89 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับมาก ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินพฤติกรรมของตนเองในประเด็นเหล่านี้ในระยะก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลางทุกรายการ

นอกจากนี้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกวิเคราะห์ทีละตัวแปร คือตัวแปรความอดทนทางใจและความอดทน ทางกายพบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 48.310 และ 45.671 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยของความอดทน

ทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมพบว่ามีค่าเท่ากับ 45.618 และ 40.992 ตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนความอดทนทางใจทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับความอดทนทางกายนั้นพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมสอดคล้องกับผลการทดสอบความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit-up) ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มทดลองที่วัดครั้งที่ 1, 2 และ 3 มีค่าเท่ากับ 23.050, 38.300 และ 59.700 ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มควบคุมที่วัดครั้งที่ 1, 2 และ 3 มีค่าเท่ากับ 22.056, 25.111 และ 31.111 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าค่าความแตกต่างระหว่าง การออกกำลังกายครั้งที่ 1 และ 2, ครั้งที่ 1 และ 3 และ ครั้งที่ 2 และ 3 ในกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 15.250, 36.650 และ 21.400 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่า 3.055, 22.056 และ 5.000 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าพัฒนาการตามระยะเวลาในการทดลองของคะแนนเฉลี่ยความอดทนในกลุ่มทดลองแต่ละช่วงเวลามีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 12.195, 28.595 และ 16.400 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ ดังกล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มทดลองนั้นนอกจากจะได้เรียนในภาคทฤษฎี ตามกิจกรรมการสร้างศรัทธา กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกสติและสมาธิ และกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมแล้วกลุ่มทดลองยังมีการฝึกสติและสมาธิก่อนการเรียนในกิจกรรมที่ 4 คือ กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องตลอดจนไปฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคลเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน ส่วนใหญ่เน้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน และมีการฝึกเล่นเกมต่างๆ ด้วยความอดทน นอกจากนี้ก็มีการฝึกเดินขึ้นภูเขา (ไปนมัส การพระธาตุภูเพ็ก) ซึ่งต้องเดินขึ้นบันไดสูงชันประมาณ 400 ขั้น และพระวิทยากรที่วัดศิริมงคลพา นักศึกษาเดินจงกรมรอบวัดโดยไม่ใส่รองเท้า นอกจากนี้พระวิทยากรได้พา นักศึกษาและผู้วิจัยเดินธุดงค์ไปตามทุ่งนาและป่าไม้โดยไม่ได้ใส่รองเท้าเป็นระยะทางประมาณ 5 – 6 กิโลเมตร เพื่อฝึกความอดทนทางใจและกาย และในแต่ละวันยังมีการฝึกเดินจงกรมและบริหารกายด้วยท่าออกกำลังต่าง ๆ นั่งสมาธิวันละหลายครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที-1 ชั่วโมง และในช่วงของวันที่ 18–22 มกราคม พ.ศ. 2548 ก็มีการกำหนดการนั่งสมาธิโดยพยายามไม่เปลี่ยนท่าแม้จะเจ็บปวดมากก็ตาม (นักศึกษาพยายามอดทนให้มากที่สุดเท่าที่แต่ละคนจะทำได้) ปรากฏว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิทั้ง 5 ครั้ง พบว่ามีจำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่สามารถนั่งสมาธิด้วยความอดทนต่อความ เจ็บปวดโดยไม่มีการเปลี่ยนท่านั่งภายใน 1 ชั่วโมง จากการสังเกตตั้งแต่ วันที่ 18–22 มกราคม พ.ศ. 2548 (5 วัน) เท่ากับ 6, 13, 19, 20 และ 20 ตามลำดับ แสดงว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองมีพัฒนาการของ ความอดทนเพิ่มขึ้นตามลำดับ และตามระยะเวลาของการฝึกสมาธิ

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนสติและสมาธิในภาพรวมของกลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่คะแนนเฉลี่ยสติของนักศึกษากลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น ในระยะหลังการทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมมีค่าเท่ากับ 2.950 แสดงว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสติเพิ่มขึ้น แต่เมื่อทดสอบด้วย Univariate test พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของสมาธิเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมมีค่าเท่ากับ 9.050 แสดงว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีสมาธิเพิ่มขึ้น และเมื่อทดสอบด้วย Univariate test แล้วพบว่าคะแนนเฉลี่ยสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ในขั้นของการฝึกคิดโยนิโสมนสิการทั้ง 6 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแก้ปัญหา (แบบอริยสัจ) การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม ซึ่งถือ ว่าเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคลเป็นวิธีคิดแห่งปัญญาซึ่งจะนำพาไปสู่การพัฒนาให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ เห็นคุณค่าของการมีคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) หลังจากที่นักศึกษาได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง นักศึกษาได้รายงานในแบบประเมินหลังเรียน โดยส่วนใหญ่รายงานว่าการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ทำให้มีเหตุผลเมื่อเกิดปัญหาอะไรขึ้นถ้าหากมีสติรู้จักคิดไตร่ตรองสืบสาวหาเหตุปัจจัยของปัญหานั้นๆให้ถ่องแท้แล้วก็ จะรู้ว่าควรแก้ปัญหาอย่างไร ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ถ้าหากนำการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้นักศึกษายังรายงานว่าการนำตัวอย่างในข่าวหนังสือพิมพ์ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาให้ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นนอกจากได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลแล้วยังสอดแทรกคุณธรรมต่างๆ ไว้ด้วย ซึ่งเป็นแบบฝึกการคิดที่มีประโยชน์ต่อนักศึกษา ในการนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เพราะในแต่ละวันต้องมีปัญหาทุกคน เช่นปัญหาการเรียน การทำงานกลุ่ม และการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นต้น สิ่งที่นักศึกษาได้กล่าวมาข้างต้นนี้แสดงให้เห็น ว่านักศึกษาเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินตนเอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกประสบการณ์ ที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฝึกคิดโยนิโสมนสิการในระยะก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกประสบการณ์นั้นในกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 2.90 และ 4.20 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้นพบว่ามีค่าเท่ากับ 2.78 และ 4.00 ตามลำดับ แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อได้รับการฝึกประสบการณ์การฝึกคิดโยนิโสมนสิการแล้ว ทำให้มีความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพิ่มขึ้น จากระดับปานกลางในระยะก่อนการทดลองไปเป็นระดับมากในระยะหลังการทดลอง และเมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะหลัง การทดลองของกลุ่มทดลองนั้นได้ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 4.00 แสดงว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการมากกว่ากลุ่มควบคุม อาจเป็นปัจจัยหนึ่งในการทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมความอดทนทางกายมากกว่ากลุ่มควบคุม

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้สามารถอธิบายกระบวนการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนได้ว่า การพัฒนาคุณธรรมนั้นจะบังเกิดผลดีต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่างหล่อเลี้ยง คือ ปัจจัยภายนอก คือ ฝ่ายศรัทธา การได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมที่ดี เรียกว่ามีปรโตโฆสะที่ดี และปัจจัยภายใน คือ ฝ่ายปัญญา การรู้จักคิด รู้จักทำใจ ที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นหรือเครื่องเสริมให้เกิดสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) แล้วจึงตามด้วยกระบวนการของการศึกษาที่เรียกว่า ไตรสิกขา กล่าวคือเริ่มต้นด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในนั้นก่อให้เกิดการฝึกฝนทางคุณธรรมและจริยธรรม (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต. 2543)

นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายกระบวนการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนข้างต้นได้ด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมของ Bandura (1977) ว่า กระบวนการเรียนรู้ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เขาเชื่อว่าการเรียนรู้ของคนส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการสังเกต ตัวแบบ (Modeling) สามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน และตัวแบบนี้ทำหน้าที่ 3 ลักษณะด้วยกัน คือ อาจทำหน้าที่ (1) ช่วยส่งเสริมการเกิดพฤติกรรม (2) ช่วยยั้งการเกิดพฤติกรรม และ (3) ช่วยให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ ตัวแบบนี้อาจเป็นบุคคลจริงๆ หรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ก็ได้ เช่น ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ การ์ตูน นิทาน วิทยุ (เทป) วิซีดี โทรทัศน์ ข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เป็นต้น ซึ่งในขั้นตอนของการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการนำเสนอตัวแบบหลายกิจกรรมโดยเฉพาะในขั้นตอนของการสร้างศรัทธา ผู้วิจัยใช้ประวัติของ ผู้ที่ใช้ความอดทน ความเพียรในการเรียน การทำงาน หรือการคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ตลอดจนตัวอย่าง คนพิการแขนขา แต่เนื่องจากเขาได้ใช้ความอดทนและความเพียรพยายามจนในที่สุดก็ทำงานได้อย่างประสบความสำเร็จ น่าภาคภูมิใจ นอกจากนี้ยังใช้ตัวอย่างของคนที่ประกอบอาชีพด้วยความขยัน อดทนในการประกอบสัมมาอาชีพ โดยเปรียบเทียบกับอีกคนหนึ่งที่มั่วสุมกับอบายมุข การพนัน ซึ่งนำไปสู่ ความหายนะในที่สุด ผู้วิจัยยังได้นำเสนอประวัติของผู้มีความอดทน อดกลั้น โดยไม่โกรธต่อผู้ที่มาทำร้ายตนเอง เช่น ขันติวาทีดาบส พระปุณณะเถระ ตลอดจนพุทธประวัติ และพระมหาชนก เป็นต้น ที่ล้วนแล้วแต่ เป็นตัวแบบที่ดีด้านความอดทนและความเพียร นับว่าสอดคล้องตามทฤษฎีของ Bandura ดังได้กล่าว มาแล้วข้างต้น

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย Multivariate test เป็นคะแนนที่ได้จากแบบวัดความอดทน พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์คะแนนความอดทนที่ได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินการมีพฤติกรรม ความอดทนโดยเพื่อน กล่าวคือกลุ่มทดลองได้คะแนนเฉลี่ยความอดทนที่เป็น Gained scores เท่ากับ 9.48 และ กลุ่มควบคุมได้คะแนนเฉลี่ยความอดทนที่เป็น Gained scores เท่ากับ 3.677 เมื่อทดสอบด้วยค่าสถิติที (t-test) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนสูงกว่า กลุ่มควบคุม นอกจากนี้เมื่อพิจารณาข้อมูลเชิงคุณภาพจากการรายงานผลการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน ของ นักศึกษากลุ่มทดลองแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความก้าวหน้าในเรื่องของความอดทนตลอดจนได้รับการ ฝึกรักษาศีลแปด ฝึกสติ ฝึกสมาธิ มีความอดทนต่อความเจ็บปวด เข้าใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนา

มากยิ่งขึ้น และได้ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง หลังจากที่ผ่านการอบรมที่วัดมาแล้ว นักศึกษากลุ่มทดลองยังนำหลักธรรมเรื่องความอดทน สติ สมาธิ ที่ได้ศึกษามาใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับการทำงาน การเรียน และการอยู่ร่วมกับเพื่อนและคนในครอบครัวอีกด้วย เป็นต้น

จากผลการวิเคราะห์ทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลที่ได้จากการรายงานตนเอง โดยการตอบแบบวัดความอดทน และข้อมูลจากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรม การมีความอดทนโดยเพื่อนทั้งที่สนิทและไม่สนิท ตลอดจนข้อมูลจากการประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบ ระหว่างระยะก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลอง ข้อมูลจากการเปรียบเทียบผลการออกกำลังกาย จำนวน 3 ครั้ง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายมากกว่ากลุ่มควบคุม ข้อมูลดังกล่าว ทั้งหมดนี้ได้จากหลายแบบวัดหลายวิธีการและจากหลายแหล่ง (จากการประเมินตนเองและจากคนอื่นประเมินคือเพื่อน) ก็ล้วนแต่ยืนยันหรือสอดคล้องซึ่งกันและกันด้วยหลักฐานจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทั้งหมดนี้ ใช้อภิปรายเพื่อสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

อนึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้คลุกคลีอย่างสนิทสนมและคุ้นเคยกับนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ตลอด ระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 จนถึงวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 รวมเวลา 107 วัน ในทัศนะของผู้วิจัยแล้วมีความมั่นใจว่า วิธีการหรือขั้นตอนของการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนที่ผู้วิจัยได้ใช้ความเพียรพยายาม ความอดทน และความเสียสละทั้ง แรงกาย แรงใจ และกำลังทรัพย์ส่วนตัว โดยได้พยายามดำเนินการตามวิธีการที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 รูป และผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนาทั้ง 3 ท่าน ได้ให้ข้อคิดและข้อเสนอแนะ ทั้งสื่อ-อุปกรณ์ เนื้อหา ขั้นตอน การสอนและวิธีการวัดและประเมินคุณธรรมด้านความอดทนตลอดจนการได้รับคำแนะนำและความเห็นชอบ จากกรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ด้านเนื้อหา คือพระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ พยายามศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับหลักธรรมต่างๆ ซึ่งค้นคว้าจากพระสุตตันตปิฎก ตำราพุทธธรรม และ ตำราที่เกี่ยวข้อง กับความอดทน ความเพียร และงานวิจัยทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาอีกจำนวนมาก รวมทั้งจาก ประสบการณ์ในการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาประมาณ 10 กว่าครั้ง ครั้งละ 7–11 วัน ในช่วง ตั้งแต่ปี 2539– 2547 เป็นเวลา 8–9 ปี ทำให้ทราบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ให้ได้อย่างมั่นคง จะต้องมีการเริ่มต้นที่การพัฒนาจิตใจให้มีความศรัทธาและมีความมั่นคงในศีล สติ และสมาธิ แล้วจึงจะนำ ไปสู่การมีปัญญา นั่นคือการจะเข้าใจหลักธรรมนั้นจะต้องเริ่มจากการเรียนรู้จากผู้อื่นที่เป็นกัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ และพระสงฆ์ เป็นต้น จึงเกิดความรู้ที่เรียกว่าปริยัติ นำไปสู่การปฏิบัติจนชำนาญ แล้วจึง เข้าสู่ปฏิเวธหรืออาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งคือปัญญาทางพระพุทธศาสนานั้น มี 3 ระดับ คือ ปัญญาที่เกิด จากการฟัง การอ่าน หรือการสนทนากับผู้รู้ เรียกว่าสุตมยปัญญา และปัญญาในขั้นต่อมาคือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล ด้วยหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เรียกว่า จินตามยปัญญา และปัญญาขั้นสูงสุดซึ่งเกิดจากการนำปัญญาทั้ง 2 ระดับแรกไปปฏิบัติจนทำให้รู้ชัด รู้แจ้ง รู้จริง และรู้ซึ้ง เพราะเกิดจาก การ

ปฏิบัติด้วยตนเองเรียกว่า ภาวนามยปัญญา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ออกแบบการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญาทั้ง 3 ระดับ ดังกล่าวซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาตามสัทธรรม 3 (หลัก หรือแก่นของพุทธศาสนา) ซึ่งประกอบด้วย 1) ปริยัตติสัทธรรม (สัทธรรมคือคำสั่งสอนอันจะต้อง เล่าเรียน ได้แก่ พุทธพจน์) 2) ปฏิปัตติสัทธรรม (สัทธรรมคือปฏิปทาอันจะต้องปฏิบัติ ได้แก่ อัฏฐังคกมรรคหรือไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา) และ 3) ปฏิเวธสัทธรรม (สัทธรรมคือผลอันพึง เข้าถึงหรือบรรลุด้วยการปฏิบัติ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน) (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. 2545: 105) นอกจากนั้นยังอธิบายได้ว่ากลุ่มทดลองนั้นได้รับการฝึกปัญญาครบตามหลักวุฑฒิธรรม 4 (ธรรมเป็นเครื่องเจริญหรือก่อให้เกิดการพัฒนา) ประกอบด้วย 4 อย่าง ได้แก่ 1) สัปปุริสสังเสวะ (การได้เสวนาสัตบุรุษคบหาท่านผู้ทรงปัญญาเป็นกัลยาณมิตร) 2) สัทธัมมัสสวนะ (การได้สดับพระสัทธรรม มีการใส่ใจเล่าเรียน ฟังอ่านหาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้) 3) โยนิโสมนสิการ (การรู้จักคิดพิจารณาหา เหตุผลโดยถูกวิธี) และ 4) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมหรือปฏิบัติธรรมถูกหลัก โดยธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กันซึ่งในบาลีเรียกว่าธรรมที่เป็นไปเพื่อปัญญาวุฒิ คือธรรมเพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญา) (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. 2545: 138) ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้นได้มีการเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญาเพียง 2 ระดับ ต้นๆ คือ สุตมยปัญญา และ จินตามยปัญญาเท่านั้น ไม่ได้รับการฝึกประสบการณ์ในภาคปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ด้วยเหตุผลข้างต้นและผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากหลายๆ แบบวัดและหลาย ๆ เทคนิครวมทั้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะหรือคุณภาพด้วย ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจและเชื่อว่านักศึกษากลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ศีล สติ สมาธิ และปัญญา สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างแน่นอน

2.3 สมมติฐานที่ 3 นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกาย ระหว่างนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3 โดยพบว่านักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายเท่ากับ 47.877 และ 44.761 สำหรับนักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงนั้นมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายเท่ากับ 46.104 และ 41.848 ตามลำดับ การที่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่า ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำนั้น ในแต่ละกลุ่มจะมีนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมปะปนกันอยู่ด้วย โดยเฉพาะนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูงใน ระยะแรกของการทดลอง แต่เมื่อได้รับการฝึกสติและสมาธิตลอดจนเรียนรู้หลักธรรมต่างๆ มากขึ้น (ระยะหลังการทดลอง) น่าจะทำให้ความเครียดหรือความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูงลดลง จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยคุณธรรม

ด้านความอดทนของกลุ่มทดลองเมื่อรวมกับกลุ่มควบคุมที่มีความวิตกกังวลสูงเพิ่มขึ้น จนทำให้ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอดทนระหว่างนักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษากลุ่มทดลองนั้นได้รับการฝึกสติปัฏฐาน 4 (ฝึกสติและสมาธิในการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม) ทำให้มีสมาธิเพิ่มขึ้น โดยสังเกตจากผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนสมาธิของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูผลการวิเคราะห์ในตาราง 10) เมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูงมีคะแนนสมาธิเพิ่มขึ้นจึงมีผลทำให้การเรียนรู้และการพัฒนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเฉพาะคุณธรรมด้านความอดทนได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับสมาธิที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ ชาลี หวานฉ่ำ (2530: บทคัดย่อ) และพิเชฏษ์ จับจิตต์ (2534: บทคัดย่อ) นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายได้ว่าสมาธิสามารถช่วยทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงได้ ซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิมีผลทำให้ความวิตกกังวลลดลง ได้แก่ งานวิจัยของ ชมชื่น สมประเสริฐ (2526: 92-93) ที่พบว่า ระดับความวิตกกังวลแบบเป็นนิสัยประจำตัว (Trait-anxiety) ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิมากกว่าร้อยละ 75 จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิน้อยกว่าร้อยละ 50–75 และผลการวิจัย ของพัทยา จิตสุวรรณ (2533: 133-134) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความวิตกกังวลหลังการฝึกสมาธิน้อยกว่าก่อนการฝึกสมาธิ และกลุ่มที่ฝึกสมาธิมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรางค์ เมรานนท์ (2536: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา พบว่านักกีฬากลุ่มทดลองที่ฝึกสติปัฏฐาน 4 มีความวิตกกังวลลดลง และนักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหาวุฒิ ใหม่คำ (2545: 46-48) ที่พบว่านักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากข้อมูลข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิหรือการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีผลทำให้ความวิตกกังวลน้อยลง เมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูง ได้รับการฝึกสติและสมาธิเพิ่มขึ้น ทำให้สภาพความวิตกกังวลน้อยลง จึงส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น เมื่อสุขภาพจิตดีขึ้นก็จะส่งผลหรือเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้และการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้สูงขึ้น ซึ่งพิจารณาได้จากทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) ที่สรุปได้ว่าพื้นฐานของการพัฒนาจิตลักษณะ เช่น คุณธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นต้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ คือ สติปัญญา สุขภาพจิตดี และประสบการณ์ทางสังคมสูงและยังสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2543) ที่กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า สมาธิ มีประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต เป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ทำให้เกิดอารมณ์มั่นคง จิตใจผ่อนคลายหายเครียดยั้งหยุดความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายได้ว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งสนับสนุนด้วยผลการวิจัยของ มนูญ ศิวารมย์ (2532:

49-50) ที่พบว่าความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พัสวี ตินตบุตร (2541: 96-99) ที่พบว่าความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษ

2.4. สมมติฐานที่ 4 นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความอดทน พบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทน (ขันติ) ทางใจและทางกายทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการเปรียบเทียบ ทั้ง 3 ครั้งของการวัดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง คล้องกับสมมติฐานที่ 4 โดยเมื่อพิจารณาตาราง 5 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายในครั้งของการวัดที่ 1, 2 และ 3 มีค่าเท่ากับ 37.149, 50.462, 53.360 และ 36.942, 46.604 และ 46.369 ตามลำดับ เมื่อทดสอบเพื่อเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายระหว่าง ระยะที่ 1 (ก่อนการทดลอง) และระยะที่ 2 (ระยะหลังการทดลอง) และระหว่างระยะที่ 1 และ ระยะที่ 3 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกาย ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน ด้วยการเปรียบเทียบระหว่างระยะก่อนและ หลังการทดลองพบว่าคะแนนที่ได้รับการพัฒนา (Gained scores) ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง โดยที่มีค่าคะแนน Gained scores ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 9.483 และ 3.677 ตามลำดับ ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่านักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนน เฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกาย ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง กล่าวคือนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายนั้นต่างก็มีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความอดทน (ขันติ) สูงขึ้น (ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการพัฒนาความอดทนมากขึ้น) แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบระหว่างคะแนนเฉลี่ยความอดทน (ขันติ) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตาม สมมติฐานที่ 2 แล้วพบว่า กลุ่มทดลองได้ผลดีมากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายจะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอีกทั้งยังมีความคงทนในระยะของการติดตามผลด้วย ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มทดลองนั้นนอกจากจะได้เรียนรู้หลักธรรมภาคทฤษฎีเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมแล้วยังได้รับการฝึกประสบการณ์เพิ่มเติมในภาคปฏิบัติในช่วง ของการเข้าค่ายฝึกปฏิบัติธรรม โดยมีการฝึกประสบการณ์ตามแนวสติปัฏฐาน 4 (ฝึกสติและสมาธิ) และจากการวิเคราะห์ข้อมูลก็

พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนสมาธิสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนสมาธิสูงขึ้น จึงส่งผลทำให้ความวิตกกังวลลดลงมีผลทำให้เกิดการเรียนรู้หลักธรรมเกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนได้อย่างมีประสิทธิผลมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสติปัฏฐาน 4 สอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2543: 815) ที่เขียนไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่าการฝึกสติปัฏฐานนั้น ทุกคนสามารถปฏิบัติได้และใช้ในยามปรกติเพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วยซึ่งมีนักการศึกษาฝ่ายตะวันตกชื่อ จาคอปสัน (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต . 2543 : 815 ; อ้างอิงจาก Jacobson . 1970) ได้นำเอาวิธีการฝึกตามแนวสติปัฏฐานไปเปรียบเทียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ของ จิตแพทย์ (Psychiatrist) สมัยปัจจุบันและประเมินค่าว่าสติปัฏฐานได้ผลดีกว่าและใช้ประโยชนได้กว้างขวางกว่าด้วย ทั้งนี้เพราะสติปัฏฐาน 4 คือทางสายเอกที่จะนำจิตใจของมนุษย์ไปสู่ความสงบสุขได้อย่างแท้จริงและมั่นคง

อย่างไรก็ตามสำหรับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย ก็ได้รับการพัฒนาความอดทนระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า มนุษย์ส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้ได้แตกต่างกันไป กล่าวคือพระพุทธเจ้าทรงแบ่งมนุษย์ออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) อุคฆฏิตัญญู (บุคคลประเภทยกหัวข้อธรรมขึ้นมาแสดงแล้วสามารถรู้หรือเข้าใจได้ฉับพลัน) 2) วิปจิตัญญู (ผู้รู้ต่อเมื่อขยายความหรืออธิบายความพิสดารออกไป) 3) เนยยะ (ผู้ที่พอจะแนะนำได้หรือผู้ที่ พอจะค่อยๆ ชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ด้วยวิธีการฝึกสอนอบรมต่อไป) และ 4) ปทปรมะ (ผู้ที่อับปัญญา สอนให้ได้รู้แต่เพียงตัวบทคือพยัญชนะหรือถ้อยคำไม่อาจเข้าใจอรรถหรือความหมายได้) (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. 2545: 120) จะเห็นได้ว่าบุคคลที่จะเรียนรู้ได้มี 3 พวก คือตั้งแต่พวกเนยยะขึ้นไป คือพวกที่สามารถเรียนรู้ได้จนถึงพวกที่เป็นอัจฉริยะซึ่งเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว กล่าวคือมนุษย์ส่วนใหญ่นั้นสามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ดังนั้นนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายก็สามารถเรียนรู้และพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน โดยเฉพาะความอดทนทางใจได้เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง

นอกจากคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองแล้ว คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายในระยะการติดตามผลยังมีความคงทนด้วย โดยเฉพาะคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจนั้น นอกจากจะมีความคงทนแล้ว ยังมีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วย นอกจากนี้เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมยังพบว่าคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มทดลองมีความคงทนมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกนั้น จะเกิดผลดีกว่าการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายในระยะของการติดตามผล ในกรณีของความอดทนทางกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกนั้นมีผลในระยะยาว กล่าวคือ จะส่งผลทำให้เกิดความคงทนในความอดทนทางกายมากกว่าการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาที่ว่า การเรียนรู้ทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างค่อนข้างถาวรหรือคงทนนั้น ย่อมมาจากการได้รับการฝึกประสบการณ์หรือการฝึกหัด เมดนิค (อารี พันมณี. 2534 : 86 ; อ้างอิงจาก Mednick. 1962)

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนะแนวทางที่พึงปฏิบัติดังนี้

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน

1. ในการนำวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนนี้ไปใช้ ผู้ใช้ควรศึกษาโดยทำความเข้าใจหลักธรรมด้านความอดทนและหลักธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องให้ลึกซึ้ง นอกจากนี้ควรจะ เป็นผู้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพุทธธรรม และมีประสบการณ์ตรงในการฝึกสติปัฏฐาน 4 หรือ การฝึกสมาธิ ตลอดทั้งควรเป็นผู้ที่มีความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาการฝึกอบรมหรือการพัฒนามนุษย์ด้วย จึงจะทำให้ผลการฝึกประสบการณ์ได้ผลดี

2. ควรจูงใจนักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกประสบการณ์ในการเห็นความสำคัญและประโยชน์หรือคุณค่าของคุณธรรมด้านความอดทน โดยการสร้างศรัทธาในเรื่องการกระทำ (กรรม) และผลของการกระทำ (วิบากกรรม) ให้เกิดขึ้นในจิตใจของนักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมเสียก่อน แล้วจึงทำให้การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนมีประสิทธิภาพ

3. ควรจัดวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนเข้าไว้ในหลักสูตรครุศาสตรปริญญาบัณฑิต (ค.บ.) และหลักสูตรอื่นๆ ในระดับปริญญาตรี โดยเฉพาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการผลิตครูและบัณฑิตในสาขาอื่นๆ ในอนาคตมีคุณภาพ โดยยึดหลักการที่ว่าการพัฒนาประชาชนของประเทศชาตินั้นต้องพัฒนาให้เป็นผู้ที่ความรู้คู่คุณธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณธรรมด้านความอดทนเพื่อเป็นปัจจัยส่งผลต่อการพัฒนาทั้งด้านความสงบสุข และด้านเศรษฐกิจของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

4. ควรประยุกต์วิธีฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกซึ่งมีการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ เนื่องจากผลการวิจัยได้ข้อสรุปว่า การฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายโดยไม่มีภาคปฏิบัติด้วยนั้นได้ผลดีในระดับหนึ่ง แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีที่สุด ต้องฝึกพัฒนาความอดทนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป โดยเฉพาะถ้าต้องการฝึกความอดทนทางกายให้สูงขึ้นนั้นต้องเน้นด้านการฝึกปฏิบัติให้มากๆ

5 ควรนำกิจกรรมการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทนนี้ไปใช้ในการสอนสอดแทรกเข้าไปในวิชาต่างๆ ที่เปิดสอนในระดับอุดมศึกษาและอาจนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานได้อีกด้วย ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนโดยส่วนรวม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตลอดจนผู้นำในองค์กรและพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ทั้งของรัฐและเอกชน เพื่อศึกษาผลการวิจัยเพิ่มเติมและก่อให้เกิดความมั่นใจในการนำใช้กับกลุ่มดังกล่าว

2. ควรศึกษาวิจัยว่านักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาความอดทนให้สูงขึ้นนี้ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและผลงานต่างๆ เพิ่มขึ้นหรือไม่

3. ควรมีการพัฒนาแบบวัดคุณธรรมด้านความอดทนที่สามารถวัดได้ในระดับที่ละเอียดลึกซึ้งมากกว่าที่เป็นอยู่นี้ โดยการตั้งคำถามปลายเปิดก่อน แล้วให้นักศึกษาหรือกลุ่มตัวอย่างตอบตามที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองจริงๆ แล้วนำคำตอบที่ได้มาหาค่าความถี่โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย แล้วจึงนำคำตอบเหล่านั้นมาเป็นตัวเลือก โดยกำหนดตัวเลือกให้มีมากกว่า 3 คำตอบ คือ ควรให้มีตัวเลือกประมาณ 4 หรือ 5 ตัวเลือก โดยมีการให้คะแนนแตกต่างกันไปตามความลุ่มลึกของพัฒนาการความอดทนของแต่ละคน ซึ่งจะสามารถวัดระดับคุณธรรมด้านความอดทนได้ละเอียดและจำแนกความแตกต่างได้ชัดเจนมากขึ้น

4. การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณธรรมในด้านต่างๆ ควรออกแบบการวิจัยด้วยการเก็บรวบรวมทั้งในเชิงปริมาณและคุณลักษณะ (คุณภาพ) ทั้งนี้เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลในภาพรวมที่กว้างและในรายละเอียดด้วย

5. การออกแบบการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณธรรมในด้านต่างๆ ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบวัดที่หลายประเภท กล่าวคือควรใช้แบบวัดด้วยการรายงานตนเองและจากการให้ผู้อื่นประเมินด้วย นอกจากนั้นควรเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคที่หลากหลาย เช่น จากการใช้แบบสอบถาม การสังเกต การสัมภาษณ์ และการจดบันทึกพฤติกรรมในชีวิตประจำวันด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการตรวจสอบความสอดคล้องกันระหว่างข้อมูลที่ได้จากหลายแหล่ง ซึ่งถ้าหากพบว่ามีความสอดคล้องกันก็จะทำให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น

6. การออกแบบการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์อะไรเลยด้วย เพื่อใช้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบซึ่งจะทำให้เห็นประสิทธิผลของการใช้วิธีฝึกประสบการณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กระทรวงการต่างประเทศ. (2545). สรุปสาระสำคัญของปฏิญญาและแผนปฏิบัติการเดอร์บัน : การประชุมระดับโลกว่าด้วยการต่อต้านการเหยียดผิว การเลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติความเกลียดชังคนต่างชาติและการขาดขันติธรรมในรูปแบบต่าง ๆ ระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม - 8 กันยายน 2545 ณ เมืองเดอร์บันสาธารณรัฐแอฟริกาใต้.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2525). **เอกสารเสริมความรู้สำหรับครูกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยจริยศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.

กาญจนา พงศ์พฤกษ์. (2523). **ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง.** วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2544). **การวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวแปรด้วย SPSS For Windows**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โกเมท เทือกสุบรรณ. (2539). **การศึกษาการพัฒนาคุณธรรมนักศึกษาครูในวิทยาลัยครู**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (อุดมศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร

ขนิษฐา สาลีผล. (2537). **การเปรียบเทียบคุณภาพแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านความอดทนระหว่างสถานการณ์ที่เป็นภาษากับสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูน.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ขวัญตา เพชรมณีโชติ. (2543).**ผลการฝึกสมาธิตามแบบพุทธวิธีต่อการลดความวิตกกังวลและความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร

จามรี ศิริภัทร. (2534). **เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจริยศึกษาเรื่อง ความอดทนอดกลั้นและเรื่องการเป็นอยู่อย่างประหยัด ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ห้าที่สอนโดยใช้แบบเรียนสำเร็จรูปกับการสอนแบบบรรยาย.** วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

จินตนา จินดารัตน์. (2523). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านพรหมวิหารสี่ของนิสิตครูและนิสิตแพทย์.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิต-วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

จันทร์ดี ถนอมคล้าย. (2539). **การพัฒนาวินัยในตนเองด้านความอดทนของเด็กก่อนประถมศึกษาที่มีสติปัญญาแตกต่างกันด้วยวิธีการเล่านิทานประกอบหุ่นมือโดยมีการใช้คำถามก่อนระหว่างและหลังเล่านิทาน.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จำรอง เงินดี. (2519). **ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านทานบริจาค ความ อ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนของนิสิตมหาวิทยาลัย.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เฉลียว บุรีภักดี และหลุย จำปาเทศ. (2523). **คุณลักษณะความอดทนบึกบึนของคนไทย.**

ชาลี หวานฉ่ำ. (2530). **การทดลองฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์**
และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชินโอสถ หัศบำเรอ. (2541). **วิธีการสร้างโปรแกรมจิต เพื่อใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์.** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์นายสุข จำกัด.

ชมชื่น สมประเสริฐ. (2526). **ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลีนิค). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร

ชวนจิตร ธุระทอง. (2544). **เชาว์ปัญญา เชาว์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

โชติ จิตรแสวง. (2542). **38 มงคล**. กรุงเทพ ฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

ดาราวรรณ ต๊ะปินตา.(2535). **การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ.** วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2544). **ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล.** กรุงเทพ ฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ทศวร มณีศรีขำ และนิรันดร์ จุลทรัพย์ .(2542). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ และมหาวิทยาลัยสงขลนครินทร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). **การเรียนรู้สู่พลังจิตใจ.** กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี - สฤษะดิ์วงศ์.

ธีรเดช ฉายอรุณ. (2540, กรกฎาคม - ธันวาคม). "ข้อตกลงเบื้องต้นในการทดสอบ MANOVA และ Discriminant Analysis : สาระสำคัญ การทดสอบ และแนวทางการแก้ไข," **วารสารวิธีวิทยาการวิจัย** 10(2) : 46 - 63.

นภดล คำเติม. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคการสนับสนุนจากครอบครัวกับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์.** วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2542, ตุลาคม). "นักเรียนนักเลง : ปัญหาที่ท้าทายนักการศึกษาปัจจุบัน," **วารสารวิชาการ** 2 (10) : 25 – 34.

นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช.(2535). **ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นันทนุช ตั้งเสถียร. (2546). **บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงาน : กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

นัยพินิจ คชภักดี. (2543). **พัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างเชาวน์ปัญญา.** กรุงเทพฯ : บริษัทนานมีบุ๊คจำกัด.

บุญเรียง ขจรศิลป์. (2533). **สถิติวิจัย II.** กรุงเทพฯ : ฟิสิกส์เซนเตอร์การพิมพ์.

ปิ่น มุทุกันต์. (2514). **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คลังวิทยา.

ประทุมมาศ ตรีวัย. (2530). **การศึกษาความอดทนในการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษาที่มีภูมิ-หลังแตกต่างกัน.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปัทมา ผ่องศิริ.(2539). **ผลของการสอนการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลร่วมกับการพัฒนาจิตที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 : ศึกษาเฉพาะกรณี วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี บำราศนราดูร.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.

ผจงจิต อินทสุวรรณ. (2545). **การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร.** กรุงเทพ ฯ : บริษัทธนธัชการพิมพ์ จำกัด.

ผจงจิต อินทสุวรรณ ดุษฎี โยเหลา และองอาจ นัยพัฒน์. (ม.ป.ป.). **เอกสารประกอบการอบรมการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์.** สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

แผน วรรณเมธี. (2544, พฤษภาคม - มิถุนายน). “ขันติธรรมนำมาสู่สันติสุข,” **วารสาร พ.ส.ล**. 34(229) : 2 – 3.

พัชนี ศรีทองมาก. (2518). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิบาท 4 กับขันติโสรัจจะเพื่อเป็นแนวทางในการค้นหาบุคลิกภาพธรรมาธิปไตย.**ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา-สังคม). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พัทยา จิตสุวรรณ. (2535). **ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

พัสวี ตินตบุตร.(2541). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.

พิเชฏษ์ จับจิตต์. (2534). **การศึกษาผลการเจริญสมาธิก่อนเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เจตคติทางวิทยาศาสตร์ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และความคงทนในการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนแบบพุทธวิธีแสวงอริยสัจ ตามแนวทางพระเทพเวที.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (วิทยาศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2520). **อริยศีลธรรม (ชุดธรรมโฆษณ์).** สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์.

พระมหาวุฒิ ใหม่คำ.(2545). **การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร**.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.

พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาส อินทปัญโญ). (2537). “คุณธรรมสำหรับครู” **ในธรรมสำหรับครู**. บรรณาธิการโดยสำนักคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2533). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **การพัฒนาจริยธรรม.** กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.

_____. (2541). **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**. กรุงเทพ ฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2543). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์ (Dictionary of Buddhism).** พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2543). **พุทธธรรม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2545). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพ ฯ : บริษัทสื่อตะวันจำกัด.

พระมหาขันทอง วิชาเดช. (2545). **การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

พรรณี เทพสูตร. (2537). **การสร้างแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). **การฝึกอาณาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปาณสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

พุทธทาสภิกขุ.(2516). **ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์ พระนคร.

เพ็ญสุดา จันทร.(2541). **ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแผนการเรียนและความวิตกกังวลในวิชาคณิตศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาคณิตศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ภาวิณี นาวาพานิช.(2537). **ความสัมพันธ์ระหว่าง ความพึงพอใจในงาน ความภาคภูมิใจในตนเอง ความวิตกกังวล และปัจจัยทางชีวสังคมบางประการกับแนวโน้มการออกจากงานของพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มนูญ ศิวารมย์ . (2532). **การสร้างสมการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ เจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์และความวิตกกังวล.**วิทยานิพนธ์ ค.ม.(มัธยมศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

มลิวัลย์ แจ่มมณี. (2534). **การพัฒนาแบบวัดความอดทนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยทางการศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

มลิวัลย์ บำรุงการ. (2531). **การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรม 4 ประการตามพระบรมราโชวาทของรัชกาลที่ 9 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มานิต ถนอมพวงเสรี. (2522). **ความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัยครู**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

ยศ อัมพรรัตน์. (2536). **ผลของการฝึกอดได้รอได้และการให้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.** ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยุทธนันท์ ขวัญทองยิ้ม.(2534). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความรู้สึกรับผิดชอบของหัวหน้างานในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.ถ่ายเอกสาร.

ยูเนสโก และกระทรวงศึกษาธิการ. (2542). **ขันติธรรม : ประตูสู่สันติภาพ.** ศูนย์พัฒนาหนังสือกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพ ฯ : อักษรเจริญทัศน์.

รุจิร์ ภู่สาระ. (2541). **แบบเรียนแนวหน้าชุดพัฒนากระบวนการสร้างเสริมลักษณะนิสัย**. พิมพ์ครั้งที่ 5 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

รัตนา ประเสริฐสม. (2526). **การสร้างเสริมจิตลักษณ์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษา.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม.(2544).**จิตวิทยาพุทธศาสนา**.พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

วิทยา นาควัชระ. (2544). **วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดีและมีสุข (IQ EQ MQ AQ).** กรุงเทพ ฯ : สำนักพิมพ์ Goodbook : บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พลับลิชชิ่งจำกัด.

วิภาพร ลาภสมบูรณานนท์.(2522). **การศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้แรงจูงใจที่มีต่อการทำงานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

วีระพันธ์ เฮงเจริญ. (2536). **ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา.(2519**). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณธรรมบางประการของนิสิตมหาวิทยาลัย.**ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.

ศิริพร บรูมินเหนทร์. (2540). **ผลของการเบี่ยงเบนความสนใจจากวัตถุที่เป็นรางวัลต่อการชะลอการได้รับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1.** วิทยานิพนธ์ ศศ. ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ศิริวัฒน์ ลำพุทธา. (2545). **การเปรียบเทียบคุณธรรมและอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดหนองคายที่มีการอบรมเลี้ยงดูระดับเชาวน์ปัญญาแตกต่างกัน.** วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

สมัญญา เสียงใส. (2521). **ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สาโรช บัวศรี. (2526). **จริยธรรมศึกษา**. กรุงเทพ ฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

สายสุนีย์ ทับทิมเทศ. (2528). **ผลการฝึกการอดได้รอได้ที่มีต่อการปฏิบัติด้านทันตสุขภาพ.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สมทรง เพ่งสุวรรณ.(2528).**ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา** . วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

สมสุดา ผู้พัฒน์ และอัจฉรา ธนะมัย. (2543). **รายงานการวิจัยความอดทน : แหล่งที่มาและปัจจัย.** มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมสุดา ผู้พัฒน์, นาถ พันธุมนาวิน และสุรพันธ์ เพชราภา. (2543). **รายงานการวิจัย : ผลกระทบของโครงการปลูกฝังศีลธรรมด้วยการสอบปัญหาธรรมะ.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์. (2542, พฤศจิกายน). “พระบรมราโชวาทเกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม,” **วารสารวิชาการ.** 2 (11) : 31–36.

สุนันทา ประเสริฐศรี. (2540). **การสร้างแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 .** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2542). **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์.** นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุรางค์ เมรานนท์ . (2535). **ผลการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา.** วิทยานิพนธ์ ค.ด. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . ถ่ายเอกสาร.

สุรางค์ โค้วตระกูล.(2541). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2518). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างขันติ– โสรัจจะกับสันโดษเพื่อเป็นแนวทางในการค้นหาบุคลิกภาพธรรมาธิปไตย.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุวิมล นรางอาจ. (2532). **ผลของการให้ข้อมูลที่ขัดแย้งและการคิดหาเหตุผลที่ขัดแย้งกันที่มีต่อการชะลอการได้รับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1.** วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุรวดี อำนวยศิริสุข. (2543). **การสร้างแบบทดสอบการวัดคุณธรรมในการอยู่ร่วมกันสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สำเริง บุญเรืองรัตน์. (2527). **ทฤษฎีการวัดผลและประเมินผลการศึกษา.** สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สันทัด บุญญาภินันท์.(2520). **การศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างความตั้งใจเรียนกับความวิตกกังวลในการเรียนของนักศึกษาผู้ใหญ่ ชั้นระดับ 4 เปรียบเทียบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ. (2526ก). **การประจักษ์แจ้งสัจจะ.** กรุงเทพฯ : มูลนิธิอริยาถา.

อนัญญา อนุพรวัฒนากิจ.(2543). **การเปรียบเทียบความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบหุนหันและแบบไตร่ตรอง.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

อพัชชา ผ่องญาติ. (2543). **การส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิแนวทางพุทธศาสนาเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก.**วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

อภิรมย์ สินชุม .(2535). **การสร้างชุดฝึกสมาธิแบบสื่อประสมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมสำหรับนักเรียนประถมศึกษา.** วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.ถ่ายเอกสาร.

อารี พันธ์มณี. (2534). **จิตวิทยาการเรียนการสอน.** กรุงเทพ ฯ : เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.

อำนวย รัตนจันทร์. (2530). **การหาความเที่ยงตรงของแบบทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที และลุก-นั่ง 2 นาที ในการวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง.** ปริญญา-นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อัญญาณี ทิวทอง . (2543). **ตัวแปรคัดสรรทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 11 .**วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . ถ่ายเอกสาร.

Bandura, Albert. (1977). **Social Learning Theory.** England Cliffs, NJ. : Prentice-Hall.

Coates, J.D.(1998, June). “Mathematics anxiety and its relationship to students’ perceived teacher and parent attitudes toward mathematics,” **Dissertation Abstracts International.** 58 (116) : 4590-A.

Glass. Gene V. and Hopkins, Kenneth D. (1984**). Statistical Methods in Education and Psychology.** New Jersey : Prentice – Hall, Inc., Englewood Cliffs.

Goldberger, Leo and Breznitz, Sholmo.(1982). **Handbooks of Stress : Theoretical and clinical aspects.** New York : Free Press.

Good, Carter V. (1973). **Dictionary of Education.** New York : Mcgraw – Hill Book Company.

Kern, P.D. (1972, April). “A study of the relationship among anxiety, self-esteem and achievemment,” **Dissertation Abstracts International**. 32(64) : 4551-A.

Kirschenbaum, D. and Karoly, P. (1997, November). “When self-regulation fails:Tests of some preliminary hypotheses,” **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 45(90) : 116-1125

Leigh, Hoyle and Reiser , Morfon F.(1985).**The patient Biological Psychological and Social Dimensions of Medical Practice.** 2nd ed. New York : Plenum Medical.

Levitt, E.E. (1967). **The Psychology of Anxiety .** New York : Bobbs-Mwrill,Co.

Sarason ,Seymour B. and others.(1960).**Anxiety in Elementary School Childrem**. New York :John Wiley & Sons,Inc.

Scott, M.(1990). **A Cognitive Behavioural Approach To Clients' Problem**.London :Tavistock / Routledg.

Spielberger, Charles D.(1979). **Understanding Stress and Anxiety**. NewYork : Harper & Row.

Shortridge.L.M.and J.E.Lee.(1980). **Introduction to Nursing Practice**.New York : Mc Graw-Hill Book Co.

Stevens, James. (1996). Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences. Mahwah, New jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Stoltz, Paul G. (1997). **Adversity : Turning Obstacles into Opportunities**. New York : John Wiley & Son, Inc.

Stoltz, Paul G. (1999, December). "Do you know your AQ?" **Workforce**, 77 (12) : 58.

Wolman , Benjamin B.(1989). **Dictionary of Behavioral Science.** SanDiego :Academic Press.

Yan, Xiu.(1998).An examination of foreign language classroom anxiety :Its sources and effects in a college English program in China language acquisition [CD-ROM].Abstract from : ProQuest File : Dissertation Abstracts Item : 9838168.

Zung.WW. and J.O. Cavennar.(1980). "Assessment Scales and Techniques",**Handbook on Stress and Anxiety.** San Francisco : Bass Publishers.

ภาคผนวก

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น
ของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม

ตาราง 22 ค่าความเบ้ (SKEW) ค่าความโด่ง(KURT) และค่า Shapiro – Wilk ของตัวแปรความอดทนทางใจและทางกายจำแนกตามประเภทของกลุ่ม (ทดลองและควบคุม)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	SKEW	KURT	Shapiro – Wilk (Sig)	SKEW	KURT	Shapiro – Wilk (Sig)
ความอดทนทางใจก่อนการทดลอง	.266	-1.296	.105	-.418	.109	.481
ความอดทนทางใจหลังทดลอง	-.821	.072	.049	-1.697	2.300	.010**
ความอดทนทางใจระยะติดตามผล	-1.810	2.183	.010**	.044	.410	.143
ความอดทนทางกายก่อนทดลอง	-.408	-.848	.393	-.693	-.401	.061
ความอดทนทางกายหลังทดลอง	.019	-.875	.482	-.374	-.422	.174
ความอดทนทางกายระยะติดตามผล	-2.539	7.520	.010**	.238	-.230	.420

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ตาราง 23 ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของเมทริกซ์ความแปรปรวน – แปรปรวนร่วมด้วยวิธี Box's M test ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และค่าEpsilon

การวิเคราะห์ MANOVA	Box's M test	F	df_1	df_2	Sig	Epsilon
	146.021	1.521	63	2,410	.005**	y_1= .920 y_2 = .967

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

สรุปผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับวิธีการ เนื้อหา และขั้นตอน ในการพัฒนาแบบฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป เกี่ยวกับคำแนะนำ หรือข้อเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการ เนื้อหา สื่อ อุปกรณ์ และขั้นตอนในการพัฒนาแบบฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน สรุปได้ดังนี้

1. **ขั้นการสร้างศรัทธา** มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1.1 สร้างศรัทธาโดยนำเรื่องราวหรือชีวประวัติของผู้ที่ประสบผลสำเร็จด้าน การเรียน การทำงาน การค้นคว้าสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นนักการเมือง นักวิทยาศาสตร์ นักการศึกษา นักธุรกิจ เป็นต้น ซึ่งบุคคลดังกล่าวนี้ประสบผลสำเร็จเนื่องมาจากการได้ใช้คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) และความเพียรพยายามหลายครั้ง จนในที่สุดก็ทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย นอกจากนี้ควรสร้างศรัทธาด้วยการนำพุทธประวัติ ชาดก (ทศบารมี) หรือ เรื่องราวในครั้งพุทธกาลจากหนังสือพระสุตตันตปิฎก นวโกวาท มหาบุรุษ ธรรมนูญชีวิต มงคลทีปนี เป็นต้น ซึ่งได้แก่เรื่องราวขันติวาทีชาดก การ์ตูนพระมหาชนก จันทกุมาร ตลอดจนสร้างศรัทธาด้วยการนำคำกลอนหรือพุทธสุภาษิตในหนังสือนักธรรมตรี – โท – เอก หมวดที่เกี่ยวกับความอดทน ความเพียร กรรม สำหรับสื่อ – อุปกรณ์การสอนควรใช้เทปนิทานชาดก เทปเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความอดทน เช่น เพลงคุณธรรม 4 ประการ เพลงเฉลิมพระเกียรติ หรือเพลงจากพระบรมราโชวาท บทความ วีดีทัศน์ เทปธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมความอดทน (ขันติ) ตลอดจนข่าวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของบุคคลในสังคม เช่น นักกีฬาที่ได้รับเหรียญทอง หรือเหรียญอื่น ๆ จากกีฬาโอลิมปิก คนพิการแต่ประสบผลสำเร็จด้วยความพากเพียรและอดทน เป็นต้น

2. **ขั้นการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ** มีข้อเสนอแนะสรุปได้ ดังนี้

2.1 การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายในของบุคคล ก่อให้เกิดปัญญา ควรเลือกวิธีการคิดที่เหมาะสมและสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบอริยสัจ หรือคิดแก้ปัญหา การคิดแบบคุณโทษ และทางออก และการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม เป็นต้น

2.2 การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ไม่จำเป็นต้องนำมาใช้หมดทั้ง 10 วิธีก็ได้ เพราะว่าการคิดแต่ละแบบนั้นใกล้เคียงกัน เช่น กรณีของการคิดแบบวิภัชวาท ก็ใช้หลักเดียวกันกับการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบอรรถธรรม สัมพันธ์มีความคล้ายคลึงกับการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

2.3 การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้น ควรให้นักศึกษาได้เรียนรู้ในหลักการหรือ วิธีคิด ให้เข้าใจถ่องแท้เสียก่อน แล้วจึงฝึกคิดตามรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบบแยกแยะส่วนประกอบ ควรให้นักศึกษาได้เรียนรู้หลักการที่ถูกต้องก่อน แล้วจึงฝึกคิดเกี่ยวกับส่วนประกอบของสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว เช่น น้ำแยกออกเป็นอะไรบ้าง บ้าน คอมพิวเตอร์ ต้นไม้ คน สัตว์ เป็นต้น

2.4 การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้น ควรเสนอกรณีตัวอย่างหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วตั้งคำถามนำ เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกคิดตามคำถามนั้น ๆ เมื่อเข้าใจแล้วจึงให้คิดเอง ซึ่งกรณีตัวอย่างที่นำมาฝึกคิดนั้นอาจใช้กรณีเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ในชาดกก็ได้ และเป็นเหตุการณ์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมปัญญา และพัฒนาให้เกิดความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ)

2.5 การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้น ควรเลือกใช้กรณีตัวอย่างในเหตุการณ์ของบุคคลที่สำคัญ ๆ เช่น หลุยส์ ปาสเตอร์ คานธี นโปเลียน หรือใช้กรณีเหตุการณ์ที่เป็นข่าวในหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

2.6 การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถสอนสอดแทรกในการสอนคุณธรรมด้านความอดทน หรือด้านอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละกรณี

2.7 ควรแนะนำให้นักศึกษาได้นำวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ฝึกคิดให้เป็นนิสัยติดตัวต่อไป

3. หลักธรรมและสื่อ – อุปกรณ์ที่ควรนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) รวมทั้งหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง และส่งเสริมให้เกิดความอดทน ซึ่งสรุปจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา มีดังนี้

3.1 ควรใช้เรื่องราวในอรรถกถาชาดกเรื่องสั้น ๆ เช่น ในหนังสือจริยาบท หรือพระสุตตันตปิฎก ประกอบกับเรื่องเหตุการณ์ในปัจจุบัน เช่น ข่าวหรือเรื่องราวของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานและการเรียนโดยใช้ความอดทน และความเพียรพยายามเป็นพื้นฐาน

3.2 คุณธรรมที่นำมาใช้ประกอบการสอนเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนในส่วนที่เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและต่อเนื่อง ได้แก่ หิริ – โอตตัปปะ กรรม ฆราวาสธรรม 4 สัปปุริสธรรม 7 คุณธรรม 4 ประการ ขันติบารมี อิทธิบาท 4 บุญกิริยาวัตถุ 10 อริยทรัพย์ 7 มรรค 8 สัมมัปปทาน 4 และจักร 4 เป็นต้น

3.3 ควรแต่งเรื่องราวเกี่ยวกับผลดีของการมีความอดทน และผลเสียของการขาดความอดทน โดยเชื่อมโยงสภาพของการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเข้ากับคุณธรรมความอดทน (ขันติ)

3.4 ควรใช้สื่อ – อุปกรณ์หลายประเภทประกอบการพัฒนาคุณธรรมความอดทน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากฝึก เนื่องจากนักศึกษาจะมีนิสัยหรือจริตแตกต่างกันไป โดยเฉพาะสื่อที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เช่น ใช้บทความหรือข้อเขียนทางธรรมประกอบกับรูปภาพ วีดีทัศน์ สไลด์ บทกลอน สุภาษิต พุทธสุภาษิต เกม เทปเพลง นิทานพื้นบ้าน หรือนิทาน

ชาดกที่แฝงด้วยหลักธรรมด้านความอดทนและด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาสนุกสนานกับการเรียนรู้ในหลักธรรม

3.5 ควรสอนให้เห็นโทษของความโกรธ ความพยาบาท เบียดเบียน ทำร้ายซึ่งกันและกัน และสอนให้เห็นคุณค่าของความอดทน ข่มใจ ให้อภัยเมื่อคนอื่นทำผิดพลาด ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสงบสุข

3.6 ควรฝึกสมาธิหรือฝึกสติก่อนแล้วจึงสอนหลักธรรมหรือเนื้อหาภาคทฤษฎี ตลอดจนให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติด้วยการแสดงบทบาทสมมติ โดยแสดงเป็นตัวละครที่เกี่ยวกับการใช้คุณธรรมด้านความอดทนในชีวิตประจำวัน

4. การฝึกความอดทนทางกาย ควรฝึกด้วยกิจกรรมหรือใช้วิธีการต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

4.1 ควรฝึกความอดทนทางกายด้วยการเดินจงกรม เดินธุดงค์ในระยะทางไกล ๆ อาจจะปีนเขาซึ่งต้องใช้กำลังกายเพื่อฝึกความอดทนต่อความร้อน ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความเจ็บปวด เป็นต้น

4.2 ควรฝึกความอดทนทางกายด้วยการเดินจงกรมโดยไม่ใส่รองเท้า การเข้าค่ายปฏิบัติธรรม การฝึกบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ เช่น วัด การฝึกท่าออกกำลังกาย หรือ ท่าบริหารกายประกอบการฝึกสติและสมาธิ เช่น ฝึกรำมวยจีน หรือไทเก๊ก ฝึกยกมือหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายให้นาน ๆ ฝึกนั่งสมาธินาน ๆ เป็นชั่วโมง ๆ โดยเริ่มจาก 20 – 30 นาทีก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนมากขึ้นตามลำดับ และกำหนดไม่ให้เปลี่ยนท่านั่ง หรือขยับลำตัว

4.3 ควรใช้เกมต่าง ๆ เพื่อฝึกความอดทนทางกาย เช่น เกมเลี้ยงลูกบอลผ่านสิ่งกีดขวาง เกมปาเป้า เกมลูกโป่งสัมพันธ์ เกมนั่งเก้าอี้ลม เกมรวมพลัง เกมกว่าจะเป็นเซียน เกมฝึกคีบเมล็ดถั่วเมล็ดงาใส่ขวดทีละเมล็ด เป็นต้น

5. การฝึกความอดทนทางใจ ควรฝึกด้วยกิจกรรมหรือวิธีการต่าง ๆ จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา สรุปได้ดังนี้

5.1 ควรฝึกความอดทนทางใจด้วยกิจกรรมการร้อยรูเข็มเล็ก ๆ การต่อจิ๊กซอว์เป็นรูปต่าง ๆ ด้วยความอดทนและความเพียรอันยาวนาน การอดทนรอเพื่อนรับประทานอาหาร หรือเลิกรับประทานอาหารพร้อม ๆ กับเพื่อน การฝึกทำงานหรือกิจกรรมเป็นทีม การฝึกอดได้รอได้

5.2 การฝึกทำกิจกรรมร่วมกันโดยต้องอาศัยความพร้อมเพรียงกัน เช่น การเล่นเกมชิปปี้ชิป กิจกรรมหัวเราะงอหาย กิจกรรมตาข่ายไหมพรม : ระดมความพยายาม เกมกว่าจะเป็นเซียน เกมรวมพลคนจับเชือก เป็นต้น

5.3 การฝึกอยู่ร่วมกันหลาย ๆ คน ต่างนิสัยกันย่อมเกิดปัญหาที่ต้องใช้ความอดทนทางใจด้วยการฝึกให้อภัยซึ่งกันและกัน

5.4 ควรฝึกให้นักศึกษาอดทนต่อการเข้าแถวนาน ๆ เพื่อรับประทานอาหาร

6. การฝึกสติและสมาธิประกอบการพัฒนาความอดทน สามารถฝึกด้วยวิธีใดบ้าง ใช้เวลานานเท่าใด จึงเหมาะสมในแต่ละครั้ง(การเข้าค่ายปฏิบัติธรรม) สรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ ดังนี้

6.1 การเข้าค่ายนั้น ก่อนฝึกสติและสมาธิควรให้นักศึกษาได้ฝึกรักษาศีล อาจจะเป็นศีล 5 หรือศีล 8 ก็ได้

6.2 ควรมีกิจกรรมการสวดมนต์ ไหว้พระ และสมาทานศีล

6.3 ควรฝึกสติและสมาธิด้วยอิริยาบท 4 คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน ตลอดจนการกำหนดรู้อิริยาบทย่อย ๆ

6.4 ควรนั่งสมาธิโดยฝึกความอดทนทางกายและใจไปพร้อม ๆ กัน โดยเริ่มจากระยะเวลาฝึกน้อย ๆ 15, 20, 30 นาที จนถึง 1 ชั่วโมง โดยอาจจะกำหนดไม่ให้นักศึกษาเปลี่ยนท่านั่งหรือขยับลำตัวโดยไม่จำเป็น

6.5 ควรฝึกสติและสมาธิด้วยท่าต่าง ๆ เช่น ฝึกยกมือ 14 จังหวะ ตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และอื่น ๆ เป็นต้น

6.6 ควรฝึกสติและสมาธิด้วยเกม เช่น เกมปิงปองครองสติ เป็นต้น

6.7 ควรฝึกสติและสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งในกรณีตอนแรก ๆ จิตใจมักคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้ฝึกทำวิปัสสนา คือ ฝึกให้มีสติรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ตอนแรกฝึกกายานุปัสสนา (เดินหรืออยู่ในอิริยาบทไหนก็ให้รู้ตัว) พอเดินไปนาน ๆ ก็รู้สึกเหนื่อยก็เป็นเวทนานุปัสสนา ต่อจากนั้นก็เริ่มเกิดโทสะ ความไม่พอใจก็เป็นจิตตานุปัสสนา แล้วพวกนิวรณ์ 5 ต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นกลายเป็นธรรมานุปัสสนา เป็นต้น

7. การวัดและการประเมินว่านักศึกษามีความอดทน ควรวัดด้วยวิธีต่างๆ ดังต่อไปนี้

7.1 ประเมินจากการสังเกต

7.2 ประเมินผลของการทำกิจกรรมฝึกความอดทนกล้ามเนื้อท้องด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก – นั่ง (Sit – up)

7.3 ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิ การเดินธุดงค์

7.4 ประเมินจากการรายงานตนเอง

7.5 ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมหรือสอบถามจากคนใกล้ชิด

7.6 ประเมินภาคความรู้หรือทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

7.7 ประเมินก่อนและหลังฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาความอดทน

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. พระเทพวิสุทธิกวี (เกษม) รองอธิกาบดีฝ่ายวิชาการและวางแผน มหาวิทยาลัยมหากุฏราชวิทยาลัย
2. พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์ (สุเทพ) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหากุฏราชวิทยาลัย
3. พระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
4. พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ พระวิทยากรฝึกสติปัฏฐาน 4 วัดน้อยนพคุณ กรุงเทพฯ
5. พระคำสิริ ภูมิปัญโญ พระวิทยากรฝึกสติปัฏฐาน 4 ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมสุทธิเมธี กรุงเทพฯ

แบบประเมินความเหมะสมของคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน

คำชี้แจง ขอความกรุณาผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านคุณธรรมจริยธรรม ได้พิจารณาคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ว่ามีเนื้อหาสาระ กิจกรรม เวลา และสื่อ-อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึกประสบการณ์ เหมาะสมหรือไม่เพียงใด ตลอดจนขอความกรุณาจากท่านให้ข้อเสนอแนวทางแก้ไขปรับปรุงให้คู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ดีขึ้น โดยประเมินตามหัวข้อต่อไปนี้

รายการที่ประเมินคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ควรแก้ไขปรับปรุง
1. สาระสำคัญที่นำมาใช้สอนโดยภาพรวม					
2. กิจกรรม 2.1 กิจกรรมการสร้างศรัทธา					
2.2 กิจกรรมการเรียนรู้ และการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ					
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ และฝึกสมาธิ					
2.4 กิจกรรมการเรียนรู้คุณธรรมด้านความอดทน (เนื้อหาที่นำมาสอน)					
2.5 กิจกรรมการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล 9 วัน 8 คืน					
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกประสบการณ์ (ทั้งหมดประมาณ 11-12 สัปดาห์ ละ 3-4 วัน)					
4. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม					
5. เพลงที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน					
6. บทที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน					
7. เกมที่ใช้ในการฝึกสติและฝึกสมาธิ					
8. กรณีตัวอย่างที่นำมาให้นักศึกษาฝึกคิดโยนิโสมนสิการ					
9. กรณีตัวอย่างที่นำมาใช้ในการสร้างศรัทธาต่อคุณธรรมด้านความอดทน					
10. ข่าวจากหนังสือพิมพ์					
11. ชาดก และนิทานที่ใช้สอน					
12. วิธีวัดและประเมินผล					

13. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ขอบพระคุณในความเมตตากรุณาของท่าน

สรุปผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญด้านคุณธรรมจริยธรรมจำนวน 3 ท่านดังนี้

รายการที่ประเมินคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์	ระดับความเหมาะสม					ค่าเฉลี่ย (M)	ผลการประเมิน
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ควรปรับปรุงแก้ไข		
1. สาระสำคัญที่นำมาใช้สอนโดยภาพรวม	-	3	-	-	-	4.00	มาก
2. กิจกรรม							
2.1 กิจกรรมสร้างศรัทธา	1	1	1	-	-	4.00	มาก
2.2 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ	2	1	-	-	-	4.67	มากที่สุด
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ และฝึกสมาธิ	3	-	-	-	-	5.00	มากที่สุด
2.4 กิจกรรมการเรียนรู้คุณธรรมด้านความอดทน (เนื้อหาที่นำมาสอน)	1	2	-	-	-	4.33	มากที่สุด
2.5 กิจกรรมการเข้าค่าย 9 วัน 8 คืน	3	-	-	-	-	5.00	มากที่สุด
3. เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	-	3	-	-	-	4.00	มาก
4. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม	-	2	1	-	-	3.67	มาก
5. เพลงที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน	1	2	-	-	-	4.33	มาก
6. บทกลอนและสุภาษิตที่ใช้สอน	2	1	-	-	-	4.67	มากที่สุด
7. เกมที่ใช้ในการฝึกสติและสมาธิ	-	2	1	-	-	3.67	มาก
8. กรณีตัวอย่างที่นำมาให้นักศึกษาฝึกคิดโยนิโส-นมสิการ	2	1	-	-	-	4.67	มากที่สุด

รายการที่ประเมินคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์	ระดับความเหมาะสม					ค่าเฉลี่ย (M)	ผลการประเมิน
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ควรปรับปรุงแก้ไข		
9. กรณีตัวอย่างที่นำมาใช้ในการสร้างศรัทธาต่อคุณธรรมด้านความอดทน	5	-	-	-	-	5.00	มากที่สุด
10. ข่าวจากหนังสือพิมพ์	-	2	1	-	-	3.67	มาก
11. ชาดกและนิทานที่ใช้สอน	2	1	-	-	-	4.67	มากที่สุด
12. วิธีวัดและประเมินผล	2	1	-	-	-	4.67	มากที่สุด

สรุปผลการประเมินความเหมาะสมของคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนดังนี้

คะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นในการประเมินคู่มือวิธีฝึกประสบการณ์ทั้งฉบับเท่ากับ 4.38 ซึ่งผลการประเมินอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น ปรากฏว่า ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินว่า กิจกรรมการฝึกคิดโยนิโสนมสิการ กิจกรรมการเรียนรู้และฝึกรักษาศีล ฝึกสติ และฝึกสมาธิ กิจกรรมเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน บทกลอนและสุภาษิตที่ใช้สอน กรณีตัวอย่างที่นำมาใช้ในการสร้างศรัทธาต่อคุณธรรมด้านความอดทน ชาดกและนิทานที่ใช้สอน และวิธีวัดและประเมินผล มีความเหมาะสมมากที่สุด นอกนั้นในรายการอื่น ๆ ได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

1.3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1.3.1 แนวความคิดด้านความอดทน ควรชัดเจนที่บ่งถึงความสำเร็จ หรือประโยชน์ที่ชีวิตจะพึงได้รับ โดยใช้วิธีการนำชีวประวัติของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จเป็นสื่อเพื่อสร้างศรัทธาและเห็นผล (ความถี่เท่ากับ 3)

1.3.2 สุภาษิตที่เกี่ยวข้องกับความอดทนควรมีให้มาก เพื่อแนวความคิดของผู้ศึกษาอาจครองความและเห็นประโยชน์ ซึ่งเป็นวิธีที่สร้างศรัทธาได้ โดยไม่ใช่กิจกรรมสื่อ หมายความว่า ศรัทธาเกิดเพราะปัญญาที่ขบคิดจากเนื้อหาคำสอนได้เองตามกำลังปัญญา (ความถี่เท่ากับ 3)

1.3.3 ควรนำคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนไปใช้สอนเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านนี้แก่นักศึกษา ครู และนักศึกษาสาขาเอกอื่น ๆ (ความถี่เท่ากับ 2)

1.3.4 การใช้คำ เช่น โปรแกรมจิต อาจเป็นคำว่าที่ใช้ในภายหลัง ซึ่งอาจยากต่อความเข้าใจของผู้ไม่คุ้นเคยศัพท์ว่าหมายถึงอะไร ? ควรใช้คำให้สอดคล้องกับศัพท์นิยมที่ใช้ในภาษาพระไตรปิฎกหรือภาษาธรรมง่าย ๆ (ความถี่เท่ากับ 1)

1.3.5 ศัพท์ทางธรรมบางศัพท์อาจวงเล็บไว้เพื่อง่ายต่อการศึกษา เช่น คำว่า สมาทานอาชีวัฏฐะมกะศีล บุคคลศึกษาอาจไม่คุ้นเคยกับการสื่อความหมายของศีลมีกี่ระดับ กี่ประเภท จึงควรใช้ศัพท์ตรงกับกิจกรรม (ความถี่เท่ากับ 1)

คู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

โดย

นางสาวมารศรี กลางประพันธ์

หลักสูตรการฝึกประสบการณ์ เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

จุดมุ่งหมายของการฝึกประสบการณ์

การฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและเกิดความศรัทธาเห็นความสำคัญหรือคุณค่าของคุณธรรมและจริยธรรมด้านความอดทนสำหรับการเรียน การทำงานและการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ความเป็นผู้ที่มีความอดทนทั้งทางกายและจิตใจ

ความหมายของความอดทน (ขันติ)

ความอดทน (ขันติ) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา และสภาวะด้านจิตใจของนักศึกษาให้เป็นไปอย่างสงบเรียบร้อยและเป็นปกติ พร้อมทั้งยังสามารถปฏิบัติภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ต่อไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ โดยไม่มีการหยุดชะงักหรือเปลี่ยนแนวทางเมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้าที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคยั่วยุยั่วเย้าจิตใจ หรือถูกชักจูงให้ไขว้เขวใด ๆ ทั้งนี้เกิดจากการใช้ปัญญาประกอบการแสดงพฤติกรรมด้วยการแสดงออกถึงความอดทน (ขันติ) สามารถวัดด้วยแบบทดสอบความอดทน (ขันติ) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยยึดหลักการทางพระพุทธศาสนาซึ่งได้แบ่งโครงสร้างหรือประเภทของความอดทนออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ หรือ 4 ด้านย่อยดังนี้

1. ความอดทนทางใจ แบ่งได้ดังนี้
   1.1 ความอดทนต่อความเจ็บใจ เช่น วาจาเสียดแทงถ้อยคำด่าว่าหยาบคาย คำเสียดสี หรือคำกล่าวล่วงเกินให้เกิดความเสียหาย สร้างความขุ่นเคืองใจด้วยประการต่าง ๆ อันบุคคลไม่พึงปรารถนา
   1.2 ความอดทนต่อพลังอำนาจบีบคั้นของกิเลส ด้านโทสะ เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่สบายใจ ความก้าวร้าว ความไม่สมหวัง การมีปัญหาหรืออุปสรรคมาขัดขวางการเรียนหรือการทำงาน และด้านโลภะ (ความอยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือเกินฐานะทางการเงินของตน) เป็นต้น

2. ความอดทนทางกาย แบ่งได้ดังนี้

2.1 ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ เช่น อดทนต่อความลำบากเนื่องมาจากการทำงานและหรือการเรียนที่ได้รับมอบหมาย

2.2 ความอดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น อดทนต่อความเหนื่อยล้า ความหิว ความร้อน ความหนาว และความเจ็บปวดเมื่อยามเจ็บได้ป่วยไม่สบายกาย เกิดความทุกข์ทรมานขึ้นมาก็รู้จักอดกลั้นเอาไว้ ไม่ก่อความทุกข์เพิ่มขึ้นอีก

โครงสร้างเนื้อหาและกิจกรรมของการฝึกประสบการณ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

เนื้อหาและกิจกรรมของการฝึกประสบการณ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) นี้ได้รับการพัฒนามาจากหลักพุทธธรรม แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับความอดทน ความเพียร ความเมตตากรุณา อิทธิบาท 4 ฆราวาสธรรม 4 ศีล สติ สมาธิ ปัญญา การฝึกคิดด้วยวิธีคิดโยนิโสมนสิการ 6 วิธี ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบอริยสัจหรือการคิดแก้ปัญหา การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม แนวคิดการโปรแกรมจิต (การเปลี่ยนสัญญา/ความจำได้หมายรู้) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมเกี่ยวกับตัวแบบ (Modeling) ของ แบนดูรา (Bandura .1977) แนวคิดเกี่ยวกับการอดได้รอได้ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity quotient) สำหรับกิจกรรมการฝึกประสบการณ์นั้นแบ่งเป็น 5 กิจกรรม รวมจำนวน 28 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาทีถึง 4 ชั่วโมง และกิจกรรมการเข้าค่าย เพื่อปฏิบัติธรรม จำนวน 9 วัน 8 คืน ดังนี้

1. กิจกรรมการสร้างศรัทธา จำนวน 10 ครั้ง
2. กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ 6 วิธี จำนวน 6 ครั้ง
3. กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล การฝึกสติและฝึกสมาธิ จำนวน 4 ครั้ง
4. กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 8 ครั้ง
5. กิจกรรมการเข้าค่ายเพื่อปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล 9 วัน 8 คืน

สำหรับรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมและเอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัตินั้นได้กล่าวไว้ในตอนต่อไป

การเตรียมการฝึกประสบการณ์

ขั้นตอนในการเตรียมการฝึกประสบการณ์ เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) นั้น แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การเตรียมตัวสำหรับวิทยากรหรือผู้วิจัย

วิทยากรผู้ให้การฝึกประสบการณ์ควรศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านความอดทน และคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกับความอดทนจากพระสุตตันตปิฎก หนังสือพุทธธรรม พุทธศาสนสุภาษิต (หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี / โท) มัคลัตถทีปนี และหนังสือรวมธรรมะอื่น ๆ นอกจากนี้ ควรเตรียมตัวศึกษาและฝึกคิดฝึกตั้งคำถามเพื่อเตรียมสอนเกี่ยวกับการฝึกคิดโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้และลึกซึ้ง โดยเฉพาะการคิดโยนิโสมนสิการ 6 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริสัจ หรือ การคิดแก้ปัญหา วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกและวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม นอกจากนี้วิทยากรควรศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการโปรแกรมจิต (การเปลี่ยนสัญญาวิปลาส) ของนายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ (2541 : 142) ตลอดจนศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตัวแบบ (Modeling) ของแบนดูรา (Bandura .1977 : 16-29) แนวคิดเกี่ยวกับการอดได้รอได้ มิสเชล (ยศ อัมพรรัตน์ . 2536 :16-19 ; อ้างอิงจาก Mischel . 1974 : 282) และแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถใน การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity quotient : AQ) สตอลท์ (นันทนุช ตั้งเสถียร . 2546 : 45 ; อ้างอิงจาก Stoftz . 1997 ; อ้างอิงจาก)

นอกจากนั้นวิทยากรควรมีความรู้และทักษะหรือประสบการณ์ด้านเทคนิคการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพเพื่อที่วิทยากรจะสามารถหากลวิธีหรืออุบายในการอธิบายและยกตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านความอดทน ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกประสบการณ์มีความเข้าใจ และมองเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้วิทยากรควรศึกษาหลักสูตร เนื้อหา กิจกรรมที่ใช้ประกอบการฝึกและสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ ล่วงหน้า ศึกษาวิธีการใช้สื่อ เช่น การใช้เครื่องวิดีโอ วีซีดี เทป และคอมพิวเตอร์ เป็นต้น และข้อสำคัญวิทยากรหลักจำเป็นจะต้องมีความรู้และมีประสบการณ์ด้านการฝึกวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วหลายครั้ง (ประมาณ 10 ครั้ง ครั้งละ 7 - 10 วันขึ้นไป) หรือกรณีมี ประสบการณ์ด้านการฝึกวิปัสสนากรรมฐานน้อยครั้งก็อาจจะแก้ปัญหาได้โดยการเชิญวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญในการฝึกประสบการณ์ด้านนี้เข้ามาช่วยก็ได้ เช่น พระสงฆ์หรือฆราวาสที่เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน

2. การเตรียมผู้เข้ารับการฝึกประสบการณ์

2.1 กำหนดนักศึกษาหรือบุคคลที่จะเข้าร่วมฝึกประสบการณ์ให้ชัดเจนว่าเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีหนึ่งหรืออาจจะเป็นชั้นปีอื่น ๆ ก็ได้ ควรเลือกนักศึกษาที่ผู้ฝึกอบรมหรือวิทยากรสามารถติดต่อได้ง่ายและสามารถบอกกล่าวหรือควบคุมความประพฤติได้

2.2 แจ้งให้ผู้เข้ารับการฝึกประสบการณ์ได้ทราบถึงความสำคัญและความจำเป็นของการเข้ารับการฝึกอบรม หรือบอกประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากฝึกประสบการณ์ไปแล้วตลอดจน ระบุวัน เวลา และสถานที่ ที่จะใช้ในการฝึกประสบการณ์และอื่น ๆ

3. การเตรียมสถานที่สำหรับการฝึกประสบการณ์

3.1 เลือกสถานที่ที่มีความเหมาะสมสำหรับการฝึกประสบการณ์ เช่น มีความเงียบสงบ มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีพระพุทธรูป โต๊ะหมู่บูชา มีการติดตั้งอุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกประสบการณ์ เช่น เครื่องฉายข้ามศีรษะ (Over head) เครื่องเล่นวีดิโอ วีซีดี จอโทรทัศน์ และเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

3.2 ตรวจสอบความเรียบร้อยของห้องและอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น มีการปัดกวาด เช็ดถูห้องให้สะอาดน่าเรียนน่าอยู่

4. การเตรียมสื่อและอุปกรณ์ฝึกประสบการณ์

4.1 เตรียมแบบวัดความอดทนและแบบสังเกตพฤติกรรมความอดทนสำหรับทดสอบก่อนและหลังการฝึกประสบการณ์

4.2 เตรียมเอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนและการฝึกความอดทน (ขันติ) สำหรับนักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกประสบการณ์

4.3 เตรียมเครื่องฉายข้ามศีรษะพร้อมจอ

4.4 เตรียมเครื่องฉายวีดิโอ เครื่องฉายวีซีดี พร้อมจอโทรทัศน์

4.5 เตรียมเครื่องเล่นเทป / MP3 และม้วนเทปธรรมะ ม้วนเทปเพลงธรรมะ

4.6 กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษชาร์ทสีต่าง ๆ

4.7 ปากกาและสีเมจิก กระดาษกาว

4.8 แผ่นใสและปากกาเขียนแผ่นใส

4.9 กรรไกร

4.10 กระดาษขนาด A4 จำนวน 1 รีม

4.11 แฟ้มสะสมผลงานของผู้เข้ารับการฝึกประสบการณ์แต่ละคน

4.12 แบบประเมินหลังสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม

กิจกรรมและเอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณธรรม ด้านความอดทน (ขันติ)

1. กิจกรรมสร้างศรัทธา

สาระสำคัญ

การสร้างศรัทธาเป็นกระบวนการขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานในการนำไปสู่การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ความศรัทธาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีปัจจัยภายนอกเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกหรือแรงจูงใจขึ้น ปัจจัยภายนอกที่จะช่วยสร้างศรัทธา ได้แก่ ปรโตโฆสะที่ดีหรือกัลยาณมิตร เช่น อาจารย์ผู้สอน วิทยากร สภาพแวดล้อมทางกายภาพตลอดจนตัวแบบทางสังคมที่มีคุณธรรมด้านความอดทนและได้นำสิ่งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงาน การเรียนและการสร้างประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ เมื่อผู้เรียนได้เห็นตัวแบบที่ดี และเห็นคุณค่าของการเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมโดยเฉพาะด้านความอดทน ผู้เรียนก็จะเกิดศรัทธาที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษามีความศรัทธาในปฏิปทาของพระพุทธเจ้าและเชื่อมั่นในคำสอนของพระองค์ในฐานะที่พระองค์เป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดของมนุษย์ที่มีความอดทน
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการมีคุณธรรมด้านความอดทน
3. เพื่อให้นักศึกษาเห็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตทั้งในแง่ของการทำงานและการครองตน โดยใช้คุณธรรมด้านความอดทนเป็นพื้นฐาน

เนื้อหา

1. บทกลอน สุภาษิต พุทธวจนะและเพลงเกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องกับความอดทน
2. ความอดทนของขันติวาทีดาบส และพระปุณณะเถระ
3. โลกการเรียนรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับความสนใจ เรื่องวิญญาณ ทางพุทธศาสนาและพุทธศาสนาในสายตาของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์
4. ประวัติบุคคลที่นำคุณธรรมด้านความอดทน ความพากเพียร และความไม่ท้อแท้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน และการทำงาน
5. กุลยุทธ์สู่ความสำเร็จ และความอดทนที่ท้าทาย
6. พุทธประวัติ

เวลาที่ใช้

จำนวน 10 ครั้งๆละประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 25 ชั่วโมงโดยเริ่มสอนตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน 2547 เป็นต้นไปจนถึงวันที่ 23 มกราคม 2548

การดำเนินการ

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในขั้นตอนการสร้างศรัทธานี้ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตาราง 14 ดังต่อไปนี้

ตาราง 14 การดำเนินกิจกรรมและ สื่อ - อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนของกิจกรรมการสร้างศรัทธาแต่ละครั้ง

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
1	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์อันดีกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการฝึกอบรมจำนวน 60 คนผู้วิจัย แนะนำตนเองและให้นักศึกษาแนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรม “ต้นโพธิ์แห่งคุณธรรม” ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจสีต่างๆให้นักศึกษาคนละใบแล้วให้นักศึกษาเขียนเกี่ยวกับเป้าหมายในการพัฒนาตนโดยให้มีคุณสมบัติ “ความรู้ต้องคู่คุณธรรม ” (เน้นคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ) แล้วให้ทุกกคนนำรูปหัวใจที่เขียนเสร็จแล้วนำไปติดไว้ตามกิ่งต่างๆของต้นโพธิ์แห่งคุณธรรม 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงกำลังใจโดยศิลปินโฮปและเพลงเปิดดวงใจของ ศาสตราจารย์กิตติคุณ-อำไพ สุจริตกุล 3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ของการเข้ารับฝึกอบรมแก่นักศึกษา	1. กระดาษรูปหัวใจ 60 ชิ้น 2. รูปต้นโพธิ์ 2 ต้น 3. เนื้อเพลงกำลังใจและเพลงเปิดดวงใจ 4. เอกสารกลอนสร้างสรรค์ความรู้คู่คุณธรรม โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ญาดาพนิต ธรรมเกษร 5. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ขันติวาทีดาบส”และเรื่อง “พระปุณณเถระ”

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสอน 1. ผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่างในรูปของนิทานชาดก เรื่อง " ขันติวาทีดาบส"และเรื่อง "พระปุณณเถระ" 2. ผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นให้นักศึกษาวิเคราะห์แยกแยะประเด็นเกี่ยวกับความอดทนของขันติวาทีดาบสและความอดทนของพระปุณณะเถระ 3. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสาระสำคัญของนิทานชาดกทั้ง 2 เรื่อง 4. ผู้วิจัยและนักศึกษา ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวคิดหรือหลักธรรมที่ได้รับจากการศึกษานิทานชาดกทั้ง 2 เรื่อง **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยตั้งคำถามในประเด็นที่ว่า นักศึกษาจะประยุกต์ใช้แนวคิดหรือหลักธรรม ด้านความอดทนดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมสรุปบทเรียน โดยผู้วิจัยเน้นให้นักศึกษาได้นำแนวคิดหรือหลักธรรมด้านความอดทนที่ได้รับจากการเรียนครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	
2.	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันร้องเพลงธรรมะและร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง โดยผู้วิจัยตั้งคำถามว่า " นักศึกษามีความรู้สึกเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของเพลงอย่างไรบ้าง"	1. เทปเพลงธรรมะ และเนื้อหาสาระของเพลง ชื่อ " สมัครเรียนธรรม" 2. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง "โลกการเรียนรู้ของวัยรุ่น"

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสอน 1. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 10 คนแล้วมอบหมายให้นักศึกษาเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม 2. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการสอน เรื่อง “โลกการเรียนรู้ของวัยรุ่น” “พุทธศาสนาในสายตาของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ และบทกลอนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ ให้นักศึกษาอ่านและอภิปรายในกลุ่มโดยผู้วิจัยเป็นผู้คอยเสนอแนะวิธีการอ่านและหาประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่าน 3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปประเด็นสำคัญของเอกสารที่อ่าน โดยผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันซักถามและอภิปรายแสดงความคิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปแนวคิดหลักธรรมและแนวปฏิบัติที่ได้จากการอ่านเอกสาร 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะแนวทางในการนำหลักธรรม และแนวคิดที่ได้จากการเรียนครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป	3. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “ พุทธศาสนาในสายตาของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” 4. บทกลอนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจและพุทธวจนะ วจนะ
3.		1. เนื้อเพลง “รางวัลแด่คนช่างฝัน” 2. บทกลอนสอนใจเกี่ยวกับสติปัญญา และการรักษาใจ 3. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ตกฟิสิกส์พลิกชีวิตเป็นดอกเตอร์” 4. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ผู้ไม่ท้อแท้และวิธีเอาชนะความท้อแท้”

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสอน 1. ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง " ตกฟิสิกส์ พลิกชีวิตเป็นดอกเตอร์" แล้วให้นักศึกษาร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้รับ 2. แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มๆ ละ 6 -7 คน โดยใช้กิจกรรม "เกมส์ลูกอมแบ่งกลุ่ม" โดยแจกลูกอมที่มีสีต่างกัน 9 สี ให้นักศึกษาทุกคน คนละเม็ด จากนั้นให้นักศึกษาที่ได้รับลูกอมสีเดียวกันจับกลุ่มกันให้เร็วที่สุดผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการสอน เรื่อง " ผู้ไม่ท้อแท้และวิธีเอาชนะความท้อแท้" ให้แต่ละกลุ่มทำการศึกษา 3. ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ อภิปรายเอกสารที่ได้รับแล้วร่วมจัดทำ แผนผังความคิด (Mind mapping) เกี่ยวกับวิธีเอาชนะความท้อแท้ 4. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิดต่อที่ประชุมกลุ่มใหญ่โดยผู้วิจัยและสมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายซักถาม แผนผังความคิดที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปกิจกรรมโดยผู้วิจัยให้การเสริมแรงโดยใช้วิธีให้คำชมเชย แผนผังแนวความคิดที่แต่ละกลุ่มจัดทำขึ้น 2. ผู้วิจัยเพิ่มเติม และเสนอแนะแนวคิดให้แก่นักศึกษาเกี่ยวกับการนำเอาความรู้ ความเข้าใจเรื่อง ความไม่ท้อแท้ ความขยันอดทนไปประยุกต์ใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันทั้งด้านการเรียนและการทำงานให้สำเร็จ	5. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมแผนผังความคิดได้แก่ กระดาษ ปากกา และกระดาษกาว เป็นต้น

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
4	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลง " มีใจอดทน" 2. นักศึกษาอ่านเนื้อเพลงแล้วแสดงความคิดเห็น 3. ผู้วิจัยนำเสนอบทกลอน "ดีชั่วอยู่ที่ตัวเรา" **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน แล้วผู้วิจัยจึงแจกเอกสารประกอบการสอน 2 เรื่องคือ " ลองอีกที"และเรื่อง "พิการทางกายแต่หัวใจเป็นนักสู้ด้วยความอดทนพากเพียร" 2. นักศึกษาแต่ละกลุ่มอ่านเอกสารที่ได้รับแล้วให้ตัว แทนนำเสนอเกี่ยวกับ ความรู้ ความคิดเห็นและข้อคิดในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต **ขั้นสรุป** 1. นักศึกษาร่วมกันสรุป 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะให้นักศึกษานำไปเป็นตัวแบบในการเรียนและการทำงาน	1. เทปเพลง " มีใจอดทน" และเนื้อเพลง 2. บทกลอน " ดีชั่วอยู่ที่ตัวเรา" และบทกลอนสร้างกำลังใจให้มีความพากเพียรอดทน โดย ธัมมวัฑโฒภิกขุ และเอกสารปะกอบการสอน 2 เรื่อง คือ"ลองอีกที" และเรื่อง "พิการทางกายแต่หัวใจเป็นนักสู้ด้วยความอดทนพากเพียร"
5	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยคำกลอนเกี่ยวกับความเมตตา ความอดทนและภาษิตจีน"ทนได้...หลีกเลี่ยงได้" 2. นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและความรู้ที่ได้จากบทกลอน **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยบรรยายเรื่อง " สำคัญที่ใจ" 2. ผู้วิจัยซักถามความเข้าใจของนักศึกษา 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาทุกคน ๆ ละ 1 เรื่อง คือ เรื่อง "ประสานด้วยความพากเพียร" 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านอย่างมีสมาธิเพื่อทำความเข้าใจในเอกสารที่แจกให้	1. คำกลอนเกี่ยวกับความเมตตาและความอดทนและสุภาษิตจีน "ทนได้...หลีกเลี่ยงได้ 2. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง "สำคัญที่ใจ" 3. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง "ประสานด้วยความพากเพียร"

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	5. ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษาเพื่อนำเสนอ ข้อความรู้ ข้อคิดเห็นและแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยซักถามความเข้าใจของนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้รับฟังและอ่านในประเด็นที่สำคัญๆ เพื่อเป็นการทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้ศึกษา 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ 3. นักศึกษาและผู้วิจัยร่วมกันสรุปข้อคิดและหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข	
6	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงให้อภัยและเพลงอภัยและสุภาษิตของดอกเตอร์โรเบิร์ต ซูลเลอร์ เรื่อง “ยืนหยัดเท่านั้น” 2. นักศึกษาอ่านและทำความเข้าใจในเนื้อเพลงและ สุภาษิต 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสาระที่ได้จากเพลงและสุภาษิต 4. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันร้องเพลง **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน 2. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการสอนเกี่ยวกับ “ กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ ”ความอดทนที่ท้าทายและข่าวจากหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก เกี่ยวกับการฝึกอบรมหลักสูตรการอนุบาลผู้สูงอายุ 3. นักศึกษาอ่านให้เข้าใจแล้วช่วยกันอภิปรายและสรุปแนวคิดที่ได้จากการอ่านเอกสารทั้ง 3 เรื่อง ดังกล่าว	1. เนื้อเพลงให้อภัย และเพลงอภัย 2. เทปเพลงให้อภัยและเพลงอภัย 3. สุภาษิตของดอกเตอร์ โรเบิร์ต-ซูลเลอร์ 4. เอกสารประกอบการสอน 3 เรื่อง ได้แก่ 1. กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ 2. ความอดทนที่ท้าทาย 3. ข่าวการรับสมัครผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรการอนุบาลผู้สูงอายุ

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้ง	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาว่าได้แนวคิดอะไรบ้างจากเอกสารที่แจกให้ 2. นักศึกษาช่วยกันสรุป แนวคิดที่ได้และเสนอแนวทางในการนำไปใช้เป็นตัวอย่างสำหรับดำเนินชีวิต	
7	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยวีซีดีเพลง พุทธานุภาพ 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามเกี่ยวกับสาระสำคัญของเนื้อเพลงเพื่อให้นักศึกษาสรุปใจความสำคัญเกี่ยวกับเพลงพุทธานุภาพ **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำเสนอภาพพระพุทธรูป 2. ผู้วิจัยเล่าคุณลักษณะ 3 ประการของพระพุทธเจ้า คือ พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระปัญญธิคุณและพระบริสุทธิคุณ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งรวมถึงคุณธรรมความอดทนด้วย 3. ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “ พุทธประวัติโดยสรุป” 5. ผู้วิจัยนำเสนอ วีดีทัศน์ เกี่ยวกับพุทธประวัติเรื่อง “ สื่อการศึกษาพุทธประวัติประกอบสังเวชนียสถานจากอินเดียครบ” **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับประวัติของพระพุทธเจ้า 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปความรู้และข้อคิดที่ได้จากการศึกษาทั้งหมด ตลอดจนแนวทางในการนำหลักธรรมที่ได้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป	1. วีซีดีและเพลงพุทธานุภาพ 2. ภาพพระพุทธรูปปางต่าง ๆ 3. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “พุทธประวัติโดยสรุป” ของ บรรจบ บรรณรุจิ 4. วีดีทัศน์เกี่ยวกับพุทธประวัติเรื่อง “สื่อการศึกษาพุทธประวัติประกอบสังเวชนียสถานจากอินเดียครบ”

ตาราง 14 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
8 - 10	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยแนะนำนักศึกษาว่าได้นิมนต์พระสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางศาสนามาให้ธรรมะและแนวคิดในการดำเนินชีวิต จำนวน 2 รูป คือ พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณและพระอาจารย์พจน์ กิตติปาโล 2. พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับนักศึกษา **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนิมนต์พระมหาทองรัตน์ ให้ธรรมะและแนวคิดในการดำเนินชีวิตแก่นักศึกษา 2. พระมหาทองรัตน์ แสดงธรรมแก่นักศึกษาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 อริยทรัพย์ 7 อิทธิบาท 4 สัปปุริสธรรม 7 ฆราวาสธรรม 4 หิริ -โอตตัปปะ มรรค 8 ความโกรธ ความโลภ บุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นต้น 3. พระอาจารย์ พจน์ กิตติปาโล บรรยายเรื่องกฎแห่งกรรมโดยใช้วีซีดีเกี่ยวกับเรื่องกรรมภพภูมิ 31 และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ประกอบการบรรยาย **ขั้นสรุป** 1. พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ ให้โอกาสนักศึกษาซักถามเกี่ยวกับธรรมที่ได้แสดงให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น 2. นักศึกษากล่าวคำสัญญาว่าจะนำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสติ สมาธิ มีความพากเพียรและอดทนในการเรียน การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม	1. วิดีทัศน์เกี่ยวกับประวัติของพระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณที่มีประสบการณ์ในการศึกษาเกี่ยวกับพุทธศาสนาและเกี่ยวกับศาสนาเปรียบเทียบ การเผยแพร่พุทธศาสนามาแล้วหลายประเทศ 2. วิดีทัศน์เกี่ยวกับกฎแห่งกรรม 3. วิดีทัศน์เกี่ยวภพภูมิ 31 ตามทัศนะของพระพุทธเจ้า เมื่อเปรียบ-เทียบกับโลกในทางวิทยาศาสตร์

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การซักถาม และความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแต่ละครั้ง

2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความรู้สึกในเข้าร่วมกิจกรรม เนื้อหาที่เรียนแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยตรวจสอบใบบันทึกรายการหลังเรียนของนักศึกษาแต่ละคน หลังจากจบกระบวนการสร้างศรัทธา

4. ผู้วิจัยตรวจสอบจากผลงานการสรุปประเด็นแผนผังความคิด (Mind mapping) และการบ้านของนักศึกษา

แบบประเมินภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างศรัทธา
ต่อการมีคุณธรรมด้านความอดทน

นักศึกษาวิชาเอก ……รหัสนักศึกษา……..

1. นักศึกษาได้ความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนการสอนในกิจกรรมการสร้างศรัทธาต่อการมีคุณธรรมด้านความอดทนทั้งหมดที่ผ่านมาแล้ว (ให้ตอบเป็นข้อๆ ตามความเป็นจริง)

1.1 ความรู้ที่ได้รับ……
……
……
……
……
……

1.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าหรือประโยชน์ของความอดทนต่อการเรียนการทำงานและการเรียนหลักธรรม
……
……
……
……
……
……
……

1.3 ความรู้สึกและสิ่งที่นักศึกษาประทับใจ มีอะไรบ้าง (เรื่องใด เพราะเหตุใด)
……
……
……
……

2. นักศึกษามีข้อเสนอแนะในกิจกรรมการเรียนการสอนในครั้งต่อไป (ขั้นฝึกคิดโยนิโสมนสิการ) อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. นักศึกษามีเรื่องใดบ้างที่ยังไม่เข้าใจลึกซึ้ง

.....
.....
.....
.....
.....

4. นักศึกษาจะนำความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....

5. นักศึกษาจะมีวิธีการฝึกฝนให้ตนเองมีความอดทนอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....

ขอบคุณที่ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง

1. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธา ครั้งที่ 1

เพลงกำลังใจ

ศิลปิน โฮป

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง จะคิดถึง และคอยห่วงใย
ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใคร ปลอบใจสักคน
ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด มันขาดมันหาย ใครจะช่วยเติม
เพิ่มพลังใจ ให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล
กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฝันให้ใฝ่
ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ ให้ดวงใจ ลุกโชนความหวัง
กำลังใจจาก ใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ไหม
ดั่งหยาดฝน บนฝากฟ้าไกล ที่หยาดริน สู่พื้นดินแห้งผาก

เพลงเปิดดวงใจ

เนื้อร้อง : ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
ทำนอง : ลาวลำปาง

เปิดดวงใจ โอ้ใจดวงงาม
เปี่ยมคุณธรรม คลายหมกมุ่นขุ่นหมอง
สงบใจสะอาด แจ่มศรี สว่างดีมิมีเคืองข้อง
เพื่อนพี่น้อง จะเห็นแสงทองเรืองกระจ่าง
ส่องสวรรค์ที่เราสรรค์สร้าง เพราะธรรมนำทางให้ใจเรา (ซ้ำ)

กลอนสร้างสรรค์ความรู้คู่คุณธรรม

การศึกษา พาชีวิต จิตสูงส่ง
ช่วยดำรง คงค่าคน ตนขวนขวาย
ใฝ่ศึกษา หาความรู้ ไม่ดูดาย
ถึงจุดหมาย มีความรู้ คู่คุณธรรม

ครูดี มีความรู้ คู่คุณธรรม
มุ่งชี้นำ คำสอนศิษย์ จิตสร้างสรรค์
ประพฤติดี มีเกียรติสม ชื่นชมกัน
สอนศิษย์นั้น กับการดี ศรีสังคม

มีความรู้ คู่คุณธรรม นำชีวิต
มุ่งมั่นจิต คิดทำดี มีสุขสันต์
ประพฤติดี มีค่าคน ผลอนันต์
ทุกคืนวัน หมั่นทำดี มีสุขเอย

ยุติธรรม ไม่คอนข้าง สร้างไมตรี
ที่ใดมี ดีเป็นกฎ ลดปัญหา
ไม่ลำเอียง เพียงทั่วกัน จัดสรรมา
ทุกคนมา น่าชื่นชม เหมาะสมดี

เป็นคนดี มีความรู้ คู่คุณธรรม
ส่งผลนำ ทำให้เกิด เปิดโลกสรรค์
ความรู้ใช้ ให้ถูกต้อง ได้ป้องกัน
โลกสุขสันต์ เพราะคนดี มีมากมาย

เอกสารอ้างอิง

ญาดาพนิต ธรรมเกษร (2544).*วารสารวิชาการ* ปีที่ 4 ฉบับที่ 5 (พ.ค. - ส.ค.) หน้า 48-55

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง “ขันติวาทีดาบส”

“ความอดทนเป็นอาภรณ์ของนักปราชญ์ เป็นกำลังสำคัญของผู้บำเพ็ญพรตคนมีความอดทน
ย่อมเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์บังเกิดในตระกูลพราหมณ์ มีทรัพย์ 80 โกฏิ ชื่อกุณฑลกุมาร สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตร์จาก นครตักกศิลา กลับมาทำงานรวบรวมทรัพย์ตั้งตัวได้ เมื่อมารดาบิดาล่วงลับไปแล้วจึงสำรวจทรัพย์สมบัติที่มีอยู่เป็นว่ามีมากได้ความว่า ทรัพย์สมบัติเหล่านี้ที่เราทำเองมีน้อย ที่ญาติบรรพ-บุรุษสะสมไว้ให้และตกทอดลงมาอีกมาก ท่านเหล่านั้นล่วงลับไปเปล่า หาได้นำทรัพย์สมบัติไปด้วยไม่ เราควรจะถือเอาสมบัติเหล่านี้ไปด้วยการทำบุญให้ทาน

พระโพธิสัตว์คิดดังนี้แล้ว จึงนำทรัพย์ออกบริจาคทานสิ่งใดควรให้แก่ผู้ใดก็ให้แก่ผู้นั้นแล้วไปบวชเป็นดาบสอยู่ในหิมวันตประเทศมีชีวิตอยู่ด้วยผลาผล

คราวหนึ่งต้องการเสพรส เปรี้ยว หวาน มัน เค็มบ้าง จึงเดินทางมาเมืองพาราณสี พักอยู่ในพระราชอุทยานวันรุ่งขึ้นเที่ยวภิกขาจารในพระนคร ถึงประตูบ้านของเสนาบดี เสนาบดีเลื่อมใสในกิริยาอาการของดาบสนั้น จึงนิมนต์นั่งในเรือน ถวายชาทนียโภชนียาหารอันประณีตที่คนในบ้านเขาเตรียมไว้ให้ตน ยิ่งได้ทราบถึงประวัติการสละทรัพย์สมบัติแล้วออกบวชของดาบสก็ยิ่งเลื่อมใส ขอร้องให้ดาบสพักอยู่ ณ อุทยาน ตนจะปฏิบัติบำรุงมิให้เดือดร้อนดาบส เห็นว่าเป็นฤดูฝน ฝนตกชุกในป่าหิมพานต์ไม่สะดวกจึงรับคำของเสนาบดี อาศัยอยู่ในพระราชอุทยานของพระเจ้ากรุงพาราณสี พระนามว่ากลกปุ (กลาปุ)

วันหนึ่ง พระเจ้ากลาปุทรงมึนเมาน้ำจัณฑ์ (เหล้า) เสด็จประพาสพระราชอุทยาน ห้อมล้อมด้วยสนมนารีจำนวนใหญ่ให้ลาดพระแท่นบรรทมบนแท่นมงคลศิลา บรรทมบนตักของสนมที่ทรงโปรดปรานมากผู้หนึ่ง พวกนางสนมที่ชำนาญในการฟ้อนรำขับร้องก็พากันฟ้อนรำขับร้องกล่อมให้ทรงบรรทมจนพระราชาบรรทมหลับไป

เมื่อพระราชาหลับแล้ว หญิงพวกนั้นปรึกษากันว่าพวกเราฟ้อนรำขับร้องเพื่อพระราชาพระองค์ใด พระราชาพระองค์นั้นบรรทมหลับเสียแล้ว ประโยชน์อะไรที่พวกเราจะฟ้อนรำขับร้องให้เหนื่อยเปล่า จึงชวนกันทอดทิ้งเครื่องดนตรี แล้วพากันไปเที่ยวในพระราชอุทยานตามปรารถนาหยอกเอินกันด้วยช่อดอกไม้ผลไม้และใบไม้

ขณะนั้นดาบสโพธิสัตว์ นั่งสง่างามอยู่ด้วยความสุขในบรรพชา ณ โคนต้นสละอันมีดอกบานสะพรั่งในพระราชอุทยานนั้น

สตรีเหล่านั้นเห็นดาบสผู้สง่างามรุ่งเรืองอยู่ด้วยตบะเช่นนั้นมีความเลื่อมใส เข้าไปหาและขอให้เล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง พระโพธิสัตว์ จึงแสดงธรรมให้ฟัง

ขณะนั้นสตรีที่พระราชาบรรทมหนุนตักอยู่พลิกตัวเพราะความเมื่อย พระราชาจึงตื่นบรรทมทอดพระเนตรไม่เห็นหญิงนักฟ้อนรำขับร้อง จึงตรัสถาม สนมคนโปรดกราบทูลว่า บัดนี้หญิงพวกนั้นไปนั่งแวดล้อมดาบสอยู่ พระราชาทรงพิโรธมากผลุดลุกขึ้น ถือพระขรรค์เสด็จไปโดยเร็วพร้อมดำรัสว่า เราจะตัดศีรษะชฎิลโกงนั่นเสียที

พวกสนมนารีที่นั่งแวดล้อมดาบสอยู่ เห็นพระราชาเสด็จมาด้วยพระอาการเช่นนั้นก็ตกใจ พวกที่สนิทสนมมากก็วิ่งเข้าไปแย่งพระขรรค์จากพระหัตถ์ ให้พระองค์สงบระงับพระสติอารมณ์

พระราชาเสด็จมายืนอยู่ใกล้พระโพธิสัตว์ ตรัสว่า “เฮ้ย! สมณะแกสรรเสริญธรรมเรื่องอะไร?” “มหาบพิตร! อาตมาภาพ สรรเสริญขันติธรรม” ดาบสทูลตอบ

“ขันติธรรมเป็นอย่างไร?” พระเจ้ากลาปุทรงวัก

ดาบสตอบว่า “ขันติธรรม คือความไม่โกรธ เมื่อเขาด่า เขาค่อนว่า หรือเขาประหาร”

“เราจักรู้ว่า แกมีขันติธรรมหรือไม่ เดี๋ยวนี้แหละ” ตรัสดังนี้แล้ว รับสั่งให้เรียกเพชฌฆาตมา เพชฌฆาตถือขวานกับหวายหนามมา นุ่งผ้าสีแดง สวมพวงมาลัยแดงตามจารีตของตน

พระราชารับสั่งให้เพชฌฆาต จับดาบสให้คว่ำลงแล้วเฆี่ยนด้วยหวายมีหนามนั้นสักสองพันครั้ง ทั้ง 4 ข้างละ 500 ครั้ง

ผิวหนังและเนื้อของดาบสโพธิสัตว์แตกขาดไป เลือดไหลแดงฉานไปทั่วกาย พระราชาทอดพระเนตรเห็นเช่นนั้นจึงตรัสถามว่า แกสรรเสริญธรรมอะไร?

“อาตมาภาพสรรเสริญ ขันติธรรม” ดาบสตอบยืนยัน “พระองค์ทรงเข้าพระทัยว่า ขันติอยู่ที่ผิวหนังเช่นนั้นหรือ? หามิได้เลย มหาบพิตร ขันติมิได้อยู่ที่ผิวหนังเลย แต่มันอยู่ในหทัยของอาตมาภาพต่างหาก”

พระราชารับสั่งให้ตัดมือและเท้าของดาบส แล้วตรัสถามอีกว่า แกสรรเสริญธรรมอะไร ดาบสยืนยันอย่างเดิมว่าสรรเสริญขันติธรรม แต่ขันติหาอยู่ที่มือและเท้าไม่ พระราชาให้ตัดหูและจมูก ดาบสก็ถวายพระพรว่าขันติธรรมมิได้อยู่ที่นั่น

เมื่อดาบสถวายพระพรเช่นนี้ พระเจ้ากลาปุจึงตรัสว่า เฮ้ย ชฎิลโกง แกสรรเสริญขันติของแกไปเถิด ดังนี้แล้วเอาพระบาทกระทืบยอดอกของพระโพธิสัตว์แล้วเสด็จไป

เมื่อพระราชาเสด็จไปแล้ว เสนาบดี ผู้อุปฐากดาบสได้เข้ามาหาเช็ดเลือดให้ เก็บรวบรวมมือ เท้า หู และจมูกของพระโพธิสัตว์ไว้ในผ้าสาฎก ค่อยๆประคองให้นั่งแล้ว กล่าวว่า ท่านผู้เจริญ! ถ้าท่านจะขุ่นเคืองก็ขอให้ขุ่นเคืองเฉพาะพระราชาพระองค์เดียวเถิด อย่าได้ขุ่นเคืองผู้อื่นเลย

พระโพธิสัตว์ เพื่อจะยืนยันความไม่โกรธของตนจึงกล่าวว่า “พระราชาใดให้ตัดมือเท้า หู และจมูกของเราขอพระราชานั้นจงมีพระชนมายุยืน คนเช่นเราย่อมไม่โกรธ”

ฝ่ายพระราชา พอเสด็จไปลับคลองจักษุพระโพธิสัตว์เท่านั้น แผ่นดินใหญ่ก็แยกออกเหมือนผ้าขาดออกจากกันเปลวไฟพุ่งจากอเวจีมหานรก หอบเอาพระราชาไปให้เสวยผลแห่งกรรมในอเวจีมหานรกนั้น ส่วนพระดาบสโพธิสัตว์ ไม่อาจทนต่อพิษบาดแผลได้จึงถึงมรณะในวันนั้นเอง

ข้อสังเกต

เรื่องนี้ ท่านแสดงถึงความอดทนอย่างยิ่งยวดของพระโพธิสัตว์ ไม่มีจิตประทุษร้ายแม้แต่น้อยนิดในบุคคลที่ประทุษร้ายตน ยังให้พรให้เขามีอายุยืนยาวเสียอีก แต่กรรมของพระเจ้ากลาปุเป็นกรรมหนักมาก แผ่นดินที่สามารถทรงสรรพสิ่งอันมีน้ำหนักมากไว้ได้ ก็ไม่อาจทรงคนเลวอย่างพระเจ้ากลาปุไว้ได้ จึงแยกออก เปลวไฟในอเวจีแลบขึ้นมาหอบเอาคนเลวอย่างนั้นไปทันที

บางคนอาจไม่เชื่อเรื่องแผ่นดินสูบ แต่ตัวอย่างในปัจจุบันก็มีอยู่หลายราย คนที่ถูกแผ่นดินสูบคนมีอุดมคติสูงอย่างพระโพธิสัตว์ ย่อมกล้ายอมตายเพื่ออุดมคติ จะไม่ยอมบิดพริ้วธรรมให้เป็นอธรรมหรือทำอธรรมให้เป็นธรรมเป็นอันขาด

เอกสารอ้างอิง

(วศิน อินทสระ. (2517).*จริยาบถ (เล่ม 2)*.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ.(หน้า 45-51)

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง “พระปุณณะเถระ”

สมัยที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหารอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ความจริงแล้ว พระปุณณเถระ นี้เดิมทีเป็นชนชาวแคว้นสุนาปรันตะมีอาชีพเป็นพ่อค้ามีฐานะดีพอสมควร ครั้งหนึ่ง ปุณณะได้เดินทางไปเมืองสาวัตถีด้วยธุรกิจการค้า ในโอกาสนั้นได้ไปเฝ้าพระพุทธองค์ และได้ฟังธรรมะ จิตใจเกิดความเลื่อมใจศรัทธาจึงกราบทูลขอบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา

ครั้นอุปสมบทแล้วก็ได้เรียนเอากรรมฐานทำการบำเพ็ญเพียรแต่ไม่เป็นผลสำเร็จ ท่านปุณณะจึงคิดว่า หากเราจาริกไปทำความเพียรอยู่ทางแคว้นสุนาปรันตะอันเป็นภูมิลำเนาเดิมของตนเองน่าจะได้ผลดีกว่า ทั้งนี้คงจะเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศและความเคยชินด้วย เพราะเมืองสาวัตถีอาจจะไม่เป็นสัปปายะสำหรับเราก็เป็นได้ครั้นตัดสินใจเช่นนั้นแล้ว จึงเข้าไปทูลลาพระพุทธองค์ว่า “ชนบทแถวเมืองสาวัตถีนี้ ไม่ค่อยสบาย และไม่เหมาะสำหรับทำความเพียรของข้าพเจ้า”

พระพุทธองค์ตรัสถามว่า “แล้วเธอคิดว่าที่ไหนถึงจะสบายปุณณะ” ความจริงแล้ว สิ่งแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญในการทำความเพียรอยู่เหมือนกัน

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์คิดว่า ทางหมู่บ้านตำบลสุนาปรันตะ คงจะสบายกว่าที่นี่ จึงใคร่ขอทูลลาไปทำความเพียรทางโน้นดู เพื่อจะเป็นที่สัปปายะได้บ้าง พระเจ้าข้า”

“เธอแน่ใจหรือ ปุณณะ อย่าลืมนะ คนชาวสุนาปรันตะ นั้นร้ายมากนะทั้งหยาบคายด้วย เธอจะอดทนไหวหรือ”

“อดทนไหว พระเจ้าข้า”

“นี่ปุณณะ ถ้าคนพวกนั้นเขาด่าเธอ เธอจะทำอย่างไร?”

“ถึงเขาจะด่าก็คิดว่ายังดี คือดีกว่าตบต่อยด้วยมือ พระเจ้าข้า”

“ถ้าเผื่อเขาต่อยเอาละ ปุณณะ”

“ก็ยังดี พระเจ้าข้า คือยังดีกว่าเขาเอาก้อนดินขว้างเอา”

“ก็ถ้าเขาเอาก้อนดินขว้างเอาละ?”

“ก็คิดว่ายังดี ดีกว่าที่เขาจะเอาไม้ตะพดตีเอา พระเจ้าข้า”

“เออ! ปุณณะ ถ้าเผื่อเขาหวดด้วยตะพดล่ะ”

“ก็ยังดี คือ ดีกว่าถูกเขาฟันด้วยหอก - ดาบ พระเจ้าข้า”

“เอาละ ปุณณะ ถ้าเผื่อคนพวกนั้นเขาจะฆ่าเธอด้วยดาบละ?”

“ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า ยังเป็นการดีเหมือนกัน พระเจ้าข้า”

“ดีอย่างไร ปุณณะ?”

“ก็คนบางพวกที่คิดอยากตาย ต้องเสียเวลาในการเที่ยวหาศัสตราวุธมาฆ่าตัวเอง แต่ข้าพระองค์มีโชคดีกว่าคนพวกนั้นไม่ต้องเสียเวลาไปเที่ยวหาศัสตราวุธอย่างเขา”

“ดีมาก ปุณณะ ดีมาก เธอคิดได้ดีมาก เป็นอันตกลงนะเราอนุญาตให้เธอไปพำนักเพื่อทำความเพียรในหมู่บ้านตำบลสุนาปรันตะได้”

พระปุณณะ ยินดีอนุโมทนาแล้วลุกจากอาสนะ ถวายอภิวาทพระพุทธองค์ทำทักษิณสิ้น 3 รอบ และจัดเก็บเสนาสนะให้เรียบร้อยก่อนไป ถือเอาบาตรจีวรออกเดินทางจาริกไปยังหมู่บ้านตำบลสุนาปรันตะ ตามลำดับ จึงเป็นอันว่าท่านปุณณะอยู่บำเพ็ญเพียรในสุนาปรันตะ แสดงธรรมโปรดชาวสุนาปรันตะจนกลับใจแสดงตนเป็นอุบาสกประมาณ 500 คน เป็นอุบาสิกาประมาณ 500 คน ภายในพรรษานั้นเอง สำหรับท่านปุณณะเองก็ได้ทำให้แจ้งในวิชา 3 ภายในพรรษานั้นเหมือนกัน ต่อมาท่านก็ได้นิพพาน ณ ที่นั้น

เอกสารอ้างอิง

ไสว มาลาทอง.(2542) *คู่มือการศึกษาจริยธรรม*.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์กรมการศาสนา หน้า 28- 31

2. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธาครั้งที่ 2

เพลงสมัครเรียนธรรม

โดย พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ

คุณเอ๋ย สงสัยไม่เคยเรียนธรรม พบหน้าแววตาบอบช้ำ คงเป็นเวรกรรมของคุณ เมื่อพระมาเทศน์ ชอบก่อเหตุกันชุลมุน สงสัยแท้พวกคุณคงทำบาปกรรมเอาไว้

คุณเอ๋ย สงสัยไม่เคยเรียนธรรม พบหน้าแววตาบอบช้ำ ระกำหนุนนำกายใจ เมื่อพระมาเทศน์ ชอบก่อเหตุกันอยู่ร่ำไป เกลียดธรรมะแล้วใช่ไหม ทุกข์ใจเพราะไร้ความดี

คุณบ้าเกินไป ไม่มีธรรมะครอง จึงตกกระป๋อง ไม่มองธรรมะสักที เจอะพระทีไร ทำเอียงอาย หน่ายหนี ชอบตัดไมตรี พระเณรเถรชีที่เสนอไป

คุณเอ๋ย สงสัยไม่เคยเรียนธรรม พบหน้าแววตาบอบช้ำ ระกำหนุนนำใจกาย รีบไปสมัครเรียนธรรมชุ่มฉ่ำสบาย ยอมพลีชีพนี้จนตายถวายพระพุทธองค์

บทกลอนเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจและพุทธวจนะ

ปฏิบัติธรรมเพื่อ...

เพื่อจะมี อิสระ สุขสงบ
เพื่อจะพบ จิตใหม่ ใสกระจ่าง
ด้วยมีธรรม เทียนชัย ไว้นำทาง
สุกสว่าง ส่องจิต นิจนิรันดร์

พุทธวจนะ

“ โลกมีจิตเป็นตัวนำ
จิตเป็นตัวชักพาไป
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
ล้วนอยู่ใต้อำนาจจิตอย่างเดียว
“ (จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้)”

“ สิ่งทั้งหลายมีใจนำหน้า ใจเป็นใหญ่สำเร็จได้ด้วยใจ
หากพูดหรือทำสิ่งใด ด้วยจิตใจอันชั่วร้าย
ความทุกข์ย่อมติดตามเขา เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคฉะนั้น”
“ การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้เกิดขึ้น
และทำจิตใจให้ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”
“ ผู้หลุดพ้นเพราะรู้ชอบ จิตใจมั่นคงเข้าถึงความสงบ
ใจของผู้นั้นย่อมสงบ วาจาสงบการกระทำก็สงบด้วย”

เอกสารประกอบการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง โลกการเรียนรู้ของวัยรุ่น

"เทวดาถามว่า โลกอันอะไรย่อมนำไปอันอะไรหนอย่อมไปตามอำนาจของธรรมอันหนึ่งคืออะไร พระพุทธเจ้าตอบว่าโลกอันจิตย่อมนำไปอันจิตย่อมเสือกไสไปโลกอันหนึ่งคือ จิต"

หลังจากที่ผมค้นคว้าความรู้นอกบทเรียนอภิปรัชญา (Metaphysics) มาเป็นเวลานานจนผมเขียนความคิดให้เป็นบทความ "จักรวาลในมุมมองของเด็กคนหนึ่ง" จนถึงบทความ "ความต้องการของมนุษย์" แต่ผมสงสัยมาก จากการคิดมากและค้นคว้าต่อไปตอนนี้ผมได้คำตอบเกี่ยวกับความสำคัญของสรรพสิ่งแล้วว่าไม่ว่าจักรวาลจะกว้างใหญ่ มีรายละเอียดมากแค่ไหน หรือจะมีสักกี่ $Nx10^{n}$ ภพภูมิ (ปริมาณภพภูมิอาจจะมีมากจนไม่สามารถเขียนเป็นจำนวนธรรมดาได้ ต้องเขียนในรูป Exponential) นั่นไม่สำคัญเท่าโลกแห่งการเรียนรู้ของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า จิตหรือวิญญาณ

ศาสนาพุทธสอนว่าภพภูมิที่พวกเราเกิดเป็นมนุษย์โลกอยู่นี้เรียกว่า "ชมพูทวีป" มนุษย์ทุกคนมีส่วนประกอบ 5 อย่างคือ

1. รูปขันธ์ ตัวอย่างเช่น สสารซึ่งประกอบด้วยนิวตรอนโปรตรอนและอิเล็กตรอน ที่ประกอบกันเป็นร่างกายหรือลักษณะของวัตถุที่จิตสังเกตได้

2. เวทนาขันธ์ หมายถึง ความรู้สึกสุขความรู้สึกทุกข์หรือความรู้สึกที่ไม่สุขและไม่ทุกข์

3. สัญญาขันธ์ คือความจำหรือข้อมูลที่จิตบันทึกไว้

4. สังขารขันธ์ คือ ความคิดปรุงแต่ง

5. วิญญาณขันธ์ เช่น เมื่อตามองเห็นก็เกิดวิญญาณทางตา เมื่อหูได้ยินก็เกิดวิญญาณทางหูเมื่อใจคิดก็เกิดวิญญาณทางใจ

ผมจะเล่าเรื่องที่ผมมีโอกาสได้ค้นคว้าเรื่องนี้นะครับ วันนั้นเป็นวันสอบกลางภาคที่โรงเรียน เพื่อนๆ กำลังทบทวนเนื้อหาเตรียมสอบในวิชาต่อไปแต่ผมเลือกอ่านหนังสือธรรมะที่สอนเกี่ยวกับวิญญาณและวิบากกรรม เพราะผมคิดว่าผมพอจะทำข้อสอบได้แล้วหนังสือที่ผมยืมมาอ่านจากห้องสมุดมีที่อยู่ของ "โรงพิมพ์วิญญาณ" ซึ่งตั้งอยู่บริเวณหัวถนนสามเสน บางลำพู เขตพระนคร กรุงเทพฯ

ผมซื้อหนังสือ กายทิพย์ เนื่องจากผมอยากรู้การทำงานของกล้องถ่ายแสงออร่า หรือ Kirlian Photography ซึ่งเกี่ยวข้องกับภาพกายทิพย์ของสิ่งมีชีวิต ผมซื้อหนังสือ วิญญาณคืออะไร และหนังสืออื่นๆ หนังสือส่วนใหญ่คนที่โรงพิมพ์วิญญาณให้ผมฟรีโดยไม่คิดเงิน

ผมยืนอ่านหนังสือ วิญญาณคืออะไร อยู่บนถนนจนถึงหน้า 95 พอดีมีรถเมล์สาย 43 วิ่งผ่านมาซึ่งผมยังไม่เคยขึ้นรถเมล์สายนี้ ผมจึงอ่านป้ายที่เขียนว่ารถเมล์สายนี้ไปที่ไหนได้บ้าง บังเอิญรถเมล์เสียตรงสนามหลวงผมจึงได้นั่งอ่านหนังสือต่อ ที่หน้าพระบรมหาราชวังจนถึงหน้า 159 แล้วผมก็เดินต่อไปเพื่อจะไปขึ้นรถเมล์กลับบ้าน ขณะผมเดิน ผมคิด...

เมื่อผมได้อ่านหนังสือเล่มนี้จนจบจึงรู้ว่า ไม่ว่าเราจะสนใจเรื่องอะไรก็ตามเรื่องที่เราควรจะเรียนรู้มากที่สุดเกี่ยวข้องกับ"วิญญาณ" เพราะเรื่องนี้โยงใยมาถึงการเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ผมเข้าใจแล้วว่าศาสนาพุทธมีเรื่องที่น่าเรียนรู้มากมายเหมือนเป็นวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่กว่าวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ในปัจจุบัน เพียงแต่ไม่ชัดเจน เพราะไม่มีการเขียนบันทึกในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ทำให้ความรู้ในศาสนาพุทธห่างไกลจากวงการวิทยาศาสตร์ปัจจุบันมากกว่าที่ควรจะเป็น

ยิ่งได้ศึกษาเรื่องนี้ผมยิ่งมุ่งมั่นที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์ในอนาคตเพื่อค้นหาความจริงของธรรมชาติเพราะวิทยาศาสตร์เป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่ความรู้ใหม่ที่จะทำให้เราเข้าถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าว ผมจะศึกษา (ทำโครงงานวิทยาศาสตร์) เกี่ยวกับสสารและโมเลกุล เผื่อว่าจะเกิดความเข้าใจใหม่ๆ เกี่ยวกับสรรพสิ่ง ทั้งในสมองของผมเองและในวงการวิทยาศาสตร์แห่งชมพูทวีป เพราะผมอยากรู้ว่า ความหมายของความมีอยู่ของสรรพสิ่งคืออะไร

ปัญหาที่ลึกลับสำหรับผมที่สุดในตอนนี้คือ ความหมายของความมีอยู่ของจิตคืออะไร ชีวิตจริงน่าตื่นเต้นกว่าในละครหรือภาพยนตร์อีกนะครับ

ผมอยากให้เด็กไทยรุ่นใหม่มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องที่น่าตื่นเต้นเหล่านี้ ถ้ามองให้ดีจะเห็นว่าวิทยาศาสตร์กับวิชาพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันมาก และแทบจะเป็นสิ่งเดียวกันต่างกันแค่ตรงที่ศึกษากันคนละด้าน นี่ไม่ใช่สมมุติฐานของผมเอง แต่เป็นข้อมูลที่ผมได้จากแนวคิดของเจ้าคุณพระธรรมปิฎก ซึ่งท่านเขียนไว้ตอนหนึ่งว่า

"ถ้าเมื่อใดที่วิทยาศาสตร์เข้าถึงความจริงแท้ สามารถให้คำตอบรวบยอดที่ครอบคลุมสัจภาวะของธรรมชาติทั้งหมดให้แก่มนุษย์ คือเป็นวิทยาศาสตร์ที่สมบูรณ์ ศาสนาต่างๆ ก็ย่อมหมดความหมายหายไปเอง หรือถ้ามีสักศาสนาหนึ่งที่แสดงความจริงแท้ นำมนุษย์ให้เข้าถึงสัจธรรมได้จริง วิทยาศาสตร์กับศาสนาย่อมเป็นความรู้อันเดียวกัน และจะกลมกลืนเข้าด้วยกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว เมื่อนั้นศาสนากับวิทยาศาสตร์ก็จะถึง บรรจบอีกครั้งหนึ่ง เป็นการบรรจบประสานขั้นสุดท้ายที่ว่า ศาสนาคือวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ก็คือศาสนาไม่มีการแบ่งแยกอีกต่อไป"

เรื่องของวิทยาศาสตร์และพระพุทธศาสนาล้วนมีความรู้คิดที่ลึกซึ้งและน่าค้นหา รอคอยคนรุ่นต่อไปที่จะพัฒนาการศึกษาเรื่องเหล่านี้ครับ

เอกสารอ้างอิง

พีรกิต คมสัน ปัจจุบันเรียนอยู่ชั้น ม. 5 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย. *สานปฏิรูป* กันยายน 2546.

เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “พุทธศาสนาในสายตาของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

ศาสนาในอนาคต จะเป็นศาสนาสากลจักรวาลซึ่งข้ามพ้นเรื่องพระเจ้าที่มีตัวตน และไม่มีเรื่องความเชื่อคำสั่งสอนแบบฝังหัว และเทววิทยา ศาสนานั้นครอบคลุมเรื่องธรรมชาติ และจิตใจตั้งอยู่บนฐานความรู้ทางศาสนา ที่เกิดจากประสบการณ์แห่งสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นเอกภาพรวมอย่างมีความหมาย พระพุทธศาสนาสามารถตอบสนองสิ่งที่พรรณามาข้างต้นนี้ และถ้าจะมีศาสนาใดๆที่เข้ากันได้กับความต้องการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ศาสนานั้นก็คือพุทธศาสนา (อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์)

ไอน์สไตน์กับคนอื่นๆ พบเรื่องQuantum ค้นพบหลักการที่เรียกว่า Principle of uncertainty ปรากฏการณ์ในธรรมชาตินั้นมีความไม่แน่นอน คือความเป็นอนิจจัง นักวิทยาศาสตร์ชอบมาก เพราะมันต่างจากฐานความเชื่อของเขาแต่เดิม พอมาเจอว่าสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นอนิจจัง ซึ่งที่แท้แล้วพระพุทธเจ้าประกาศมาก่อนตั้งนานแล้ว

จากมติชน สุดสัปดาห์ สิงหาคม 2546 ปีที่ 23 ฉบับที่1201 หน้า 42

3. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธา ครั้งที่ 3

เพลงรางวัลแด่คนช่างฝัน

เนื้อร้องและขับร้องโดย ศิลปินโฮป

อย่ากลับคืนคำ เมื่อเธอย้ำสัญญา อย่าเปลี่ยนวาจา เมื่อเวลาแปรเปลี่ยนไป
ให้เธอหมายมั่นคง แล้วอย่าหลงไปเชื่อใคร เดินทางไป อย่าหวั่นใครขวางกั้น
มีดวงตะวัน ส่องเป็นแสงสีทอง กระจ่างครรลอง ให้ใฝ่ปองและสร้างสรรค์
เมื่อดอกไม้แย้มบาน ให้คนหาญสู้ไม่หวั่น คือรางวัล แด่ความฝันอันยิ่งใหญ่ให้เธอ
บนทางเดินที่มีขวากหนาม ถ้าเธอคร้ามถอย ไปฉันคงเก้อ
ฉันยังพร้อมช่วยเธอเสมอ เพียงตัวเธอ ไม่หนีไปเสียก่อน
จะปลอบดวง ให้เธอหายร้าวราน จะเป็นสะพาน ให้เธอเดินไปแน่นอน
จะเป็นสายน้ำเย็น ดับกระหายยามโหยอ่อน คอยอวยพรให้เธอสม ดังหวังไ ด้ นิรันดร์

บทกลอนสอนใจเกี่ยวกับ สติ ปัญญา และการรักษาใจ

สติ

ขาดสติ ความประมาท
ทำให้พลาด ให้พลั้ง
ครองสติ เหนี่ยวรั้ง
จะไม่พลั้ง ไม่พลาด

ปัญญา นำทาง

คนโง่ ปล่อยเวลา ล่วงไปเปล่า
คนเขลา ทำแต่เรื่อง เครื่องเศร้าหมอง
คนฉลาด ทำอะไร ต้องไตร่ตรอง
ใช้ปัญญา ช่วยส่อง ไม่หลงทาง

รักษาใจกันเถิด

รักษาใจ ให้รอด จะปลอดทุกข์
รักษากาย ได้สุข ไม่เที่ยงแท้
สังขาร นั้นล้วน แต่ปรวนแปร
ควรแผ่ เมตตา งามเป็นอาจินต์

อาจารย์ ระรื่น ศรีไกร (2544)

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง"ตกฟิสิกส์พลิกชีวิตเป็นดอกเตอร์"

ถ้าลองถาม ดร.บุญธรรม ปวีณ์วรรณ ว่าทำไมถึงได้เป็นดอกเตอร์ ก็อาจได้รับคำตอบที่คาดไม่ถึงว่า เพราะตกฟิสิกส์นะสิ สิ่งที่ดูเหมือนเลวร้ายนี้แหละที่ผลักดันให้บุคคลผู้นี้ก้าวไปสู่ความสำเร็จที่สูงมากในด้านการศึกษา จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ซึ่งมีชื่อเสียงมากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก โดยใช้เวลาน้อยที่สุดคือ 3 ปี แม้ฝรั่งเองก็มีน้อยคนที่ทำได้

บุญธรรมเกิดเมื่อ พ.ศ. 2514 เป็นน้องชายคนเล็ก มีพี่สาว 2 คน สมัยยังเด็กบุญธรรมเรียนดีได้คะแนน 80 - 90 เปอร์เซนต์เสมอ ต่อมา ครอบครัวมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ทำให้ผลการเรียนต่ำลงอยู่ในระดับปานกลางได้เกรด 2 กว่า

เมื่ออยู่ ม.5 เทอมต้น มีเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น ทำให้บุญธรรมอายเพื่อน จนแทบเอาหัวมุดดิน เพราะสอบตกวิชาฟิสิกส์ ได้เกรด 0 สอบซ่อมแล้วได้เกรด 1 การตกฟิสิกส์ทำให้คิดว่าถ้าผลการเรียนเป็นอย่างนี้ อย่างดีก็จบ ม. 6 อนาคตก็แค่คนขับรถเมล์ ถ้าไม่อยากขับรถเมล์ต้องขยันกว่านี้

เทอมต่อมา บุญธรรมก็ขยันและตั้งใจเรียนมากขึ้น คะแนนจึงดีขึ้นมากแทบทุกวิชา ผลการสอบปลายปี บุญธรรมได้คะแนนวิชาฟิสิกส์สูงสุดในชั้น ได้รับถ้วยน้ำ 2 ใบเป็นรางวัล แม้มูลค่าไม่มาก แต่ก็ทำให้บุญธรรมภูมิใจมากยิ่งกว่าเมื่อจบปริญญาเอกเสียอีก เพราะถ้าไม่มีวันนั้น ปริญญาเอกและความสำเร็จอื่นๆ ก็คงไม่มี

หลังจากนั้นโรงเรียนมักจะให้บุญธรรมเป็นผู้แทนด้านวิชาการ เกียรติยศที่ได้รับทำให้บุญธรรมภูมิใจ และคิดว่าการเรียนดีทำให้อาจารย์รักและเกรงใจ ดังนั้นเราต้องตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด บุญธรรมจบ ม.6 ด้วยเกรด 3 กว่า และได้สร้างชื่อเสียงให้โรงเรียนโดยสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดได้ (ม.เกษตรศาสตร์)

ตั้งแต่ปี 1 - 3 บุญธรรมสอบได้คะแนนสูงสุดในภาควิชาวิศวกรรมเคมีทุกเทอมจึงได้รับทุนการศึกษาทุกปี แต่น้อยไม่พอใช้ ต้องสอนพิเศษควบคู่ไปด้วย บุญธรรมเริ่มต้นด้วยการลงโฆษณารับสอนพิเศษตามบ้านในหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งซึ่งให้ลงโฆษณาฟรี ปรากฏว่ามีนักเรียนคนหนึ่งโทรศัพท์มาบอกให้ไปสอนที่บ้าน บุญธรรมบอกเด็กว่า คิดค่าสอนชั่วโมงละ 50 บาท ชั่วโมงแรกสอนให้ฟรี ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่ต้องเรียนต่อ

เมื่อจบชั่วโมงแรก เด็กต้องการให้สอนต่อ เด็กคนนี้ตกวิชาฟิสิกส์เช่นกัน หลังจากเรียนกับบุญธรรม เด็กก็เจริญรอยตามอาจารย์ สอบฟิสิกส์ได้คะแนนสูงสุดในชั้น ภายหลังน้องชายของเด็กคนนี้มาเรียนกับบุญธรรมด้วย

ต่อมา บุญธรรมก็ไปสอนกวดวิชาตามคำชักชวนของอาจารย์ท่านหนึ่ง พอเลิกเรียนบ่าย 4 โมง ก็นั่งรถประจำทางไปสอนกวดวิชา ใช้เวลาเดินทางเกือบ 2 ชั่วโมง โดยการนั่งเตรียมการสอนในรถ เมื่อกลับบ้านก็ใช้เวลาชั่วโมงกว่า ก็นั่งทำการบ้านของมหาวิทยาลัยในรถประจำทางด้วย การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์เช่นนี้ทำให้การเรียนที่มหาวิทยาลัยไม่เสียหาย

บุญธรรมเรียนไปสอนไป ไม่มีเวลาทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยเลย อาจารย์ทราบเรื่องจึงถามว่าทำไมไม่ทำกิจกรรมบ้าง บุญธรรมตอบอย่างน่าฟังว่า **"ผมทำกิจกรรมชีวิต"** แล้วเล่าเรื่องให้ฟัง อาจารย์จึงช่วยหาทุนการศึกษาให้ เมื่อขึ้นปี 4 บุญธรรมเรียนอย่างเดียวเลิกสอนกวดวิชา ในปีนี้บุญธรรมเรียนวิชาสมาธิด้วย (3 หน่วยกิต เรียนที่วัดโสมนัสวิหาร) และได้ประโยชน์จากสมาธิมาก ความสำเร็จในการงานและการศึกษาของบุญธรรม สมาธิมีส่วนช่วยอยู่ไม่น้อย บุญธรรมจบการศึกษาด้วยคะแนนสูงสุดในภาคฯ และได้เกียรตินิยม

จบแล้วทำงานที่โรงงานกลั่นน้ำมันของต่างชาติเป็นงานซึ่งตรงกับความรู้ที่เรียนมาบุญธรรมทำงานอย่างมีความสุข ทุ่มเทเต็มที่ บางคืนทำงานจนดึก บางคืนไม่ได้นอนจึงได้เลื่อนตำแหน่งปีละ 1 ตำแหน่ง (ไม่ใช่ขึ้นเงินเดือนปีละ 1 ขั้น) ซึ่งเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ได้เป็นวิศวกรอาวุโสใน 3 ปี การได้เลื่อนตำแหน่งเร็วมีเคล็ดลับว่าทำงานในหน้าที่ได้ดีครบถ้วน (ไม่ใช่ทำแบบเช้าชามเย็นชาม) และแสดงให้เห็นว่ามีศักยภาพที่จะทำงานได้ดีกว่านี้ (มีความสามารถสูงกว่าตำแหน่งที่ทำอยู่)

เมื่อทำงานได้ 3 ปี วันหนึ่งพี่สาวของบุญธรรมก็เอาใบสมัครเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์มาให้ เดิมพี่สาว (เกียรตินิยมอันดับ 1 วารสารศาสตร์ ม.ธ.) จะสมัครเอง แต่ไม่มีสาขาที่ต้องการ จึงให้น้องชาย บุญธรรมไปมหาวิทยาลัยปรึกษาอาจารย์ๆ ก็แนะนำให้ลองสมัครและจัดการแทนแทบทุกอย่าง เมื่อส่งใบสมัครแล้ว ผลปรากฏว่า สอบผ่านมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์จึงส่งใบสมัครจริงมาให้เมื่อส่งใบสมัครจริงไปแล้ว มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์และมูลนิธิเคมบริดจ์ประเทศไทยก็เรียกตัวไปสัมภาษณ์ บุญธรรมผ่านการสัมภาษณ์โดยบอกว่า เขาอยากไปเรียนแต่ไม่มีเงิน ถ้าใครช่วยเขา เขาก็จะช่วยคนอื่นๆ ต่อไป ดังแผนภูมิต้นไม้ซึ่งขยายจาก 1 เป็น 2 4 8 ...

ข้อกำหนดที่ยังเหลืออยู่คือ สอบภาษาอังกฤษซึ่งเรียกว่า IELT ให้ได้ 7 (เท่ากับ TOEFL 600) บุญธรรมพยายามสอบอยู่ 3 ครั้งๆ ที่ 3 ตั้งใจเต็มที่ วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ไม่ไปเที่ยว ดูหนังสือตลอด จึงสอบผ่าน เป็นอันว่าได้รับทุนซึ่งครอบคลุมค่าใช้จ่ายทุกอย่างและไม่มีภาระผูกพัน

เดือนเมษายน 2534 ณ มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ อากาศหนาวจัด บุคคลที่นี่ล้วนเป็นหัวกะทิจากสถาบันต่างๆ ทำให้บุญธรรมรู้สึกว่าตนเองโง่มาก ปีแรกนี้เป็นปีที่บุญธรรมอ่านหนังสือมากที่สุดในชีวิต การเรียนปริญญาเอกจึงจำต้องไปศึกษาวิทยาศาสตร์ให้ถึงแก่น บุญธรรมต้องอ่านตำราเกิน 100 เล่ม อ่านบทความเกิน1,000 เรื่องโดยเลือกอ่านเฉพาะที่เป็นประโยชน์ เฉลี่ยแล้วอ่านบทความวันละ 3 เรื่อง 3วันอ่านตำราหนึ่งเล่ม (ถึงอ่านมากก็เข้าใจเป็นบางส่วน)

การไปเรียนต่างแดนในช่วงแรกจะมีอุปสรรคมาก เช่น อากาศหนาว ภาษาที่ยังไม่ดีพอ ความไม่คุ้นเคยกับการกินอยู่ เมื่อเรียนได้ไม่กี่สัปดาห์บุญธรรมก็รู้สึกท้อ เขานอนแผ่ลงกับพื้น เตือนตนเองว่า เพิ่งมาไม่นานก็ท้อแล้ว ท้อไม่ได้ ต้องอยู่เรียนให้จบ ห้ามท้อ ต้องทำให้เต็มที่ ให้กำลังใจตนเองแล้วเขาก็ลุกขึ้นสู้ต่อไป

บุญธรรมได้อาจารย์หนุ่มและเฉลียวฉลาดเป็นที่ปรึกษา อาจารย์หนุ่มไฟแรงมักต้องการผลงานวิจัยที่สมบูรณ์แบบ อาจทำให้จบช้า แต่อาจารย์คนนี้มีข้อดีคือ ยังไม่มีเด็กมาทำงานด้วย จึงมีเวลาให้คำปรึกษามากขึ้น

หอสมุดของมหาวิทยาลัยมีหนังสือนับล้านเล่ม แต่ละวิชามีหนังสือมากจนบุญธรรมเลือกไม่ถูก อาจารย์จะแนะว่า เล่มไหนสำคัญหรือสมควรอ่าน เมื่ออ่านแล้วจะอ้างอิงไปถึงตำราสำคัญเล่มอื่น ทำให้รู้กว้างขวางขึ้นมาก คำแนะนำนี้จึงเหมือนชี้ทางสวรรค์ให้ทีเดียว

ชาวอังกฤษชอบดื่มน้ำชาในตอนสายและบ่าย นักศึกษาจึงใช้ห้องน้ำชาเป็นที่สนทนาเรื่องสารพัด เวลาที่บุญธรรมอ่านหนังสือแล้วไม่เข้าใจก็จะไปที่ห้องน้ำชาสนทนากับเพื่อนต่างชาติถึงปัญหาที่คาใจก็อาจได้รับคำแนะนำซึ่งช่วยให้หายสงสัยในการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้นั้น อย่าเอาแต่ถาม เพราะเขาจะไม่ป้อนความรู้ให้แต่ฝ่ายเดียว ต้องอ่านและคิดให้มากแล้วจึงถาม

การทำงานวิจัยไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน บุญธรรมต้องบังคับตนเอง เริ่ม 9โมงเช้า เลิก 5 โมงเย็น พยายามทำจนติดเป็นนิสัย ผลการวิจัยในปีแรกล้มเหลวมากถึง 90 เปอร์เซ็นต์ แต่ก็ไม่สูญเปล่า เพราะทำให้รู้ว่าอะไรผิดอะไรทำไม่ได้

จบปีแรก บุญธรรมเขียนรายงานสิ่งที่เรียนรู้ทั้งหมดให้คณะกรรมการของมหาวิทยาลัยประเมินผล รายงานนี้เขียนยากเพราะภาษาอังกฤษยังไม่ดี กว่าจะเรียบร้อย อาจารย์ที่ปรึกษาสั่งให้แก้หลายครั้ง ผลปรากฏว่า บุญธรรมได้รับการอนุมัติให้เรียนปริญญาเอกโดยนับเวลาในปีแรกด้วย

บุญธรรมทำวิจัยต่อและนำผลที่ได้มาเขียนบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารวิชาการ บทความที่มีคุณค่าถูกต้องทั้งภาษาและวิชาการ จึงจะได้ลงในวารสารวิชาการ คณะกรรมการจะพิจารณาว่าควรลงหรือไม่ ควรตีพิมพ์ช้าเร็วแค่ไหน เมื่อแก้ไขตามที่คณะกรรมการท้วงติงแล้วบทความแรกของบุญธรรมก็ได้รับการตีพิมพ์ ต่อมา บทความที่ 2 - 3 ซึ่งต่อเนื่องกันก็ได้รับการตีพิมพ์ นอกจากตีพิมพ์ บุญธรรมยังได้นำไปบรรยายในที่ประชุมทางวิชาการที่สหรัฐอเมริกาด้วย

หลังจากศึกษาและวิจัยได้ 2 ปีครึ่ง บุญธรรมก็ประมวลผล นำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ว่าด้วยขั้นตอนการเสื่อมของตัวเร่งปฏิกิริยา ซึ่งเป็นทฤษฎีใหม่ ไม่มีใครศึกษามาก่อน บุญธรรมทุ่มเทอยู่ประมาณ 6 เดือน เขียน - แก้ - ทำวิจัยเพิ่มเติมอยู่หลายรอบ ก็สำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ซึ่งมีคุณค่าในเชิงพาณิชย์และวิชาการ ได้รับปริญญาเอกเมื่อเดือนพฤษภาคม 2542

เมื่อเรียนจบ ถ้าจะทำงานก็หาไม่ยากและรายได้ดี แต่เงินไม่สำคัญเท่าการที่พ่อแม่ลูกได้อยู่ร่วมกัน ดร.บุญธรรมจึงกลับเมืองไทยแล้วพาพ่อแม่ไปเที่ยวเมืองจีนโดยใช้เงินที่เหลือจากอังกฤษ เดือนกรกฎาคม 2542 ก็กลับไปทำงานที่บริษัทเดิม

11 - 27 สิงหาคม 2543 ดร.บุญธรรมได้อุปสมบทที่วัดโสมนัสวิหาร แม้ช่วงเวลาจะสั้นแต่ก็มีค่า เพราะได้ศึกษาธรรมะอย่างจริงจัง หลังจากศึกษาสิ่งภายนอกมามากแล้ว ครั้งนี้จะได้ศึกษาสิ่งภายในจิตใจของตนเองบ้าง เมื่อเริ่มต้นแล้วก็ขอให้พากเพียรต่อไปจนกว่าจะได้รับ **"ปริญญาแห่งชีวิต"** ซึ่งสำคัญและมีค่ายิ่งกว่าปริญญาใดๆ ในโลก

(จากการสัมภาษณ์ ดร.บุญธรรม ปวีณ์วรรณ) ธัมมวัฑโฒภิกขุ. *อนุภาพความเพียร*, 2544. หน้า 15 - 19

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง "ผู้ไม่ท้อแท้และวิธีเอาชนะความท้อแท้ "

โธมัส เอ. เอดิสัน ผู้ประดิษฐ์หลอดไฟ จานเสียงและสิ่งประดิษฐ์อื่นนับพันได้อธิบายปัจจัย 5 ประการที่เขาเห็นว่าสำคัญที่สุดในการประดิษฐ์คิดค้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเขาทำการวางแผนได้อย่างมีวัตถุประสงค์ได้อย่างไร ปัจจัยเหล่านั้นมีดังนี้

1. ความสามารถในการกำหนดให้ชัดว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการบรรลุ
2. ความสามารถที่ตึงความคิดไว้กับวัตถุประสงค์นั้น ใช้ทรัพยากรทุกอย่างตามประสงค์เพื่อให้บรรลุให้ได้
3. ความสามารถที่จะหาหนทางสู่ความสำเร็จตลอดเวลาไม่ว่าจะต้องพบกับความผิดหวังสักกี่ครั้ง
4. ความสามารถที่จะเพียรพยายามทำตามความรู้ที่คนอื่นอาจพยายามแล้วแต่ล้มเหลว โดยใช้แนวคิดหรือวิธีการเดียวกัน
5. ความสามารถที่จะเชื่อว่ามีทางออก และคุณจะพบมันถ้าคุณพากเพียร

เอดิสันเป็นคนที่ปฏิเสธความท้อแท้ แม้ว่าต้องปฏิบัติการและข้าวของทุกสิ่งทุกอย่างถูกไฟไหม้หมด เขาก็ไม่คิดที่จะเลิก เขากลับมองเห็นเป็นโอกาสที่จะสร้างใหม่ และเริ่มต้นใหม่ ซึ่งดีกว่าเก่า

นักข่าวหนังสือพิมพ์ผู้หนึ่งได้ไปสัมภาษณ์โธมาส เอดิสัน ดังนี้

นักข่าว : การประดิษฐ์สิ่งต่างๆของท่านนั้นเกิดจากปฏิภาณอันเฉียบแหลมของท่านเอง หรือความคิดเหล่านั้นมาสู่สมองของท่านในขณะที่ท่านนอนลืมตาโพลงอยู่บนที่นอนในเวลากลางคืน

เอดิสัน : ข้าพเจ้าไม่เคยทำสิ่งใดที่มีค่าได้สำเร็จโดยเหตุบังเอิญเลยแม้แต่ชิ้นเดียวหรือแม้จะได้มาทางอ้อมเนื่องจากเหตุบังเอิญก็ไม่เคย เมื่อข้าพเจ้าได้ตัดสินใจเด็ดขาดว่าทำสิ่งใดจะได้รับผลสำเร็จที่มีค่ายิ่งแล้ว ข้าพเจ้าก็จะตั้งหน้าตั้งตาทำสิ่งนั้น และพยายามทดลอง

แล้วทดลองเล่า จนกว่าผลสำเร็จจะบังเกิดขึ้น

วิธีเอาชนะความท้อแท้

บางทีตัวคุณหรือคนที่รู้จักอาจจะกำลังท้อ และบางทีคุณไม่รู้จะทำอย่างไรกับมัน อย่าเพิ่งหมดหวัง คุณสามารถเปลี่ยนความท้อแท้เป็นกำลังใจได้ 4 ขั้นตอนต่อไปนี้จะช่วยคุณ

1. ลงมือทำในทางบวก

คุณเคยให้มีความรู้สึกอยากทำก่อนแล้วค่อยลงมือทำ คุณจะไม่มีวันได้ทำ คุณต้องได้ทำแล้วความรู้สึกถึงจะได้ตามมา

ครั้งหนึ่งกวีผู้หนึ่งกำลังเดินเล่นอยู่ในสวนเขาเห็นรังนกตกลงมาที่พื้นเนื่องจากถูกลมพายุพัด ขณะที่เขารำพึงรำพันอยู่กับรังนกที่พังนั้น เขามองขึ้นไปบนต้นไม้ก็เห็นเจ้านกน้อยกำลังสร้างรังใหม่ พายุไม่ได้ทำให้มันท้อถอยเลย มันลงมือทำในทางบวกไปเรียบร้อยแล้ว

2. เริ่มคิดทางบวก

คุณอยู่ห่างจากความสำเร็จเพียงแค่ทัศนคติทางบวกเท่านั้น ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการคิดทางบวก และความยืนหยัด มีม้าแข็งตัวหนึ่งเป็นม้าแข่งที่มีชื่อสียงมากที่สุดในโลกทุกยุคทุกสมัยมันชื่อแมนโอวอร์ ขณะที่เพียงอายุเพียง 2 ขวบ แมนโอวอร์ ชนะการแข่งขันถึง 6 ครั้งติดต่อกันในปี 1919 มันต้องประสบความพ่ายแพ้เป็นครั้งแรกให้แก่ม้าอัพเซ็ท มาดูว่าเป็นเพราะอะไร

ก่อนการแข่งขันม้าทุกตัวถูกกักให้คอยอยู่ตรงประตูเป็นเวลา 5 นาทีซึ่งเป็นเวลานานกว่าปกติ แมนโอวอร์มักจะตื่นเต้นเสมอก่อนการออกสตาร์ทและครั้งนั้นมันออกสตาร์ทไม่ดี ขณะที่ปล่อยออกไปนั้นมันอยู่อันดับที่ 5 ในจำนวนม้าทั้งหมด 7 ตัว

ม้าที่สายพันธุ์ดี ๆบางครั้งอาจจะพยศและถ้าเคยชนะมาแล้วเมื่อออกสตาร์ทไม่ดีอาจจะยอมแพ้ง่าย ๆเลย แต่แมนโอวอร์ไม่เป็นเช่นนั้น มันพยายามอย่างกล้าหาญที่จะไล่ติดเข้าไป เมื่อวิ่งไปถึงครึ่งมันขึ้นไปอยู่ตำแหน่งที่ 4 เมื่อวิ่งไปได้ 3 ใน 4ของระยะทางมันขึ้นเป็นที่ 3 และเมื่อเข้าสู่โค้งสุดท้ายมันขึ้นไปเป็นที่ 2 และคู่คี่มาก สิบช่วงตัวก่อนจะถึงเส้นชัยหัวของมันถึงอานของเจ้าอัพเซ็ทแล้ว หากยืดระยะการแข่งขันออกไปอีกนิดเดียวมันก็คงจะชนะ

แต่เรื่องไม่ได้จบตรงนั้น หนึ่งปีต่อมาแมนโอวอร์ได้แข่งกับเจ้าอัพเซ็ทอีกคราวนี้มันชนะขาดลอย ถ้าคุณต้องการเอาชนะความท้อ จงคิดในทางบวก ถ้าเชื่อว่าคุณสามารถชนะแล้วคุณก็จะชนะ ถ้าเชื่อว่าคุณจะแพ้คุณก็จะแพ้

3. ศึกษาตัวอย่างในทางบวก

วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการต่อสู้กับความท้อคือ ศึกษาตัวอย่างของคนที่คิดทางบวก และยืนกรานแล้วพยายามทำตามเขา คนเหล่านั้นอาจเป็นผู้สำเร็จที่คุณรู้จักเป็นส่วนตัว หรือคุณอาจอ่านจากชีวประวัติของคนที่คุณชื่นชม และศึกษาดูว่าเขามีคุณสมบัติที่คุณชอบได้อย่างไรคุณอาจค้นคว้าได้จากที่ไหนก็ได้

ข้าพเจ้าชอบเรื่องของจักรพรรดิมองโกลในศตวรรษที่ 14 ชื่อ ทาเมอร์เลน ผู้ซึ่งครั้งหนึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากตัวอย่างทางบวกที่เขาเห็นในธรรมชาติ เมื่อกองทัพของเขาถูกข้าศึกตีแตก ตัวจักรพรรดิเองไปซ่อนอยู่ในรางหญ้าเก่าๆขณะที่กองทัพข้าศึกออกค้นหาอยู่นอกเมือง

ขณะที่เขาหลบอยู่ที่นั่นด้วยความสิ้นหวังและเศร้าสลด ทาเมอร์เลนเห็นมดตัวหนึ่งพยายามจะนำเอาเมล็ดข้าวโพดขึ้นไปบนผนังที่ตั้งฉากอยู่เมล็ดข้าวโพดนั้นใหญ่กว่าตัวมันเสียอีกมันพยายามอยู่ 69 ครั้ง ครั้งที่ 69 มันก็ตกลงมา แต่ครั้งที่ 70 มันสามารถนำเมล็ดข้าวโพดขึ้นไปบนผนังนั้นจนได้

ทาเมอร์เลนกระโดดขึ้นแล้วตะโกนลั่น เขาก็เช่นเดียวกันในที่สุดก็ต้องชนะ และแล้วเขาก็ชนะ เขารวบรวมไพร่พลขึ้นต่อสู้ใหม่และขับไล่ศัตรูหนีไปได้ ในบั้นปลายอาณาจักรของเขาครอบคลุมตั้งแต่ทะเลดำไปจนถึงตอนบนของแม่น้ำคงคา

4. พัฒนาความยืนหยัดในทางบวก

ความยืนหยัดพยายามเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของความสำเร็จ นโปเลียน ฮิลล์ได้ศึกษาชีวิตของผู้ประสบความสำเร็จในอเมริกามากกว่า 500 คน บางคนเขารู้จักเป็นการส่วนตัว เขาพบว่าองค์ประกอบหนึ่งที่ขาดไม่ได้ซึ่งพบในเรื่องราวของผู้ประสบผลสำเร็จทุกคนคือความยืนหยัด ผู้คนเหล่านั้นเพียรพยายามเรื่อยไป แม้จะล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า เขาเชื่อว่าความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่จะเกิดขึ้นกับคนที่สามารถเอาชนะอุปสรรคยากๆ และความท้อแท้แสนสาหัสเท่านั้น ข้อสังเกตของนโปเลียน ฮิลล์คล้ายคลึงกันกับนักประดิษฐ์ชาวอเมริกันคนหนึ่งคือ บุคเคอร์ ที.วอชิงตัน ที่กล่าวว่า **“ ผมได้พบว่าความสำเร็จนั้นไม่ได้วัดกันตรงที่ผู้นั้นจะขึ้นไปอยู่ตำแหน่งที่สูงแค่ไหนในชีวิต แต่วัดที่อุปสรรคที่ผู้นั้นจะต้องเอาชนะให้ได้ในระหว่างการฟันฝ่าไปสู่ความสำเร็จมากกว่า”**

ฮาโรลด์ เชอร์มัน ได้เขียนหนังสือไว้เล่มหนึ่งชื่อ **“ วิธีเปลี่ยนความล้มเหลวให้เป็นความสำเร็จ”** ในหนังสือเขาได้ให้กฎแห่งความยืนหยัดไว้ดังนี้

1. ข้าจะไม่ยอมแพ้ตราบใดที่ข้ารู้ว่าข้าเป็นฝ่ายถูก
2. ข้าจะเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะส่งผลให้ข้า ถ้ายืนกรานจนถึงที่สุด
3. ข้าจะกล้าหาญและไม่ย่อท้อเมื่อเผชิญกับความเสียเปรียบ
4. ข้าจะไม่ยอมให้ใครมาขู่เข็ญ หรือขัดขวางเป้าหมายของข้า
5. ข้าจะต่อสู้เพื่อเอาชนะความพิการทางร่างกายและปัญหาต่างๆ
6. ข้าจะพยายามอีกครั้ง และอีกครั้ง และอีกครั้ง เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ข้าปรารถนา
7. ข้าจะสร้างศรัทธาและความตั้งใจใหม่จากความรู้ที่ชายหญิงผู้ประสบความสำเร็จได้รับมาจากการต่อสู้กับความปราชัยและความยากลำบาก
8. ข้าจะไม่ยอมจำนนกับความท้อแท้ หรือความเศร้าสลดไม่ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคใดๆก็ตาม

ขณะที่กำลังพยายามเพื่อความสำเร็จนั้น เราไม่ควรมองข้ามความยืนหยัด เพราะมันเป็นคุณสมบัติประการหนึ่งที่เราต้องปลูกฝังเพื่อเอาไว้ขจัดความท้อแท้ ต่อไปนี้เป็นคุณสมบัติ 6 ประการที่จะช่วยพัฒนาความยืนหยัด

1. มีวัตถุประสงค์ชัดเจน ขั้นแรกสำคัญที่สุดในการสร้างความยืนหยัด ต้องรู้ว่าเราต้องการอะไร ยิ่งมีแรงจูงใจมากก็ยิ่งช่วยให้เราเอาชนะความยากลำบากได้มาก

2. มีความปรารถนา ยิ่งเรามีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งต้องการยิ่งเป็นการง่ายที่เราจะยืนหยัดเพื่อให้ได้ในสิ่งนั้น

3. มีเป้าหมายที่แน่นอน เป้าหมายที่วางแผน งานที่วางไว้อย่างรัดกุมจะส่งเสริมให้เรายืนหยัด

4. มีความรู้อย่างถูกต้อง เราต้องศึกษาให้ท่องแท้ เมื่อเรารู้ว่าแผนงานที่วางไว้นั้นใช้การได้ (โดยอาศัยประสบการณ์และการสังเกต) ก็จะยิ่งส่งเสริมให้เรายืนหยัด แต่ถ้าเราใช้วิธีการคาดเดาแทนที่จะศึกษาให้ถ่องแท้ก็จะให้ผลไปในทางตรงกันข้าม

5. มีความร่วมมือรักษาทัศนคติแห่งความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจและการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น จะช่วยพัฒนาความยืนหยัด

6. มีกำลังใจ การมีสมาธิอย่างแน่วแน่ที่จะทำตามแผนงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ให้ได้ทำให้เรายืนหยัด

7. มีนิสัยดี ความยืนหยัดเกิดจากอุปนิสัย ใจเราซึมซับประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละวันแล้วก็จะเป็นอย่างนั้น

ผู้ที่จะรักษาทัศนคติทางบวกไว้เสมอจะสามารถมีความสุขกับชีวิตได้ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ไหน หรือทำอะไร แต่คนที่สามารถเอาชนะความล้มเหลว และหลีกเลี่ยงความท้อแท้ได้ด้วยจะยิ่งได้ประโยชน์มากขึ้น เพราะเขาสามารถที่จะก้าวหน้าได้เสมอไม่ว่าจะเลือกทำอะไร เขาจะทำตามความฝันของเขาและประสบความสำเร็จได้ดีกว่า ต่อไปนี้เป็นอีกตัวหนึ่งของคนผู้ซึ่งเอาชนะความล้มเหลวและหลีกเลี่ยงความท้อแท้

ในปี ค.ศ. 1490 พระราชินีอิซาเบลลา และพระราชาเฟอร์ดินันแห่งสเปนได้ทรงแต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นพิจารณาโครงการของโคลัมบัสเพื่อการสำรวจหาเส้นทางใหม่ และสั้นกว่าที่จะไปยังหมู่เกาะอินดิสในตำนานความเชื่อสมัยนั้น

คณะกรรมการประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางด้านภูมิศาสตร์แห่งเสปนเป็นประธานได้พิจารณาแผนของโคลัมบัสแล้วทูลถวายคำตอบแด่พระราชาและพระราชินีว่าแผนของโคลัมบัสนั้นไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ พวกเขาพิจารณามันเป็นไปไม่ได้ แต่ยังโชคดีที่พระนางอิซาเบลลา พระเจ้าเฟอร์ดินัน และโคลัมบัสเองมีความกล้าที่จะเสี่ยงแม้จะรู้ว่ามีโอกาสล้มเหลว เขาไม่สนใจความคิดเห็นของเหล่าผู้เชี่ยวชาญ ด้วยเหตุนั้นเรือนิน่า พินต้า และซานตามาเนียจึงได้ออก

เดินทาง เรื่องราวหลังจากนั้นเป็นที่ทราบกันแล้ว โคลัมบัสได้พิสูจน์ให้เห็นว่าโลกนี้กลมไม่ได้แบนอย่างที่เคยเข้าใจ เขาได้ค้นพบทวีปที่ยังไม่เคยรู้จักมาก่อน และจากนั้นเองประวัติศาสตร์ของมนุษย์ก็เปลี่ยนไปอย่างมากมาย

ยังมีเรื่องราวอีกมากในประวัติศาสตร์ที่ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายมีความเชื่อว่าสิ่งที่ทำได้นั้นเป็นไปไม่ได้ แต่นับว่าโชคดีที่ยังมีชายหญิงจำนวนมากเป็นเหมือนโคลัมบัส คือไม่สนใจผู้เชี่ยวชาญ สามารถเอาชนะความล้มเหลวและบรรลุความสำเร็จได้ในที่สุด เขาทำได้คุณก็ทำได้เช่นเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง

จิม ดอร์แมน.(แต่ง), ภูริฑัต รัศมีเพรช. (แปล).(2537 ***).*** *กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ.* กรุงเทพฯ : บริษัท ธนบรรณปิ่นเกล้า จำกัด. (หน้า 46-53)

ธัมมวัฑโฒภิกขุ.(2544).*อานุภาพความเพียร.* กรุงเทพฯ:บริษัทเซเว่นพริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด.หน้า 11

4. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธา ครั้งที่ 4

เพลงและคำกลอนนำเข้าสู่บทเรียน

เพลงมีใจอดทน

เนื้อร้อง : สำนักสื่ออุปกรณ์สอนศีลธรรม
หลวงปู่แอ๊ว สุธัมมปาโล
ขับร้อง : วาทินี อัญญะโพธิ์

มีใจอดทนผู้คนแซ่ซ้อง อัคคีพิสูจน์เหนือทอง มาลองสู้ความลำบาก ในแต่ละวันขยันหมั่นทำงานหนัก ถ้าเหน็ดเหนื่อยก็พัก ใครหนอจะนินทาได้

ปัญหามากมายพาใจอ่อนล้า ทั้งๆ ไม่เจตนา แต่ปัญหาก็มาจนได้บากบั่นไม่คร้านทำงานด้วยความแข็งใจ อุปสรรคจะมีเท่าใด ขอใจเราสู้ฝ่าฟัน

หิวง่วง ลำเค็ญ เช้าเย็นไม่เป็นข้ออ้าง ต้องรีบสะสางงานค้างให้เสร็จเร็วพลัน มีกำลังใจเติมไฟไม่ท้อสักงาน เพียงอดและทนเท่านั้น สร้างฝันเป็นจริงยิ่งใหญ่

(ซ้ำ) ** มีใจอดทนไม่บ่นไม่ร้อง ธุระมากมายก่ายกอง เป็นทำนองของคนแพ้พ่าย อย่าหมดปัญญาเมื่อเจอปัญหาใดๆ สร้างเนื้อสร้างตัวจนได้ หากใครมีใจอดทน

ดีชั่วอยู่ที่ตัวเรา

ใครชอบใครชังช่างเถิด
ใครเชิดใครชูช่างเขา
ใครเบื่อใครบ่นทนเอา
ใจเราร่มเย็นเป็นพอ

เอกสารอ้างอิง

พระมหาวีรวชรษ์ วชิรเมธี. (2543). *สะเก็ดเพชร.* เอกสารอัดสำเนา.หน้า 6

บทกลอนสร้างกำลังใจให้มีความพากเพียรอดทน

โดย ธัมมวัฑโฒ ภิกขุ (2547)

คนพิการ	ไร้มือเท้า	เอาปากกัด
เฝ้าฝึกหัด	กิจที่ควร	เร่งขวนขวาย
หนักก็เอา	เบาสู้	ไม่ดูดาย
ชนทั้งหลาย	นิยม	น่าชมเชย

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง “ลองอีกที”

ในสหรัฐอเมริกา มีวิธีการแปลกๆในการับเด็กเข้าทำงานในห้างร้าน เพื่อทดสอบว่าเด็กที่เข้าทำงานนั้น มีสมรรถภาพดีจริงหรือไม่ ในหนังสือของมาร์เด็นเล่มหนึ่งเล่าไว้ว่า

บริษัทแห่งหนึ่งต้องการเด็กขายของ แต่มีเด็กมาสมัครกว่า 30 คน ผู้จัดการคัดเลือกโดยตั้งเป้าให้เด็กเหล่านั้นใช้ลูกบอลล์ขว้างคนละ 7 ครั้ง ใครปาถูกเป้ามากที่สุด ผู้นั้นจะได้เข้าทำงาน ในวันแรกของการทดสอบปรากฏว่าไม่มีเด็กคนใดปาถูกเป้าเลยแม้แต่ครั้งเดียว ผู้จัดการจึงสั่งให้เด็กเหล่านั้นกลับมาพยายามใหม่ในรุ่งขึ้น

เมื่อถึงกำหนด ในจำนวนเด็ก 30 คน ปรากฏว่ามีเด็กน้อยมาคนเดียว บอกว่าเขาพร้อมแล้วที่จะทำการทดลองเมื่อผู้จัดการบอกให้ลงมือ เด็กน้อยก็ปาถูกเป้าทั้ง 7 ครั้ง

ผู้จัดการรู้สึกอัศจรรย์มาก จึงถามว่าเหตุใดเขาจึงสามารถเช่นนั้น

“ไม่แปลกเลยครับ” เป็นคำตอบของเด็กน้อย “ผมอยากได้ทำงานอย่างเหลือเกิน เพื่อช่วยมารดาของผมบ้าง เพราะฉะนั้นเมื่อคืนนี้ผมจึงหัดขว้างอยู่ที่บ้านตลอดคืนยันรุ่ง”

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าผู้จัดการจะไม่รีบรับเด็กน้อยนั้นไว้ด้วยความเต็มใจ

แบร์นาร์ด ปาลิสซี เป็นหนุ่มชาวฝรั่งเศสที่ยากจนคนหนึ่ง ปาลิสีเป็นผู้ที่มีนิสัยรักทางศิลป์มาก ครั้งหนึ่งเขาได้เห็นชามลายครามอิตาเลียนใบหนึ่งเข้า นับแต่วาระนั้นมา จิตใจของเขาก็เปลี่ยนไปในทางคิดที่จะทำเคลือบลายครามทันทีเขาทำการทดลองเป็นแรมเดือนแรมปี พยายามนำเอาวัตถุธาตุทุกอย่างมาผสมกันเพื่อให้กลายเป็นเคลือบลายครามให้จงได้เขาสร้างเตาทำเคลือบลายครามขึ้นครั้งแรก แต่ก็ไม่บรรลุผลสำเร็จ เขาสร้างเตาที่สองขึ้นอีก เผาฟืนเสียมากต่อมาก เอาถ้วยชามที่ปั้นด้วยดินไปทำลายเสียมากมาย สิ้นเปลืองเวลาไปตั้งครึ่งค่อนชีวิตของเขาทรัพย์สมบัติก็หมดลงจนแทบสิ้นเนื้อประดาตัว เมื่อไม่สามารถหาฟืนในเตาใหญ่ๆเขาจึงต้องหันไปใช้เตาธรรมดาทดลองต่อไป แม้ไม่ได้รับผลเป็นชิ้นเป็นอันอย่างใดเลย เขาก็ยังคงพากเพียรต่อไป เมื่อทดลองเผาด้วยชามดินอีกราว 300 ชิ้น ปรากฏว่าชิ้นหนึ่งในจำนวนนี้มีเคลือบลายครามงดงามปรากฏอยู่

เพื่อให้การประดิษฐ์ได้ผลดียิ่งขึ้น เขาสร้างเตาอีกเตาหนึ่ง แบกหามอิฐไปก่อเตาด้วยตนเอง เมื่อสร้างเตาสำเร็จก็ทำการทดลองอีกครั้งหนึ่ง แต่คราวนี้แม้เขาจะเผาฟืนโหมอยู่เป็นเวลาถึงหกวันก็จริง แต่เคลือบลายครามก็หาปรากฏไม่ เงินที่สะสมไว้ก็หมดเกลี้ยง เขาอุตส่าห์ไปกู้ยืมเงินมาจากเพื่อนซื้อหม้อดิน ซื้อฟืนไปจนหมดสิ้นแล้วก็ตาม ผลก็หาปรากฏขึ้นไม่ ปาลิสซีกระชากไม้รั้วบ้านเข้าใส่ในเตาจนหมด ผลก็ยังไม่บังเกิดขึ้น ในที่สุดเขาก็กระชากเอาเครื่องแต่งห้องซึ่งเป็นสมบัติชิ้นสุดท้าย โยนเข้าไปในเตาทำให้ไฟลุกกระพือขึ้นอย่างแรง รหัสลับแห่งการทำลายครามก็เปิดเผยออกมา

สุภาษิต ผิดเป็นครู รู้กันทั่ว จงอย่ากลัว เมื่อตัวผิด คิดแก้ไข
พลาดอีกที ไม่ท้อ สู้ต่อไป แม้ไม่ได้ ดังใจปอง ลองอีกที

เอกสารอ้างอิง

ธัมมวัฑโฒภิกขุ.(2544). *อานุภาพความเพียร.* กรุงเทพฯ : บริษัท เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด. หน้า 9-10.

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง “พิการทางกายแต่มีหัวใจเป็นนักสู้ด้วยความอดทนพากเพียร”

ประกาย โภชนกิจ หญิงที่บกพร่องทางการได้ยิน แต่ไม่ยอมแพ้ความอาภัพอัปโชคของตน ไม่คิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น เธอบากบั่นจนได้เป็นบัณฑิตที่บกพร่องทางการได้ยินคนแรกที่จบปริญญาเอกในประเทศไทย วันนี้ของประกายไม่ใช่ปาฏิหาริย์ แต่เป็นผลแห่งการเพียรของหญิงคนหนึ่งซึ่งไม่ยอมอยู่ในโลกแห่งความเงียบตลอดไป

ประกายเกิดเมื่อ พ.ศ. 2502 เมื่ออายุ 4 ปีเกิดการอักเสบที่ต่อมทอลซินต้องกินยาปฏิชีวนะอยู่ 4 ปี การเจ็บป่วยคราวนั้นทำให้หูดับสนิท แต่แม่ของประกายไม่ยอมให้ความพิการนี้เป็นอุปสรรคในวิถีชีวิตของลูก ยังคงพูดกับลูกตามปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น การพูดอย่างสม่ำเสมอเท่ากับแม่ได้สอนลูกให้อ่านริมฝีปากแทนการฟังด้วยหู นอกจากนี้แม่ยังคอยพูดให้กำลังใจ สอนให้อดทน ต่อสู้ มีความเชื่อมั่น กล้าพูด กล้าทำ และสิ่งที่สำคัญคือ ให้ประกายเรียนร่วมกับเพื่อนปกติตั้งแต่แรก เพราะคิดว่า ถ้าให้ลูกเรียนในโรงเรียนของคนบกพร่องทางหูและใช้ภาษามือ ลูกจะไม่มีทางติดต่อกับโลกภายนอกได้เลย ดังนั้น แม้ประกายจะพูดไม่ชัด เรียนช้า แต่อาศัยความเพียร อ่านหนังสือ ท่องหนังสือให้หนักกว่าคนอื่น ทำให้การเรียนดีมาก และช่วยสอนสิ่งที่เพื่อนไม่เข้าใจด้วย เพราะแม่บอกเสมอว่า ชีวิตเราจะต้องมีทั้งการให้และรับ เราขาดบางสิ่ง แต่มีดีบางสิ่งก็สามารถแบ่งปันให้คนอื่นได้ ประกายได้ยึดเอาสิ่งนี้เป็นหลักในการทำงาน (ประกายเป็นข้าราชการ ระดับ 6 สนง.เศรษฐกิจการเกษตร)

เมื่อเรียนสูงขึ้น อ่านริมฝีปากครูไม่ทันก็ลอกเลกเชอร์ของเพื่อนแล้วอ่านและท่องอย่างหนัก ช่วงวิกฤตสำหรับเด็กที่มีปัญหาคือช่วงอายุ 10 - 12 ปี ซึ่งจะอายเพื่อน จนเก็บตัวไม่ยอมเรียน ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างปกติต่อไป พอโตขึ้นปัญหาก็หมดไป พ่อแม่จึงควรทราบถึงช่วงวิกฤตนี้และดูแลลูกที่บกพร่องให้ดี

ผลแห่งความเพียรทำให้ประกายจบปริญญาตรี - โท จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยมหิดล (สาขาประชากรศึกษาคณะสังคมฯ เมื่อ พ.ศ. 2543) การที่ประกายมีวันนี้ได้เพราะเธอมีความหวัง หากไม่มีความหวังก็เหมือนไม่มีชีวิต มีความเชื่อมั่นว่าต้องพูดได้ ไม่คิดว่าตนมีปมด้อยที่เรียนมากไม่ใช่เพื่อทดแทนสิ่งที่ขาด แต่เพื่อสร้างความยอมรับ เพื่อเรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงาน

แม้จะพิการ แต่เราสามารถเลือกได้ว่าอยากทำอะไร อย่าให้คนอื่นเลือกให้เราเลือกได้ว่าจะพูด จะเรียนหนังสือ หรืออยู่บ้านเฉยๆ ความสำเร็จในวันนี้ไม่ใช่ปาฏิหาริย์ แต่เกิดจากความเพียร คนทุกคนมีปัญหา แต่ต้องรู้จักแก้ปัญหาให้ตนเองและคนอื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (น.ส.พ.ไทยรัฐ 18 ส.ค. 2542)

เอกสารอ้างอิง

ธัมมวัฑโฒภิกขุ.(2544). *อานุภาพความเพียร.* กรุงเทพฯ : บริษัท เซเว่น พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด. หน้า 26 - 28.

5. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธา (ครั้งที่ 5)

คำกลอนและสุภาษิต

คลื่นหายไปกับฝั่ง รักกับชังก็ไม่ยั่งยืน
ขันติเหมือนศิลา เมตตาเหมือนน้ำเย็น
ถ้ามีขันติและเมตตา ก็เหมือนศิลาแช่น้ำเย็น

กฤษณาวดี สุภาษิต (2547 : 22)

ทนได้...หลีกเลี่ยงได้

" หากอดทนอดกลั้นความโกรธเพียงชั่ววูบ
จะหลีกเลี่ยงความเศร้าโศกเสียใจได้ถึง 100 วัน"

สุภาษิตจีน จากหนังสือ " มีความสุข" (2546 : 19)

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่องสำคัญที่ใจ

ลมุด เป็นหญิงสาวที่มีจิตใจดีงาม มีความอดทนต่อสู้อุปสรรคในชีวิต พ่อของลมุดเสียชีวิตตั้งแต่ลมุดยังเด็ก แม่ก็ไปมีครอบครัวใหม่ ลมุดต้องอาศัยอยู่กับตายาย เมื่อเรียนจบ ป. 6 ก็ต้องออกมาทำงานหารายได้เลี้ยงตนเอง และจุนเจือตายายและแม่

เมื่ออายุ 19 ปี ลมุดประสบอุบัติเหตุถูกกระแสไฟฟ้าแรงสูงดูด จึงถูกตัดแขนขาทั้ง 4 ข้างเพื่อรักษาชีวิตเอาไว้ แม้พิการไร้มือเท้า แต่ลมุดก็ไม่ท้อแท้สิ้นหวังไม่ทำตัวให้เป็นภาระแก่ผู้อื่น พยายามพึ่งตนเอง โดยการเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูที่ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูของสภากาชาด ลมุดตั้งใจและขยันหมั่นเพียรฝึกฝนตามโปรแกรมทุกอย่าง ตั้งแต่ฝึกนั่ง ฝึกเดินด้วยขาเทียม ฝึกช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ แต่งตัว กินข้าว เหมือนต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่แบบเด็กๆ ใช้เวลา 1 ปี 6 เดือน จึงช่วยตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ แม้จะกลายเป็นคนพิการ แต่ลมุดก็ไม่ได้ปล่อยตัวตามยถากรรม แต่สนใจเรียนรู้และพัฒนาตนเองเสมอ เพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย จึงฝึกฝนปักผ้า ครอสติชด้วยปาก จนชำนาญสามารถปักผ้าครอสติชได้อย่างสวยงามเหมือนคนปกติปักด้วยมือ

ทุกวันนี้ลมุดมีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวเดือนละประมาณ 3,000 บาท ต้องประหยัดอดออม ตอนนี้ก็มีน้องสาวต่างพ่อมาอยู่ด้วย ต้องเลี้ยงดูและส่งให้เรียนหนังสือ

จากการที่ลมุดเป็นคนสู้ชีวิต อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่น้องๆ และเยาวชนทั่วไป สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (สยช.) ได้ยกย่องให้สมุดเป็นเยาวชนดีเด่น สาขาคุณธรรม จริยธรรมและการพัฒนาจิตใจ เมื่อปี 2541 ที่ผ่านมา (น.ส.พ.มติชน 7 มี.ค. 2542)

ถ้าใครผ่านไปทางห้างสรรพสินค้าย่านปิ่นเกล้า ก็จะพบ กมลตรี ชายพิการผู้ไม่มีมือ มีแต่เท้าข้างเดียว หาเลี้ยงชีพด้วยการสานที่รองจาน ที่รองแก้วขาย โดยใช้กระดาษสีเป็นวัสดุ เหตุที่สานที่รองจาน ที่รองแก้ว เริ่มเมื่อ 10 กว่าปีก่อน กมลตรีได้เห็นพัดที่สานด้วยตอก มีลวดลายที่น่าสนใจ จึงอยากลองทำดูบ้าง ตอนแรกไม่คิดว่าจะทำได้ เมื่อลองพยายามเป็นปีๆ ก็ทำได้ และเกิดความชำนาญ

ก่อนหน้าที่จะสานเป็น เขาเคยทำงานรีดผ้า เย็บเสื้อ และเลื่อยไม้เพื่อหาเลี้ยงแม่ซึ่งขณะนี้ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อหันมาสานที่รองจาน ที่รองแก้วขาย ก็มีรายได้ดีกว่าแต่ก่อน

กว่าจะสานได้ดีเช่นนี้ กมลตรีต้องผ่านความลำบากมามาก ต้องใช้เท้าที่เหลือข้างเดียวสานทีละเส้นๆ กว่าจะเสร็จก็กินเวลานาน ตอนแรกๆ ใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เมื่อชำนาญขึ้นก็เหลือประมาณ 40 - 45 นาที และพยายามพัฒนาให้มีลวดลายมากขึ้นกว่าเดิม

เวลามานั่งขาย จะมีที่รองจาน ที่รองแก้วที่สานเสร็จแล้วจากบ้านส่วนหนึ่งอีกส่วนหนึ่งกมลตรีจะนั่งสานให้ลูกค้าดู เพราะบางรายไม่เชื่อว่าทำเอง คิดว่าให้คนอื่นทำ หรือรับเขามาขายต่อ ช่วงแรกๆ ก็ประหม่า อายคนดู กลัวสานไม่สวย ทำให้สานช้าเมื่อเริ่มชินก็สานได้ปกติ พอสานเสร็จก็ขายได้ทันที บางคนซื้อ 2 - 3 อัน กมลตรีมีรายได้วันละ 100 - 200 บาท เป็นรายได้ที่สม่ำเสมอ ไม่ลดลงตามภาวะเศรษฐกิจ

(น.ส.พ.ไทยโพสต์ 6 ก.ย. 2543.)

มงคล ชายวัย 37 ปี ชาวสุพรรณบุรี เป็นน้องคนเล็กมีพี่ชาย 2 คน พิการ แขนกุดทั้งสองข้างมาแต่กำเนิด (มีแขนขวาโผล่ออกมาจากหัวไหล่เล็กน้อย) แต่โชคดีที่พ่อแม่และพี่ชายรักใคร่ช่วยกันดูแลโดยไม่รังเกียจ เมื่อเรียนประถมที่โรงเรียนข้างบ้าน ครูและเพื่อนนักเรียนก็คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ มงคลจึงฝึกฝนจนใช้เท้าเขียนหนังสือแทนมือได้

มงคลเรียนเก่งตั้งแต่ ป.1 - ป.4 สอบได้ที่ 1 หรือ 2 ของห้องเป็นประจำ จน ป.4 ก็เลิกเรียนเพราะโรงเรียนมัธยมอยู่ไกล ไปไม่สะดวก ช่วงแรกที่ออกจากโรงเรียนรู้สึกท้อมาก มองไม่เห็นอนาคตเลย แต่พ่อแม่ได้ให้ข้อคิดเตือนสติ มงคลจึงคิดได้ว่า ที่ผ่านมาสามารถใช้เท้าแทนมือได้ทุกเรื่อง ทำกิจวัตรประจำวันขี่จักรยานยนต์โดยใช้เชือกรัดแฮนด์รถแล้วคล้องตัวแทนมือขี่ไปไหนมาไหนได้ขับรถยนต์โดยการใช้แขนที่โผล่ออกมาเล็กน้อยจับบังคับพวงมาลัย ใช้เท้าเข้าเกียร์ เหยียบคลัตช์ คันเร่ง และเบรก

เมื่อคิดว่าความพิการไม่น่าจะเป็นปัญหา หนุ่มหนักสู้ก็เริ่มต้นด้วยการไปดูช่างในระแวกบ้านซ่อมรถแล้วกลับมาฝึกด้วยตนเองที่บ้าน จนสามารถซ่อมรถจักรยานยนต์ได้เหมือนช่างทั่วไปโดยใช้เท้าแทนมือ เมื่อรับซ่อมรถจนชำนาญมากขึ้นก็รับซ่อมเครื่องสูบน้ำ อ็อกเชื่อมต่อเหล็กและท่อต่างๆ มีรายได้เฉลี่ยวันละ 50 บาท เท่านั้น แต่ก็พออยู่พอกิน พอได้เลี้ยงดูพ่อแม่ซึ่งอายุมาก และเริ่มป่วยไข้นอกจากนี้ยังส่งเสียหลานชายคนหนึ่งจนจบ ป.6 (น.ส.พ.ไทยรัฐ 30 ต.ค. 2543)

ยุทธนา นักเปียโนนัยน์ตาพิการ แต่ได้มีโอกาสเล่นดนตรีมากว่า 10 ปี ในห้องอาหารของโรงแรมที่มีชื่อเสียงก้องโลก ยุทธนาเล่าถึงความหลังว่าเมื่ออายุ 4 ขวบเกิดติดเชื้อที่ดวงตาอย่างรุนแรงจนตาบอดทั้งสองข้าง จึงถูกส่งไปเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอด เมื่ออายุ 7 ขวบ ครูเห็นว่ามีแววจึงเคี่ยวเข็ญให้เรียนเปียโน โดยที่เจ้าตัวไม่ชอบ เมื่ออยู่มัธยมยุทธนาเรียนร่วมกับเด็กตาดีโดยให้เพื่อนผลัดเวรกันวันละคน อ่านข้อความบนกระดานดำที่ครูเขียนทิ้งไว้ให้ฟังแล้วพยายามจำไว้

จบมัธยมได้ทุนไปเรียนเศรษฐศาสตร์ที่ออสเตรเลีย และเรียนดนตรีกับการร้องประสานเสียงในตอนค่ำเวลาเรียนเปียโน มีสาวๆ และเพื่อนๆ มารุมล้อมขอเพลง ทำให้ยุทธนาภูมิใจและรู้สึกว่าตัวเองมีค่า

อายุ 24 ปีจบด้านดนตรีจากโรงเรียนดนตรีของมหาวิทยาลัยซิดนีย์ กลับเมืองไทยตั้งใจจะเป็นครูที่โรงเรียนสอนคนตาบอด บังเอิญเพื่อนรุ่นพี่ซึ่งเป็นอดีตผู้จัดการของโรงแรมโอเรียนเต็ลชวนไปเล่นดนตรีที่โรงแรมนั้น ความเป็นนักดนตรีมืออาชีพของยุทธนาจึงเริ่มมาแต่นั้น

เนื่องจากไม่มีคนทำโน้ตสำหรับคนตาบอด เมื่อจะเล่นเพลงใหม่ ยุทธนาจึงต้องซื้อเทป วีดีเพลงต่างๆ มาแล้วใช้ความพยายามแกะดนตรีและเนื้อเอง บางครั้งต้องเล่นร่วมกับวงดนตรีวงใหญ่ ก็จะให้เขาร้องแล้วอัดเทปไว้แกะดนตรีและเนื้อ โชคดีที่เคยเรียนประสานเสียงมาด้วยทำให้แกะง่ายเข้า นอกจากมีความสามารถทางดนตรี ยุทธนายังสามารถจำเสียงลูกค้าได้จากการคุยกันเพียงครั้งเดียว บางคนแค่สัมผัสมือก็จำได้ว่าเป็นใคร

การได้เล่นดนตรีในโรงแรมระดับโลกเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ แต่การที่คนพิการคนหนึ่งไม่ยอมแพ้หรือสิ้นหวัง พยายามต่อสู้จนสามารถยืนหยัดอยู่ด้วยตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับภรรยาและลูก 2 คน ซึ่งเรียนจบมหาวิทยาลัยทั้งคู่เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจยิ่งกว่า
(น.ส.พ.ไทยโพสต์ 6 ต.ค.2542)

สุดยอดจน คือคน ที่จนใจ งานสิ่งใด หนักเบา ไม่เอาสิ้น
มีมือเท้า เฝ้างอ ขอเขากิน โลกดูหมิ่น นินทา หน้าไม่อาย

เอกสารอ้างอิง

ธัมมวัฑโฒ ภิกขุ. (2544). *อานุภาพความเพียร.* กรุงเทพฯ : บริษัท เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด หน้า 5 - 8

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง ประสานความพากเพียร

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ตรัสไว้ว่า “คำว่าเพียร แปลว่า ‘กล้าหาญไม่ย่อท้อต่อความยาก และบากบั่นเพื่อจะข้ามความขัดข้องให้จงได้ โดยใช้ความอุตสาหะวิริยะภาพมิได้ลดหย่อน เมื่อแปลว่าเพียรเช่นนี้แล้ว ก็จะแลเห็นได้เสียแล้วว่า การเพียรไม่ได้เกี่ยวกับการมีวิชามากหรือน้อย และคนที่ไม่มีวิชาเลยก็อาจที่จะเป็นคนเพียรได้” ชีวิตคุณ **บัณฑูร จิระวัฒนากูล** ประธานกรรมการบริษัทเชียงใหม่ธนาธร จำกัด เจ้าของสวนส้มเขียวหวาน ได้ถูกบันทึกไว้ในคอลัมน์ “ปัญญาจากแผ่นดิน” ในหนังสือพิมพ์มติชนสุดสัปดาห์ โดยชื่อหัวเรื่องว่า “สู้ชีวิตจากศูนย์สู่หลายล้าน ด้วยสัมคุณภาพธนาธร” คุณบัณฑูรมีแบบอย่างชีวิตแห่งความเพียรพยายาม เขาเติบโตจากชีวิตชาวบ้าน จบการศึกษาเพียงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 แต่ด้วยความขยันหมั่นเพียร และบากบั่นสู้ แม้ว่าจะผ่านความล้มเหลวจากการทำธุรกิจอุตสาหกรรม ต้องเป็นหนี้เป็นสิน เขาก็ยังมุ่งมั่นอุตสาหะฝ่าฟันความอยากลำบาก พร้อมๆ กับการเรียนรู้และพัฒนาธุรกิจของตนจากจุดเริ่มต้นคือศูนย์ ปัจจุบันเขาเป็นเจ้าของสวนส้มกว่า 40 สายพันธุ์ ซึ่งเป็นพันธุ์ที่ได้จากการไปศึกษาวิธีการจากประเทศอิสราเอล นับว่าเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จได้อย่างน่าภาคภูมิใจท่านหนึ่ง ความพากเพียร **เป็นความมานะบากบั่นมุ่งมั่นพยายามไปให้ถึงจุดที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค** ทุกคนต้องการความพากเพียรด้วยกันทั้งนั้น เพราะว่าชีวิตของเราไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบตลอดเวลา บางครั้งอาจมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้น ที่เราจะต้องพากเพียรอดทนเพื่อฟันฝ่าให้ได้ ความพากเพียรนอกจากจะนำผลการสำเร็จให้แก่ชีวิตแล้ว ยังก่อให้เกิดความภาคภูมิใจเป็นรางวัลอีกด้วย อาจกล่าวได้ว่า ความเพียรคือยาชูกำลังอย่างดีที่ทำให้เกิดความฮึกเหิม มองทะลุอุปสรรคไปข้างหน้า และก้าวต่อไปอย่างสุดกำลังความสามารถ

ความมุ่งมั่น ความขยันขันแข็งและความพากเพียร เป็นลักษณะร่วมแห่งลักษณะชีวิตที่นำเราไปสู่ความสำเร็จ ความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่เราได้ตั้งขึ้นนั้น ก่อให้เกิดความกระตือรือร้น ความขยันและพากเพียรเป็นพลังในการกระทำสิ่งนั้นจนประสบความสำเร็จ เราทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ด้วยตนเองว่า เมื่อเรามีเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีคุณค่าและมีความสำคัญมาก เราคงปรารถนากระทำให้สำเร็จอย่างดีเลิศ เช่น หากเดือนหน้าเราจะไปสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ในคณะที่เราอยากเข้าเรียน ซึ่งเป็นโอกาสเดียวในชีวิต เราคงจะเตรียมความพร้อมอย่างดีตั้งแต่วันนี้จนถึงวันสอบ คงสามารถนั่งอ่านหนังสือได้โดยไม่หลับ โดยมีเป้าหมายว่าต้องอ่านให้จบ เพราะถ้าไม่ทำตอนนี้ ก็จะไม่มีโอกาสที่จะทำได้อีกแล้ว

หากเราปรารถนาความสำเร็จในเรื่องใดที่มีคุณค่าแก่ชีวิต เราต้องมีความมุ่งมั่นในเรื่องนั้น ประสานด้วยความขยันขันแข็ง และความพากเพียรพยายามอย่างยิ่งที่จะคว้าความสำเร็จเป็นชัยชนะ “ความสำเร็จไม่ได้วัดกันที่ความสามารถเสมอไป แต่วัดที่ใจแห่งการเพียรพยายามเหมือนนิทานเต่ากับกระต่าย” เช่นเดียวกับคนจีน คนญี่ปุ่นหรือแม้แต่คนเวียดนามจำนวนมากที่ประสบความสำเร็จมาแล้วจากลักษณะชีวิตเช่นนี้

เอกสารอ้างอิง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์.(2546).*คนแถวหน้า:ลักษณะชีวิตกุญแจสู่ความสำเร็จ* กรุงเทพฯ: บริษัทซัคเซส มีเดีย จำกัด. หน้า 8 - 10.

5. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธา ครั้งที่6

เพลงอภัย

เนื้อร้อง : เรืองยศ พิมพ์ทอง

ขับร้อง : วัชราภรณ์ สุขสวัสดิ์

ต้นอภัยฉันปลูกเอาไว้ในหัวใจดวงน้อย หมั่นรดบ่อยๆ ด้วยน้ำเมตตานำพาสุขสันต์ ทะเลาะเบาะแว้งแก่งแย่งชิงดีไปทำไมกัน ทั้งเธอและฉันล้วนเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ให้อภัยแม้ผู้ทำร้ายมุ่งหมายฆ่าชีวิต แผ่เมตตาจิตไม่คิดโกรธเคืองขุ่นข้องหทัย ยิ้มยอมหยุดเย็นยินดีเป็นผู้พ่ายแพ้เรื่อยไป แต่แท้คือชัยชนะกิเลสจิตเหนือโกรธา อภัยทานนี้ยิ่งใหญ่เปรียบใดปาน เชื่อมประสานมิตรไมตรีมีกรุณาปล่อยเถิดใจวางให้ว่างห่างริษยา เกิดผลนำพาสังคมร่มเย็นเช่นทุกคนใฝ่ฝัน หลับสบายตื่นก็สดใสไร้กังวลหม่นหมองรักกันปรองดองผองเพื่อนมวลมิตรร่วมกิจสร้างสรรค์ แม้มีภัยพาลรุกรานราวีเรานี้ไม่หวั่น ด้วยสันติภาพอาบล้นดวงใจใฝ่อหิงสา

เพลงให้อภัย

เนื้อร้อง :บุญสืบ อินทร์สาน

ทำนอง :เพลงกุหลาบเวียงพิงค์ หรือลาวแพน

การให้อภัยเปรียบดอกไม้ที่ให้แก่กัน มีสิ่งใดก็ให้แบ่งปันความสุขสันต์จะมีทั่วไป ให้ความเมตตาความกรุณา เป็นคุณยิ่งใหญ่ให้ความรักและความจริงใจนั้นคือการให้ที่ดี

จะให้สิ่งใดโปรดจำไว้จงให้ทันที ไม่ต้องกลัวว่าใครจะมีการให้นี้เป็นเครื่องผูกใจ จะเป็นเพียงผู้รับนั้นไม่ควรพึงใจ ขจัดความเห็นแก่ตัวออกไป โลกเราจะได้ร่มเย็น

สุภาษิตยืนหยัดเท่านั้น

“วันเวลาที่ยากลำบาก ไม่เคยหมดสิ้น คนที่ยืนหยัดที่จะสู้เท่านั้น จึงจะผ่านพ้นไปได้”

ดร.โรเบิร์ต ชูลเลอร์.จากหนังสือมีความสุข. (2546 : 20)

เอกสารประกอบการสอนเพื่อสร้างศรัทธาเรื่อง กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ

จิม ดอร์แมน (ผู้แต่ง)
ภูริฑัต รัศมีเพชร (ผู้แปล)

ยอร์ช เฮช. แมธาสัน กล่าวว่า **" เราชนะ มิใช่ความเฉลียวฉลาด แต่เราชนะด้วยความต่อเนื่อง"** คุณค่าของความกล้าหาญ ความยืนหยัดและความพากเพียรมีประจักษ์พยานอยู่ในชายผู้หนึ่งซึ่งน่าเชื่อถือเสียยิ่งกว่าชีวประวัติของเขาเอง (ตัวเลขทางด้านขวามือบอกถึงอายุของเขาในแต่ละเหตุการณ์ของชีวิตเขา)

เขาล้มเหลวในธุระกิจ 22
เขาสมัครรับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติของรัฐแต่แพ้ 23
เขาล้มเหลวในธุระกิจอีก 24
เขาได้รับการเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภานิติบัญญัติของรัฐ 25
คู่รักของเขาเสียชีวิต 26
เขาเป็นโรคประสาท 27
เขาพ่ายแพ้การเลือกตั้งโฆษกรัฐบาล 29
เขาพ่ายแพ้การเลือกตั้งเป็นผู้เลือกประธานาธิบดี 31
เขาพ่ายแพ้การเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาคองเกรส 34
เขาได้รับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาคองเกรส 37
เขาพ่ายแพ้การเลือกตั้งสมาชิกสภาคองเกรส 39
เขาพ่ายแพ้การเลือกตั้งสมาชิกวุฒิสภา 46
เขาพ่ายแพ้การเลือกตั้งรองประธานาธิบดี 47
เขาพ่ายแพ้การเลือกตั้งวุฒิสภาอีกครั้ง 49
เขาได้รับเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริก 51

ชายผู้นั้นคือ อับราฮัม ลินคอล์น ผู้ซึ่งคนจำนวนมากถือว่าเขาเป็นประธานาธิบดีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของสหรัฐฯจำไว้เสมอว่าไม่มีการรับประกันว่าความสำเร็จจะเกิดได้อย่างทันทีทันใด มันต้องใช้เวลา คนที่เขาคิดว่าความสำเร็จของเขาเกิดเพียงชั่วข้ามคืนเขาได้ทำงานมาก่อนนั้นแล้วเป็นแรมปีก่อนจะถึงจุดนั้น เขาเป็นคนที่มีอุตสาหะอย่างต่อเนื่อง โดยรู้ดีว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นกับคนที่ไม่ท้อถอย

เอกสารอ้างอิง

จิม ดอร์แมน แต่ง ภูริทัต รัศมีเพชร แปล. (2537).*กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ:บริษัทธนบรรณปิ่นเกล้า หน้า 45-46

เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ความอดทนที่ท้าทาย”

นิทานที่อาจารย์ชาวทิเบตเล่าให้ศิษย์ฟังคือเรื่องที่คนเลี้ยงสัตว์ไปพบกับฤาษี ฤาษีตนนั้นกำลังบำเพ็ญพรตอยู่ตามลำพังในหุบเขา วันหนึ่ง ชายเลี้ยงสัตว์บังเอิญเดินผ่านมาทางถ้ำนั้น ด้วยความประหลาดใจ จึงตะโกนถามฤาษีไปว่า “ เจ้ามาทำอะไรคนเดียวกลางป่านี้รึ ?”

ฤาษีตอบว่า “ เรากำลังฝึกจิต”

“ เจ้ากำลังฝึกจิตเรื่องอะไร ? ” ชายเลี้ยงสัตว์ถาม

มีความเงียบเกิดขึ้นชั่วขณะ จากนั้นไม่นาน ชายเลี้ยงสัตว์ตัดสินใจจากมา แต่ขณะที่หันหลังกลับ เขาก็หันกลับไปมองฤาษีพร้อมกับตะโกนว่า “ เจ้านะไปลงนรกซะเถอะ!”

“ พูดอย่างนี้หมายความว่าไง” แก นั้นแหละไปลงนรก ฤาษีสวนกลับทันควันชายเลี้ยงสัตว์หัวเราะชอบใจและเตือนสติฤาษีตนนั้นว่าเจ้ากำลังฝึกความอดทนอยู่นะ ! นิทานสั้นๆเรื่องนี้สอนให้เราเห็นอุปสรรรคสำคัญซึ่งท้าทายคนที่ปรารถนาจะฝึกความอดทนได้เป็นอย่างดี ในสถานการณ์ที่ทำให้เราระเบิดโทสะออกมา เราจะตอบโต้สถานการณ์นั้นอย่างไร โดยที่จะยังรักษาจิตให้เป็นปกติขณะเดียวกันก็มีความสงบระงับด้วย อุปสรรคท้าทายนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะผู้ปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่เราแต่ละคนต้องเผชิญ ขณะที่พยายามดำรงชีวิตที่มีเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ระดับหนึ่ง เกือบทุกด้านที่เราหันไป เราต้องประสบกับสถานการณ์ที่ทดสอบขีดจำกัดความอดทนความอดกลั้นของเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภายในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ทั้งหมดนี้เป็นเครื่องทดสอบความเป็นตัวเรา มันจะแสดงให้เห็นว่าเราได้พัฒนาความอดทนอดกลั้นของเราไปมากแค่ไหน

นิทานเรื่องนี้ยังสอนเราอีกว่า ความอดทนไม่ใช่สิ่งที่บ่มเพาะให้เกิดขึ้นได้เมื่อเราอยู่ตามลำพังห่างไกลจากผู้อื่น ที่จริงมันเป็นคุณสมบัติที่จะเกิดขึ้นได้ก็แต่ในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิตอื่นๆเท่านั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันการสวนกลับอย่างทันควันของฤาษีแสดงให้เห็นพัฒนาการภายในจิตใจของเขา ว่ายังยอบแยบไม่มั่นคงเปรียบได้กับประสาททรายของเด็กการฝังตัวอยู่ในความคิดอันอบอุ่นว่าเรามีความอดทนอดกลั้นและกรุณาต่อสัตว์อื่น ในสภาพแวดล้อมที่อยู่ตามลำพังไม่มีอะไรมาท้าทายเป็นเรื่องหนึ่ง แต่การที่จะนำความคิดนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้คนจริงๆนั้นเป็นอีกเรื่องที่ต่างกันสิ้นเชิง แน่นอนนี้ไม่ใช่เป็นการลดคุณค่าความสำคัญของการฝึกอบรมจิตใจในความเงียบ การปลีกวิเวกเพื่อไปปฏิบัติจะช่วยให้เราซึมซับเอาปัญญาตัวนี้เข้าไปไว้ในใจเพราะไม่อย่างนั้นมันก็จะเป็นแค่ความรู้ในระดับสมองเท่านั้นและเช่นเดียวกับหลักปฏิบัติการทางศาสนาของอินเดียโบราณส่วนใหญ่พระพุทธศาสนาถือการอบรมจิตวิญญาณ แต่ความจริงก็ยังอยู่ที่ว่าการทดสอบความอดทนที่แท้จริงนั้นดูได้จากวิธีที่เราสัมพันธ์กับผู้อื่น

ประเด็นที่สามที่เราสังเกตได้จากการพบกันสั้นๆระหว่างฤาษีกับชายเลี้ยงสัตว์ก็คือ ความ

อดทนที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธของเราได้ระดับหนึ่ง แน่นอนว่าการระเบิดอารมณ์ออกไปอย่างรุนแรง เพื่อตอบโต้วาจาจาบจ้วงที่เราไม่ได้เป็นผู้ยั่วยุเลยนั้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่คนที่มุ่งจะดำเนินชีวิตในด้านนี้จริง ๆ นั้นจะต้องก้าวพ้นไปจากวิธีการตอบโต้แบบที่ใครๆ
ก็ทำกันดังกล่าว นี่คือสิ่งที่ท่านศานติเทวะสอนเรา เรื่อง “ความอดทน” ของคัมภีร์โพธิสัตว์จารยวัตร และการอธิบายที่มีเหตุผล เข้าใจง่ายของท่านทะไลลามะ จะทำให้เราได้เรียนรู้และสัมผัสกับแนวคิดกับการปฏิบัติที่มุ่งที่จะบ่มเพาะความอดทนให้ลงลึกถึงจิตวิญญาณและความสมบูรณ์พร้อม

คำสอนเรื่องความอดทนที่แสดงในหนังสือเล่มนี้เป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติที่เรียกว่าอุดมคติพระโพธิสัตว์ของพระพุทธศาสนานิกายมหายาน กล่าวคือเป็นอุดมคติของผู้ที่ปรารถนาจะดำเนินชีวิตทางจิตวิญาณอย่างปราศจากความเห็นแก่ตัว และมุ่งที่จะอุทิศทั้งหมดเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น

เอกสารอ้างอิง

ทะไลลามะ บรรยาย อนิตรา พวงสุวรรณ-โมเซอร์ แปล พระไพศาล วิสาโร บรรณาธิการแปล.(2544).*อานุภาพแห่งขันติจากมุมมองชาวพุทธ:เยียวยาความโกรธ.* กรุงเทพฯ :บริษัทธรรมสาร จำกัด.หน้า 20

7. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างศรัทธา ครั้งที่ 7

ภาพพระพุทธรูป ประกอบการสอนพุทธประวัติ

ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่อง “พุทธประวัติโดยสรุป”

พระพุทธเจ้า คือ บุคคลสำคัญของโลก ทรงมีพระชนม์อยู่เมื่อราว 2628 ปีมาแล้ว (80+2548) ช่วงพระชนมายุของพระองค์แบ่งออกเป็นช่วงๆ คือ ช่วงครองเพศฆราวาส 29 ปี ช่วงครองเพศสมณะ 51 ปี สิริรวมพระชนมายุได้ 80 พรรษาพระประวัติของพระองค์สามารถสรุปได้ดังนี้

1. สถานะเดิม พระองค์ทรงเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะกับ พระนางมหามายาแห่งศากยวงศ์ เมืองกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ อันเป็นแคว้นในปกครอง ของแคว้นโกศล ตั้งอยู่ในชมพูทวีปตอนเหนือบริเวณที่ราบเห็นภูเขาหิมาลัยตั้งขวางอยู่ลิบๆ ทรงมีพระนามเดิมว่าสิทธัตถะ ตามคัมภีร์ฝ่ายบาลี และเรียกว่า สรรวสิทธารถะ ในคัมภีร์สันสกฤต ทรงกำพร้าพระมารดาตั้งแต่ประสูติได้ 7 วัน ทรงสำเร็จการศึกษาศิลปวิทยาเมื่อพระชนมายุไม่เกิน 16 พรรษา และทรงอภิเษกสมรสกับเจ้าหญิงยโสธรา (หรือที่ในคัมภีร์ลลิวิสตระเรียกว่า โคปา) เมื่อพระชนมายุ 16 พรรษา มีพระโอรส 1 พระองค์พระนาม ราหุล

พระองค์ทรงเกษมสำราญในสิริราชสมบัติร่วมกับพระราชบิดา ประทับอยู่ประสาท 3 ฤดูมีนางสนมแวดล้อมบำเรอ โดยไม่มีบุรุษเข้าไปปะปนเลย แต่ถึงกระนั้นก็ทรงรับหน้าที่ต่างๆ ตามที่พระราชบิดามอบหมาย ทรงเข้าร่วมประชุมสภากับพวกเจ้าศากยะอยู่อย่างสม่ำเสมอจนทำให้ทรงทราบได้ดีว่าปัญหาเรื่องการปันน้ำในแม่น้ำโรหิรีเป็นประเด็นสำคัญที่นำไปสู่ความขัดแย้ง ระหว่างเจ้าศากยะด้วยกันโดยเฉพาะเจ้าศากยะฝ่ายเทวทหะซึ่งเรียกได้อีกชื่อหนึ่งว่า ฝ่ายโกลิยวงศ์ ความขัดแย้งนั้นเกือบเป็นชนวนให้เกิดสงครามนี้ด้วยจนอาจเป็นไปได้ว่าทำให้เจ้าศากยะพวกอื่นที่ต้องการทำสงครามไม่พอพระทัย

2. การเสด็จบรรพชา จากพระประวัติที่ได้ศึกษามาพบว่า พระองค์ทรงมี พระหทัยดำริเรื่องการแสวงหาสันติวรบท (ทางถึงความสงบอันประเสริฐ) และการแสวงหาว่าอะไรคือกุศล อยู่ตลอดเวลา ความขัดแย้งเรื่องการปันน้ำน่าจะเป็นทางกระตุ้น ให้พระองค์ทรงระลึกถึงความสงบต่างๆ ว่าจะมีความสงบอย่างไหนที่ประเสริฐ และคุณค่าของชีวิตที่ทรงพิจารณาน่าจะเป็นทางกระตุ้นให้พระองค์ทรงแสวงหากุศลคือความดี

หากสมมติฐานนี้เป็นจริง ก็แสดงให้เห็นว่าการคิดเสด็จออกบรรพชาของพระองค์เพื่อแสวงหาสันติวรบทและกุศลนั้นมีนานแล้ว ประกอบกับในเวลาต่อมาได้พบ เทวทูต 4 คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ(นักบวช) จึงพบทางออกว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นภัยใหญ่ของชีวิตทั้งของพระองค์เองและผู้อื่น การเสด็จบรรพชา จึงน่าจะเป็นทางออกที่ดีเพราะจะทำให้ได้คำตอบทุกอย่าง รวมทั้งทำให้พบทางพ้นจาก แก่ เจ็บ และตายด้วย ในขณะเดียว ทรงทราบข่าวพระโอรสประสูติก็ทรงคิดเชื่อมโยงได้ว่า ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นผลมาจากการเกิดนั่นเอง เลยยิ่งทำให้ แจ้งประจักษ์ ชัดด้วยพระปัญญาว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีอยู่ด้วยกันและทางพ้นจากทุกข์นี้ได้ก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือเสด็จออกบรรพชา

บรรพชา คือ การออกบวช หมายถึง การออกจากเรือนไปสู่ความไม่มีเรือน ลักษณะที่บอกให้รู้ว่าไม่มีเรือน คือ ไม่มีครอบครัว ไม่มีการประกอบอาชีพที่ทำให้มีรายได้ ไม่มีการสะสมทรัพย์สมบัติ มีความเป็นอยู่ด้วย ปัจจัย 4 คือ จีวร (ผ้าบังสุกุล) บิณฑบาต (อาหารที่ภิกขาจารได้มา) เสนาสนะ (ที่นอนนั่ง) คือ โคนต้นไม้ และยาดองค์ด้วยน้ำมูตร (ปัสสวะ)

พระองค์เสด็จออกบรรพชาเมื่อคืนวันเพ็ญ 15 ค่ำ เดือนอาสาฬหะ ณ ริมฝั่งแม่น้ำอโนมา ท่ามกลางขบวนแห่ของเหล่าเทวดา โดยมีม้ากัณฐกะเป็นพระพาหนะและมีนายฉันนะ (หรือ ฉันทกะ) เป็นพระสหายส่งเสด็จ พระองค์ตัดพระเมาฬี ครองผ้ากาสยะ (ผ้าย้อมน้ำฝาด) อธิษฐานพระหทัยถือเพศบรรพชิต

หลังจากบรรพชาแล้ว พระองค์ก็ประทับเสวยบรรพชาสุข (สุขที่เกิดจากบรรพชา) อยู่ที่อนุปิยนิคม แคว้นมัลละ 7 วัน จากนั้นจึงเสด็จลงมาทางใต้ ระหว่างทาง ทรงแวะเยี่ยมเยียนสำนักต่างๆ จนกระทั่งมาถึงแคว้นวัชชีและแคว้นมคธตามลำดับ

พระองค์เข้าศึกษาและฝึกปฏิบัติตามแบบชีวิตนักบวชจากสำนักต่างๆ ที่ปรากฏชื่อก็มี 2 สำนัก คือ สำนักอาฬารดาบส กาลามะ และสำนักอุทกะ รามบุตร ทั้ง 2 สำนักนี้สอนพระองค์ให้ฝึกสมาธิจนได้บรรลุฌาน 7 และฌาน 8 ตามลำดับ แต่พระองค์ก็ไม่ทรงพอพระทัยกับความรู้ที่ได้จากสำนักทั้ง 2 นั้น จึงทรงลาจากไป แม้จะได้รับการขอร้องจากดาบสทั้ง 2 ให้อยู่สอนศิษย์ด้วยกันก็ตาม เพราะทรงเห็นว่ายังไม่ใช่ทางที่พระองค์ประสงค์

ระหว่างนี้ พระองค์ได้มีโอกาสพบกับพระเจ้าพิมพิสาร กษัตริย์หนุ่มแห่งแคว้นมคธ ซึ่งบางแห่งระบุว่า พระบิดาของทั้ง 2 องค์เป็นอทิฏฐสหายกัน (เพื่อนที่รู้จักชื่อกันแต่ไม่เห็นตัวกัน) ทั้ง 2 พระองค์ก็เป็นอย่างนั้นด้วย ดังนั้นเมื่อพระเจ้าพิมพิสารทรงทราบว่านักบวชหนุ่มรูปงามที่กำลังเดินภิกขาจารอยู่ในเมืองราชคฤห์นี้คือ เจ้าชายสิทธัตถะแห่งศากยตระกูล จึงรีบเสด็จมาเฝ้าและกราบทูลให้ทรงสึกกลับมาครองราชสมบัติร่วมกันโดยแบ่งราชสมบัติครึ่งหนึ่งให้ แต่นักบวชหนุ่มรูปงามทรงปฏิเสธและตรัสบอกว่าพระองค์จะไปบำเพ็ญเพียรที่อุรุเวลา พระเจ้าพิมพิสารจึงทูลอาราธนาให้นักบวชหนุ่มกลับมาโปรดหลังจากได้บรรลุอรหัตตผลสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว

3. ตรัสรู้ ครั้นลาจากพระเจ้าพิมพิสารแล้ว พระองค์ก็เสด็จมุ่งหน้ามายังอุรุเวลา ระหว่างทางได้พบผู้คนจำนวนมากที่เป็นทั้งชาวบ้านธรรมดาและนักแสดง จากนั้นก็เสด็จมาถึงเสนานิคม คยา และอุรุเวลาตามลำดับ

ก่อนลงมือบำเพ็ญเพียร พระองค์ทรงมีอุปมา 3 ข้อ ผุดขึ้นในพระหทัยซึ่งทำให้พระองค์ทรงเห็นว่าแม้จะออกบวชแต่ถ้ายังชำระกิเลสออกไปจากพระหทัยได้ไม่หมดก็ไม่มีทางพบสันติวรบทอย่างที่พระองค์ประสงค์ จึงทรงบำเพ็ญเพียรตามแนวทางอัตตกิลมถานุโยค คือ การทรมานตนเองให้ลำบากด้วยวิธีการต่างๆ อาทิ อดข้าว เอาขี้เถาทาตัว นอนบนหนาม และเปลือยกาย พระองค์ทรงบำเพ็ญอย่างหนักจนเรียกการบำเพ็ญเพียรของพระองค์ว่า ทุกรการิกา หรือทุกรกิริยา (ทำสิ่งที่ทำได้ยาก) พระองค์

ทรงบำเพ็ญเพียร ถึงขั้นเอาชีวิตเป็นเดิมพัน แต่ในที่สุดก็ทรงสรุปได้ว่า การทำตนเองให้ลำบากด้วยวิธีการต่างๆ ดังกล่าวโดยหวังจะได้บรรลุสันติวรบทนั้นเป็นการเหนื่อยเปล่า จึงทรงเลิกละวิธีการนั้นทั้งหมดแล้วหันมาบำรุงพระวรกายด้วยการเสวยพระกายาหาร ฤาษีปัญจวัคคีย์ที่อยู่ปรนนิบัติเห็นพระองค์เปลี่ยนแปลงไปเช่นนั้นจึงหมดความเลื่อมใสแล้วต่างชวนกันจาริกขึ้นเหนือไปอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตเมืองพาราณสี แคว้นกาสี ซึ่งเป็นที่ชุมนุมของฤาษีทั้งหลาย

ขณะที่อยู่ตามลำพัง นักบวชหนุ่มสิทธัตถะก็ทรงบำเพ็ญเพียรทางจิตคือเจริญสมาธิและวิปัสสนา เรื่องสมาธิพระองค์ทรงมีพื้นฐานดีอยู่แล้วเนื่องจากทรงได้บรรลุปฐมฌาน (หรือตามนัยสันสกฤตบรรลุจตุถฌาน) และมาได้บรรลุฌานขั้นที่ 7 และ 8 เมื่อมาศึกษาอยู่กับดาบสอาฬารกาลามะ กับดาบสอุทกะรามบุตร ระหว่างนี้พระองค์ทรงได้บรรลุอภิญญาขั้นต่างๆ อาทิ ระลึกชาติได้ มีตาทิพย์และหูทิพย์ ซึ่งทั้งสมาธิและอภิญญาต่างล้วนเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณซึ่งเป็นความรู้ใหม่ที่พระองค์ทรงค้นพบด้วยการพิจารณาปฏิจจสมุปปบาท

การพิจารณาปฏิจจสมุทปบาทของพระองค์เริ่มต้นด้วยการพิจารณาถึงความแก่และความตาย (ชรามรณะ) ย้อนกลับไปหาการเกิด (ชาติ) จากนั้นจึงสาวหาสาเหตุต่อไปจนพบว่ากระบวนการแห่งปฏิจจสมุปปบาทนี้เองทำให้เกิดทุกข์ และกระบวนการนี้ถูกคุมด้วยกิเลส 3 ตัว คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งร่วมกันกระตุ้นให้เกิดกรรม (การกระทำดีและ ไม่ดี) และวิบาก (ผลแห่งการกระทำ) หากต้องการพ้นทุกข์ก็ต้องทำลายกระบวนการนี้ ให้หมดและการจะทำลายกระบวนการนี้ได้ต้องทำลายกิเลสทั้ง 3 ตัวนี้ซึ่งมีวิชชาเป็นมูลราก

เช้าวันเพ็ญ 15 ค่ำเดือนวิสาขะ เป็นเช้าที่พระองค์มั่นพระหทัยว่าจะได้ตรัสรู้แน่ เพราะทรงมีวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ประกอบกับเมื่อคืนนี้ขณะบรรทมทรงมีพระสุบิน 5 เรื่อง แต่ละเรื่องเมื่อทรงตีความด้วยพระองค์เองแล้วก็ทำให้มั่นพระทัยว่าจะตรัสรู้ได้แน่นอนดังนั้นรุ่งเช้าจึงเสด็จไปรอรับข้าวมธุปายาสจากนางสุชาดาซึ่งคัมภีร์ อรรถกถาว่าเป็นมารดาของชายหนุ่มชื่อยสะ ครั้นสรงสนานพระวรกายและเสวยพระกระยาหารแล้วก็ทรงพักผ่อนอยู่ระยะหนึ่งจนเมื่อถึงเวลาบ่ายจึงเสด็จไปยังต้นอัสสัตถพฤกษ์ ซึ่งอยู่ทางฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเนรัญชราระหว่างทางทรงได้รับหญ้ากุสะจากพราหมณ์ตระกูลโสตถิยะ 8 กำเพื่อปูลาดเป็นวัชราอาสน์บำเพ็ญเพียรที่โคนต้นอัสสัตถพฤกษ์

ในตอนแรกมีทวยเทพทุกสวรรค์ชั้นฟ้าต่างพากันมาอวยชัยให้พรขอให้พระองค์จงได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณอย่างที่ประสงค์ แต่ระหว่างนั้นมารและเสนามารยกทัพมาขัดขวางทวยเทพต่างตกใจหนีกันไปหมดทิ้งพระองค์ให้ต่อสู้กับมารตามลำพัง พระองค์ได้ชัยชนะในที่สุดเพราะทรงอ้างเอาบารมีธรรมที่ทรงสั่งสมมาถึง 20 อสงไขย เป็นที่ตั้ง จนมารต้องยอมและถอยทัพไปเมื่อตอนใกล้ค่ำเปิดโอกาสให้พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรตามลำพังอย่างเต็มที่

ตลอดยามแรก (4 ชั่วโมงแรก) พระองค์ทรงชำระปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (ระลึกชาติของพระองค์) ได้ตลอดสาย ตลอดยามกลาง (4 ชั่วโมงที่ 2) พระองค์ทรงชำระจุตูปปาตญาณ (เห็นสัตว์ต่างเวียนว่ายตายเกิดเหมือนกับพระองค์) ได้ตลอดสายเช่นกัน ตลอดยามสุดท้าย (4 ชั่วโมงสุดท้าย) พระองค์ทรงทำสวักขยญาณให้เกิดตามลำพัง คือเริ่มเจริญวิปัสสนาว่า ทั้งพระองค์และสัตว์ต่างตกอยู่ในสภาพเดียวกันคือ เวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ ไม่สิ้นสุดตราบใดที่ยังมีกิเลส และการเวียนว่ายตายเกิดนั้นก็ไม่เที่ยง จึงเกิดความเบื่อหน่าย และได้บรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุดเมื่อเวลารุ่งอรุณซึ่งเป็นช่วงเวลากำลังสิ้นสุดวันเพ็ญ 15 ค่ำ และกำลังจะวันแรม 1 ค่ำพอดีและวินาทีนี้แหละที่กล่าวไว้ว่าพระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลกแล้ว

4. ประกาศพระธรรม พระพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์จะแสดงธรรมโปรดดาบสอาฬารกาลามะกับดาบสอุทกะ รามบุตร ก่อนใครหมดเพื่อตอบแทนพระคุณของดาบสทั้ง 2 ที่เคยเป็นครูสอนเรื่องสมาธิให้แก่พระองค์ แต่พระองค์ก็ทรงทราบด้วยพระญาณว่าทั้ง 2 ท่านถึงแก่มรณภาพแล้วก่อนนี้ไม่นาน จึงตรวจดูอุปนิสัยของเหล่าสัตว์โดยเทียบกับดอกบัว 4 เหล่าก็ทรงพบว่า ฤาษีปัญจวัคคีย์ที่เคยปรนนิบัติพระองค์ เมื่อคราวบำเพ็ญทุกรกิริยานั้นมีอุปนิสัยแก่กล้า สามารถฟังธรรมเข้าใจและบรรลุตามได้จึงเสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

พระองค์เสด็จไปถึงวันเพ็ญ 15 ค่ำ เดือนอาสาฬหะ นับได้ 2 เดือนหลังจากตรัสรู้และทรงแสดงธรรมทางสุดโต่งทางสายกลางและอริยสัจ 4 โปรดจนทำให้ฤาษีโกณฑัญญะได้ธัมมจักขุ (ดวงตาเห็นธรรม) สำเร็จเป็นพระโสดาบันและทูลขอบวชพระองค์ทรงบวชให้ด้วยวิธีแบบเอหิภิกขุอุปสัมปทา พระองค์ทรงเรียกพระสาวกรูปแรกของพระองค์ว่า อัญญาโกณฑัญญะ แปลว่าโกณฑัญญะรู้แล้ว อีก 4 วันต่อมา ฤาษีที่เหลือก็ได้ธัมมจักขุและทูลขอบวชและวันที่ 5 พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่อง อนัตตา โปรดให้พระสาวกทั้ง 5 รูปได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมกัน

พระองค์ยังคงแสดงธรรมโปรดคนอื่นๆ อยู่อย่างต่อเนื่องจนมีพระอรหันต์เกิดขึ้นในโลกถึง 61 รูป รวมพระพุทธเจ้าเข้าด้วยเป็น 62 รูป พระองค์ทรงประสบความสำเร็จอย่างใหญ่หลวง คำสอนของพระองค์แพร่หลาย มีกลุ่มคนที่เป็นสาวกของพระองค์แบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม (บริษัท) คือ กลุ่มภิกษุ กลุ่มภิกษุณี กลุ่มอุบาสก กลุ่มอุบาสิกา สาวกของพระองค์ทั้ง 4 กลุ่มนี้ช่วยกันรักษาเผยแผ่คำสอนของพระองค์จนแพร่หลาย

5. นิพพาน พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานเมื่อวันเพ็ญ 15 ค่ำเดือนวิสาขะณ สาลวโนทยานเขตเมืองกุสินารา แคว้นมัลละ ซึ่งเป็นวันครบรอบพระชนมายุ 80 พรรษาพอดีมีพิธีบูชาพระบรมศพอยู่ 7 วันจึงอัญเชิญไปถวายพระเพลิง ณ มกุฏพันธนเจดีย์ พิธีถวายพระเพลิงรวมทั้งพิธีสุมพระธาตุสิ้นระยะเวลาอีก 7 วัน จากนั้นอัญเชิญ พระบรมสารีริกธาตุมาบูชาในท้องพระโรงของมัลลกษัตริย์อีก 7 วัน รวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 21 วันก่อนทำพิธีแจกโดยมีโทณพราหมณ์ทำหน้าที่แบ่งพระบรมสารีริกธาตุ

เอกสารอ้างอิง

บรรจบ บรรณรุจิ. (2546 **).***พุทธประวัติและชาดก : ชุดฝึกอบรมวิทยากรทีมนำการจัดการเรียนรู้ พระพุทธศาสนา ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*.เอกสารอัดสำเนา.

2. กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

สาระสำคัญ

โยนิโสมนสิการเป็นการคิดด้วยวิธีแห่งปัญญาและเป็นองค์ประกอบภายในที่เป็นพื้นฐานทำให้เกิดปัญญา การคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้จะต้องใช้ความคิดที่ถูกวิธี คิดเป็นทำใจให้แยบคาย รู้จักคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถคิดหาทางออกได้อย่างเหมาะสมอันจะนำไปสู่ความเห็นชอบและดำริชอบ (ปัญญา)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในการคิดตามแนวพุทธธรรม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการคิดตามแนวพุทธธรรม
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดตามแนวพุทธธรรม
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้นำวิธีคิดเหล่านี้ไปใช้ในการคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

เนื้อหา

วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (ไตรลักษณ์)
4. วิธีคิดแบบอริยสัจหรือการคิดแบบแก้ปัญหา
5. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
6. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

เวลาที่ใช้

จำนวน 6 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมจำนวนทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในขั้นตอนการเรียนรู้และฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตาราง 15 ดังต่อไปนี้

ตาราง 15 การดำเนินกิจกรรมและสื่ออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนของการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการแต่ละครั้ง

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
1. วิธีคิดแบบสืบสาวหาสาเหตุ	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันพูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้และการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ **ขั้นเสนอหลักการคิด** ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดแบบสืบสาวหาสาเหตุพร้อมยกกรณีตัวอย่างประกอบโดยใช้ใบความรู้เรื่องการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย **ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด** 3. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 9 กลุ่มๆ ละ 6-7 คน แจกเอกสารประกอบการฝึกคิดเรื่องละ 2 กลุ่มแต่ละกลุ่มได้ศึกษาเนื้อเรื่องให้เข้าใจแล้วตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดไว้ท้ายเรื่อง 4. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลของการคิดตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละสถานการณ์ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสรุปกิจกรรมที่เรียนในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติมและเสนอแนะให้นักศึกษานำวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม ที่ได้รับจากเนื้อหาไปใช้ในการพัฒนาระบบการคิดของตนเองต่อไป	1. ใบความรู้เรื่อง “การคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย(สำหรับวิทยากรหรือผู้ฝึกอบรม) 2. เอกสารประกอบการเรียนเรื่อง “สรรพสิ่งใดในโลกล้วนแล้วต้องอาศัยซึ่งกันและกัน” (อิทัปปัจจยตา) 3. เอกสารประกอบการฝึกคิดเรื่อง“การขาดสติ-อารมณ์ชั่ววูบ” 4. เอกสารประกอบการฝึกคิดกรณีตัวอย่างในชาดกเกี่ยวกับนาคราชผู้ไม่มีความอดทน 5. เอกสารประกอบการฝึกคิดเรื่อง“ความโกรธของพงษ์ศักดิ์”
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันเล่นเกมส่วนประกอบของร่างกาย โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาชี้ส่วนประกอบของร่างกายของตนเองให้เร็วที่สุด และคล่องแคล่วที่สุดเท่าที่จะทำได้	1. ใบความรู้เรื่อง “วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ” 2. ภาพประกอบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
	2. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญโดยเน้นให้เห็นว่าร่างกายมีส่วนประกอบต่างๆ ที่สำคัญและ อวัยวะต่างๆ ล้วนเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายเมื่อประกอบกันเป็นองค์รวมเรียกว่าคน แต่ถ้าแยกส่วนประกอบออกเป็นชิ้น ๆ แล้วก็จะไม่เหลือความเป็นคนเลย ทำให้เข้าใจเรื่องความไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) **ขั้นเสนอหลักการคิด** ผู้วิจัยเสนอหลักการคิดโดยอธิบายลักษณะของการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ และยกตัวอย่างประกอบโดยใช้ใบความรู้เรื่อง“วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ” **ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด** 1. ผู้วิจัยนำเสนอภาพส่วนประกอบของร่างกาย แล้วให้นักศึกษาช่วยกันคิดและอธิบายถึงความสำคัญของส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายและระบบต่าง ๆ ในร่างกายและฝึกคิดเพื่อแยกแยะส่วนประกอบ ของสิ่งอื่น ๆ ด้วย เช่น น้ำ บ้าน รถยนต์ ต้นไม้ โดยฝึกให้แยกแยะสิ่งต่างๆ ที่เป็นองค์รวมให้แยกแยะเป็นส่วนย่อย 2. ผู้วิจัยแจกใบงานประกอบการฝึกแบบแยกแยะส่วนประกอบให้นักศึกษาทุกคนได้ฝึกคิดแล้วให้เขียนเป็นผลงานการคิดในลักษณะของแผนผังความคิด (Mind mapping) 3. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างนักศึกษาเพื่อรายงานหน้าชั้น 3 คน **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมโดยผู้วิจัยเสนอแนะให้นักศึกษานำแนวคิดและหลักการที่ได้จากรูปแบบการคิดนี้ ไปประยุกต์ใช้พัฒนาแนวคิดของตนเอง และการดำเนินชีวิตในสังคม	

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันร้องเพลง “หนึ่งนางบนทางธรรม” และเพลง “นางผู้สร้างโศก” 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเพลงว่าให้แนวคิดและหลักธรรมอะไรบ้าง **ขั้นเสนอหลักการคิด** ผู้วิจัยอธิบายลักษณะของวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ พร้อมด้วยยกตัวอย่างประกอบ **ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด** 1. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 9 กลุ่มๆละ 6-7 คน แจกภาพประกอบการฝึกคิดโยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์และเอกสารประกอบกิจกรรมการฝึกคิดจำนวน3เรื่อง แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแนวคิดที่ได้จากการดูภาพและการอ่านเนื้อเรื่องโดยผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษาคิดตามใบงานประกอบการคิดแบบสามัญลักษณ์ 2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสะท้อนความคิดความรู้สึกของกลุ่มตนเองต่อกลุ่มใหญ่ 3. นักศึกษาทุกคนร่วมกันอภิปราย ซักถาม เสนอแนะความคิดที่ได้จากการนำเสนอ การดูภาพ และการศึกษาเอกสาร 4. นักศึกษาทุกคนฝึกคิดตามใบงานประกอบการคิดแบบสามัญลักษณ์แล้วนำส่งผู้วิจัย	1. เทปและเนื้อร้องของเพลง “หนึ่งนางบนทางธรรม” และ “นางผู้สร้างโศก” ซึ่งเป็นเรื่องราวของพุทธสาวิกา 2 ท่าน คือ นางปฏาจารา และนางกีสาโคตมี 2. ภาพประกอบการฝึกคิดโยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์ (ไตรลักษณ์) 3. เอกสารประกอบกิจกรรมการฝึกคิดแบบสามัญลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วยกรณีตัวอย่างในชาดก 3 เรื่อง คือ เรื่อง ใครบ้ากันแน่ เมล็ดผักกาดช่วยชีวิต (นางกีสาโคตมี) และทุกข์ นักรักนี้ (นางปฏาจารา) 4. ใบความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์สำหรับผู้ฝึกอบรมหรือวิทยากร 5.ใบงานประกอบการคิดแบบสามัญลักษณ์

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
	ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปโดยผู้วิจัยเน้นให้นักศึกษานำหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาไปพัฒนาจิต และแนวคิดของตนเองเพื่อปรับปรุงตนเอง เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจว่าลักษณะของสรรพสิ่งในโลกล้วนแล้วแต่ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์คือมีความเป็นอนิจจัง(ไม่ยั่งยืน)เป็นทุกข์และแตกสลายไปในที่สุดเมื่อฝึกคิดบ่อย ๆจิตใจก็จะค่อย ๆ ยอมรับความจริงของธรรมชาติได้	
4. วิธีการคิดแบบอริยสัจหรือการคิดแก้ปัญหา	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์สำหรับการเรียนครั้งนี้ให้นักศึกษาทราบ 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจำนวน 2 คน เล่าข่าวเหตุการณ์ที่นักศึกษารู้เกี่ยวกับความรุนแรงในสังคมให้เพื่อนสมาชิกฟัง 3. ผู้วิจัยกระตุ้นโดยใช้คำถามให้นักศึกษาวิเคราะห์ปัญหาและแลกเปลี่ยนแนวคิดในการแก้ปัญหาร่วมกัน **ขั้นเสนอหลักการคิด** 1. ผู้วิจัยอธิบายลักษณะการคิดแบบอริยสัจพร้อมยกตัวอย่างประกอบ 2. ผู้วิจัยเสนอเอกสารประกอบการฝึกคิดแบบอริยสัจหรือการแก้ปัญหาเรื่อง“โกรธแล้วทำอย่างไร” และเอกสารประกอบการฝึกคิด	1. ใบความรู้เรื่อง “การคิดแบบอริยสัจ” สำหรับวิทยากรหรือผู้ฝึกอบรม 2. วีซีดีเรื่อง ทำอย่างไรจึงหายโกรธโดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) 3. เอกสารประกอบการฝึกคิดแบบอริยสัจเรื่อง “โกรธแล้วทำอย่างไร” 4. ข่าวจากหนังสือพิมพ์เหตุการณ์พ่อแม่ใจร้ายทิ้งลูกและเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัว :ปัญหาที่ทุกคนต้องช่วยกันแก้ไข

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
	กรณีตัวอย่างการแก้ปัญหาของหลุยส์ ปาสเตอร์แล้วแจกใบงานการฝึกคิดทั้ง 2 เรื่อง ให้นักศึกษาแต่ละคนฝึกคิดและเขียนตอบลงในใบงานส่งผู้วิจัย **ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด** 1. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับข่าวในหนังสือพิมพ์เหตุการณ์พ่อแม่ใจร้ายทิ้งลูกและข่าวเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัว เอกสารนิทานเรื่อง “ใครกำหนด” พร้อมทั้งใบงานการฝึกคิดที่ใช้ประกอบการฝึกคิดแต่ละเรื่องให้ นักศึกษาอ่านเอกสารดังกล่าวให้เข้าใจแล้วจึงฝึกคิดและตอบคำถามในใบงานการฝึกคิด 2. ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนนักศึกษานำเสนอผลงานการฝึกคิด **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปว่าได้ข้อคิดและหลักธรรมอะไรบ้าง 2. ผู้วิจัยสรุปประเด็นหลักของการคิดแบบอริยสัจได้แก่ ปัญหา สาเหตุของปัญหา จุดหมายในการแก้ปัญหาหรือภาวะการสิ้นปัญหา และวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรเทาหรือทำให้ปัญหาหมดไป 3. ผู้วิจัยเสนอแนะให้นักศึกษาทุกคนนำวิธีคิดและหลักธรรมที่ได้เรียนรู้แล้ว ไปปรับเปลี่ยนนิสัยเพื่อพัฒนาตนเองในด้านการคิด	5. เอกสารประกอบการฝึกคิดกรณีตัวอย่างของหลุยส์ ปาสเตอร์ 6. เอกสารประกอบการฝึกคิดแบบอริยสัจ จากนิทานเรื่อง“ใครกำหนด” 7. ใบงานการฝึกคิดที่ใช้ประกอบเอกสารการฝึกคิดแต่ละเรื่อง

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
5. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก	**ขั้นนำ** ผู้วิจัยและนักศึกษาสนทนาเกี่ยวกับประเด็นที่ว่า “สรรพสิ่งทุกอย่างในโลกมีทั้งคุณและโทษ” จากนั้นให้นักศึกษาช่วยกันยกตัวอย่างประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ว่าแต่ละอย่างนั้น มีคุณและโทษอย่างไรบ้าง **ขั้นเสนอหลักการคิด** ผู้วิจัยอธิบายลักษณะวิธีการคิดแบบคุณโทษและทางออก พร้อมยกตัวอย่างประกอบ **ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด** 1. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้ศึกษาเอกสารประกอบการฝึกคิดแบบคุณและโทษทางออกเรื่อง“ผลการรู้จักรอ”และเรื่อง “กว่าจะรู้สำนึกก็สายเสียแล้ว” 2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์แบบคุณโทษและทางออกของทั้งสองกรณีตัวอย่างดังกล่าว 3. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการคิดวิเคราะห์ต่อกลุ่มใหญ่ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุป หลักการคิดแบบคุณโทษและทางออก แนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในเรื่องการเรียน การทำงานร่วมกับเพื่อนๆ และในชีวิตประจำวัน	1. ใบความรู้เรื่อง “วิธีการคิดแบบคุณโทษและทางออก” สำหรับวิทยากรหรือผู้ฝึกอบรมซึ่งมีตัวอย่างการเจ็บป่วยของชาวบ้านและตัวอย่าง อิทธิพลของโทรทัศน์ต่อเด็ก 2. เอกสารประกอบการฝึกคิดแบบคุณโทษและทางออกเรื่อง “ผลการรู้จักรอ” 3. เอกสารประกอบการฝึกคิดแบบคุณโทษและทางออกเรื่อง “กว่าจะรู้สำนึกก็สายเสียแล้ว”

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
6. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยด้วยเพลงประกอบกิจกรรมการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมเน้นด้านความอดทนและความเพียร 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสาระสำคัญของเพลง แล้วจึงร่วมกันร้องเพลงด้วยกัน **ขั้นเสนอหลักการคิด** ผู้วิจัยอธิบายลักษณะวิธีการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมพร้อมยกตัวอย่างประกอบ **ขั้นปฏิบัติในการคิด** 1. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 9 กลุ่มๆ ละ 6-7 คน 2. ผู้วิจัยแจกข่าวประกอบกิจกรรมการฝึกคิดและเอกสารเรื่อง **จะตายหรือไม่อยู่ที่ใจ** ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา วิเคราะห์อภิปราย แล้วตอบคำถามตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ 3. ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอประเด็นสำคัญที่ได้จากการศึกษาข่าวประกอบกิจกรรมการฝึกคิดโดยสมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย และซักถาม	1. ใบความรู้เรื่อง“วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม” 2. ข่าวเกี่ยวกับในหลวงทรงชมนักกีฬาที่ได้รับชัยชนะจากการแข่งขันโอลิมปิกและทรงเตือนสติให้มีความเพียรและความ อดทนเหมือนพระมหาชนก 3. ข่าวการฝึกอบรมเพื่อเตรียมตัวอนุบาลผู้สูงอายุในไต้หวันเงินเดือน20,000บาทโดยเน้นคุณธรรมด้านใจดี (เมตตา) และความอดทนเป็นหลักในการปฏิบัติงาน 4. ข่าวนักเรียนสาววัย16ปีฆ่าตัวตายเพราะขาดความอดทนทางใจเนื่องจากน้อยใจถูกพ่อดุด่าเพียงแค่เรื่องนอนตื่นสายเท่านั้น 5. เพลงประกอบการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม ได้แก่ เพลงอดทน และเพลง มีใจอดทน

ตาราง 15 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจการ	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับหลักธรรมและแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมการฝึกคิดอุบายปลุกเร้าคุณธรรม 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเสนอแนะการนำหลักธรรมและแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาแนวคิดและพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนและความเพียรให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เพื่อการดำเนินชีวิตที่สงบสุขในสังคมต่อไป	6. เอกสารประกอบการคิดเรื่อง จะตายหรืออยู่ที่ใจ

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การซักถาม ความสนใจ และความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละครั้ง

2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม เนื้อหาที่เรียนในการเรียนการสอนแต่ละครั้งเพื่อเป็นข้อมูลในการจัดการวางแผนการเรียนการสอนครั้งต่อไป

3. ผู้วิจัยประเมินผลจากใบบันทึกรายการหลังเรียนของนักศึกษาแต่ละคนเมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนในกิจกรรมการฝึกคิดโยนิโสมนสิการทั้ง 6 วิธีที่ได้เรียนมาแล้ว

ใบบันทึกรายการหลังเรียน

แบบประเมินผลการเรียนกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

นักศึกษาวิชาเอก .....รหัสนักศึกษา.....

1. นักศึกษาได้ความรู้ ข้อคิด และความรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกคิดโยนิโสมนสิการ แล้ว

1.1 ความรู้.....

.....

.....

.....

.....

1.2 ข้อคิดเห็น.....

.....

.....

.....

.....

1.3 ความรู้สึก / ความประทับใจ.....

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษามีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม ในการเรียนครั้งต่อไปคือ

2.1.....

.....

2.2.....

.....

3. นักศึกษาจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติและ ฝึกสมาธิ

สาระสำคัญ

การศึกษาคุณธรรมและจริยธรรมเรื่องศีลตลอดจนการรักษาศีล การฝึกรักษาศีล ฝึกสติ และการฝึกสมาธินั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นพื้นฐานในการนำผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้คุณธรรม ขั้นสูงขึ้นไป หรืออาจกล่าวได้ว่า ศีล สติ สมาธิ เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาหรือการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความประพฤติที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งความรู้และความประพฤติที่ดีงามในที่นี้ คือ การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นคุณค่าในอานิสงส์ของการรักษาศีล ตลอดจนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของสติและสมาธิ และนำความรู้เรื่องศีล สติ และสมาธิไปฝึกตนเองในชีวิตประจำวัน

2. เพื่อให้นักศึกษา ในกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกสติ และสมาธิในภาคปฏิบัติไปพร้อมๆ กับการศึกษาภาคทฤษฎีเกี่ยวกับศีล สติ และ สมาธิ

เนื้อหา

1. เบญจศีล – เบญจธรรม
2. ความหมายและประโยชน์ของสติและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน
3. การเดินจงกรมและการแผ่เมตตา
4. ความหมายและประโยชน์ของสมาธิ วิธีการนั่งสมาธิ

เวลาที่ใช้

จำนวน 5 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง 30 นาที

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับเบญจศีลและเบญจธรรม ความหมายและประโยชน์ของสมาธิ ตลอดจนการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ และฝึกสมาธิด้วยวิธีการเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการแผ่เมตตานี้ผู้วิจัย นำเสนอไว้ในตาราง 16 ดังต่อไปนี้

ตาราง 16 การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนในกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ และฝึกสมาธิ

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
1.	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับศีลด้วยเพลง ศีลธรรมทั้งห้า และเพลงสวยด้วยศีล 2. ผู้วิจัยแจ้งความประสงค์ของการเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติและฝึกสมาธิ 3. ผู้วิจัยนำบทกลอนเกี่ยวกับลักษณะของคนบุญ คนบาป 4. ผู้วิจัยกระตุ้นนักศึกษาให้ตระหนักถึงการรักษาศีลด้วยคำถามเกี่ยวกับความสำคัญของการรักษาศีลห้า 5. ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่าใครเคยทำผิดศีลห้า ข้อใดบ้าง **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำเสนอความหมายและเนื้อหาสาระของเบญจศีลและเบญจธรรมตลอดจนอานิสงส์ของศีล 5 ประการให้นักศึกษา 2. ผู้วิจัยแนะนำนักศึกษาว่า ต่อไปนี้ให้ทุกคนฝึกรักษาศีลและขอให้สวดมนต์และกล่าวคำสมาทานอาชีวัฏฐมกะศีล 3. นักศึกษาสวดมนต์และกล่าวคำสมาทานศีลโดยที่ผู้วิจัยเน้นให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการรักษาศีลและให้ทุกคนฝึกรักษาศีลตามที่ ได้กล่าวคำสมาทานศีลไปแล้ว โดยผู้วิจัยกล่าวสรุปว่า “ การรักษาศีลคือการรักษาตนเอง การทำลายศีล คือการทำลายตนเอง ” ดังนั้นทุกคนควรรักษาศีลให้ได้ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับศีล	1. เทปเพลงและเนื้อเพลงศีลธรรมทั้งห้าและเพลงสวยด้วยศีล 2. บทกลอนเกี่ยวกับคนบุญ คนบาป โดย ดร.พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ 3. เอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่องเบญจศีล-เบญจธรรม และอานิสงส์ของศีล 5 ประการ 4. บทสวดมนต์ (คำนอบน้อมพระรัตนตรัย) 5. คำสมาทานอาชีวัฏฐะมกะศีล

ตาราง 16 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษาสรุป เนื้อหาสาระเกี่ยวกับเบญจศีลและเบญจธรรม 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับศีลและอานิสงส์ของศีล 3. ผู้วิจัยกล่าวนำนักศึกษาว่า “ ต่อไปนี้ข้าพเจ้าขอสัญญาต่อหน้าพระพุทธรูปว่า ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาศีลไว้”	
2	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงตบแผละเพื่อฝึกสติและวิธีการเจริญสติแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ 2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการมีสติในการเรียน การทำงานและการดำเนินชีวิต 3. ผู้วิจัยนำพุทธสุภาษิตหมวดสติให้นักศึกษาอ่านและพิจารณาความสำคัญของสติ **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 5 คน แล้วแจกเอกสารเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ของสติ และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน 2. นักศึกษาแต่ละกลุ่มอ่านเอกสารอย่างมีสมาธิโดยผู้วิจัยกำหนดเวลาให้ 10 นาทีแล้วจึงช่วยกันสรุปใจความสำคัญเกี่ยวกับความหมายและประโยชน์ของสติตลอดจนวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน 3. ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการฝึกสติภาวนา โดยใช้เทปเพลงการฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค ซึ่งจะเป็นการฝึกสติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอนเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบเทคนิคที่ถูกต้องพร้อมกับให้นักศึกษาฝึกสติตามเท**ป**	1. เนื้อเพลงตบแผละโดยศาสตราจารย์กิตติคุณ อำไพ สุจริตกุล 2. เอกสารความหมายและประโยชน์ของสติตามแนวพุทธธรรมโดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) 3. เอกสารจากข่าวหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก เรื่องสติสยบสงครามโดยพระพยอม กัลยาโณ 4. เอกสารการเจริญสติในชีวิตประจำวันโดยหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ 5.เอกสารวิธีเดินจงกรมและบทแผ่เมตตา

ตาราง 16 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	4. ผู้วิจัยนำเสนอเอกสาร วิธีเดินจงกรมและบทแผ่เมตตา 5.ผู้วิจัยสาธิตการเดินจงกรมในระยะที่ 1- 3 เป็นพื้นฐาน **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาว่าได้เรียนรู้อะไรไปบ้างและจะนำวิธีการที่ได้เรียนรู้แล้วนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง 2. นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์และวิธีการฝึกสติ 3. นักศึกษาสัญญากับเพื่อนๆและผู้วิจัยว่าจะนำไปฝึกสติในชีวิตประจำวัน	6.เทปเพลง การฝึกสติภาวนา อำไพ-เทคนิคโดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล
3	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยเพลง ความตายอยู่ที่ปลายจมูก เพลงออกไปให้พ้น และเพลงจงกรมข่มนิวรณ์ 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสาระที่ได้จากเพลงที่เกี่ยวกับสมาธิ **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความหมายของสมาธิ ความมุ่งหมายของสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ 2. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาว่าไม่เข้าใจในส่วนใดบ้างแล้วผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิต่อร่างกาย และจิตใจ สมาธิช่วยลดความโกรธ สมาธิมีผลต่อการทำให้สมองปลอดโปร่ง ความจำดี และช่วยบำบัดโรคร้ายเป็นต้น ให้นักศึกษาทุกคนอ่านแล้วสรุปประเด็นสำคัญส่งผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยให้ตัวแทน 2 คนนำเสนอประโยชน์ของสมาธิ 5. ผู้วิจัยนำเสนอสไลด์เรื่อง “สมาธิกับการทำชีวิตให้มีความสุข”	1. เทปเพลงและเนื้อเพลงความตายอยู่ที่ปลายจมูก เพลงออกไปให้พ้น (ความขี้เกียจ) และเพลงจงกรมข่มนิวรณ์ 2. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ” 3. ข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิในด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความโกรธ ความจำ และบำบัดโรคร้ายเป็นต้น

ตาราง 16 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อการเรียน การปฏิบัติงานและกิจกรรมอื่นๆ 2. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามเพื่อให้นักศึกษาช่วยกันสรุปความหมายและประโยชน์ของสมาธิตลอดจนข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป	4. คำบรรยายประกอบสไลด์เรื่อง “ สมาธิกับการทำชีวิตให้มีความสุข”
4	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลง หนทางมนุษย์และเพลงวิปัสสนาพาพ้นทุกข์ และนักศึกษาสรุปเนื้อหาสาระของเพลง 2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนในครั้งนี้ว่าต้องการจะให้นักศึกษาทราบประโยชน์ของสมาธิเพิ่มเติมด้วยหลักฐานผลการของการวิจัยและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิในด้านต่างๆเพื่อให้นักศึกษาทุกคนได้เรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิให้มากยิ่งขึ้น 2. นักศึกษาเขียนสรุปสาระสำคัญส่งผู้วิจัย โดยเขียนในลักษณะแผนผังทางความคิด (Mind mapping) 3. ผู้วิจัยสุ่มให้นักศึกษา 2 คน ออกมาอภิปรายสาระสำคัญให้เพื่อนนักศึกษาฟังพร้อมกับให้ซักถาม **ขั้นสรุป** 1.ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญของประโยชน์สมาธิในด้านต่างๆ 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง	1. เทปเพลงและเนื้อหาเพลง หนทางมนุษย์และเพลงวิปัสสนาพาพ้นทุกข์ 2. เอกสารเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิในด้านต่างๆซึ่งเป็นผลจากการวิจัย เช่น ด้านการพักผ่อน ความฉลาด ความจำ ความวิตกกังวล การเล่นกีฬา การรักษาโรค การเรียน การทำงาน และผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ กับการฝึกสมาธิด้านคลื่นสมอง เป็นต้น 3. เอกสารประกอบการสอนจากหนังสือ 3 นาทีมี”สาระโดยธนาคารกสิกรไทย เรื่อง “ สมาธิลดไขมัน”

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การให้ความร่วมมือ การซักถามด้วยความสนใจ การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแต่ละครั้ง

2. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาในการเรียนแต่ละกิจกรรม

3. ผู้วิจัยตรวจสอบใบบันทึกรายการหลังเรียนของนักศึกษาแต่ละคน ว่าประทับใจเรื่องอะไรบ้าง ได้ความรู้อะไรบ้าง สิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ตลอดจนนักศึกษายังไม่เข้าใจเรื่องใด ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลปรับปรุงการเรียนกรสอนครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น เป็นการปรับปรุงการฝึกอบรมหรือพัฒนาแบบฝึกไปตามลำดับ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและเน้นการสอนคุณธรรมจริยธรรมให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนด้วย

ใบบันทึกรายการหลังเรียน

แบบประเมินผลการเรียน กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติและสมาธิ

นักศึกษาวิชาเอก……รหัสนักศึกษา……

1. นักศึกษาได้ความรู้ ข้อคิดเห็น และความรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้ศึกษากิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกรักษาศีลการฝึกสติและสมาธิแล้ว

1.1 ความรู้

……

……

……

……

……

1.2 ข้อคิดเห็น

……

……

……

……

……

1.3 ความรู้สึก/ความประทับใจ

……

……

……..

2. นักศึกษามีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม ในการเรียนครั้งต่อไปคือ

2.1……

……

2.2……

……

……

3. นักศึกษาจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างไรบ้าง

……

……

4. กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความอดทน

สาระสำคัญ

คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) และคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความอดทนเป็นลักษณะหรืออุปนิสัยที่ดี ควรฝึกให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาทุก ๆ คน เนื่องจากผู้ที่ฝึกตนให้มีความอดทนอดกลั้นได้ย่อมชนะอุปสรรค สามารถเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยจิตใจที่หนักแน่นและมั่นคง ทำให้การทำงาน การศึกษาเล่าเรียนประสบผลสำเร็จ สร้างฐานะของตนให้มั่นคงและก้าวหน้า อีกทั้งยังเป็นที่รักใคร่เคารพนับถือของบุคคลอื่นด้วย เนื่องจากผู้มีความอดทนย่อมสามารถควบคุมการกระทำ คำพูด และจิตใจให้แสดงอาการที่เหมาะสมต่อผู้อื่น สำหรับคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความอดทนได้แก่ ความเมตตา หิริโอตตัปปะ ความขยันหมั่นเพียร ฆราวาสธรรม การเห็นโทษของความโกรธและความโลภ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเข้าใจความหมายและเห็นความสำคัญของการมีคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องกับความอดทน เช่น ความเมตตา อานิสงส์ความอดทนและโทษของความไม่อดทน ความเกรงกลัวต่อบาป ความขยันหมั่นเพียร ความโกรธและความโลภ เป็นต้น

2. เพื่อให้นักศึกษากลุ่มทดลองได้ฝึกความอดทนในการฝึกสติภาวนาในท่ายืน เดิน นั่ง และนอน (เน้นการเดินและการนั่งสมาธิ)

เวลาที่ใช้

ประมาณ 8 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน และคุณธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องนี้ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตาราง 17 ดังต่อไปนี้

ตาราง 17 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความอดทน

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
1	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ สมาทานอาชีวัฏฐะมกะศีล แล้วตามด้วยการฝึกสมาธิ ด้วยการยืน เดิน นั่ง และนอนสมาธิตามเทปเพลงการฝึกสติภาวนาอำไพ – เทคนิค เมื่อปฏิบัติตามเทปเพลงฝึกสติภาวนาเสร็จแล้ว ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษากลุ่มทดลองฝึกนั่งสมาธิเพิ่มเติมอีก แล้วจึงให้กำหนดออกจากสมาธิตามด้วยการฝึกแผ่เมตตาตามบทสวดมนต์หรือคำกลอน 2. ผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษาโปรแกรมจิต ของตนเองด้วยวิธีการกล่าวคำปฏิญาณตนจำนวน .....ข้อ โดยใช้เวลาในขั้นตอนนี้เฉพาะในกลุ่มทดลองประมาณ 45 นาที 3. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนและขอบข่ายเนื้อหาในขั้นตอนของกิจกรรมและการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย **ขั้นสอน** 1. นำเสนอสไลด์เรื่อง “เมตตาแก้ทุกข์” 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 9 กลุ่มๆ ละประมาณ 6–7 คน 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง “พลังจิตกับแผ่เมตตาอธิบายด้วยวิทยาศาสตร์” โดย ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เอกสารอานิสงส์เมตตา 11 ประการ เอกสารกรณีตัวอย่างการเจริญเมตตาและเอกสารข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการแผ่เมตตา เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการแผ่เมตตาและอานิสงส์ของความเมตตา อันเป็นคุณธรรมพื้นฐานนำไปสู่คุณธรรมเป้าหมาย คือ ความอดทน 4. นักศึกษานำเสนอผลความคิดเห็นและหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาเอกสารทั้งหมด	1. เทปเพลงการฝึกสติภาวนาอำไพ – เทคนิค 2. คำกลอน บทสวดมนต์และบทแผ่เมตตา 3. เอกสารประกอบการฝึกโปรแกรมจิตด้วยวิธีการกล่าวคำปฏิญาณตน 4. ภาพข่าวเกี่ยวกับการแผ่เมตตาจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ วันที่ 24 กันยายน 2544 หน้า 1 และ 6 5. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง ”พลังจิตกับการแผ่เมตตาอธิบายด้วยวิทยาศาสตร์” 6. เอกสารอานิสงส์ของความเมตตา 11 ประการ 7. เอกสารกรณีตัวอย่างการเจริญเมตตา 8. สไลด์ เรื่อง “เมตตาแก้ทุกข์”

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษาคิด อภิปราย และสรุปเกี่ยวกับพลังจิตและการแผ่เมตตาตลอดจนอานิสงส์ของเมตตาด้วยหลักวิทยาศาสตร์ 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับอานิสงส์ของความเมตตาว่า ผู้มีเมตตานั้นใครอยู่ใกล้ก็จะรู้สึกสงบร่มเย็น มีความสบายใจ น่าเคารพแม้แต่สัตว์ก็ยังรับรู้กระแสแห่งความเมตตาได้ นักศึกษาควรฝึกแผ่เมตตาด้วยการสวดมนต์ไหว้พระและการนั่งสมาธิวันละ 5 – 10 นาที ก่อนนอนและตามด้วยการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นนิสัยประจำตัวให้ได้	
2	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ย่อยของการเรียน 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงสันติธรรมและตามด้วยเพลงเมตตาธรรมค้ำจุนโลก และพุทธสุภาษิตเกี่ยวกับขันติและกรรม (การกระทำ) ตลอดจนข้อคิดและคำกลอนเกี่ยวกับความโกรธด้วย 3. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ไหว้พระและกล่าวคำสมาทานศีลตามด้วยการฝึกเดินจงกรม และนั่งสมาธิประมาณ 10 นาที และกล่าวคำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) เช่นเดียวกับการสอนครั้งที่ 1 ที่ผ่านมา **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำเสนอเทปบันทึกเสียงนิทานเรื่อง “น้ำใจกวางทอง” ซึ่งเป็นตัวอย่างของสัตว์ที่มีความเมตตากรุณา เมื่อฟังจบแล้วผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้ 2. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน แล้วผู้วิจัยแจกเอกสาร 2 เรื่อง “วันวิสาขบูชา คือ วันสำคัญสากลแห่งสหประชาชาติเพื่อเมตตาธรรมและขันติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก” และเรื่อง “ขันติธรรมนำสู่สันติสุข” ให้นักศึกษาอ่านจับประเด็นสำคัญ 3. ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนของนักศึกษานำเสนอสาระสำคัญและข้อคิดเห็นที่ได้จากการอ่านเอกสารดังกล่าว	1. คำสมาทานศีลและคำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต)เพื่อฝึกความอดทน 2.เทปเสียงและเนื้อเพลงสันติธรรมและเพลงเมตตาธรรมค้ำจุนโลก 3. พุทธสุภาษิตเกี่ยวกับขันติ กรรม และคำกลอนเกี่ยวกับความโกรธ 4. สไลด์ เรื่อง “เมตตาแก้ทุกข์” 5.เทปนิทานเรื่อง “น้ำใจกวางทอง” 6. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “วันวิสาขบูชา คือ วันสำคัญสากลแห่งสหประชาชาติ เพื่อเมตตา-ธรรมและขันติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก” 7. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ขันติธรรมนำสู่สันติสุข”

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษาทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นกับการเรียนรู้ทั้งหมด 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปหลักธรรมที่ได้ตลอดจนวิธีการนำหลักธรรมด้านเมตตา และขันติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	
3	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระแล้วกล่าวคำสมาทานศีลและคำปฏิญาณตนเพื่อฝึกความอดทน 2. นักศึกษากลุ่มทดลองฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิก่อนเรียนตามเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ เทคนิค 3. ผู้วิจัยฝึกนักศึกษาเดินจงกรมระยะที่ 1 ด้วย คำบริกรรมว่า “ขวา…….ย่าง……หนอ, ซ้าย……ย่าง……..หนอ และนั่งสมาธิแผ่เมตตา (20 นาที) **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำพุทธสุภาษิตหมวดอดทนและหมวดจิตให้นักศึกษาอ่าน และสรุปสาระสำคัญจากสุภาษิต 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันร้องเพลงอดทนและเพลงอย่าเกียจคร้านและสรุปใจความจากเนื้อเพลง 3. ผู้วิจัยนำเสนอวีซีดี เรื่อง “ทางแห่งความสำเร็จ” ซึ่งเป็นเรื่อง ชาย 2 คน คนหนึ่งมีอาชีพปลูกผักขายเลี้ยงชีพมีความขยัน อดทน และรับผิดชอบ แต่เพื่อนของเขามักง่าย ลุ่มหลงการพนัน การซื้อหวยหรือสลากกินแบ่ง หวังรวยทางลัด สุดท้ายก็นำทรัพย์ เช่น รถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ และบ้านขายเพื่อเล่นการพนันจนหมดตัว 4. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ขันติบารมี” และเรื่อง “ปฐมอักขันติสูตร” ให้นักศึกษาทุกคนอ่านจับใจความและสรุป แล้วให้นักศึกษา 2 คน อาสาออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง	1. คำสมาทานศีลและคำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) เพื่อฝึกความอดทน 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค 3. พุทธสุภาษิตหมวดอดทน และหมวดจิต 4. เนื้อเพลงอดทนและเพลงอย่าเกียจคร้าน 5. วีซีดีเรื่องทางแห่งความสำเร็จ 6. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “ขันติบารมี” 7. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “ปฐมอักขันติสูตรว่าด้วยความไม่อดทน อานิสงส์ของความอดทนตลอดจนโทษแห่งความเกียจ-คร้าน"

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	ขั้นสรุป 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายแล้วจึงสรุปหลักธรรมและข้อคิดที่ได้จากการเรียนทั้งหมด 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่านักศึกษาจะนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง	
4	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นหัวหน้าชั้น กล่าวนำสวดมนต์ไหว้พระ กล่าวคำสมาทานศีลและคำปฏิญาณตน 2. นักศึกษาฝึกสติภาวนาตามเทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ-เทคนิค ซึ่งมีทั้งการฝึกในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งและนอน (10 นาที) 3. ผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษาเดินจงกรมและนั่งสมาธิเพิ่มอย่างละประมาณ 15 นาที (รวม 30 นาที) ด้วยการกำหนดสำหรับการเดินจงกรมระยะที่ 2 ว่า ยก.....หนอ, เหยียบ.....หนอ ส่วนการนั่งสมาธินั้นให้บริกรรมคำว่า พองหนอ.....ยุบหนอ ตามอาการของท้อง เมื่อถึงเวลาที่กำหนดแล้วจึงออกจากสมาธิและแผ่เมตตา **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาร้องเพลงการให้อภัยและฟังเพลงตามเทปเพลงอภัยและชมวิดีทัศน์เพลงในอัลบั้มชุดพุทธานุภาพ 2. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามเพื่อให้นักศึกษาตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเพลงและวิดีทัศน์เพลง 3. ผู้วิจัยนำเสนอบทกลอนของพุทธทาสภิกขุ “มีมาร – ไม่มีมาร” ให้นักศึกษาวิเคราะห์ ความหมาย 4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักศึกษากลุ่มละ 4 คน แล้วแจกเอกสารประกอบการสอน เรื่อง “ธรรมทำให้งาม (ขันติโสรัจจะ)” และเอกสารเรื่อง “ความอดทน” อภิปรายในกลุ่มแล้วสรุปข้อคิดที่ได้ แล้วผู้วิจัยเลือกตัวแทนบางกลุ่มออกมาพูดหน้าชั้น **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเรียนและการฝึกทั้งหมด แล้วผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น 2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาคิดว่ามีวิธีนำหลักธรรมที่ได้ไปใช้	1. คำสมาทานศีล คำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) คำแผ่เมตตา 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ-เทคนิค 3. เทปและเนื้อเพลงอภัยและเพลงการให้อภัยและวีดีทัศน์เพลงในอัลบั้มชุดพุทธานุภาพ 4. บทกลอน “มีมาร – ไม่มีมาร) ของพุทธทาสภิกขุ” 5. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ธรรมทำให้งาม(ขันติโสรัจจะ)” 6. เอกสารเรื่อง “ความอดทน อดกลั้น” โดยวศิน อินทสระ

	ในการดำเนินชีวิตให้ดีงามอย่างไรบ้าง	

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
5	**ขั้นนำ** 1. นักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระ กล่าวคำสมาทานศีล และคำปฏิญาณตนพร้อมกัน 2. นักศึกษาฝึกสติและสมาธิตามเทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค 3. ผู้วิจัยพานักศึกษาฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิเพิ่มจากการฝึกจากเทปด้วยการเดินจงกรมระยะที่ 1 และ 2 ตามด้วยนั่งสมาธิด้วยการบริกรรมว่า พองหนอ – ยุบหนอ ตามอาการของท้อง เมื่อหายใจเข้า – หายใจออก เป็นเวลา 30 นาที (ฝึกอย่างละ 15 นาที) 4. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยบทกลอน สุภาษิตและเพลงหนึ่งในร้อยในอัลบั้มชุด พุทธานุภาพ แล้วให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึก และวิเคราะห์สาระสำคัญที่ได้จากบทกลอน สุภาษิตและเพลง **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำเสนอวีซีดีละครธรรมเรื่อง “ทางแห่งความดี” ว่าด้วยคุณธรรม 4 ประการ (ฆราวาสธรรม) ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ 2. นักศึกษาร่วมกันอภิปรายข้อคิดหรือหลักธรรมที่ได้ 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องความอดทนหรือขันติให้นักศึกษาทุกคนได้ศึกษาแล้วสะท้อนความคิดที่ได้จากการอ่าน **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยตั้งคำถาม เพื่อถามนักศึกษาว่า “วันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักธรรมอะไรบ้างและนักศึกษามีความรู้สึกอย่างไร 2. นักศึกษาและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายและสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ทั้งหมด 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปว่าจะนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้แล้วนั้นไปใช้ในการพัฒนาตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง	1. คำสมาทานศีล คำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) บทแผ่เมตตา 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค 3. บทกลอน – สุภาษิต นำเข้าสู่บทเรียน 4. เพลงหนึ่งในร้อยในอัลบั้มชุด พุทธานุภาพ 5. วีซีดีละครธรรมเรื่อง “ทางแห่งความดี” ว่าด้วยคุณธรร 4 ประการ (ฆราวาสธรรม) คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ 6. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ความอดทนหรือขันติ”

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
6	**ขั้นนำ** 1. นักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระ แล้วกล่าวคำสมาทานศีลและคำปฏิญาณตน 2. นักศึกษาฝึกสติและสมาธิตามเทปเพลงฝึกสติภาวนาอำไพ – เทคนิค 3. ผู้วิจัยฝึกสติและสมาธิเพิ่มเติมด้วยเทคนิคการฝึกสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ 4, 6, 8 และ14 จังหวะ ตามด้วยการฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1, 2 และเพิ่มระยะที่ 3 ด้วยคำบริกรรมว่า “ยก….หนอ, ย่าง…..หนอ, เหยียบ…หนอ และนั่งสมาธิตามแนวพองหนอ – ยุบหนอ เมื่อถึงเวลากำหนดประมาณ 30 นาที จึงออกจากสมาธิแล้วกล่าวคำแผ่เมตตา **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยเปิดเทปเพลง “มีใจอดทน” ให้นักศึกษาฟังแล้วฝึกสะท้อนความคิดเห็นและหลักธรรมที่ได้จากเนื้อเพลง 2. ผู้วิจัยนำเสนอด้วยพุทธสุภาษิต หมวดความเพียร นักศึกษาวิเคราะห์สาระที่ได้จากพุทธสุภาษิต 3. ผู้วิจัยอธิบายเนื้อหาจากเอกสารประกอบการสอนเรื่องความขยันหมั่นเพียรและเรื่องกล้าสู้สิ่งยาก 4. นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7 คน แล้วผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับบทเรียนความอดทนเรื่อง “ผิดแล้วแก้ตัวใหม่” 5. ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษา 2 กลุ่ม ออกมาแสดงบทบาทสมมติตามตัวละครในเรื่องให้สมบทบาท **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยร่วมกับนักศึกษาร่วมกันอภิปรายตัวละครแต่ละคนว่ามีนิสัยเป็นอย่างไรแล้วสรุปลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ 2. นักศึกษาสะท้อนความคิดเห็นว่าวันนี้เรียนแล้วได้ข้อคิดและสาระหลักธรรมอะไรบ้าง 3. ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษาได้สรุปว่าจะนำหลักธรรมที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร	1. คำสมาทานศีล คำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) บทแผ่เมตตา 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนาอำไพ– เทคนิค 3. เทปและเนื้อเพลงมีใจอดทน 4. พุทธสุภาษิต หมวดความเพียร 5. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “ความขยันหมั่นเพียร” 6. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “กล้าสู้สิ่งยาก” 7. เอกสารประกอบการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับบทเรียนความอดทน เรื่อง “ผิดแล้วแก้ตัวใหม่”

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
7	**ขั้นนำ** 1. นักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระและกล่าวคำสมาทานศีล คำปฏิญาณ (โปรแกรมจิต) 2. นักศึกษาฝึกสติตามเทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ–เทคนิค 3. ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกสติและสมาธิเพิ่มด้วยการเดินจงกรม ระยะที่ 1, 2 และ 3 และนั่งสมาธิรวมเวลาประมาณ 30 นาที แล้วฝึกแผ่เมตตา 4. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเรียน **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาหลักธรรมด้วยพุทธสุภาษิตบทกลอนเกี่ยวกับความโกรธและเพลงโกรธกันทำไม 2. ผู้วิจัยนำเสนอสไลด์ เรื่อง “แก้โรคหงุดหงิดรำคาญใจ” 3. ผู้วิจัยนำเสนอวีซีดี เรื่อง “ผู้จัดการเจ้าอารมณ์) 4. นักศึกษาร่วมกันสะท้อนความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการศึกษาในหัวข้อต่าง ๆ ที่นำเสนอข้างต้น 5. นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยจึงแจกเอกสาร 4 เรื่อง โดยให้แต่ละกลุ่มศึกษาและบันทึกสาระสำคัญที่ได้จากการอ่าน แล้วทุกกลุ่มออกนำเสนอด้วยแผนผังความคิด (Mind mapping) ให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการซักถามและอภิปรายด้วยเหตุผล **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามเกี่ยวกับความโกรธ สาเหตุของความโกรธ ผลเสียของความโกรธและวิธีการแก้ไขปรับปรุงนิสัยมักโกรธตลอดจนกระตุ้นคำถามเกี่ยวกับหิริโอตตัปปะด้วย 2. ให้นักศึกษาอภิปรายและสรุปหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาทั้งหมด 3. ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นโดยสรุปว่าจะนำหลักธรรมและข้อคิดเกี่ยวกับความโกรธและหิริโอตตัปปะ ที่ได้ศึกษาแล้วนั้นไปประยุกต์ใช้ในการครองตนหรือควบคุมอารมณ์อย่างไรบ้าง	1. คำสมาทานศีล คำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) บทแผ่เมตตา 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ–เทคนิค 3. พุทธสุภาษิต บทกลอนเกี่ยวกับความโกรธ 4. เพลงโกรธกันทำไม่ 5. สไลด์เรื่อง “แก้โรคหงุดหงิดรำคาญใจ (15 นาที) 6. วีซีดี เรื่อง “ผู้จัดการเจ้าอารมณ์” ความยาวประมาณ 15 นาที 7. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “อักโกสกสูตร” และเหตุเกิดความโกรธ 10 อย่าง 8. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “ความโกรธ” 9. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “โกรธ : จิตแพทย์พาที” 10. เอกสารประกอบการสอน เรื่อง “หิริโอตตัปปะ”

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
8	**ขั้นนำ** 1. นักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระ กล่าวคำสมาทานศีลและคำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) 2. นักศึกษาฝึกสติสมาธิตามเทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค 3. ผู้วิจัยฝึกสติและสมาธิเพิ่มด้วยเทคนิคของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ตามด้วยการฝึกเดินจงกรมด้วยระยะที่ 1, 2, 3 และเพิ่มระยะที่ 4 ด้วยการฝึกเดินจงกรมและใช้คำบริกรรมว่า “ยกส้น.....หนอ, ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, เหยียบ.....หนอ ฝึกประมาณ 40 นาที **ขั้นสอน** 1. ผู้วิจัยนำเสนอบทกลอนเกี่ยวกับความโกรธและสุภาษิตหมวดกิเลสและหมวดทานตามด้วยเพลงต่าง ๆ ได้แก่เพลง “เจ็บ” “ทำงานสนุก” และเพลง “เรียนธรรมให้มีความสุข” 2. ผู้วิจัยนำเสนอวีซีดีเรื่อง “น้ำผึ้งหยดเดียว” ซึ่งเป็นเรื่องของนักศึกษาทะเลาะวิวาทกันด้วยคำพูดและความไม่รู้จักอดทนอดกลั้นต่อคำพูดซึ่งกันและกัน จึงทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ลุกลามเดือดร้อนถึงผู้ปกครองและอาจารย์ทั้งโรงเรียน 3. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงผลเสียของความไม่อดทนอดกลั้นต่อคำพูดของกันและกัน 4. นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม เพื่อศึกษาเอกสาร 3 เรื่อง ได้แก่ “ชี้หินพิสูจน์ความโลภ” “สิ่งที่ต้องชนะ” และ “การพูด” 5. นักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปประเด็นสำคัญเพื่อนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ **ขั้นสรุป** 1. นักศึกษาสรุปข้อคิดและหลักธรรมที่ได้จากการเรียนทั้งหมด 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่เหลือให้สมบูรณ์ ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันเสนอแนะวิธีการนำหลักธรรมไปใช้ในการพัฒนาตน	1. คำสมาทานศีล คำปฏิญาณตน (โปรแกรมจิต) บทแผ่เมตตา 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ– เทคนิค 3. บทกลอนเกี่ยวกับความโกรธและสุภาษิต หมวดกิเลสและหมวดทาน 4. เนื้อเพลง “เจ็บ” “ทำงานสนุก” และ “เรียนธรรมให้มีความสุข” 5. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “น้ำผึ้งหยดเดียว” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับผลของการขาดความอดทนอดกลั้นต่อคำพูดของกันและกัน 6. เอกสารประกอบการสอนเกี่ยวกับนิทานพื้นบ้านเรื่อง “ชี้หินพิสูจน์ความโลภ” 7. เอกสารเรื่อง “สิ่งที่ต้องชนะ” 8. เอกสารประกอบการสอนเกี่ยวกับการพูด

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจเรียนของนักศึกษาถ้าเห็นว่านักศึกษาไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าที่ควร

ก็จะใช้วิธีการซักถาม เพื่อค้นหาสาเหตุแล้วนำข้อมูลที่ได้ไปพิจารณาแก้ไขปรับปรุงในการวางแผนการเรียนครั้งต่อไป

2. ผู้วิจัยถามความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม เนื้อหาที่เรียนแต่ละครั้ง เพื่อนำไปปรับให้เข้ากับความสามารถและความสนใจของนักศึกษา

3. ผู้วิจัยประเมินผลจากใบบันทึกรายการหลังจากเรียนกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนและคุณธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องกับความอดทน

ใบบันทึกรายการหลังเรียน

แบบประเมินผลการเรียนภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน และคุณธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องกับความอดทน

นักศึกษาวิชาเอก.....รหัสนักศึกษา.....

1. นักศึกษาได้เรียนรู้ ข้อคิดเห็น และความรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้ศึกษาตามกิจกรรมนี้แล้ว

1.1 ความรู้.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 ข้อคิดเห็น.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.3 ความรู้สึก / ความประทับใจ.....

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษามีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม ในการเรียนครั้งต่อไปคือ

2.1 .....

.....

.....

2.2 .....

.....

.....

3. นักศึกษาเห็นว่าคุณธรรมด้านความอดทนมีประโยชน์ในด้านใดบ้าง

……

……

……

……

……

……

4. นักศึกษาจะพัฒนาหรือฝึกให้ตนเองมีความอดทนด้านใดบ้างและมีวิธีการฝึกตนอย่างไร

……

……..

……..

……

……..

……..

5. นักศึกษาจะนำคุณธรรมด้านความอดทนไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

…..……

……

……

……

……

……

5. กิจกรรมการเข้าค่ายเพื่อปฏิบัติธรรม (9 วัน 8 คืน)

กิจกรรมในการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน ตั้งแต่วันที่ 15 – 23 มกราคม 2548 ดังมีรายละเอียดพอสังเขปต่อไปนี้

วันที่ 15 มกราคม 2548 ผู้วิจัยพร้อมกับนักศึกษาและวิทยากรเตรียมอุปกรณ์สื่อการเรียนการสอนโสตทัศนูปกรณ์ และเครื่องใช้ส่วนตัวออกเดินทาง โดยรถบัสของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อทัศนศึกษาตามวัดที่มีชื่อเสียง เช่น วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร วัดป่าสุทธาวาส และพระธาตุภูเพ็ก เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อสร้างศรัทธาต่อพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและต่อพระพุทธศาสนา ตลอดจนพานักศึกษาไปกราบนมัสการพระพุทธรูปที่เป็นที่สักการะบูชาของชาวสกลนคร คือ หลวงพ่อองค์แสนซึ่งประดิษสถานอยู่ที่วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร โดยมีวิทยากรที่มีความรู้ความชำนาญทั้งทางด้านศิลปะการสร้างเจดีย์ ตลอดมีความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาวิทยากรท่านนี้ ชื่ออาจารย์ชัยมงคล จินดาสมุทร์ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสภาวัฒนธรรมจังหวัดสกลนคร และในตอนบ่าย ผู้วิจัยพานักศึกษาฝึกพัฒนาความอดทนภาคปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมกำหนดสติเพื่อเดินขึ้นไปภูเพ็กซึ่งเป็นที่ประดิษสถานของพระธาตุภูเพ็ก สถานที่แห่งนี้มีบันไดประมาณ 400 กว่าขั้น ผู้ที่เดินขึ้นจะเหนื่อยมาก ทั้งนี้เป็นการฝึกสติและฝึกความอดทนต่อความร้อนความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความเจ็บปวด ความร้อน ความลำบาก เป็นต้น ต่อจากนั้น จึงออกเดินทางเข้าที่พักเพื่อฝึกปฏิบัติธรรม ที่วัดศิริมงคล อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร ซึ่งในขั้นแรก นักศึกษาได้รับฟัง หัวข้อธรรมเพื่อความสำเร็จในชีวิต โดยวิทยากรชื่อ ชาคริต อริยอาภากมล ในตอนเย็นนักศึกษาและผู้วิจัย ทำวัตรเย็น (สวดมนต์ไหว้พระ) โดยมีพระวิทยากรในวัดศิริมงคลเป็นผู้นำต่อด้วยการฝึกสติและสมาธิด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า – ออก และพักผ่อน เวลา 22.00 นาฬิกา ในกุฏิที่วัดจัดให้

วันที่ 16 มกราคม 2548 นักศึกษาบำเพ็ญประโยชน์โดยการกวาด เช็ดถูศาลาปฏิบัติธรรม และบริเวณวัด และห้องน้ำ เป็นต้น แล้วพระวิทยากรนำนักศึกษาสวดมนต์ หรือทำวัตรเช้า ฝึกเดินจงกรม และนั่งสมาธิ พักรับประทานอาหารเช้า สมาทานอุโบสถศีล (ศีล 8) หลวงพ่อพระมหาทองรัตน์ ให้กรรมฐานและธรรมะ เกี่ยวกับอริยทรัพย์ 7 และหลักการฝึกสติปัฏฐาน 4 พักรับประทานอาหารเที่ยง แล้วจึงฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ ฝึกความอดทนและความเพียร ด้วยเกมการต่อจิ๊กซอว์ (Jigsaw) บำเพ็ญประโยชน์ต่อวัด ทำวัตรเย็น พักผ่อนโดยย้ายสถานที่นอนจากกุฏิไปนอนในกลดกลางป่า บริเวณป่าช้า และใกล้เมรุเผาศพ เพื่อฝึกความอดทนต่อความกลัวและฝึกนอนในที่ ๆ ลำบาก

วันที่ 17 มกราคม 2548 นักศึกษาทำวัตรเช้า ฝึกสติด้วยกายบริหาร ตามด้วยการฝึกสมาธิในอริยาบถเดิน นั่ง และนอน เดินจงกรมรอบบริเวณวัด ฝึกความอดทนด้วยเกมการนั่งเก้าอี้ลม พระวิทยากรเทศน์เรื่องอิทธิบาท 4 ทำวัตรเย็น แล้วชมวีดีทัศน์ เรื่องพระมหาชนกฉบับการ์ตูน พักผ่อนนอนในกลดกลางป่าเป็นคืนที่ 2

วันที่ 18 มกราคม 2548 นักศึกษาบำเพ็ญประโยชน์ด้วยการทำความสะอาดบริเวณวัด และเตรียมย้ายที่นอนโดยผู้ชายไปนอนบนโบสถ์ที่ยังสร้างไม่เสร็จ ส่วนผู้หญิงให้นอนในกุฏิ 3 หลัง โดยแยกเป็นกลุ่มย่อย เริ่มตั้งแต่วันที่ 18 – 23 มกราคม 2548 พักรับประทานอาหารเที่ยง กิจกรรมฝึกความเพียร ความอดทน และมีสติและสมาธิไปด้วย โดยใช้กิจกรรมร้อยรูเข็มเล็ก ๆ ซึ่งใช้เวลานาน มีการแข่งขันเป็นทีม กิจกรรมคีบปิงปองด้วยตะเกียบ ฝึกโปรแกรมจิตก่อนนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง 1 ชั่วโมง ชมวิดีทัศน์เรื่อง “กรรมและศีลห้า” นิวรณ์ 5 ปฏิจจสมุปบาท ทำวัตรเย็น ซึ่งนำโดยพระวิทยากร แล้วจึงพักผ่อนในเวลา 22.00 นาฬิกา (4 ทุ่ม)

วันที่ 19 มกราคม 2548 นักศึกษาตื่นนอน เวลา 4.00 นาฬิกา ทำธุระส่วนตัว และพร้อมเพรียงกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม (โบสถ์) เวลา 4.30 นาฬิกา พระวิทยากรเจ้าอาวาสฝึกกรรมฐานเดินจงกรม นั่งสมาธิ ฝึกกายบริหาร ให้ธรรมะเกี่ยวกับอารมณ์กรรมฐาน อินทรีย์ 5 พละ 5 พักรับประทานอาหารเช้า เวลา 7.00 นาฬิกา พระวิทยากรพานักศึกษาเดินธุดงค์ตั้งแต่ 8.00 - 11.30 นาฬิกา โดยฝึกความอดทนต่อความลำบาก ความเจ็บปวด ความร้อน ความหนาว เป็นต้น เดินโดยไม่สวมรองเท้า ไปตามถนนลูกรัง ผ่านป่าไม้ ทุ่งนา ด้วยระยะทางประมาณ 5-6 กิโลเมตร รับประทานอาหารเที่ยง ชมวิดีทัศน์เรื่อง บาป – บุญมีจริงหรือ และเรื่อง รั้วกั้นภัย ฝึกโปรแกรมจิต แล้วนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง 1 ชั่วโมง พัก และฟังพระทองรัตน์ให้ธรรมะเกี่ยวกับจุดเกิดต่าง ๆ ของกิเลส ตอบคำถาม และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อฝึกสติและนั่งสมาธิ เช่น เกมซิปปี้ซิบ เกมซ้ายขวานั่งยืน เปลี่ยนที่ เกมปิงปองครองสติ ทำวัตรเย็นโดยการนำของพระวิทยากรของวัดศิริมงคล ต่อด้วยการให้ฝึกกรรมฐาน (ทบทวน) แล้วจึงสอบอารมณ์ พักผ่อนเวลาประมาณ 22.30 นาฬิกา

วันที่ 20 มกราคม 2548 นักศึกษาตื่นเวลา 4.00 นาฬิกา ทำธุระส่วนตัว แล้วมาพร้อมกันที่โบสถ์ หลวงพ่อเจ้าอาวาสวัดศิริมงคลนำนักศึกษาทำวัตรเช้า เป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วฝึกสติปัฏฐานด้วยการยืน ต่อด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที รับประทานอาหารเช้า ฝึกสมาธิด้วยเกมปาเป้า กิจกรรมการเลี้ยงลูกบอลผ่านสิ่งกีดขวาง กิจกรรมการฝึกสมาธิและสติด้วยเกมลูกโป่งสัมพันธ์ พักรับประทานอาหาร พระมหาทองรัตน์ ให้ธรรมะเกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินชีวิตสำหรับนักศึกษา ฝึกโปรแกรมจิต แล้วจึงนั่งสมาธิ โดยพยายามไม่เปลี่ยนท่านั่งเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ฟังธรรมจากเทปเรื่อง “ยอดภาษิตพิชิตความสำเร็จ” และ “เพื่อกำลังใจไฟชีวิต” พักดื่มน้ำปานะ เล่นเกมกว่าจะเป็นเซียน แล้วทำวัตรเย็น ฝึกนั่งสมาธิและสอบอารมณ์ พักผ่อนเวลา 22.30 นาฬิกา

วันที่ 21 มกราคม 2548 นักศึกษามารวมกันที่โบสถ์เพื่อทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ เดินจงกรม นอนสมาธิ พักรับประทานอาหารเช้า บำเพ็ญประโยชน์ด้วยการปัดกวาดทำความสะอาดบริเวณวัด และฝึกกิจกรรมล้างจานล้างใจ ฝึกความรับผิดชอบ ฝึกความสามัคคีโดยการทำงานเป็นหมู่คณะ ฝึกความอดได้รอได้ ฝึกโปรแกรมจิต แล้วจึงนั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง โดยพยายามอดทนต่อความเจ็บปวด ด้วยการไม่เปลี่ยนท่านั่ง พักและดูวีดีทัศน์ เรื่อง “ภพภูมิ 3” ฟังเทปเรื่อง “ขันติบารมี” นิมนต์หลวงพ่อพระมหาทองรัตน์ ให้ธรรมะแก่นักศึกษาเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 สาราณีย

ธรรม มรรค 8 พักดื่มน้ำปานะ บำเพ็ญประโยชน์ ทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ พักผ่อน เวลา 23.00 นาฬิกา

วันที่ 22 มกราคม 2548 นักศึกษามารวมกันที่โบสถ์ เวลา 04.30 นาฬิกา ฝึกการบริหารกายด้วยสติ ทำวัตรเช้า (ฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์) นั่งสมาธิ เดินจงกรม สอบอารมณ์โดยหลวงพ่อเจ้าอาวาสวัดศิริมงคล พักรับประทานอาหารเช้า พร้อมกับการฝึกกิจกรรมอดได้รอได้ กิจกรรมล้างจานล้างใจ บำเพ็ญประโยชน์ทำความสะอาดบริเวณวัด (ฝึกทำงานด้วยสติและสมาธิ) ฝึกความอดทนด้วยการแก้ปัญหาด้วยปัญญา ด้วยกิจกรรมรวมพลคนจับเชือก ฝึกความอดทนอดกลั้น ที่จะไม่หัวเราะ เพื่อไปใช้ในสถานการณ์ที่ไม่สมควรจะหัวเราะได้ด้วยกิจกรรมหัวร่องอหาย พักรับประทานอาหารด้วยการฝึกการอดได้รอได้ ฝึกโปรแกรมจิตและฝึกสมาธิด้วยการนั่งโดยพยายามไม่เปลี่ยนท่าเพื่อฝึกความอดทนต่อความเจ็บปวด ภายในเวลา 1 ชั่วโมง ฝึกกายบริหารด้วยสติโดยการนำของพระอาจารย์ที่เป็นพระวิทยากรประจำวัดศิริมงคล ฝึกกิจกรรมตาข่ายไหมพรหม : ระดมความพยายาม พักดื่มน้ำปานะ ทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ สอบอารมณ์ ตอบคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานโดยพระวิทยากร พักผ่อนเวลา 23.00 นาฬิกา

วันที่ 23 มกราคม 2548 นักศึกษามารวมกันที่โบสถ์เวลา 04.30 นาฬิกา พระวิทยากรฝึกการบริหารกายด้วยสติ แล้วจึงทำวัตรเช้า ฝึกสติและสมาธิด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ บำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมการฝึกทำบุญตักบาตร รับประทานอาหารเช้า พร้อมกับการฝึกการอดได้รอได้ ชมวิดีทัศน์เรื่อง “พระคุณของพ่อแม่” และเรื่อง “ความกตัญญู” พักรับประทานอาหารเที่ยง กิจกรรมล้างจานล้างใจ กิจกรรมเปิดใจเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาได้รับประสบการณ์ตลอดระยะเวลา 9 วัน 8 คืน กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อวัด นักศึกษาทำแบบวัดต่าง ๆ และทดสอบความอดทนด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก – นั่ง (Sit – up) กิจกรรมอำลาพระวิทยากร แล้วนักศึกษาพร้อมด้วยผู้วิจัยเดินทางกลับสู่มหาวิทยาลัยราชภัฏด้วยความสวัสดิภาพ

สรุปกิจกรรมที่นักศึกษากลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติที่วัดศิริมงคล โดยสังเขปดังนี้

1. กิจกรรมการสวดมนต์ไหว้พระ สมาทานอุโบสถศีลหรือศีล 8
2. ฝึกสมาธิและเดินจงกรม นั่งสมาธิและแผ่เมตตา
3. ฝึกการทำบุญทำทานด้วยการตักบาตร และฝึกรับประทานอาหารที่ตักมาให้หมดเพื่อฝึกให้รู้จักประมาณตนในการรับประทานอาหาร
4. ฟังพระวิทยากรเทศนา อบรมสั่งสอนคุณธรรมความอดทนและคุณธรรมอื่นๆที่เป็นพื้นฐาน การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน
5. ผู้วิจัยเปิดวีดีทัศน์เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติธรรม เช่น การฝึกสติปัฏฐาน 4 กรรมและศีลห้ากรรมฐานทำให้ชีวิตรุ่งเรือง ภาพภูมิ 31 พระมหาชนกฉบับการ์ตูน
6. ผู้วิจัยเปิดเทปบันทึกเสียง เรื่องขันติบารมีให้นักศึกษาฟัง

7. นักศึกษาฝึกบำเพ็ญประโยชน์ต่อวัดด้วยการปลูกต้นไม้และพัฒนาวัด ด้านอื่นๆ เช่น ปัดกวาดเช็ดถูพื้นศาลาการปฏิบัติธรรมแล้วทำความสะอาดห้องน้ำ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมฝึกพัฒนาความอดทน

8. นักศึกษาฝึกอดทนต่อการเข้าแถวเพื่อรับประทานอาหารจากผู้บริการแล้วฝึกพิจารณาอาหารด้วยสติในขณะที่นั่งรอเพื่อนซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมการฝึกสมาธิ ฝึกความสามารถ ในการอดได้ รอได้

9. นักศึกษาฝึกการตื่นแต่เช้าทุกวันโดยการตื่นนอนเวลา 04.00 น.แล้วมาพร้อมเพรียงกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม เวลา 04.30 น.เพื่อฝึกสวดมนต์ไหว้พระและโปรแกรมจิตให้การปฏิญาณตนจำนวน 7 ข้อ เพื่อฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนตามด้วยการฝึกสติเดินจงกรมนั่งสมาธิและแผ่เมตตา

10. นักศึกษาฝึกทำสมาธิด้วยเกมต่างๆ ยกตัวอย่าง เช่น เกมซิปปี้ซิป (เกมฝึกสมาธิ) เกมฝึกสติ ซ้าย ขวา นั่ง ยืน เปลี่ยนที่ เกมลูกโป่งสัมพันธ์ เกมการร้อยรูเข็มเล็กๆ เกมปาเป้า เกมปิงปองครองสติ และเกมการช้อนเมล็ดถั่วเขียวใส่ปากขวด

11. นักศึกษาฝึกสติและสมาธิด้วยการทำกิจกรรมประกอบเพลงและกิจกรรมการเลี้ยงลูกบอลผ่านสิ่งกีดขวาง

12. นักศึกษาฝึกความอดทนและความเพียร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือสำเร็จในหน้าที่หรืองานที่ได้รับมอบหมายด้วยกิจกรรมและเกม ซึ่งแต่ละเกมนั้นต้องใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่องจึงจะทำได้สำเร็จกิจกรรมและเกมต่าง ๆ มีดังนี้

12.1 เกมกว่าจะเป็นเซียน

12.2 กิจกรรมการเดินจงกรมรอบๆวัด ซึ่งมีบริเวณประมาณ 100 กว่าไร่

12.3 เกมการติดภาพ Jigsaw

12.4 กิจกรรมการเดินธุดงค์ไปตามป่าไม้และทุ่งนาด้วยระยะทางประมาณ 5 - 6 กิโลเมตร ด้วยเท้าเปล่า (ไม่ใส่รองเท้า) ตั้งแต่เวลาประมาณ 08.00นาฬิกาถึงเวลา 11.30 นาฬิกา

12.5 กิจกรรมฝึกความอดทนกล้ามเนื้อท้องแบบลุก - นั่ง (Sit-up)

12.6 เกมการนั่งเก้าอี้ลม (ฝึกความอดทนต่อความเมื่อย)

12.7 กิจกรรมตาข่ายไหมพรหม : ระดมความพยายาม

12.8 กิจกรรมรวมพลคนจับเชือก

12.9 กิจกรรมหัวร่อ งอหาย

ตัวอย่างเกมหรือกิจกรรมต่าง ๆ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เกมตาข่ายไหมพรม ระดมความพยายาม

เสริมความสามารถทางด้าน : มิติสัมพันธ์
ระดับ : ประถมศึกษาปีที่ 1 ขึ้นไป
เสริมสร้างลักษณะนิสัย : ความเพียรพยายามและความอดทนเพื่อการแก้ปัญหา ด้วยสติปัญญา
การใช้เวลา : 20 นาที
อุปกรณ์ : ลูกบอลไหมพรม (หรืออาจเป็นขดไหมพรม)
คำสั่ง / ขั้นตอน

1. ให้จัดนักศึกษามายืนล้อมกันเป็นวง ขออาสาสมัคร 1 คนมายืนตรงกลาง

2. โจทย์มีอยู่ว่า ให้นักศึกษาที่ยืนล้อมวงอยู่นั้นจะยืนคละ ระเกะระกะ หันหน้าหันหลังกันในลักษณะใดก็ได้ (ไม่ต้องเรียงกันเป็นระเบียบ แต่ก็ล้อมอาสาสมัครเอาไว้) เพื่อสร้างเขาวงกตล้อมเพื่อนที่เป็นอาสาสมัครที่อยู่กลางวงเอาไว้

3. นำลูกบอลไหมพรมให้แก่ผู้เริ่มต้น (ที่ไม่ใช่อาสาสมัคร) โดยให้เขาถือปลายเชือกไหมพรมเอาไว้ จากนั้นก็ให้ส่งบอกต่อๆ กันไปให้เพื่อนคนอื่นๆ ทุกคนที่ยืนล้อมอาสาสมัครนั้นอยู่

4. กติกาในกิจกรรมนี้มีอยู่ว่า

4.1 ให้ส่งลูกบอลไหมพรมไป โดยห้ามส่งคร่อมผ่านตัวอาสาสมัครที่อยู่ตรงกลาง

4.2 ห้ามส่งลูกบอลให้แก่เพื่อนที่อยู่ทางซ้ายหรือขวามือโดยตรง (ส่งเฉพาะด้านหน้า ด้านหลัง หรือเฉียงๆ กันทั้งซ้ายและขวา)

4.3 เมื่อลูกบอลไหมพรมถูกส่งให้ใครก็ตาม ผู้นั้นก็จะต้องจับเส้นไหมพรมเอาไว้แล้วส่งลูกบอลให้เพื่อนคนต่อไป

5. เมื่อเวลาผ่านไปสัก 5 นาที ให้นักศึกษาช่วยกันม้วนไหมพรมกลับไปให้เหมือนเดิมโดยผู้เล่นทุกคนยังยืนอยู่กับที่ การส่งลูกบอลไหมพรมกลับคืนไปนั้นให้ส่งย้อนกลับไปตามลำดับสำหรับอาสาสมัครที่ยืนอยู่ตรงกลางจะเป็นผู้คอยสังเกตและช่วยบอกเพื่อนๆ ว่าควรจะส่งลูกบอลไหมพรมไปทางไหน

การอภิปรายในชั้นเรียน

สมาชิกในชั้นเรียนสามารถม้วนบอลไหมพรมไม่ให้พันกันจนยุ่งเหยิงได้หรือไม่ นักศึกษารู้สึกอย่างไรบ้างที่เป็นส่วนหนึ่งในการสร้าง “โครงตาข่ายขนาดยักษ์” และนักศึกษาต้องใช้สิ่งใดในการแก้ไขคืนสภาพโครงตาข่ายอันนี้

จดบันทึก

ให้นักศึกษาเขียนบรรยายเกี่ยวกับช่วงเวลาที่ความมานะบากบั่นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง พร้อมอธิบายด้วยว่าความบากบั่นได้ช่วยนักศึกษาอย่างไร

เกมกว่าจะเป็น “ เซียน ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและเห็นคุณค่าของการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จในการทำงาน
2. ฝึกไหวพริบปฏิญาณ
3. เสริมสร้างความรัก

จำนวนผู้เข้าอบรม 30 - 60 คน

เอกสาร / อุปกรณ์

1. แผ่นใสภาพลำดับขั้นตอนไปสู่เซียน
2. บัตรภาพ - แมลงหวี่ 60 แผ่น
   - กระต่าย 30 แผ่น
   - ลิง 15 แผ่น
   - คน 8 แผ่น
   - เซียน 4 แผ่น

สถานที่

จัดเก้าอี้รูปตัวยูในห้องประชุมหรือกลางแจ้งก็ได้

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกบัตรภาพแมลงหวี่ให้สมาชิกคนละแผ่น
2. วิทยากรอธิบายกติกาการเล่น ขณะนี้สมาชิกทุกคนมีแมลงหวี่คนละ 1 ตัว ให้ทุกคนจับคู่เป่ายิ้งฉุบกัน ใครแพ้เสียแมลงหวี่ให้เพื่อนไป พร้อมกับไปนั่งเก้าอี้ที่เดิม
3. วิทยากรให้สัญญาณ ทุกคนซ่อนมือ ระวัง ! เป่ายิ้งฉุบ (การเป่ายิ้งฉุบนั้น ให้ทุกคนฟังโต้ตอบกัน 3 อย่างคือ กรรไกร ก้อนหิน กระดาษ)
   - กรรไกร ชนะ กระดาษ
   - กระดาษ ชนะ ก้อนหิน
   - ก้อนหิน ชนะ กรรไกร
   - คนแพ้เสียแมลงหวี่ให้เพื่อน

- คู่ที่เสมอกันเป่ายิ้งฉุบใหม่จนชนะกันไปข้างหนึ่ง
- คนชนะได้แมลงหวี่ 2 ตัว

4. วิทยากรเปิดแผ่นใสพร้อมประกาศว่า ด้านหน้าเราได้เปิดธนาคารชีวิต ผู้ที่มีแมลงหวี่ 2 ตัว นำมาแลกกระต่ายได้ 1 ตัว

5. หลังจากที่ทุกคนได้กระต่ายแล้ว วิทยากรประกาศว่า...และแล้วชีวิตของพวกเขาก็โตขึ้นจากแมลงหวี่ตัวน้อย ขณะนี้เขาเป็นกระต่ายแล้วต้องทำตัวให้น่ารักเหมือนกระต่าย

- ให้ทุกคนนั่งท่ากระต่าย
- ทำหูกระต่าย
- เต้นกระต่าย (โดยให้เพื่อนที่แพ้ปรบมือให้จังหวะ)

6. วิทยากรประกาศให้กระต่ายจับคู่ ให้สัญญาณ ทุกคนซ่อนมือ ระวัง! เป่ายิ้งฉุบ!

- คนแพ้เสียกระต่ายให้เพื่อน
- คู่เสมอเป่ายิ้งฉุบใหม่
- คนชนะได้กระต่าย 2ตัว

7. วิทยากรประกาศให้นำกระต่าย 2 ตัว แลกลิง 1 ตัว และแล้วชีวิตของพวกเขาเริ่มโตขึ้นจากกระต่ายน้อยเป็นลิง ขณะนั้นเขาเป็นลิงแล้ว ต้องเล่นให้สมบทบาทลิง

8. วิทยากรประกาศให้ลิงจับคู่ ให้สัญญาณ

" ทุกคนซ่อนมือ ระวัง! เป่า-ยิ้ง-ฉุบ "

- คนแพ้เสียลิงให้เพื่อน
- คนเสมอเป่ายิ้งฉุบใหม่
- คนชนะได้ลิง 2 ตัว

9. วิทยากรประกาศให้นำลิง 2 ตัวแลกคนได้ 1 คน และแล้วชีวิตของพวกเขาก็เริ่มโตขึ้นจากลิงเป็นคนไปแล้ว เป็นคนแล้วสบายไม่ต้องเต้นมาก

10. วิทยากรประกาศให้คนจับคู่ให้สัญญาณ

" ทุกคนซ่อนมือ ระวัง! เป่า-ยิ้ง-ฉุบ "

- คนแพ้เสียคนให้เพื่อน
- คนเสมอเป่ายิ้งฉุบใหม่
- คนชนะได้คน 2 คน

11. วิทยากรประกาศให้ทำคน 2 คนแลกเซียนได้ 1 เซียน และแล้วชีวิตของเขาก็ได้ผ่านกระบวนการพัฒนาขึ้นมาเป็นเซียนแล้วต่อไปนี้เราจะให้เซียนตัดเซียน เซียนจับคู่ ซ่อนมือ ระวัง! เป่า – ยิ้ง-ฉุบ!

12. เหลือเซียนคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

13. การเป่า-ยิ้ง-ฉุบ แต่ละรอบ ถ้าสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่มีคู่วิทยากรจะเข้าไปแทน ถ้าสมาชิกชนะก็ได้เข้ารอบต่อไป แต่ถ้าแพ้ก็ตก

สรุปข้อคิด

1. กิจกรรมนี้เป็นตัวอย่างชี้ให้เห็นการพัฒนาชีวิตการทำงานของคนในองค์กร เริ่มต้นจากการเข้ามาอยู่ในองค์กรใหม่ เปรียบเหมือนแมลงหวี่จริงๆ แต่หลังจากเราได้ปรับตัวและพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้าในการทำงานมากขึ้นตามลำดับ

2. จากแมลงหวี่เป็นกระต่าย เมื่อเป็นกระต่ายต้องทำตัวให้น่ารักสมกับบทบาทกระต่าย เปรียบเสมือนบทบาทการทำงานของคนที่เข้ามาอยู่องค์กรใหม่ๆต้องทำตัวให้น่ารักเหมือนกระต่ายจริงๆ

3. จากกระต่ายเป็นลิง เมื่อเป็นลิงก็ต้องทำตัวให้สมบทบาทลิงเปรียบเสมือนบทบาทของคนที่เป็นหัวหน้างานในองค์กร ก่อนที่จะก้าวขึ้นตำแหน่งบริหาร ต้องผ่านกระบวนการทำงานทุกอย่างที่ต้องประสานงานกับทุกฝ่าย ถ้าผ่านขั้นตอนนี้ได้จะเก่งมาก

4. จากลิงเป็นคน เมื่อเป็นคนจะเห็นได้ว่าชีวิตเริ่มไม่ต้องเต้นมากเหมือนกระต่ายและลิงอีกต่อไป เปรียบเหมือนหัวหน้างานที่ได้รับการเลื่อนขั้นเป็นผู้บริหารในองค์กร จะต้องใช้ศิลปะในการบริหาร

5. จากคนเป็นเซียน จะเห็นได้ว่าก่อนที่จะเป็นเซียนนั้นยากมากต้องใช้ความสามารถทุกอย่างที่มีอยู่ต่อสู้ผ่านกระบวนการมาหลายขั้นตอนนับเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิตการทำงานของคน คือ การได้พัฒนาความสามารถของตนเองก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งสูงสุดในองค์กร

6. กิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาได้รับรู้ว่าก่อนจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานจะต้องฟันฝ่าอุปสรรคนานัปการ ดังนั้นจึงต้องอาศัยคุณธรรมด้านความเพียรและความอดทนอย่างต่อเนื่อง

เคล็ดวิธีที่นำไปใช้แล้วได้ผล

1. ขณะที่ดำเนินกิจกรรมนี้ วิทยากรต้องพยายามจัดระบบควบคุมให้ทุกคนเป่ายิ้งฉุบพร้อมกันและออกคำสั่งแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจนเพื่อไม่ให้เกิดความสับสนวุ่นวาย

2. เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเข้มข้นน่าสนใจมากขึ้น ควรจะให้รางวัลกันนิดหน่อยที่จะมอบให้ผู้ที่เป็นเซียน

เกมลูกโป่งสัมพันธ์ (ฝึกสติและสมาธิ)

ผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ลูกโป่ง , ยางมัดลูกโป่ง

วิธีเล่น 1. แบ่งผู้เล่นเป็นกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มให้เข้าแถวเรียง 2 จับเป็นคู่ๆไว้ ถ้าเป็นกลุ่มชายหญิง ให้เข้าคนละแถว

2. แจกลูกโป่งที่เป่าเสร็จแล้วให้กลุ่มละ 1 ใบ

3. ให้ใช้ศีรษะหรือแก้ม ไหล่หรือส่วนอื่น แล้วแต่ผู้นำจะกำหนด ให้เอาลูกโป่งไว้ตรงกลางเอาหัวชนไว้ ห้ามใช้มือช่วย เดินไปอ้อมเสาหลักที่กำหนดแล้วกลับมาที่เดิม

4. กลุ่มที่สามารถทำได้สำเร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมเก่ง “ +” หรือเก่ง “ 0”

เสริมความสามารถทางด้าน : การใช้กล้ามเนื้อ / การเคลื่อนไหว
ระดับ : ทุกระดับชั้น
เสริมสร้างลักษณะนิสัย : ความเพียรพยายาม
การใช้เวลา : 10 นาที
อุปกรณ์ : ไม่ใช้
คำสั่ง/ ขั้นตอน

1. ให้นักศึกษายืนหรือนั่งเป็นวงกลม โดยยื่นมือข้างที่ถนัดออกมา แล้ววาดเครื่องหมายบวกในอากาศ จนทุกคนรู้สึกถนัดมือแล้วจึงหยุด

2. ให้นักศึกษายื่นมือข้างที่ไม่ถนัดออกมา แล้ววาดเลขศูนย์ในอากาศจนรู้สึกคล่อง จากนั้นจึงหยุด

3. จากนั้นให้นักศึกษาวาดมือในอากาศ (ทั้ง 2 มือพร้อมๆ กัน) โดยที่ข้างหนึ่งวาดเครื่องหมายบวก และอีกข้างหนึ่งวาดเลขศูนย์ ตามที่ได้ฝึกมาก่อนหน้านี้ ให้เวลานักศึกษาได้ลองทำสักครู่หนึ่งจนนักศึกษาส่วนใหญ่เริ่มเกิดความสับสนจึงยุติกิจกรรม

การอภิปรายในชั้นเรียน

1. อะไรที่ทำให้กิจกรรมนี้ทำได้ยาก

2. เป็นการง่ายกว่าหรือไม่ ที่จะให้นักศึกษาเปลี่ยนเป็นวาดเลขศูนย์ด้วยมือข้างที่ถนัด และเครื่องหมายบวกด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด เพราะเหตุใด

จดบันทึก

1. ข้อดีของการที่นักศึกษาพยายามจะทำในสิ่งที่รู้สึกว่าทำได้ยาก หรือไม่ถนัดนั้น คืออะไร

2. นักศึกษาคิดว่าหากให้เวลานักศึกษาฝึกฝนให้นานกว่านี้ นักศึกษาจะสามารถปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้นหรือไม่ จงอธิบาย

เกมรวมพล คนจับเชือก

เสริมความสามารถทางด้าน : การใช้กล้ามเนื้อ / การเคลื่อนไหว
ระดับ : ทุกระดับชั้น
เสริมสร้างลักษณะนิสัย : ความเพียรพยายามและความอดทน
การใช้เวลา : 10 ถึง 15 นาที
อุปกรณ์ : เชือกที่ผูกปลายทั้ง 2 ข้างเข้าไว้ด้วยกัน (มีความยาวพอที่จะให้นักศึกษาทุกคนสามารถจับได้)
คำสั่ง/ ขั้นตอน

1. ให้นักศึกษาทุกคนนั่งลงบนพื้นเป็นวงกลม โดยใช้ทั้ง 2 มือจับเชือกเอาไว้
2. โจทย์ของกิจกรรมนี้คือ เมื่อนักศึกษาได้ยินสัญญาณว่า “รวมพล” จากวิทยากร ให้นักศึกษาทุกคนดึงเชือกเข้าหาตัวและลุกขึ้นยืนทั้งๆ ที่ 2 มือยังจับเชือกอยู่ หากมีนักศึกษาคนใดล้มหรือยืนขึ้นไม่พร้อมเพรียงกับเพื่อนคนอื่นๆ ให้นักศึกษาทั้งกลุ่มเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

การอภิปรายในชั้นเรียน

1. อะไรที่ทำให้กิจกรรมนี้เต็มไปด้วยความยากลำบาก
2. กิจกรรมนี้สามารถทำให้สำเร็จได้ด้วยบุคคลเพียงคนเดียวหรือไม่ และเพราะเหตุใด
3. ในท้ายที่สุด กลุ่มของนักศึกษาสามารถบรรลุความสำเร็จในกิจกรรมนี้ได้อย่างไร มีการนำกลยุทธ์ใดมาใช้บ้าง

จดบันทึก

จงบรรยายถึงกิจกรรมอื่นๆ ที่ความสำเร็จจะมาจากการที่ทุกๆคนจะต้องใช้ความพยายามอย่างพร้อมเพรียงกัน

เกมหัวร่อ งอหาย

เสริมความสามารถทางด้าน : การเข้ากับผู้อื่น
ระดับ : ประถมศึกษาปีที่ 2 ขึ้นไป
เสริมสร้างลักษณะนิสัย : ความเพียรพยายามและความอดทนอดกลั้นต่อสื่อยั่วยุ
การใช้เวลา : 10 ถึง 15 นาที
อุปกรณ์ : ไม่ใช้

คำสั่ง / ขั้นตอน

1. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายตั้งรับและฝ่ายบุก ให้แต่ละฝ่ายยืนเรียงหน้ากระดานไหล่ชนไหล่ในลักษณะเผชิญหน้ากับฝ่ายตรงข้ามซึ่งห่างกันประมาณ 1 หลา (90 เซนติเมตร)

2. จากนั้นให้นักศึกษาจากฝ่ายบุกพยายามเดินผ่านแนวกลางจากหัวแถวไปยังท้ายแถวทีละคน

3. สิ่งที่ฝ่ายตั้งรับจะทำก็คือ จะต้องทำอย่างไรก็ได้ให้ผู้ที่เดินผ่านหน้าตนไปนั้น “หัวเราะ” (และห้ามสัมผัสถูกตัวกันด้วย) หากกลั้นหัวเราะไม่อยู่ บุคคลนั้นก็จะกลายมาเป็นเชลยแต่หากสามารถผ่านได้ ให้เดินกลับไปอยู่ในแถวเดิมของตน

การอภิปรายในชั้นเรียน

1. นักศึกษาสามารถกลั้นหัวเราะได้อย่างไร

2. กลเม็ดใดของนักศึกษาที่อยู่ฝ่ายตั้งรับที่สามารถทำให้เพื่อนหัวเราะได้ทุกครั้ง

3. เพื่อนในฝ่ายบุกของนักศึกษาได้ช่วยให้นักศึกษาไม่หัวเราะบ้างได้หรือไม่ อย่างไร ถ้าไม่นักศึกษาคิดว่าเพราะเหตุใด

จดบันทึก

1. เมื่อใดบ้างที่การควบคุมตนเองนี้จะมีประโยชน์ ยิ่ง

2. จงบรรยายถึงเหตุการณ์หนึ่งๆ ที่เป็นพิธีการมากๆ (เช่น ในโบสถ์ งานสวดศพ หรืออื่นๆ) แต่กลับมีบางสิ่งทำให้นักศึกษารู้สึกแทบจะกลั้นหัวเราะไม่อยู่ นักศึกษาคิดว่าเหตุใดจึงยากยิ่งที่จะบังคับตนไม่ให้ขำ

เกมประกอบการฝึกสติและสมาธิ

เกม ซ้าย ขวา นั่ง ยืน เปลี่ยนที่

ผู้เล่น ไม่จำกัด

อุปกรณ์ มีเก้าอี้นั่งทุกคน

วิธีเล่น 1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนนั่งบนเก้าอี้เป็นรูปวงกลม

2. ถ้าผู้นำสั่งว่า ยืน ให้ทุกคนยืน ถ้าบอกนั่ง ก็นั่ง ถ้าบอกซ้ายก็ให้ขยับไปทางซ้าย 1 ก้าว (เก้าอี้ 1 ตัวถัดไปทางซ้าย) ถ้าบอกขวาก็ขยับไปทางขวา 1 ก้าว ถ้าบอกให้เปลี่ยนที่ ก็จะต้องวิ่งเปลี่ยนที่หาที่นั่งใหม่

3. ผู้ที่เป็นผู้นำต้องหาวิธีที่ตนเองจะเข้าไปนั่งเก้าอี้ให้ได้ โดยใช้คำสั่งทั้ง 5 อย่างนี้

4. เมื่อผู้นำเข้าไปแย่งที่ได้แล้ว ผู้ที่ไม่มีที่นั่งก็จะต้องออกมาทำหน้าที่สั่งแทน

การประยุกต์ 1. อาจให้สลับคำสั่งกับการกระทำ เช่น สั่งซ้าย ต้องขยับไปทางขวา สั่งขวาขยับซ้าย ฯลฯ คนไหนทำผิดก็ให้ออกมาทำแทน

2. อาจให้หมายเลขแทนที่จะบอกซ้าย ขวา เช่น ให้หมายเลข 1 แทน ยืน หมายเลข 2 แทนนั่ง หมาย 3 แทนขยับซ้าย หมายเลข 4 แทนขยับขวา และหมายเลข 5 แทนเปลี่ยนที่ (แล้วก็อาจให้สลับ คำสั่งกันอีกก็ได้)

หมายเหตุ เวลาที่ผู้นำสั่งให้ผู้เล่นพูดตามด้วยเพื่อสร้างบรรยากาศ

เอกสารอ้างอิง

ประเวช เตชะพิทักษ์ธรรม. (มปพ.). *เกมส์รวมฮิต.* เอกสารอัดสำเนา (หน้า 25).

เกมซิปปี้ซิป (เกมส์ฝึกสมาธิ)

ผู้เล่น ควรเป็นเด็กโตที่ค่อนข้างมีไหวพริบหน่อย จำนวนไม่ต้องมากนัก

วิธีเล่น 1. จัดผู้เล่นให้เป็นวงกลม และเลือกคนใดคนหนึ่งเป็นผู้นำ (ควรเป็นคนที่ค่อนข้างคิดไวสักหน่อย)

2. ทุกคนร้อง ซิปปี้ซิปปี้ซิปปี้ซิป (เท่ากับ 1 รอบ) ร้องตลอดการเล่นเกมส์นี้ และพร้อมกับปรบมือด้วยในตอนเริ่มเล่น

3. คนที่เป็นผู้นำเล่นเกมส์จะเริ่มเปลี่ยนท่าแทนการปรบมือ (เป็นการเกาหัวแทน, ยกมือฯ) ส่วนคนอื่นๆให้ปรบมือไปเรื่อยๆพร้อมกับร้อง ซิปปี้ซิปปี้ซิปปี้ซิป เป็นจังหวะไปด้วย เมื่อครบการร้องซิปปี้ซิป 1 ครั้งแล้ว เฉพาะคนที่อยู่ซ้ายมือ คนที่ 1 ของผู้นำจะทำท่าที่เมื่อครั้งที่แล้วผู้นำทำ แทนการปรบมือและในขณะเดียว ผู้นำจะเปลี่ยนท่าไปเรื่อยๆต้องสังเกตอยู่เสมอ เพราะจะต้องรับทำท่านั้นจากผู้นำที่จะเปลี่ยนท่าตลอดเวลาไม่ซ้ำกันเลย และท่านี้จะถูกส่งไปยังคนที่อยู่ข้างซ้ายไปเรื่อยๆในลักษณะเดียวกัน คือ ทำท่าตามที่ครั้งที่แล้วของคนอยู่ก่อนทำ ไม่ใช่ทำท่าพร้อมกับคนที่อยู่ก่อน

4. สำหรับคนอื่นๆที่ท่ายังส่งมาไม่ถึง ก็ให้ปรบมือไปเรื่อยๆพร้อมกับร้องซิปปี้ซิป....เป็นจังหวะ และเมื่อท่าต่างๆถูกส่งมาถึงตัวเองก็ให้ทำท่านั้นๆแทนการปรบมือ

5. สังเกตผู้เล่นแบ่งประสาทออกเป็น 3 ส่วน คือ

ก. ปากร้องซิปปี้ซิปไปตลอดการเล่นเกมส์

ข. มือคอยทำท่าทางที่จะค่อยๆส่งลำเลียงมาโดยไม่ซ้ำกันจากคนทางขวามือ

ค. ในขณะที่ทำท่าทาง ตาก็ต้องดูว่าคนขวามือเขาทำท่าอะไรอยู่ เพราะต้องรับท่านั้นต่อจากเขาในครั้งต่อไป

แบบสอบถามความอดทน (เก็บข้อมูลก่อนนำมาสร้างแบบวัดความอดทน)

คำชี้แจง : ขอให้นักศึกษาเขียนสถานการณ์ที่โดยปกติทั่วไปแล้วมักจะขาดความอดทนหรืออดกลั้น พร้อมทั้งบอกพฤติกรรมหรือวิธีการแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นๆ ด้วย ขอให้บอกมาด้านละ 2 เหตุการณ์

1. ด้านการขาดความอดทนต่อความลำบากในการทำงานบ้าน (ช่วยผู้ปกครอง) ได้แก่

1.1 ……..

……..

วิธีการแสดงออกต่อสถานการณ์ คือ …….

……..

1.2 ……..

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……..

……..

2. ด้านการขาดความอดทนต่อความลำบากของการเรียนในสถานศึกษา ได้แก่

2.1 ……..

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……..

……..

2.2 ……..

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……..

……..

3. ด้านการขาดความอดทนต่อความเจ็บปวดทางร่างกายหรือป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้แก่

3.1 ……..

……..

วิธีการแสดงออกต่อความเจ็บปวด คือ ……..

……..

3.2 ……..

……..

วิธีการแสดงออกต่อความเจ็บปวด คือ ……..

……..

4. ด้านการขาดความอดทนต่อความเบื่อหน่ายและความง่วงนอน ได้แก่

4.1 ความเบื่อหน่าย เช่น.....

.....

วิธีการแสดงออกต่อความเบื่อหน่าย คือ .....

.....

4.2 ความง่วงนอน เช่น.....

.....

วิธีการแสดงออกต่อความง่วงนอน คือ ... .

.....

5. ด้านการขาดความอดทนต่อความหิว ได้แก่

5.1 .....

.....

วิธีการแสดงออกเมื่อหิว คือ .....

.....

5.2 .....

.....

6. ด้านการขาดความอดทนต่อการรอคอย ได้แก่

6.1 .....

.....

วิธีการแสดงออกต่อการรอคอยนานๆ คือ .....

.....

6.2 .....

.....

วิธีการแสดงออก คือ .....

7. สถานการณ์ที่อดทนไม่ได้ต่ออากาศร้อนมีอะไรบ้าง

7.1 .....

.....

วิธีการแสดงออกต่ออากาศร้อน คือ .....

7.2 .....

.....

วิธีการแสดงออก คือ .....

8. การขาดความอดทนต่อการกระทบกระทั่งยั่วยุให้เจ็บใจ มักจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ เช่น การได้รับการดูถูกเหยียดหยาม การนินทา การยกตนข่มท่าน เป็นต้น นักศึกษาเคยมีประสบการณ์ด้านนี้อย่างไรบ้าง

8.1 …….

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……

……..

8.2 ……

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……

……..

9. ด้านการขาดความอดทนต่อความโกรธมักจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ใด

9.1 ……

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……

……..

9.2 ……

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……

……..

10. ด้านการขาดความอดทนต่อความอยากได้ อยากเป็น อยากเที่ยว/เล่น เป็นต้น มักจะเกิดขึ้นกับนักศึกษาในสถานการณ์ใดบ้าง

10.1 …….

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……

……..

10.2 ……

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……

……..

ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบวัดความอดทน

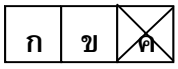
คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยมีทั้งหมด 57 ข้อ

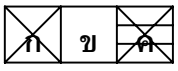
2. ให้นักศึกษาอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อโดยพยายามเลือกตอบข้อที่ใกล้เคียงกับลักษณะบุคลิกภาพหรือนิสัยประจำตัวของนักศึกษาให้มากที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องสำหรับการวิจัย คำตอบที่นักศึกษาเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกหรือผิดและไม่มีผลต่อการเรียนใดๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นจึงขอให้นักศึกษาเลือกตอบให้ตรงกับความเป็นจริงเพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัยและเพื่อให้ได้ความจริงสำหรับพัฒนาความรู้ต่อไป

3. วิธีการตอบให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย X ตรงกับอักษร ก ข ค ที่นักศึกษาเลือกลงในกระดาษคำตอบเพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น

4. ในกรณีที่นักศึกษาต้องการเปลี่ยนคำตอบ เช่น ต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ค เป็น ก ให้ทำดังนี้ในกระดาษคำตอบ

(0) 

ในกรณีที่เห็นด้วยหรือมีความรู้สึกตรงกับ ข้อ ค
ถ้านักศึกษาเปลี่ยนคำตอบจาก ข้อ ค เป็นข้อ ก ให้ทำดังนี้

(0) 

ขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย

1. สนธยาอยากไปเที่ยวทะเลกับเพื่อนมาก แต่พ่อแม่ห้ามไม่ให้ไปเด็ดขาดเพราะต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบปลายภาค ถ้าท่านเป็นสนธยาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. ถ้าหากพ่อแม่ได้อนุญาตให้เที่ยว ก็ไม่ไปแต่จะรู้สึกไม่สบายใจ

(0)ข. พยายามหาโอกาสไปเที่ยวกับเพื่อนให้ได้

(2)ค. พยายามข่มใจไม่ให้คิดถึงการไปเที่ยวกับเพื่อนแล้วตั้งใจอ่านหนังสือ เพราะคิดว่าพ่อแม่หวังดีต่อลูก

2. สุดาทำงานบ้านจนเสร็จแต่แม่ดุหรือต่อว่าทำไม่ดี ถ้าท่านเป็นสุดาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. นิ่งเสีย ไม่โต้ตอบ เพราะว่าถ้าพูดไปก็จะก่อให้เกิดการทะเลาะกัน ไม่สบายใจทั้งสองฝ่าย

(0)ข. พูดโต้ตอบด้วยความน้อยใจ

(1)ค. ไม่พูดอะไรแต่เก็บความไม่พอใจเอาไว้ เพราะกลัวแม่จะดุมากกว่าเดิม

3. อาจารย์หลายท่านมักจะสั่งให้นักศึกษาทำรายงานหลายชิ้นจนทำให้ภาวินีเหน็ดเหนื่อยต่อการเรียนอย่างมาก ถ้าท่านเป็นภาวินีจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. พยายามทำรายงานให้เสร็จเพราะเป็นหน้าที่และเพื่อความสำเร็จในอนาคตที่ดี

(1)ข. พยายามทำให้เสร็จ ถ้าไม่เสร็จก็ขอผลัดส่งในวันต่อไป เพราะถ้าไม่ทำเลยอาจารย์อาจจะไม่พอใจ

(0)ค. ท้อแท้ใจ ทำงานไปก็บ่นด้วยความไม่สบายใจ

4. ปรีดามักจะคิดว่าตนเองเป็นโรคไมเกรนเพราะปวดศีรษะบ่อย ๆ ปวดทีไรเธอก็ร้องไห้ครวญคราง ถ้าท่านเป็นปรีดาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(0)ก. ปวดศีรษะมาก ๆ ทนไม่ไหวก็ต้องร้องไห้เพื่อให้คนอื่นมาเอาใจเราบ้าง

(2)ข. เมื่อปวดศีรษะก็หายากินเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดโดยไม่ต้องร้องไห้ เพราะไม่ช่วยให้เกิดผลดีอะไร

(1)ค. เก็บความรู้สึกเอาไว้ ไม่แสดงออก แต่จิตใจทุกข์ทรมานอยากร้องไห้แต่ไม่กล้ากลัวคนอื่นจะว่าไม่อดทน

5. เมื่อถึงเวลาพักเที่ยงแล้วแต่อาจารย์สอนเนื้อหาวิชาเรียนยังไม่จบเหลือไม่มาก สุทินไม่ได้กินอาหารเช้าจึงรู้สึกหิวมาก ถ้าท่านเป็นสุทินจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(1)ก. พยายามเก็บความรู้สึกเอาไว้ไม่แสดงออกเพราะกลัวอาจารย์จะโกรธ

(0)ข. ขออนุญาตไปห้องน้ำแต่เมื่อพ้นสายตาอาจารย์ก็รีบไปกินข้าวที่โรงอาหารทันทีเพราะทนไม่ไหว

(2)ค. พยายามตั้งใจเรียนต่อไปให้จบเนื้อหาวิชาแล้วจะได้ไปกินข้าว เพราะเนื้อหาที่เหลือก็ไม่มากนัก

6. ขณะที่กำลังเรียนในห้องเรียนอากาศร้อนมากทำให้วรรณีรู้สึกร้อนอบอ้าวจึงเรียนไม่เข้าใจ ถ้าท่านเป็นวรรณีจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(0)ก.เมื่อเจอสถานการณ์แบบนี้ก็จะแสดงอาการหงุดหงิดรำคาญ เพราะร้อนมากจึงทนไม่ไหว

(1)ข. พยายามทนเรียนให้หมดชั่วโมง เพราะกลัวอาจารย์จะตำหนิ

(2)ค. ถึงแม้อากาศร้อนก็ต้องทนฟังอาจารย์สอนเพื่อให้เข้าใจในบทเรียน

7. นงนุชได้ยินเพื่อนร่วมชั้นเรียนนินทาว่าร้ายต่อตนเองทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วเธอไม่ได้ทำตัวเหมือนที่เพื่อนนินทาเลย ถ้าท่านเป็นนงนุชจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. นึกว่าเพื่อนคนนั้นในใจแต่พยายามนิ่งเสีย

(0)ข. ด่าเพื่อนคนนั้นให้สมกับที่เขานินทา

(2)ค. วางตนให้อยู่ในอาการสงบ เพราะเราไม่ได้เป็นเช่นที่เขาพูดไม่ควรเดือดร้อนใจ

8. สมหมายอยากไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ แต่ครอบครัวยากจนไม่มีเงินเพียงพอ ถ้าท่านเป็นสมหมายจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. ปลอบใจตนเองว่าโอกาสหน้าเมื่อมีเงินแล้วค่อยไปก็ได้

(1)ข. หากิจกรรมอื่นมาทำเพื่อไม่ให้ว่างจะได้ลืมเรื่องไปเที่ยว

(0)ค. คิดอยากไปเที่ยวกับเพื่อนจนนอนไม่ค่อยหลับและไม่สบายใจที่เกิดมาจน

9. ปรียานุชไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าแม็คโครกับเพื่อน ๆ เห็นเพื่อนเลือกซื้อเสื้อผ้าสวย ๆ จึงคิดอยากได้เหมือนเพื่อนบ้างแต่ไม่มีเงินเพียงพอที่จะซื้อได้ ถ้าท่านเป็นปรียานุชจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. พยายามระงับใจไม่ให้อยากได้ เพราะเสื้อผ้าที่มีอยู่แล้วก็ยังใช้ได้

(1)ข. ตัดใจไม่ให้อยากได้เสื้อผ้าโดยการเดินหลบหลีกไปทางอื่นเสีย

(0)ค. ขอยืมเงินเพื่อนซื้อเสื้อผ้า

10. พ่อแม่ใช้ให้จารีรัตน์ทำงานบ้าน ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทุกวัน ถ้าท่านเป็นจารีรัตน์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. แม้ว่าจะรู้สึกเบื่อหน่ายก็ต้องควบคุมใจไม่ให้ย่อท้อเพื่อทำงานให้สำเร็จตามหน้าที่

(1)ข. ทำงานไปด้วยความไม่พอใจ แต่คิดว่าถ้าทำเสร็จอาจจะขอเงินพ่อแม่ได้ง่ายขึ้น

(0)ค. บอกให้ผู้ปกครองรู้ว่าตนรู้สึกเบื่อมากอยากเปลี่ยนให้น้องหรือพี่ทำแทน

11. ขณะที่สุดใจกำลังดูหนังในทีวีซึ่งเรื่องกำลังตื่นเต้นเร้าใจ แต่แม่ใช้ให้ไปซื้อกับข้าว ถ้าท่านเป็นสุดใจจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. ไม่อยากไป แล้วโวยวายใส่แม่

(1)ข. ไปซื้อกับข้าวตามคำสั่งของแม่ เพราะถ้าไม่ไปก็กลัวแม่จะต่อว่า

(2)ค. พยายามใช้เหตุผลระงับความรู้สึกอยากดุไว้ แล้วจึงไปซื้อกับข้าวให้แม่

12. สุรัชต์กลับถึงบ้านในตอนเย็นรู้สึกหิวมากแต่แม่ทำกับข้าวหลายอย่าง จึงใช้เวลาในการปรุงอาหารนาน ถ้าท่านเป็นสุรัชต์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. อดทนต่อความหิวแล้วรีบช่วยแม่ทำกับข้าวให้เสร็จเร็ว ๆ เพื่อจะได้กินพร้อมกัน

(0)ข. โมโหฉุนเฉียวว่าทำกับข้าวช้า แล้วออกจากบ้านไปกินที่ร้านอาหาร

(1)ค. ไม่พอใจแม่ ที่ทำกับข้าวช้า แต่ไม่กล้าบ่นเพราะเกรงใจแม่

13. เพ็ญนภารอรถเมล์เป็นเวลานานมากเพื่อที่จะไปเรียนให้ทันเวลา ขณะนั้นใกล้จะถึงเวลาเรียน ถ้าท่านเป็นเพ็ญนภาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. พยายามรอรถเมล์ด้วยใจที่รู้สึกหงุดหงิดและนึกด่าคนขับรถในใจว่าทำไมช้านัก

(2)ข. คิดว่าไปเรียนช้าก็ยังดีกว่าไม่ไปจึงรอรถเมล์ต่อไปอีกสักครู่รถเมล์คงจะมา

(0)ค. หงุดหงิดและโมโหมากเดินกลับบ้านไม่รอรถเมล์อีกต่อไป

14. ลัดดากับสายชลเป็นเพื่อนสนิทคบกันมานานแต่ต่อมาเมื่อสายชลสอบได้เกรด 4 ทุกวิชา และได้รับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาประจำจังหวัดทำให้สายชลหลงตัวเอง เมื่อคุยกับลัดดาก็มักจะยกตนข่มท่านแสดงอำนาจเหนือลัดดา ถ้าท่านเป็นลัดดาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. โกรธมากและเลิกคบกับสายชล

(2)ข. พยายามระงับความไม่พอใจด้วยการคิดว่าช่างเขาเถอะไม่ใส่ใจถือสาหาความอะไรนิสัยของเขาเป็นเช่นนั้นเอง

(1)ค. พยายามเก็บความรู้สึกไม่พอใจเอาไว้และไม่แสดงออกมาภายนอกให้สายชลรู้

15. ปรางทิพย์ อยากได้โทรศัพท์มือถือมาก เพราะว่าเพื่อน ๆ มีกันเกือบทุกคน จึงขอเงินจากพ่อแม่แต่ว่าไม่ได้รับอนุญาตให้ซื้อ ถ้าท่านเป็นปรางทิพย์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. ไม่ได้ซื้อโทรศัพท์มือถือก็ไม่เป็นไรรอจนกว่าพ่อแม่จะให้ซื้อ

(0)ข. บ่นและโวยวายกับพ่อแม่

(1)ค. หงุดหงิดแต่ไม่กล้าแสดงออกให้พ่อแม่เห็น

16. พ่อแม่ใช้ให้พรชัยทำงานบ้านหลาย ๆ อย่างจนรู้สึกเหนื่อยมาก ถ้าท่านเป็นพรชัยจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. บอกกับพ่อแม่ว่ารู้สึกเหนื่อยมากขอพักก่อนแล้วค่อยทำต่อให้เสร็จ

(1)ข. ไม่พอใจพ่อแม่ที่ใช้งานลูกมากเกินไป แต่ไม่กล้าบ่นเพราะเกรงใจท่าน

(0)ค. โวยวาย และหยุดทำงานเลย พ่อแม่จะว่าอย่างไรก็ไม่สนใจ

17. กมลได้ยินเพื่อนที่สนิทกันมากที่สุดกำลังพูดนินทาตนเอง ถ้าท่านเป็นกมลจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. พยายามระงับความไม่พอใจไว้ โดยคิดว่าเราย่อมมีเรื่องไม่ถูกใจกันบ้าง

(1)ข. เก็บความรู้สึกไม่สบายใจเอาไว้ โดยไม่แสดงอาการให้เพื่อนรู้

(0)ค. โกรธแล้วพูดประชดหรือเดินไปถามเพื่อนสนิทคนนั้นโดยตรงอย่างไม่เกรงใจ

18. สุพิศมีพี่สาวที่เป็นคนชอบพูดมากซ้ำซาก ถ้าท่านเป็นสุพิศจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. แสดงให้พี่สาวเห็นว่าตนเบื่อไม่อยากฟังแล้วเดินหนี

(1)ข. รู้สึกเบื่อหน่ายแต่ไม่กล้าพูดอะไรเพราะกลัวพี่สาวจะโกรธ

(2)ค. ถึงแม้จะไม่อยากฟังแต่ก็ทนฟังด้วยอาการปกติ เพราะรู้ว่านิสัยของพี่สาวเป็นอย่างนี้

19. สุรีย์มักมีนิสัยหยิบอุปกรณ์การเรียนของอรรณพไปใช้โดยไม่ขออนุญาตทำให้อรรณพต้องค้นหาเป็นเวลานาน นอกจากนี้อรรณพเคยเตือนสุรีย์แล้วก็ไม่เปลี่ยนนิสัย ถ้าท่านเป็นอรรณพจะทำอย่างไร (ความอดทนทางใจ)

(0)ก. ต่อว่าสุรีย์แล้วบอกว่าต่อไปถ้าไม่ได้ขออนุญาตเสียก่อนห้ามนำสิ่งของไปใช้

(1)ข. ไม่พอใจแต่ก็เก็บไว้ในใจ เพราะกลัวเพื่อนจะโกรธ

(2)ค. ทำใจให้ยอมรับในนิสัยของสุรีย์แล้วก็ระวังรักษาสิ่งของไว้ให้ดี

20. แม่มอบหมายให้ประวิทย์ปัดกวาดทำความสะอาดบ้านทุกวัน ๆ ถ้าท่านเป็นประวิทย์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(1)ก. ทำเล่น ๆ ทำไปพักไปหรือทำพอไม่ให้ผู้ปกครองบ่นหรือดุด่า

(0)ข. เดินหนีหรือกระทืบเท้าเสียงดัง แสดงความไม่พอใจที่ได้ทำงานบ้านทุกวัน

(2)ค. รีบทำงานบ้านให้เสร็จ โดยไม่แสดงอาการไม่พอใจ เพราะคิดว่าเป็น ๆ เป็นหน้าที่ที่ลูกจะต้องช่วยแม่ เพราะอย่างไรก็ต้องทำอยู่แล้ว

21. เพื่อนชวนระพีไปเที่ยวทะเลในช่วงปิดภาคเรียน ระพีอยากไปเที่ยวมากจึงขออนุญาตพ่อแม่ แต่ไม่ได้รับการอนุญาตด้วยเหตุผลว่ากลัวจะได้รับอันตรายจากการไปเที่ยว ถ้าท่านเป็นระพีจะทำอย่างไร (ความอดทนทางใจ)

(0)ก. โกรธพ่อแม่แล้วบ่นว่าโตแล้วทำไมต้องมาห้ามด้วย

(2)ข. พยายามตัดใจจากการไปเที่ยวเพราะหัวใจเป็นของพ่อแม่

(1)ค. รู้สึกไม่พอใจแต่ไม่แสดงออกเพราะเกรงใจพ่อแม่

22. แม่ให้ล้างถ้วยชามกองใหญ่ สุภาพรีบล้างจานจนเกือบเสร็จและรู้สึกเหนื่อยมากแม่ก็ใช้ให้ทำงานอย่างอื่นอีก ถ้าท่านเป็นสุภาพจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(1)ก. ไม่พอใจแต่ก็ทนทำงานอื่นจนเสร็จ

(2)ข. พยายามทำงานอื่นต่อไปให้เสร็จโดยคิดว่าเป็นหน้าที่

(0)ค. ตวาดเสียงดังใส่แม่และหยุดล้างถ้วยชามทันทีแล้วเดินหนีไม่ทำงานทั้ง 2 อย่าง

23. ตอนบ่ายของวันหนึ่งวิจิตรากินข้าวอิ่มมากจึงรู้สึกง่วงนอนในชั่วโมงเรียนวิชาเศรษฐศาสตร์ของภาคบ่าย ถ้าท่านเป็นวิจิตรา จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. ไปล้างหน้าพยายามตั้งสติให้ดีแล้วเข้ามาเรียนต่อไปจนจบ

(0)ข. ขออนุญาตไปห้องน้ำแล้วแอบไปนอน

(1)ค. นั่งฟังบ้างหลับบ้างเพื่อให้หมดเวลาเรียน เพราะกลัวอาจารย์จะโกรธ

24. ช่วงปิดภาคเรียน พ่อให้ยรรยงค์กับน้องชายไปทำงานในสวนแดดร้อนมาก แต่พ่อกำชับว่าต้องทำงานให้เสร็จภายในวันนี้ ถ้าท่านเป็นยรรยงค์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(0)ก. ชวนน้องไปพักในที่ร่มแล้วพากันนอนหลับงานไม่เสร็จวันนี้ก็ไม่เป็นไร พรุ่งนี้ค่อยมาทำอีก

(2)ข. พยายามให้เสร็จ ถึงแม้จะรู้สึกหงุดหงิด

(1)ค. ทำงานไปด้วยความหงุดหงิดและบ่นที่พ่อให้ทำงานในสวน

25.มหาวิทยาลัยมีการแข่งขันกีฬาสีนักศึกษาทุกคนต้องยืนเข้าแถวเพื่อร่วมกิจกรรมพิธีเปิดการแข่งขัน ประธานในพิธีใช้เวลากล่าวเปิดงานนานมาก ถ้าท่านเป็นนักศึกษากลุ่มนี้จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. พยายามทนยืนอยู่ในแถวเพื่อรอประธานในพิธีกล่าวเปิดงานพูดเสร็จ

(0)ข. เดินออกจากแถวเพื่อไปพักใต้ต้นไม้

(1)ค. หงุดหงิดและคิดด่าประธานในพิธีในใจที่พูดมากทำให้ต้องทนตากแดดนาน ๆ

26. รองเท้าคู่ใหม่ของนวลจันทร์ถูกขโมยไป เธอเสียดายมากเพราะต้องใช้เวลานานกว่าจะเก็บเงินซื้อมาได้ ถ้าท่านเป็นนวลจันทร์ จะทำอย่างไร (ความอดทนทางใจ)

(0)ก. โกรธมากต้องด่าสาปแช่งคนที่ขโมยไป

(1)ข. ถึงแม้จะไม่สบายใจแต่ก็ไม่ได้ด่าใคร

(2)ค. ถ้าไม่เจอก็ต้องทำใจให้เป็นปกติคิดว่าเสียรองเท้าดีกว่าเสียใจ

27.นิภาเข้าใจผิดคิดว่าอุทัยวรรณจะแย่งแฟนของตน จึงโทรศัพท์มาด่าอุทัยวรรณ ทั้ง ๆ ที่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น ถ้าท่านเป็นอุทัยวรรณจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. ด่าตอบกลับไปทันทีให้นิภาเจ็บใจเป็น 2 เท่า

(2)ข. พยายามระงับใจให้เป็นปกติเพราะรู้ว่าเพื่อนเข้าใจผิดจึงอภัยให้ แล้วค่อย ๆ อธิบายเหตุผลให้นิภาเข้าใจ

(1)ค. ไม่พอใจแต่ไม่กล้าด่าตอบเพราะกลัวจะเสียเพื่อน

28. สุชาดาแต่งตัวรอแฟนมารับไปดูหนังแต่แฟนไม่มาตามนัดเธอจึงไม่ได้ไปดูหนังสมความตั้งใจ ถ้าท่านเป็นสุชาดา จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. กระวนกระวายใจต้องโทรศัพท์ไปต่อว่าแฟนให้ได้

(1)ข. โกรธในใจแต่ไม่แสดงออกเพราะกลัวแฟนจะเลิกคบ

(2)ค. พยายามทำใจให้สงบและคิดว่าเมื่อไม่ได้ไปดูหนังก็ดูทีวีที่บ้านก็ได้ แฟนอาจจะติดธุระด่วน

29. อรทัยมักจะอวดตัวว่ามีฐานะเลิศหรูเหนือกว่าเปรมจิตและยังพูดจาเสียดสีเปรมจิตว่าเป็นลูกคนจนต่ำต้อย ถ้าท่านเป็นเปรมจิตจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. พยายามข่มใจไม่โต้ตอบเพราะจะทำให้เกิดการทะเลาะกัน

(1)ข. รู้สึกไม่สบายใจแต่ก็ไม่กล้าแสดงออก เพราะกลัวคนอื่นจะคิดไม่ดีกับตนเอง

(0)ค. พูดประชดเสียดสีตอบกลับทันทีเพื่อให้อรทัยเจ็บใจบ้าง

30. แม่ของขวัญตามักจะต่อว่าขวัญตาและเปรียบเทียบความดีของเธอกับรินดาซึ่งเป็นลูกของเพื่อนบ้านว่ารินดาดีกว่าขวัญตา ถ้าท่านเป็นขวัญตาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. ไม่พอใจแต่ไม่ได้โต้เถียง เพราะกลัวแม่จะโกรธ

(2)ข. อดทน ไว้ยังไงแม่ก็ต้องรักลูกของตนมากกว่าลูกคนอื่นแน่นอน

(0)ค. น้อยใจและต่อว่าแม่ของตนที่เห็นลูกคนอื่นดีกว่าลูกของตน

31. ขณะที่กนกวรรณอ่านหนังสือเตรียมสอบในช่วงฤดูหนาวซึ่งอากาศหนาวมากและจะต้องสอบพรุ่งนี้ ถ้าท่านเป็นกนกวรรณจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. หนาวอย่างไรก็ต้องทนอ่านหนังสือเพื่อสอบให้ได้คะแนนดี

(0)ข. หนาวมากทนไม่ไหวนอนดีกว่าส่วนคะแนนได้เท่าไหร่ก็เอาเท่านั้น

(1)ค. หงุดหงิดเพราะอากาศหนาวมากทำให้อ่านหนังสือไม่ค่อยจำแต่ก็พยายามอ่านเท่าที่จะอ่านได้

32. ขณะที่เพียงใจทำความสะอาดห้องครัวด้วยความเหน็ดเหนื่อย แต่ก็อดทนทำเกือบจะเสร็จแล้ว แต่พี่สาวทำแกงหกใส่พื้นห้องเปื้อนเลอะเทอะ ถ้าท่านเป็นเพียงใจจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. มันเป็นเพียงอุบัติเหตุจึงอภัยให้พี่สาว

(1)ข. ไม่พอใจอย่างมากแต่ก็พยายามระงับเอาไว้ในใจ

(0)ค. โกรธพี่สาวมากจึงต่อว่าจนพอใจ

33. อาจารย์ท่านหนึ่งสอนเน้นแต่ทฤษฎีโดยวิธีการบรรยายด้วยน้ำเสียงราบเรียบไม่มีการสอดแทรกด้วยเรื่องตลกหรือขำขัน ถ้าท่านเป็นปรีชาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. อดทนฟังและใช้ความพยายามตั้งใจเรียนให้มากขึ้น

(1)ข. รู้สึกหงุดหงิดแต่พยายามทนเรียน เพราะเกรงใจอาจารย์

(0)ค. ไม่สนใจฟังอาจารย์สอนหันไปชวนเพื่อนคุย

34.วันพรุ่งนี้วิชัยจะต้องสอบชิงทุนไปญี่ปุ่น เขาจึงรีบอ่านหนังสือ แต่พออ่านได้สักพักหนึ่งรู้สึกเป็นไข้ตัวร้อนนิดหน่อย ถ้าท่านเป็นวิชัยจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(0)ก. เลิกอ่านหนังสือแล้วครวญครางว่าไม่สบายให้แม่พาไปหาหมอ

(2)ข. กินยาแก้ไข้แล้วพยายามอ่านหนังสือเตรียมสอบต่อไปเท่าที่จะทำได้เพื่อ

(1)ค. กินยาแก้ไข้แล้วนอนพักทันทีพรุ่งนี้ค่อยคิดแก้ไข

35. ขณะที่นารีกับเพื่อน ๆ กำลังซ้อมกีฬาวอลเลย์บอลอยู่นั้นนารีมีอาการคล้ายจะเป็นลมเนื่องจากอากาศร้อนจัด ถ้าท่านเป็นนารีจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(1)ก. ร้องบอกเพื่อนว่าจะเป็นลม แล้วพยายามพยุงตนเองไว้ไม่ให้ล้ม

(2)ข. พยายามเดินไปนั่งที่พักใต้ต้นไม้ ก่อนที่ตนเองจะเป็นลม

(0)ค. ร้องเรียกเพื่อนให้มาช่วยแล้วล้มตัวนอนกลางสนามทันที

36. พ่อแม่มอบหมายให้พจมานและน้องสาวไปช่วยกันปลูกข้าวให้เสร็จภายในวันนี้ แต่อากาศหนาวมาก น้องสาวทนไม่ไหวจึงชวนพจมานเลิกปลูกข้าว ถ้าท่านเป็นพจมานจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. บอกน้องว่าพยายามปลูกข้าวให้เสร็จจะได้กลับบ้าน พ่อแม่ก็จะสบายใจ

(1)ข. ไม่ค่อยพอใจที่พ่อแม่ให้มาปลูกข้าวแต่ก็ไม่กล้าบ่น เพราะกลัวท่านจะว่าเป็นคนขี้เกียจ

(0)ค. เห็นด้วยกับน้องสาวแล้วพากันเลิกปลูกข้าวทันที

37. ทุกวันในตอนเย็นนงคราญจะวิ่งออกกำลังกายเนื่องจากเธอเป็นนักกีฬาประจำมหาวิทยาลัย แต่วันนี้อากาศ ร้อนมากเธอจึงคิดว่าจะออกกำลังกายหรือไม่ เนื่องจากเธอมักจะทนอากาศร้อนไม่ค่อยได้ ถ้าท่านเป็นนงคราญจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. ตัดสินใจวิ่งตามปกติเพราะได้ตั้งใจไว้แล้ว

(0)ข. วันนี้หยุดวิ่ง 1 วัน เพราะอากาศร้อนมาก

(1)ค. วันนี้วิ่งนิดหน่อยก็พอวันต่อไปค่อยวิ่งก็ได้

38. ลาวัลย์นั่งรถเมล์ไปมหาวิทยาลัย คนแออัดเต็มรถไม่มีคนช่วยถือกระเป๋าหนังสือ เธอรู้สึกหนักมาก พยายามหาที่วางแต่ก็ไม่มีที่ว่าง ถ้าท่านเป็นลาวัลย์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(0)ก. บ่นว่าไม่มีใครมีน้ำใจช่วยถือกระเป๋าเลย

(2)ข. ถึงแม้กระเป๋าหนักก็ต้องทนถือไว้โดยไม่หงุดหงิดจนกว่าจะถึงมหาวิทยาลัย

(1)ค. พยายามอดทนถือกระเป๋าและนึกตำหนิผู้ที่มีที่นั่ง ว่าไม่มีน้ำใจ

39. บุญมีนั่งรอเพื่อนที่กำลังซื้อของโดยตกลงกันว่า เสร็จแล้วจะพากันไปกินข้าวพร้อมกัน รอนานมากเพื่อนซื้อของไม่เสร็จ เพราะมีของที่จะซื้อหลายอย่าง ถ้าท่านเป็นบุญมีจะทำอย่างไร(วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. นั่งรอจนเพื่อนซื้อของเสร็จแล้วไปกินข้าวด้วยกันเพราะตกลงกันไว้แล้ว

(1)ข. บอกเพื่อนว่ารีบซื้อเร็ว ๆ เพราะรู้สึกหิวข้าวมากเกือบจะทนไม่ไหวแล้ว

(0)ค. ไปกินอะไรก่อนโดยไม่รอเพื่อนและเมื่อเพื่อนเสร็จธุระแล้วก็ไปกินพร้อมเพื่อนอีกครั้ง

40. เนตรนภาตั้งใจจะทำการบ้านหลายวิชาให้เสร็จเพราะจะส่งอาจารย์พรุ่งนี้ แต่เพื่อนมาชวนไปเที่ยวตลาดนัดเพื่อซื้อเสื้อผ้าและของใช้ ถ้าท่านเป็นเนตรนภาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. รีบทำการบ้านให้เสร็จ ไม่ต้องดีมากนัก เพื่อจะได้ไปเที่ยวตลาดนัด

(2)ข. บอกเพื่อนว่าวันนี้จำเป็นต้องทำการบ้านให้เสร็จจึงไปด้วยไม่ได้

(0)ค. ไปเที่ยวตลาดนัดก่อนแล้วจึงมาทำการบ้านต่อ

41. แม่ให้มาลีช่วยทำกับข้าวเพื่อนำไปเลี้ยงแขกในงานเลี้ยง สุจิตรามาชวนมาลีไปดูวีดีโอเรื่องที่มาลีชอบมากแต่กับข้าวยังไม่เสร็จ ถ้าท่านเป็นมาลีจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. ขอแม่ไปดูวิดีโอก่อนแล้วจะมาช่วยทำกับข้าวอีก

(1)ข. พยายามข่มใจช่วยแม่ทำกับข้าวอีกด้วยความกระวนกระวายใจเพราะความอยากดูวิดีโอ

(2)ค. พยายามช่วยแม่ทำกับข้าวให้เสร็จโดยไม่รู้สึกหงุดหงิดแล้วจึงไปดูวิดีโอ

42. ขวัญใจอาสาไปออกค่ายการกุศลแต่ได้ยินเพื่อนนินทาว่า “อยากได้หน้า อยากดัง” ขวัญใจได้ยินเพื่อนนินทาด้วยตนเอง ถ้าท่านเป็นขวัญใจจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. นิ่งโดยไม่แสดงอาการโกรธตอบ เพราะรู้ว่าตนเองออกค่ายเพื่อช่วยเหลือคนอื่นด้วยใจจริง

(0)ข. ด่าเพื่อนว่า “หน้าด้านไม่ทำแล้วยังมานินทาคนอื่น”

(1)ค. ไม่โต้ตอบเพื่อน แต่รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนนินทา

43. เมื่อทราบผลการสอบของทุกวิชาในภาคเรียนที่ 1 ปรากฏว่าสุวิทย์ได้เกรด 1 ทุกวิชา มีเพื่อนหลายคนในกลุ่มรู้และมีบางคนชอบพูดจาถากถางว่า “ขยันอ่านหนังสือให้ตายก็ยังเกรดต่ำทุกวิชา” ถ้าท่านเป็นสุวิทย์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. ไม่ได้โต้ตอบเพื่อนและคิดว่าจะขยันให้มากขึ้น

(1)ข. ไม่พูดโต้ตอบเพื่อนแต่เก็บความไม่พอใจเอาไว้

(0)ค. โกรธและพูดโต้ตอบกับเพื่อนทันที

44. พนัสเห็นเพื่อนกำลังชกต่อยกัน ด้วยความหวังดีต่อเพื่อนทั้ง 2 คนจึงเข้าไปห้ามแต่ถูกกำปั้นของเพื่อนต่อยมาที่ใบหน้าพนัสเจ็บมาก ถ้าท่านเป็นพนัสจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(0)ก. โมโหมากชกกลับคืนบ้าง

(2)ข. คิดว่าเพื่อนคงไม่ได้ตั้งใจจึงให้อภัย

(1)ค. นึกอยากจะต่อยเพื่อนตอบกลับแต่พยายามห้ามใจตนเองไว้

45. รัตนากำลังถูบ้านเกือบจะเสร็จขณะที่น้องชายเดินเข้ามาในบ้าน โดยไม่ได้ถอดรองเท้าทำให้ในพื้นบ้านเปื้อนเลอะเทอะ รัตนาเห็นดังนั้นจึงโกรธมากพร้อมกับตวาดต่อว่าน้องชายทันที ถ้าท่านเป็นน้องชายของรัตนาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. ไม่กล้าด่ากลับคืนเพราะพี่สาวเพียงแต่เก็บความรู้สึก แต่ไม่พอใจที่พี่สาวด่าตน

(2)ข. ไม่โกรธตอบแต่กล่าวคำขอโทษพี่สาวโดยบอกว่าตนไม่ได้ตั้งใจ

(0)ค. แกล้งเดินย่ำไปทั่วห้องให้สะใจที่พี่สาวด่าตน

46. ในวันออกค่ายอาสาสมัครของนักศึกษากลุ่มหนึ่งซึ่งกำลังช่วยกันทำกับข้าวเพื่อน ๆ พากันชิมอาหาร สมจิตรอยากชิมกับเพื่อนแต่อ้อยทิพย์ไม่ชอบสมจิตรจึงพูดว่า “ชิมทำไมคนอื่นชิมไม่ดีเท่าเธอหรือไง” ถ้าท่านเป็นสมจิตรจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. พูดโต้ตอบหรือด่ากลับคืน

(2)ข. นิ่งเฉยไม่โต้ตอบแล้วชิมอาหารกับเพื่อน ๆ ตามปกติเพราะคิดว่าตนไม่ได้ทำผิดอะไร

(1)ค. ไม่พูดโต้ตอบแต่เก็บความรู้สึกไม่พอใจในคำพูดของเพื่อนไว้

47. ทุก ๆ เช้าแม่ของนงนุชจะปลุกให้เธอลุกขึ้นมาหุงข้าวและทำกับข้าวเพื่อไปทำบุญตักบาตร วันนี้นงนุชรู้สึกไม่สบายเป็นไข้หวัดแต่ก็พอทำงานได้บ้าง ถ้าท่านเป็นนงนุชจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(1)ก. ถอนหายใจแบบไม่พอใจแม่แต่ก็พยายามทำตามที่แม่สั่ง

(0)ข. บ่นว่าตนไม่สบายแต่ยังใช้ให้ทำงานอีก

(2)ค. ตัดใจลุกหุงข้าวและทำกับข้าวตามปกติ

48. ปิ่นเป็นหัวหน้านัดเพื่อนมาทำงานกลุ่มแต่เพื่อนไม่พร้อมเพรียงกันจึงไม่สามารถทำงานกลุ่มได้สำเร็จ ทำให้เสียเวลาไปหลายครั้ง ถ้าท่านเป็นปิ่นจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. พยายามควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติแล้วพูดโน้มน้าวเพื่อน ๆ ด้วยเหตุผลให้มาทำงานกลุ่มให้เสร็จ

(1)ข. โทรศัพท์บอกให้เพื่อน ๆ มาทำงานกลุ่มด้วยน้ำเสียงปกติ แต่มีความขุ่นเคืองในใจ

(0)ค. ติเตียนเพื่อนคนที่ไม่มาว่าไม่มีความรับผิดชอบ

49. ศุภชัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัย แข่งขันแพ้ทีมอื่นไปอย่างหวุดหวิด เพื่อน ๆ กล่าวหาว่าเขาเป็นต้นเหตุของการพ่ายแพ้ทั้งที่ศุภชัยได้ใช้ความพยายามเต็มที่แล้ว แต่ทีมอื่นมีความสามารถมากกว่า ถ้าท่านเป็นศุภชัยจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(2)ก. พยายามทำให้ใจสงบแล้วอธิบายให้เพื่อนในทีมเข้าใจด้วยเหตุผล

(0)ข. แสดงอาการโกรธเพราะเราไม่ผิดแต่เพื่อนกล่าวหาว่าผิด

(1)ค. รู้สึกไม่พอใจแต่พยายามเก็บความไม่สบายใจเอาไว้ เพราะกลัวเพื่อนจะไม่ให้ร่วมทีมด้วย

50. วินัยเป็นเพื่อนกัลยา วันหนึ่งวินัยบอกกัลยาว่า “พรชัยใส่ร้ายป้ายสีกัลยาให้เพื่อนในห้องเรียนฟัง” วินัยเสนอความเห็นว่ากัลยาควรไปต่อว่าพรชัยให้เข็ดหลาบ ถ้าท่านเป็นกัลยาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. ใส่ร้ายป้ายสีพรชัยกลับคืนทันที

(2)ข. ในเบื้องต้นรู้สึกไม่ชอบพรชัย แต่พยายามข่มใจไว้ไม่ให้โกรธ เพราะจะทำให้เกิดเรื่องบาดหมางใจกัน

(1)ค. รู้สึกโกรธแต่ไม่กล้าโต้ตอบเพราะกลัวคนอื่นจะคิดว่าเรานิสัยไม่ดี

51. ขณะที่พริ้มพรายปอกผลไม้ก็ได้ยินดวงใจร้องทักทายด้วยเสียงดังมากโดยเข้ามาทางด้านหลัง พริ้มพรายจึงตกใจทำให้มีดบาดมือเลือดไหลออกมามาก ถ้าท่านเป็นพริ้มพรายจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(1)ก. ไม่พอใจเพื่อนที่เป็นสาเหตุให้ตนบาดเจ็บแต่ไม่กล้าพูดอะไร

(0)ข. โวยวายและต่อว่าดวงใจที่เป็นต้นเหตุทำให้มีดบาดมือ

(2)ค. ไม่โกรธเพื่อนและไม่แสดงอาการเจ็บปวด แล้วรีบทำแผล

52. นทีออกมารายงานหน้าชั้น พอพูดไปสักระยะหนึ่งเพื่อน ๆ ไม่สนใจฟังและจับกลุ่มคุยกัน ถ้าท่านเป็นนที จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. ไม่พอใจเพื่อนแต่ไม่กล้าแสดงความไม่พอใจเพราะเกรงใจอาจารย์

(0)ข. อดใจไว้ก่อนเมื่อเพื่อนที่คุยกันออกมารายงานก็จะคุยแข่งบ้าง

(2)ค. พยายามทำใจให้ปกติไม่หงุดหงิดแล้วปรับปรุงเทคนิคการนำเสนอเพื่อให้เพื่อนกลับมาสนใจฟัง

53. แม่ใช้ให้เตือนใจล้างจานตอนเช้า อากาศหนาวมากน้ำก็เย็นจัด ล้างจานได้ครึ่งหนึ่งแล้วรู้สึกเจ็บที่มือ ถ้าท่านเป็นเตือนใจจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. ถึงแม้น้ำจะเย็นมากจนเจ็บมือก็พยายามหาทางแก้ปัญหา เช่น ต้นน้ำให้อุ่นเพื่อนำมาล้างจานให้เสร็จ

(1)ข. ล้างจานไปด้วยความไม่สบายใจ แต่ไม่กล้าบ่นเพราะเกรงใจแม่

(0)ค. เลิกล้างจานโดยบอกแม่ว่าน้ำเย็นมากจนเจ็บมือเอาไว้ล้างตอนบ่าย

54. กาญจนายืนรอเข้าคิวเพื่อลงทะเบียนเรียน ซึ่งขณะนั้นมีนักศึกษาต่อคิวยาวมาก นิภามาทีหลังแต่อาศัยความคุ้ยเคยกับเพื่อนที่อยู่ข้างหน้าแทรกเข้าแถวลัดคิว ถ้าท่านเป็นกาญจนาจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(0)ก. แสดงความไม่พอใจ แล้วบ่นให้นิภาได้ยินว่าเป็นคนขาดวินัยและเห็นแก่ตัว

(1)ข. ไม่พอใจการกระทำของนิภา แต่ไม่กล้าบ่นเพราะกลัวว่าคนอื่นจะมองหน้าตน

(2)ค. พยายามทำใจให้สงบด้วยการให้อภัยโดยคิดว่านิภาคงรีบลงทะเบียนให้เสร็จแล้วจะได้ไปพร้อมเพื่อนของเธอ

55. สายพิณเป็นลูกคนกลางคิดว่าพ่อแม่ไม่ค่อยรักตนเท่ากับลูกคนโตและลูกคนสุดท้อง ถ้าท่านเป็นสายพิณจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางใจ)

(1)ก. น้อยใจแต่ไม่บ่นกับพ่อแม่ เก็บความรู้สึกไว้ในใจและรอให้ตนเองมีงานทำก่อนแล้วจะไม่ต้องง้อพ่อแม่อีกต่อไป

(0)ข. โกรธและบ่นกับพ่อแม่ว่ารักลูกไม่เท่ากัน

(2)ค. พยายามทำตัวให้ดีขึ้นเพื่อให้พ่อแม่รักและเอาใจใส่เราบ้าง

56. วันพรุ่งนี้เป็นวันสุดท้ายของการส่งรายงาน วิชาการพัฒนาตน รุ่งทิพย์พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยจะไปรับรายงานที่จ้างร้านหน้ามหาวิทยาลัยพิมพ์ แต่วันนี้ฝนตกหนักทำให้น้ำท่วมระดับน้ำสูงประมาณ 30 เซนติเมตร รถวิ่งไม่ได้แต่สามารถเดินได้ ถ้าท่านเป็นรุ่งทิพย์จะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก. แม้จะมีอุปสรรคลำบากก็ต้องเดินลุยน้ำออกไปรับงานที่ร้านโดยไม่หงุดหงิดเพราะพรุ่งนี้ต้องส่งงานอาจารย์ตาม กำหนด

(0)ข. ถ้าจะออกไปรับงานก็เกรงว่าจะลำบากเพราะต้องเดินลุยน้ำดังนั้นไม่ไปดีกว่า

(1)ค. ตัดสินใจเดินลุยน้ำไปรับงานมาส่งอาจารย์และบ่นด้วยความรู้สึกหงุดหงิดตลอดระยะที่เดินไป

57. ขณะนั้นเป็นเวลาเที่ยงครึ่ง จอมขวัญรู้สึกหิวข้าวมากจึงเดินไปที่โรงอาหารปรากฏว่ามีคนเข้าคิวเพื่อซื้ออาหารเป็นแถวยาวมาก ถ้าท่านเป็นจอมขวัญจะทำอย่างไร (วัดความอดทนทางกาย)

(2)ก.พยายามยืนเข้าแถวตามคิวของการมาก่อน – หลังตามลำดับ โดยไม่หงุดหงิดเพราะถึงแม้จะหิวมากก็ไม่ควรแซงคิวคนอื่น

(1)ข. พยายามยืนเข้าแถวตามคิวแต่รู้สึกหงุดหงิดในใจเพราะความหิว

(0)ค. หาทางแซงคิวโดยฝากเพื่อนคนที่อยู่ในแถวใกล้แม่ค้าช่วยซื้ออาหารให้ตน

****

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บที่อยู่ข้างหน้าตัวอักษร ก ข ค หมายถึง คะแนนประจำข้อ

แบบประเมินความเที่ยงตรงและประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนของ
แบบวัดคุณธรรมด้านความอดทน

ข้อ	ผลการประเมินความเที่ยงตรงของแบบวัดแต่ละข้อ			ผลการประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนแต่ละข้อ			หมายเหตุ
	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	แน่ใจว่าเหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	แน่ใจว่าไม่เหมาะสม (-1)	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							

ข้อ	ผลการประเมินความเที่ยงตรงของแบบวัดแต่ละข้อ			ผลการประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนแต่ละข้อ			หมายเหตุ
	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	แน่ใจว่าเหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	แน่ใจว่าไม่เหมาะสม (-1)	
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
32.							
33.							
34.							
35.							
36.							
37.							
38.							
39.							
40.							
41.							
42.							
43.							
44.							
45.							
46.							
47.							
48.							
49.							

ข้อ	ผลการประเมินความเที่ยงตรงของแบบวัดแต่ละข้อ			ผลการประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนแต่ละข้อ			หมายเหตุ
	แน่ใจว่าวัดได้ (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	แน่ใจว่าวัดไม่ได้ (-1)	แน่ใจว่าเหมาะสม (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	แน่ใจว่าไม่เหมาะสม (-1)	
50.							
51.							
52.							
53.							
54.							
55.							
56.							
57.							
58.							
59.							
60.							
61.							
62.							
63.							
64.							
65.							
66.							
67.							
68.							
69.							
70.							
71.							
72.							
73.							
74.							

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความอดทน เกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่น

ผลการวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดความอดทน เมื่อนำไปใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาเอกการเงินและการธนาคาร และสาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ จำนวน 105 คน แบ่งเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยใช้เทคนิค 27 เปอร์เซ็นต์ (ร้อยละ 27) ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยคัดเลือกเอาไว้เฉพาะข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากจำนวนข้อคำถามที่นำไปทดลองใช้ (Try out) ทั้งสิ้น 59 ข้อ ปรากฏว่าได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ดังกล่าว จำนวน 57 ข้อ และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.9626 สำหรับค่า t ที่ระดับนัยสำคัญ (2หาง) ทางสถิติ (Sig) และค่าความเชื่อมั่นประจำข้อของข้อคำถามแต่ละข้อนั้น เสนอไว้ในตาราง 18 ดังต่อไปนี้

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความอดทนจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ค่า t (ค่าอำนาจจำแนก)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)	ค่าความเชื่อมั่นประจำข้อ
1	5.723	.000	.9619
2	3.851	.000	.9622
3	6.707	.000	.9616
4	5.550	.000	.9619
5	6.451	.000	.9617
6	7.444	.000	.9617
7	5.942	.000	.9618
8	2.365	.021	.9626
9	9.212	.000	.9612
10	7.991	.000	.9613
11	6.976	.000	.9617
12	4.683	.000	.9622
13	6.141	.000	.9617
14	4.780	.000	.9623

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อที่	ค่า t (ค่าอำนาจจำแนก)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)	ค่าความเชื่อมั่นประจำข้อ
15	8.292	.000	.9613
16	6.310	.000	.9616
17	4.072	.000	.9623
18	5.575	.000	.9620
19	3.884	.000	.9624
20	8.515	.000	.9612
21	3.900	.000	.9626
22	6.950	.000	.9617
23	5.416	.000	.9621
24	5.014	.000	.9621
25	6.391	.000	.9616
26	4.872	.000	.9621
27	3.782	.000	.9622
28	5.249	.000	.9620
29	5.350	.000	.9621
30	4.210	.000	.9621
31	6.459	.000	.9616
32	7.519	.000	.9616
33	4.883	.000	.9620
34	3.326	.001	.9625
35	2.927	.005	.9626
36	7.443	.000	.9615
37	5.385	.000	.9619
38	3.720	.000	.9623
39	6.061	.000	.9619
40	3.721	.000	.9624
41	4.873	.000	.9620

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อที่	ค่า t (ค่าอำนาจจำแนก)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)	ค่าความเชื่อมั่นประจำข้อ
42	5.725	.000	.9621
43	6.344	.000	.9619
44	2.815	.006	.9626
45	5.014	.000	.9621
46	3.254	.002	.9626
47	6.588	.000	.9616
48	6.167	.000	.9618
49	5.318	.000	.9618
50	5.701	.000	.9619
51	6.170	.000	.9616
52	5.141	.000	.9619
53	6.373	.000	.9617
54	3.938	.000	.9625
55	7.487	.000	.9615
56	5.505	.000	.9619
57	4.868	.000	.9619

แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมด้านความอดทนโดยเพื่อน

ชื่อผู้ถูกประเมิน.....

ชื่อผู้สังเกต.....

คำชี้แจง

1. ขอความกรุณาให้นักศึกษาสังเกตเพื่อนที่ตนสนิทและไม่ค่อยสนิท จำนวนอย่างละ 3 คน รวมทั้งสิ้น 6 คน แล้วประเมินพฤติกรรมด้านความอดทนของเพื่อนตามเป็นจริง โดยไม่นำความมีอคติ (ลำเอียง) ส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้องและให้พิจารณาพฤติกรรมของผู้ถูกประเมินโดยภาพรวมไม่ใช่เฉพาะส่วนที่เขาปฏิบัติต่อผู้สังเกตเท่านั้น

2. ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ให้ตรงกับระดับพฤติกรรมตามความเป็นจริง เพียงข้อละ 1 คำตอบ

3. เกณฑ์ในการให้คะแนนมีดังนี้

4 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นเป็นประจำ (เป็นนิสัย)

3 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นเป็นประจำหรือค่อนข้างบ่อย

2 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว

1 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นน้อยครั้งหรือนาน ๆ จะปรากฏสักครั้ง

0 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ข้อที่	รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ระดับพฤติกรรมที่แสดงออก				
		(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
1	เมื่อทำงานผิดพลาดแล้วแก้ไขให้ถูกต้องโดยไม่แสดงอาการท้อแท้.....	.....	.....	.....	.....	.....
2	เวลาเรียนตั้งใจฟังแม้ว่าอาจารย์จะบรรยายนานก็ไม่บ่นว่าเบื่อหน่าย.....	.....	.....	.....	.....	.....
3	อาจารย์สั่งงานให้ทำมาก ๆ ถึงแม้จะเหน็ดเหนื่อยก็ไม่บ่น.....	.....	.....	.....	.....	.....
4	เมื่อถูกคนอื่นต่อว่าก็นิ่งเสียไม่โต้ตอบ.....	.....	.....	.....	.....	.....
5	เมื่อไม่สบายเช่นปวดศีรษะหรือปวดท้องอย่างรุนแรง ก็ไม่แสดงอาการทุรนทุรายหรือร้องไห้.....	.....	.....	.....	.....	.....
6	เมื่อผลการสอบปลายภาคเรียนได้เกรดต่ำก็ไม่บ่นท้อแท้.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	รายการพฤติกรรมที่สังเกต	ระดับพฤติกรรมที่แสดงออก				
		(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
7	ไม่แสดงอาการคลั่งไคล้ต่อสิ่งที่ชอบจนเกินไป	……..	……..	……..	……..	……..
8	เมื่อถูกเพื่อนดูถูกว่าต่ำต้อยก็ไม่โต้ตอบ……	……..	……..	……..	……..	……..
9	แม้อากาศจะร้อนหรือฝนจะตกก็ไม่ขาดเรียน	…….	…….	…….	…….	…….
10	เมื่อถูกวิจารณ์หรือตำหนิจะแสดงอาการไม่พอใจ……	…….	…….	…….	…….	…….
11	ทำงานกลุ่มให้เสร็จโดยไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อย……	…….	…….	…….	…….	…….
12	เมื่อเพื่อนชักชวนไปในทางเสียหาย เช่น เล่นการพนันหรืออบายมุขก็ไม่ยอมทำตามเพื่อน	…….	…….	…….	…….	…….
13	เมื่อผู้อื่นทำให้ร่างกายได้รับความเจ็บปวดโดยไม่ตั้งใจก็ไม่บ่นหรือตอบโต้……	……..	……..	……..	……..	……..
14	เมื่อผู้อื่นหยิบสิ่งของไปใช้โดยไม่บอกก่อนก็ไม่โวยวาย……	…….	…….	…….	…….	…….
15	เมื่อรู้สึกหิวก็ไม่แสดงอาการหน้าบึ้งตึงหรือหงุดหงิด……..	…….	…….	…….	…….	…….
16	ไม่บ่นว่าลำบากเมื่อทำงานส่งอาจารย์…….	…….	…….	…….	…….	…….
17	เมื่อร่างกายได้รับอุบัติเหตุก็ไม่แสดงอาการเจ็บปวดจนเกินเหตุ……	…….	…….	…….	…….	…….

ขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิ

สังเกตครั้งที่ ..... วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2548

รายการพฤติกรรมที่สังเกต	จำนวนครั้งที่แสดงพฤติกรรม โดยรวมพฤติกรรมของนักศึกษาทุกคน (20 คน)					
	1-10 นาที	11-20 นาที	21-30 นาที	31-40 นาที	41-50 นาที	51-60 นาที
1. จำนวนครั้งที่นักศึกษาเปลี่ยนท่านั่งกี่ครั้ง ต่อทุกๆ 10 นาที						
2. จำนวนครั้งที่นักศึกษาขยับลำตัวต่อทุกๆ 10 นาที						
3. จำนวนนักศึกษาที่สามารถนั่งได้ครบ 1 ชั่วโมง โดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง						

หมายเหตุ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการนั่งสมาธิของนักศึกษาเฉพาะกลุ่มทดลองเท่านั้น

การฝึกโดยวิธีโปรแกรมจิต (เปลี่ยนสัญญาหรือความจำได้หมายรู้)

ก่อนสอนในกลุ่มทดลองจะมีการฝึกสมาธิก่อนเรียนแล้วจึงตามด้วยการโปรแกรมจิตด้วยข้อความต่อไปนี้

1. ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะรักษาศีล ฝึกสติและนั่งสมาธิที่บ้านทุกวันๆ ละ 15 นาทีเป็นอย่างต่ำ

2. ข้าพเจ้าจะฝึกให้ตนเองมีความอดทนทั้งทางใจ เช่น อดทนต่อความเจ็บใจเพราะการนินทา คำด่า คำหยาบ การข่มขู่ คำพูดเสียดสี คำดูถูกเหยียดหยาม การยกตนข่มท่าน เป็นต้น ตลอดจนอดทนต่อความโลภหรือความอยากได้สิ่งที่ไม่จำเป็นและเกินฐานะทางการเงินของตน และจะมีความอดทนทางกายด้วย เช่น อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย ความเจ็บปวด ความไม่สบายกาย

3. ข้าพเจ้าจะฝึกตนไม่ให้โกรธง่าย หรือถ้าเผลอโกรธก็จะเตือนตนเองไม่ให้โกรธนาน หรือโกรธน้อยลง

4. ข้าพเจ้าจะมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (บุคคลทั่วไป ตลอดจนสัตว์ด้วย)

5. ข้าพเจ้าจะอดทนทำงานทุกอย่าง จนกว่าจะสำเร็จโดยไม่ละทิ้งงานใดๆ ไม่ว่าจะยากลำบากก็ตาม

6. ข้าพเจ้าจะคิดเสมอว่า ปัญหาทุกอย่างต้องมีทางแก้ไข ถ้าเราใช้สติ สมาธิและปัญญาคิดไตร่ตรอง

7. ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดไว้ถึงแม้จะเจ็บปวดเท่าใดก็จะอดกลั้นด้วยใจที่สบายๆ

แบบวัดสติ

คำชี้แจง

ขอให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องระดับความถี่ของพฤติกรรมตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

4 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นเป็นประจำ

3 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย

2 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นบางครั้งบางคราว

1 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นน้อยครั้ง

0 หมายถึง พฤติกรรมไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ข้อที่	พฤติกรรม	ระดับความถี่ของพฤติกรรม				
		4	3	2	1	0
1.	ฉันรับประทานอาหารโดยไม่ได้รับรู้รสชาติของอาหารที่รับประทานนั้น ทั้งๆที่ฉันปกติดี ไม่ได้อยู่ในภาวะเจ็บป่วย					
2.	ขณะทำงานฉันมักจะลืมว่าวางของที่กำลังใช้งานอยู่ในขณะนั้นไว้ที่ใด แต่พอค้นหาก็พบว่าอยู่ใกล้ๆตัวฉันเอง					
3.	ฉันเผลอทำงานซ้ำกับสิ่งที่ฉันทำไปแล้ว					
4.	ฉันทำพฤติกรรมบางอย่างโดยไม่รู้ตัว เช่น ดึงผม เขย่าขา เคาะมือกับโต๊ะ เป็นต้น					
5.	ฉันแสดงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการทำในขณะที่ฉันโกรธมาก					
6.	ฉันเผลอนั่งรถเลยสถานที่ที่ต้องการจะไป					
7.	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจพูดออกมา					
8.	เมื่อฉันง่วงนอนฉันจะรู้สึกตัวว่าฉันกำลังง่วงนอน					
9.	เมื่อฉันโกรธฉันจะรู้ว่าตัวเองโกรธในทันที					
10.	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกวิตกกังวลในสถานการณ์ใด					
11.	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกตรึงเครียดในสถานการณ์ใด					
12.	เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันรับรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น					
13	ใจฉันลอยไปสู่เรื่องในอดีตหรืออนาคตจนลืมไปว่า ฉันกำลังทำบางสิ่ง บางอย่างอยู่					
14.	ฉันสามารถรู้ทันความคิด ที่เข้ามาในสมองของฉันได้อย่างรวดเร็ว					
15.	ฉันรู้ว่าฉันเป็นผู้สังเกตความคิด และอารมณ์ของตนเอง					
16.	เมื่อฉันอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ฉันสามารถแยกแยะได้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร เช่น โกรธ เครียด เป็นต้น					

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดสติด้านค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

ผลการวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัดสติเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งเป็นแบบวัดสติที่ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2535) และนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรง (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองให้กับนักศึกษาพยาบาลจำนวน 86 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.80 ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 74 คน พบว่าได้ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 16 ข้อ และได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความ เชื่อมั่นประจำข้อไว้ในตาราง 19 ดังนี้

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์คุณภาพเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสติ

ข้อที่	ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability)	ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)
1	0.8275	5.37	.000
2	0.8467	2.49	.018
3	0.8313	3.24	.001
4	0.8388	3.33	.002
5	0.8350	3.44	.001
6	0.8324	4.31	.000
7	0.8435	2.41	.021
8	0.8318	4.79	.000
9	0.8294	4.12	.000
10	0.8312	3.74	.001
11	0.8364	3.44	.001
12	0.8475	2.78	.009
13	0.8393	2.27	.029
14	0.8365	3.77	.001
15	0.8379	3.04	.004
16	0.8323	3.51	.001

แบบวัดสมาธิ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัย เพื่อต้องการทราบการกระทำหรือความคิดของนักศึกษา ถ้าเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นกับตัวนักศึกษา คำตอบที่นักศึกษาเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีถูกหรือผิดอย่างแท้จริงและไม่กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักศึกษา จึงขอให้นักศึกษาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ผลการวิจัยจึงจะถูกต้อง และจะเกิดประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผน สำหรับพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของสถาบันราชภัฏในอนาคต ดังนั้นผู้ที่ให้ข้อมูลที่แท้จริงจึงเป็นผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสถาบันด้วย

2. การตอบคำถามแต่ละข้อขอให้ทำอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเมื่ออ่านข้อคำถามแต่ละข้อจบแล้วให้เลือกตอบทันที

3. วิธีตอบให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย x ทับตัวอักษร ก ข หรือ ค ซึ่งตรงกับตัวเลือกที่นักศึกษาเลือกตอบในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง

(0) ปาริชาติมีความคิดว่าในอนาคตของเธอจะต้องเป็นครูให้ได้ แต่คุณพ่อคุณแม่เห็นว่าการที่จะเป็นครูนั้นสอบบรรจุลำบากมาก ถ้าไม่เก่งจริง ถ้าท่านเป็นปาริชาติท่านจะทำอย่างไร?

ก. ตั้งใจเรียนและขยันให้มากขึ้นเพื่อให้สอบบรรจุครูให้ได้

ข. เรียนไปตามปกติมีความขยันขึ้นบ้างแต่ถ้าสอบเป็นครูไม่ได้ก็เปลี่ยนเป็นอาชีพอื่น

ค. ล้มเลิกความคิดที่จะเป็นครู เพราะประกอบอาชีพอื่นที่ง่ายกว่าดีกว่า

กระดาษคำตอบ

0 ก ~~ข~~ ค

เมื่อนักศึกษาเลือกทำอย่างข้อ ข

แต่ถ้านักศึกษาต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ข เป็น ค ให้ทำดังนี้

0 ก ~~ข~~ ~~ค~~

4. ก่อนลงมือตอบแบบสอบถาม ขอให้นักศึกษาสัญญากับตัวเองว่า ข้าพเจ้าจะตอบตามความเป็นจริงจะไม่โกหกหรือให้ข้อมูลแบบผิดๆ

1. นริศราตั้งใจว่าการสอบครั้งนี้ นริศราจะต้องสอบให้ได้คะแนนดีๆ แต่ปรากฏว่าก่อนสอบ 3 วัน คุณยายของนริศรา ซึ่งนริศรารักมากได้เสียชีวิตลงด้วยโรคชรา ถ้าท่านเป็นนริศราท่านจะทำอย่างไร ?

(0)ก. เศร้าโศกเสียใจไม่มีกำลังใจที่จะดูหนังสือเลย

(2)ข. หักห้ามใจไว้เพราะเป็นเรื่องของชีวิตแล้วดูหนังสือสอบให้เต็มที่

(1)ค. พยายามดูหนังสือแต่บางครั้งก็อดนึกถึงคุณยายไม่ได้

2. ในชั่วโมงเขียนแบบ อาจารย์ได้สั่งให้นักศึกษาเขียนแบบตามรูปที่กำหนดไว้แล้วให้ส่งท้ายชั่วโมงเพราะอาจารย์จะไปประชุม ศักดิ์ชายตั้งใจที่จะเขียนตามรูปให้ได้สวยและสะอาดเรียบร้อย แต่เพื่อนกลับส่งเสียงเล่นกันเอะอะ ถ้าท่านเป็นศักดิ์ชายจะมีผลต่อการทำงานอย่างไร ?

(2)ก. ทำได้ต่อไปเรื่อยๆ สมดังที่ตั้งใจไว้

(1)ข. ทำให้ภาพที่เขียนไม่เรียบร้อยเท่าที่ควร

(0)ค. หงุดหงิดและต่อว่าคนที่ส่งเสียงดัง

3. วิทวัสเป็นคนร่าเริงแจ่มใสและเอาจริงเอาจังกับงาน ผลงานจึงออกมาสะอาดและเรียบร้อยแม้ว่าตอนทำงานจะมีสิ่งรบกวนมากแค่ไหนก็ตาม ถ้าท่านเป็นวิทวัสท่านจะเป็นอย่างไร?

(0)ก. ถ้ามีสิ่งรบกวนในขณะทำงานเห็นทีคงทำงานไม่ได้แน่

(1)ข. ถ้ามีสิ่งรบกวนก็ทำงานได้แต่คงไม่ค่อยร่าเริงนัก

(2)ค. ทำได้เหมือนอย่างวิทวัสเพราะเราจดจ่ออยู่กับงานไม่สนใจสิ่งอื่น

4. อานนท์เจอปัญหาหลายด้าน ข้างบ้านก็ทะเลาะกันส่งเสียงดังประจำ ที่บ้านก็มีน้องเล็กๆ ที่ส่งเสียงร้องไห้เกือบตลอดเวลา อานนท์เองก็ต้องทำการบ้านและอ่านหนังสือที่บ้านด้วย ถ้าท่านเป็นอานนท์ท่านจะเป็นอย่างไร?

(2)ก. ตั้งใจทำการบ้านและอ่านหนังสือโดยไม่สนใจสิ่งอื่น

(0)ข. ทำการบ้านและอ่านหนังสือไม่ได้เลยเพราะหงุดหงิดแล้วก็รำคาญ

(1)ค. ก็ต้องทนทำไปเพราะไม่รู้จะไปทำที่ไหน

5. สุจิตราใช้ความพยายามอย่างมากที่จะวาดภาพเหมือนให้สวยที่สุดเพื่อที่จะส่งอาจารย์ในวันพรุ่งนี้ ขณะกำลังวาดอยู่นั้น คุณพ่อได้เปิดทีวีซึ่งกำลังมีรายการที่สุจิตราชอบมากเสียด้วย ถ้าท่านเป็นสุจิตราท่านจะทำอย่างไร?

(1)ก. รีบวาดให้เสร็จๆ จะได้ไปดูทีวี

(0)ข. ทนวาดอยู่ไม่ไหวแน่ไปดูทีวีก่อนดีกว่า

(2)ค. ไม่สนใจทีวี ตั้งใจวาดต่อไปให้สวยดังที่ตั้งใจไว้

6. พัชรีดูหนังสือดึกบ่อยๆ เพราะงานบ้านที่ช่วยคุณพ่อคุณแม่มีมาก วันหนึ่งอาจารย์ได้ย้ายห้องเรียนไปเรียนที่อาคารชั่วคราว ซึ่งอากาศก็ร้อนห้องข้างเคียงก็ส่งเสียงแทรกเข้ามาตลอดเวลา ตอนบ่ายขณะที่เรียนภาษาไทย อาจารย์ให้พัชรีฝึกท่องกลอน 2 บท เพื่อให้ไปท่องที่หน้าห้องโดยไม่ต้องดูหนังสือ ถ้าท่านเป็นพัชรีและมาเจอสภาพเช่นนี้ท่านจะเป็นอย่างไร?

(0)ก. หงุดหงิดและง่วงทำให้อ่านแล้วจำไม่ได้

(1)ข. พยายามท่องเท่าที่จะจำได้ไปอ่านหน้าห้อง

(2)ค. ตั้งใจอ่านและจำให้ได้โดยไม่สนใจเสียงและสภาพแวดล้อม

7. โฉมสุดาตั้งใจแล้วว่าวันศุกร์นี้จะต้องทำการบ้านให้เสร็จ แล้ววันเสาร์อาทิตย์จะได้ช่วยคุณพ่อคุณแม่ดายหญ้ารอบบ้านแต่ขณะที่โฉมสุดาทำการบ้านอยู่นั้น นงลักษณ์เพื่อนสนิทของโฉมสุดาได้มาชวนไปเป็นเพื่อนดูดนตรีที่ตลาดซึ่งเขามาเปิดแสดงให้ชมฟรี ถ้าท่านเป็นโฉมสุดาท่านจะทำอย่างไร?

(0)ก. ไปดูดนตรีกับนงลักษณ์เพราะนานทีมีให้ดูฟรีครั้ง

(1)ข. รีบทำให้เสร็จๆ จะได้ไปดูดนตรี

(2)ค. ปฏิเสธนงลักษณ์และตั้งใจทำงานต่อให้ดี

8. วีระเป็นนักกีฬาปิงปอง ขณะที่วีระทำการแข่งขันอยู่นั้นเพื่อนๆ ได้มาส่งเสียงเชียร์กันอย่างมากมายและกองเชียร์ฝ่ายตรงข้ามก็ส่งเสียงแซวมาตลอดเวลา ถ้าท่านเป็นวีระท่านจะทำอย่างไร?

(1)ก. เล่นโชว์ฝีมือเสียเลย

(0)ข. บอกเพื่อนให้แซวฝ่ายตรงข้ามบ้างจะได้ไม่เสียเปรียบ

(2)ค. ไม่สนใจเสียงเชียร์และเสียงแซวตั้งใจเล่นต่อไปตามปกติ

9. รุ่งโรจน์เห็นรถชนคนตายมากับตา เมื่อกลับมาบ้านตามปกติรุ่งโรจน์เคยดูหนังสือก่อนนอนเป็นประจำ ถ้าท่านเป็นรุ่งโรจน์ท่านจะทำอย่างไร?

(1)ก. ดูหนังสือตามปกติแต่ก็อดนึกหวาดเสียวในเหตุการณ์ที่เห็นมาไม่ได้

(0)ข. งดดูหนังสือสวดมนต์ก่อนนอน

(2)ค. ไม่คิดอะไรดูหนังสือตามปกติเหมือนทุกวัน

10. สุดาไปทัศนศึกษา ในขณะที่รถวิ่งขึ้นภูเขาที่มีทางคดเคี้ยวและเต็มไปด้วยหุบเหวที่น่ากลัว ถ้าท่านเป็นสุดาท่านจะเป็นอย่างไร?

(0)ก. ตกใจหวาดเสียวร้องบอกคนขับให้ระวัง

(1)ข. เอามือปิดหน้าไว้ไม่มองจะได้ไม่กลัว

(2)ค. อยู่เฉยๆ ทำใจให้ปกติเหมือนนั่งอยู่บนทางธรรมดา

11. สุรชัยอ่านหนังสือก่อนนอนเป็นประจำ และคืนนั้นขณะที่สุรชัยกำลังอ่านหนังสือ ภาพยนตร์กลางแปลงก็เริ่มฉายส่งเสียงดังมาก ถ้าท่านเป็นสุรชัยท่านจะทำอย่างไร?

(2)ก. ไม่สนใจเสียงภาพยนตร์ อ่านหนังสือต่อด้วยความตั้งใจ

(1)ข. รีบอ่านหนังสือให้จบๆ จะได้ไปดูภาพยนตร์

(0)ค. ไปดูภาพยนตร์ก่อนดีกว่า

12. พรุ่งนี้กุลวดีจะต้องตื่นแต่เช้าเพื่อหุงข้าว กุลวดีจึงเข้านอนแต่หัวค่ำ ขณะที่กำลังจะหลับนั้น คุณพ่อก็พาแขกมารับประทานอาหารที่บ้านและคุยกันเสียงดังมาก ถ้าท่านเป็นกุลวดีท่านจะเป็นอย่างไร?

(0)ก. นอนไม่หลับเพราะมีเสียงรบกวน

(1)ข. นอนหลับๆ ตื่นๆ อยู่ตลอดเวลา

(2)ค. ไม่สนใจเสียงคุยแล้วหลับให้ได้

13. หลังจากที่วินิจทำการบ้านเสร็จก็นึกขึ้นได้ว่าพรุ่งนี้จะต้องท่องบทสนทนาภาษาอังกฤษ แต่ขณะที่กำลังท่องอยู่นั้นก็เกิดจันทรุปราคา จึงมีเสียงพุลและเสียงปืนดังสนั่นไปหมด ถ้าท่านเป็นวินิจเสียงเหล่านั้นจะมีผลต่อการท่องอย่างไร?

(0)ก. เลิกท่องก่อนแล้วไปร่วมสนุกกับเขา

(1)ข. ที่ท่องได้แล้วบางประโยคกลับต้องมาท่องใหม่อีกจึงจำได้

(2)ค. ท่องไปตามปกติไม่สนใจต่อเสียงเหล่านั้น

14. ขณะที่สุรศักดิ์กำลังเรียนวิชาสุขศึกษาอยู่นั้น เพื่อนซึ่งขออนุญาตอาจารย์ไปห้องน้ำได้ไปนำเอาจดหมายของสุรศักดิ์มาให้ สุรศักดิ์เองก็คอยจดหมายของพี่สาวเช่นกัน ถ้าท่านเป็นสุรศักดิ์ท่านจะทำอย่างไรกับจดหมายนั้น?

(2)ก. เก็บไว้ก่อนแล้วตั้งใจเรียนต่อไป

(1)ข. เปิดดูสักนิดว่าใช่จดหมายของพี่หรือเปล่า

(0)ค. รีบเปิดจดหมายอ่านดูก่อน ว่าพี่เขียนมาว่าอย่างไร

15. ชิดชนกกำลังประดิษฐ์ดอกไม้ซึ่งเป็นงานละเอียดมากและถ้าไม่ระมัดระวังก็จะทำให้ดอกไม้นั้นไม่สวย ขณะที่กำลังทำงานอยู่น้องชายได้วิ่งเข้ามาในห้อง ถ้าท่านเป็นชิดชนกจะมีผลต่อการประดิษฐ์ดอกไม้นั้นอย่างไร?

(1)ก. ทำให้ดอกไม้ที่ทำอยู่เสียหาย เลยต่อว่าน้องที่ทำให้ตกใจ

(0)ข. หยุดทำดอกไม้แล้วหันมาต่อว่าน้องแล้วทำต่อด้วยความหงุดหงิดที่ถูกขัดจังหวะ

(2)ค. ไม่สนใจเลยคงทำต่อไปตามปกติ

ขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดสมาธิ ด้านค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

ผลการวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัดสมาธิซึ่งได้แก่ ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสมาธิของชาญวิทย์ สุวรรณรอ (2530) ซึ่งใช้วัดสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity)โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านคุณธรรมและด้านการวัดผลการศึกษา นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้จัก(Known group technique) เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบกับคะแนนจากการสังเกต ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเท่ากับ 0.93 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ผู้วิจัยจึงได้ดัดแปลงด้านภาษาและสถานการณ์ ให้เหมาะสมกับวัยของนักศึกษาและได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 74 คนแล้วจึงคัดเลือกไว้ใช้เฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามที่ใช้ได้ตามเกณฑ์ดังกล่าวเท่ากับ 15 ข้อ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้คำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.86 สำหรับ ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแต่ละข้อนั้นผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตาราง 20 ดังต่อไปนี้

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์คุณภาพเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสมาธิ

ข้อที่	ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability)	ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)
1	0.8567	2.87	.007
2	0.8472	4.41	.000
3	0.8502	4.07	.000
4	0.8362	7.39	.000
5	0.8481	5.25	.000
6	0.8473	4.52	.000
7	0.8611	2.42	.021
8	0.8590	7.39	.000
9	0.8367	7.39	.000
10	0.8513	3.43	.002
11	0.8483	4.46	.000
12	0.8547	3.21	.003
13	0.8634	2.05	.048
14	0.8417	6.25	.000

15	0.8504	4.19	.000

แบบสอบถามความวิตกกังวลก่อนสร้างแบบวัดความวิตกกังวล (ข้อมูลเบื้องต้น)

คำถาม : โดยปกตินักศึกษามีความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้อย่างไรบ้าง และนักศึกษามีวิธีการแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร

1. ด้านครอบครัว : นักศึกษามีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้าง

1.1 ……
……..

วิธีการแสดงออก คือ ……..
……..

1.2 ……
……

วิธีการแสดงออก คือ ……..
……..

2. ด้านการเรียน : นักศึกษามีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้าง

2.1 ……
……..

วิธีการแสดงออก คือ ……..
……...

2.2 ……
……

วิธีการแสดงออก คือ ……..
……..

3. ด้านการคบเพื่อน : นักศึกษามีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้าง

3.1 ……
……..

วิธีการแสดงออก คือ ……...
……..

3.2 ……
……

วิธีการแสดงออก คือ ……..

……..

4. ด้านสุขภาพร่างกาย : นักศึกษามีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้าง

4.1 ……

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……..

……...

4.2 ……

……

วิธีการแสดงออก คือ ……..

……..

5. ด้านการเงิน : นักศึกษามีความวิตกกังวลในเรื่องใดบ้าง

5.1 ……

……..

วิธีการแสดงออก คือ ……..

……..

5.2 ……...…

……..……

วิธีการแสดงออก คือ ……..……..

……..……

ขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

แบบวัดความวิตกกังวล

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกโดยปกติทั่วไปของนักศึกษาที่มีต่อครอบครัว เพื่อน การเรียน สุขภาพร่างกาย และการเงิน ผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะนำไปศึกษาค้นคว้าเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ โดยในแบบสอบถามนี้จะกำหนดสถานการณ์ให้อ่านแล้วให้พิจารณาว่า นักศึกษามีความรู้สึกหรือเคยปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวันหรือไม่ คำตอบของนักศึกษาไม่มีถูกหรือผิด ดังนั้นจึงขอให้นักศึกษาตอบได้อย่างสบายใจเพราะไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียนของนักศึกษาและขอให้ตอบด้วยความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความถูกต้อง

2. แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 35 ข้อ ให้นักศึกษาตอบในทันทีทันใดอย่างรวดเร็วและทำ ทุกข้อในกระดาษคำตอบโดยเลือกข้อที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกที่แท้จริงหรือนิสัยของนักศึกษา ให้มากที่สุด

3. วิธีการตอบแบบสอบถาม ให้นักศึกษาอ่านแต่ละสถานการณ์และข้อคำถามแล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงอักษร ก ข หรือ ค อักษรใดอักษรหนึ่งเท่านั้นในกระดาษคำตอบ

4. ห้ามนักศึกษาขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในแบบสอบถาม

<u>ตัวอย่าง</u>

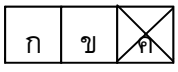
(0) โดยปกติอาจารย์มักจะสั่งให้ทำแบบฝึกหัดข้อยาก ๆ เพิ่มจากแบบเรียนอีก 5 ข้อ และให้ส่งในวันรุ่งขึ้น สุชาติทำไม่ได้หลายข้อจึงกระวนกระวายใจจนนอนไม่หลับ ถ้าท่านเป็นสุชาติท่านจะคิดอย่างไร

ก. ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร รุ่งเช้าค่อยถามเพื่อน

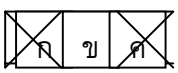
ข. ไม่แน่ใจ

ค. ไม่สบายใจจนไม่อยากเข้าชั้นเรียน

กระดาษคำตอบ

(0) 

ในกรณีที่เห็นด้วยหรือมีความรู้สึกตรงกับ ข้อ ค
ถ้านักศึกษาเปลี่ยนคำตอบจาก ข้อ ค เป็นข้อ ก ให้ทำดังนี้

(0) 

1. พ่อแม่ของสุนีย์ มักจะไปทำงานตั้งแต่เช้า และกลับมาบ้านดึกเป็นประจำ ไม่ค่อยมีเวลาให้สุนีย์เท่าใดนัก สุนีย์รู้สึกกลุ้มใจเพราะคิดว่าพ่อแม่ให้ความรักและความสนใจต่อตนเองน้อยเกินไป ถ้าท่านเป็นสุนีย์ท่านจะรู้สึกอย่างไร

(1)ก. รู้สึกไม่สบายใจนิดหน่อย

(2)ข. รู้สึกเหมือนสุนีย์และน้อยใจมากที่พ่อแม่ไม่ให้ความสนใจ

(0)ค. เข้าใจพ่อแม่ว่ามีภารกิจด้านการงานมาก และพยายามช่วยเหลือตนเอง

2. เวลาอาจารย์สั่งให้ไปทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทุกครั้งนารีมักจะรู้สึกกังวลใจเนื่องจากกลัวว่าจะทำงานกลุ่มกับเพื่อนได้ไม่เต็มที่ เพราะว่าเพื่อนบางคนมักจะเอาแต่ใจตนเอง ถ้าท่านเป็นนารีท่านจะรู้สึกอย่างไร

(0)ก. การทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะได้ปรึกษาหารือและช่วยกันคิดร่วมกันทำให้ผลงานออกมาดีกว่าทำงานคนเดียว

(1)ข. รู้สึกกังวลใจเล็กน้อยแต่ก็คิดว่าอาจารย์ให้ทำก็ทำไปตามหน้าที่

(2)ค. รู้สึกไม่สบายใจมากเพราะกลัวว่าจะทำงานกับเพื่อนไม่ได้ดีเท่ากับทำงานเดี่ยว

3. โดยปกติแล้วสมศักดิ์ เป็นคนที่ไม่ชอบวิชาคำนวณ เมื่อถึงเวลาใกล้สอบเขารู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมาก เพราะกลัวว่าจะได้คะแนนต่ำกว่าคนอื่นในห้องเรียน ถ้าท่านเป็นสมศักดิ์จะรู้สึกอย่างไร

(2)ก. วิชาคำนวณเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่าย แต่จำเป็นต้องเรียนจึงทำให้ไม่สบายใจอย่างมาก

(0)ข. จะไม่ยอมกลุ้มใจเลย เมื่อจำเป็นต้องเรียนก็ต้องทำใจให้ชอบวิชานี้ให้ได้ โดยการพยายามค่อย ๆ ทำความเข้าใจและคิดว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จก็ต้องมีอย่างแน่นอน

(1)ค. รู้สึกไม่สบายใจบ้างเล็กน้อยและพยายามตั้งใจเรียนให้มากขึ้น

4. วรรณาเป็นห่วงสุขภาพของตนเองมาก จนทำให้นอนไม่ค่อยหลับมาโดยตลอด นอกจากนี้ ยังคิดมากกลัวจะเป็นโรคหัวใจหรือโรคมะเร็งด้วยเพราะมีญาติป่วยด้วยโรคดังกล่าว ถ้าท่านเป็นวรรณาท่านจะรู้สึกอย่างไร

(0)ก. จะไม่กลุ้มใจเหมือนวรรณา เพราะถ้าเราสงสัยว่าจะเป็นโรคอะไรก็สามารถไปให้แพทย์ตรวจร่างกายได้ ถ้าพบโรคก็รักษาแต่เนิ่น ๆ มีโอกาสหายได้

(1)ข. รู้สึกเป็นห่วงสุขภาพบ้างแต่ไม่คิดมากจนนอนไม่หลับ

(2)ค. ก็คงต้องคิดมากและเป็นกังวลเหมือนกันเพราะมีแนวโน้มว่าลูกหลานของผู้ป่วยด้วยโรคดังกล่าวจะเป็นด้วย

5. ในแต่ละเดือน สุริยาจะรู้สึกไม่สบายใจ โดยเฉพาะเวลาขอเงินจากพ่อแม่เพื่อซื้อของใช้ที่จำเป็น เพราะบางครั้งพ่อแม่บ่นว่าสุริยาใช้เงินฟุ่มเฟือยเกินไป ถ้าท่านเป็นสุริยารู้สึกอย่างไร

(1) ก. รู้สึกกลุ้มใจบ้างเล็กน้อย

(2) ข. ถ้าขอเงินไปซื้อของใช้ที่จำเป็นแล้วพ่อแม่ยังบ่นว่าใช้เงินฟุ่มเฟือยเกินไปก็ต้องรู้สึกไม่สบายใจเป็นธรรมดา

(0) ค. ไม่รู้สึกกลุ้มใจ เพราะเข้าใจพ่อแม่ดีที่ท่านบ่นเพราะต้องการให้ลูกประหยัดและถ้ามีโอกาสก็จะพยายามหาเงินด้วยตนเองเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ลงบ้าง

6. ที่บ้านของดวงเนตร พ่อแม่มักจะทะเลาะกันบ่อยด้วยความไม่เข้าใจกัน ดวงเนตรแอบได้ยินว่าพ่อแม่จะแยกทางกัน ดังนั้นดวงเนตรจึงรู้สึกไม่สบายใจ กลัวว่าพ่อแม่จะหย่าร้างกันจริง ๆ ถ้าท่านเป็นดวงเนตรท่านจะรู้สึกอย่างไร

(0) ก. ปล่อยวางใจได้เพราะเคยชินกับการทะเลาะกันของพ่อแม่และแน่ใจว่าไม่หย่าร้างกันจริง ๆ หรอก

(1) ข. รู้สึกกลุ้มใจบ้างแต่พยายามไม่คิดมาก

(2) ค. กลุ้มใจมากเพราะกลัวว่าพ่อแม่เลิกกัน

7. เมื่อมีเพื่อนต่างเพศมาคุยด้วยเฉพาะตัวต่อตัวนิศามักจะรู้สึกระแวง เพราะเกรงว่าเขาจะคิดในทางที่ไม่ดีกับตนเอง ถ้าท่านเป็นนิศาท่านจะรู้สึกอย่างไร

(2) ก. ต้องระมัดระวังไว้ก่อนว่าเพื่อนต่างเพศจะมาไม้ไหนกับเรา

(0) ข. การมีเพื่อนต่างเพศมาคุยด้วยเป็นสิ่งที่ดี เพราะถ้ามีปัญหาอะไรเขาก็อาจจะช่วยได้บ้าง บรรเทาความทุกข์หรือปลอบใจได้ด้วย

(1) ค. รู้สึกหวาดระแวงบ้างแต่ก็คิดว่าเป็นเรื่องปกติที่ผู้ชายกับผู้หญิงก็สามารถคบเป็นเพื่อนกันได้

8. บูรณากลุ้มเพราะอายที่จะให้เพื่อนจะทราบว่าตนเองได้เกรดเฉลี่ยไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ พยายามปกปิดทุกวิถีทาง ทำให้เธอกลายเป็นคนที่หวาดระแวงเพราะกลัวคนอื่นจะรู้ว่าตนเองเรียนไม่เก่ง ท่านรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของบูรณา

(0) ก. ไม่เห็นด้วยกับการกระทำของบูรณาเพราะความกลุ้ม บั่นทอนกำลังใจในการสู้ ควรหาวิธีการปรับปรุงผลการเรียนให้ดีขึ้นจะดีกว่า

(1) ข. รู้สึกกลุ้มใจบ้างกับเรื่องการได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์และพยายามตั้งใจเรียนให้ดียิ่งขึ้น

(2) ค. ถ้าเป็นเราก็ต้องกลุ้มใจมากเหมือนกัน

9. ศรีสง่าเป็นโรคริดสีดวงทวาร กลัวว่าคนอื่นจะรู้ว่าตนเองมีโรคประจำตัว และยังไม่กล้าไปหาหมอด้วย เพราะรู้สึกอายจึงกลุ้มใจอยู่คนเดียวโดยไม่กล้าปรึกษาใครเลย ถ้าท่านป่วยเป็นโรคประจำตัวอะไรสักอย่างท่านจะรู้สึกกลุ้มใจเหมือนศรีสง่าหรือไม่

(1)ก. เมื่อมีโรคประจำตัวก็ต้องไม่สบายใจบ้างแต่ไม่คิดมากเกินไปแล้วทำใจให้เป็นปกติ เพราะยังไงก็เป็นอยู่แล้วจะทำอย่างไรได้

(2)ข. ถ้ามีโรคประจำตัวแบบศรีสง่าก็ต้องกลุ้มใจมากแน่ ๆ เลยเพราะเป็นเรื่องน่าอายมาก

(0)ค. ไม่เคยกลุ้มใจเกี่ยวกับโรคประจำตัว เพราะคิดว่าป่วยได้ก็หายได้ถ้าเราพยายามดูแลตนเองพร้อมกับทำตามที่แพทย์แนะนำ

10. โดยปกติแล้วสุมนามักจะกลับไปบ้านเพื่อจะได้พบแม่และหวังว่าจะทำอะไรดี ๆ ให้กับแม่ แต่สังเกตว่าแม่จะให้ความสนใจที่จะคุยกับพี่ชายมากกว่าตนเอง ทำให้รู้สึกน้อยใจและคิดว่าแม่ไม่รักตนและไม่ให้ความยุติธรรมด้วย ถ้าท่านเป็นสุมนาท่านจะคิดอย่างไร

(2)ก. คิดว่าแม่รักพี่ชายมากกว่าตนเองก็คงกลุ้มใจมากเป็นธรรมดา

(1)ข. รู้สึกไม่ค่อยสบายใจเล็กน้อย

(0)ค. คิดว่าแม่คงมีเรื่องสำคัญส่วนตัวที่จะคุยกับพี่ชาย เราเป็นน้องไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้าเขาไม่ขอร้อง

11. เมื่อพิจารณาเพื่อนร่วมชั้นเรียนแล้ว จักรีมีความรู้สึกว่าเพื่อนส่วนใหญ่มักจะเห็นแก่ตัวและชอบเอาเปรียบตน ทำให้จักรีรู้สึกไม่มีความสุขในการคบเพื่อน ถ้าท่านเป็นจักรีท่านจะรู้สึกอย่างไร

(1)ก. รู้สึกกลุ้มใจบ้างแต่ก็ไม่เป็นไร เพราะปกติเพื่อนในชั้นเรียนก็มีทั้งดีและไม่ดีบ้าง

(0)ข. ไม่น่าจะกลุ้มใจอะไร คนไหนทำตัวไม่น่าคบก็หลีกเลี่ยงเสีย แล้วไปคบกับคนที่คิดว่าดี

(2)ค. ถ้ามีเพื่อนที่เห็นแก่ตัวและชอบเอาเปรียบก็ต้องรู้สึกกลุ้มใจมากเช่นกัน

12. ปวีณากลุ้มใจว่าการเรียนหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตนั้นเมื่อจบแล้วจะหางานทำไม่ได้ แม้แต่นักศึกษาทุนโครงการคุรุทายาทบางคนยังได้รับการบรรจุเข้าทำงานยากเลย จะเปลี่ยนสาขาในปีหน้าก็กลัวเสียเวลาไป 1 ปี และที่สำคัญกลัวว่าจะสอบไม่ได้ ถ้าท่านเป็นปวีณาจะรู้สึกอย่างไร

(2)ก. ก็ต้องกลุ้มใจมากเหมือนกัน เพราะเป้าหมายของการเรียนคือการมีงานทำ

(1)ข. รู้สึกไม่สบายใจบ้าง แต่ก็พยายามไม่คิดอะไรมาก เพราะอีกหลายปีกว่าจะจบแล้วแต่มันจะเป็นไป

(0)ค. ไม่นำเรื่องอนาคตมาคิดให้หนักใจเปล่า ๆ พยายามเรียนให้เก่งและทำให้ได้ผลการเรียนดีที่สุด เพราะถ้าเก่งแล้วจะทำงานอะไรก็ได้

13. มาลินีเป็นคนชอบคิดฟุ้งซ่านและวิตกกังวลใจเกี่ยวกับขนาดรูปร่างของตนเองว่าเตี้ยเกินไปทำให้รูปร่างไม่ได้สัดส่วน กลัวเพื่อน ๆ จะรังเกียจ ถ้าท่านเป็นมาลินีท่านจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร

(0)ก. ไม่น่าจะกลุ้มใจเรื่องรูปร่างเลยเพราะการคบค้าสมาคมกับคนอื่นในระยะยาวเขาดูที่นิสัยใจคอและน้ำใสใจจริงต่างหาก

(2)ข.ถ้ามีรูปร่างหน้าตาไม่ดีก็ต้องกลุ้มใจมาก เพราะรูปร่างเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกภาพและมนุษย์สัมพันธ์

(1)ค. รู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองบ้างเล็กน้อยและทำใจยอมรับความจริง

14. สร้อยสุดาเป็นคนมีฐานะทางการเงินดีเพื่อน ๆ ก็รู้กัน ทำให้เธอรู้สึกกลัวว่าเพื่อนจะมาขอยืมเงินแล้วไม่ชดใช้คืนให้ แต่ถ้าไม่ให้ก็กลัวว่าจะถูกกล่าวหาว่าไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อน ถ้าท่านเป็นสร้อยสุดาจะคิดอย่างไร

(2)ก. ต้องรู้สึกไม่สบายใจมาก เพราะคนส่วนมากยืมเงินแล้วมักไม่ชดใช้คืน

(1)ข. กลุ้มใจบ้างเล็กน้อยและเตือนตนเอง ควรทำใจให้เป็นปกติเพราะเพื่อนแท้ย่อมคืนเงินให้

(0)ค. ไม่เคยกลุ้มใจเรื่องแบบนี้เลย ถ้าเรามีก็ช่วยเหลือเพื่อนบ้างเท่าที่จำเป็น และจำนวนเงินที่ให้ก็ไม่มากจนทำให้ตัวเองเดือดร้อน ในกรณีที่เพื่อนไม่ชดใช้คืนให้

15. โดยนิสัยส่วนตัวของสุชาดาเป็นคนจิตใจอ่อนไหวง่ายเมื่อพ่อแม่ดุด่าว่ากล่าวหน่อยก็รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักตน และเกิดความรู้สึกอึดอัดใจไม่อยากกลับบาน เพราะกลัวว่าจะดุอีก ถ้าท่านเป็นสุชาดาท่านจะรู้สึกอย่างไร

(1)ก. รู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติที่พ่อแม่ว่ากล่าวลูกบ้างไม่นานความรู้สึกอึดอัดใจก็จะคลายลง

(0)ข. พ่อแม่ว่ากล่าวตักเตือนเพราะหวังดีต่อลูก แท้จริงแล้วพ่อแม่ทุกคนรักลูกทั้งนั้น

(2)ค. ไม่อยากกลับบ้าน เพราะกลุ้มใจมากกลัวว่าพ่อแม่ดุด่าอีก

16. สมบูรณ์อยากมีเพื่อนต่างเพศบ้าง แต่กลัวว่าถ้าคุยกับเพื่อนต่างเพศแล้วเขาจะไม่อยากคุยด้วยจึงรู้สึกไม่สบายใจมาก ถ้าท่านเป็นสมบูรณ์ท่านจะรู้สึกอย่างไร

(2)ก. การที่จะเข้าไปคุยกับเพื่อนต่างเพศก่อนทำให้รู้สึกไม่สบายใจเพราะไม่แน่ใจว่าเขาจะคิดอย่างไรกับเรา

(1)ข. ถึงแม้จะไม่ค่อยมั่นใจแต่ก็น่าจะลองดู เขาอาจจะคุยด้วยหรือไม่คุยด้วยก็ได้

(0)ค. ไม่เห็นจะรู้สึกกลัวอะไร อยากคุยกับใครก็เข้าไปทักทายเขาก่อนเลย

17. ผ่องศรีมักจะไม่เข้าใจในขณะที่อาจารย์เข้ามาสอนวิชาเศรษฐศาสตร์ เนื่องจากอาจารย์ใช้วิธีสอนแบบยึดครูเป็นศูนย์กลาง (แบบบรรยาย) โดยอธิบายไปเรื่อย ๆ ไม่สนใจว่าใครจะเข้าใจหรือไม่ก็ตาม ทำให้ผ่องศรีมีความเครียดมาก จะถามอาจารย์ก็ไม่กล้า ถ้าท่านเป็นผ่องศรีท่านจะรู้สึกอย่างไร

(0)ก. จะไม่มีความเครียดเลย ถ้าไม่เข้าใจก็ถามอาจารย์หรือไม่ก็ศึกษาด้วยตนเองก็ได้

(2)ข. เจออาจารย์สอนแบบนี้ก็ต้องกลุ้มใจมากเหมือนกัน

(1)ค. วิชาเศรษฐศาสตร์เป็นวิชาที่ยากจึงรู้สึกกลุ้มใจบ้างแต่ก็จะพยายามตั้งใจเรียน

18. สัญญามักจะคิดอยู่เสมอว่าอยากจะตายแล้วเกิดใหม่จะได้มีรูปร่างและสุขภาพดีกว่าที่เป็นอยู่นี้ ถ้าท่านเป็นสัญญาท่านเห็นด้วยกับความคิดนี้หรือไม่

(2)ก. เห็นด้วย เพราะการมีรูปร่างและสุขภาพไม่ดีทำให้กลุ้มใจมาก นอกจากนี้ จะทำอะไรก็ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเองด้วย

(1)ข. ไม่เห็นด้วย ควรยอมรับสภาพความจริงของตนเองให้ได้

(0)ค. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ควรหาทางแก้ไขเท่าที่จะทำได้และต้องคิดว่าเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นคนดีได้ เพราะถึงตายไปเกิดใหม่ก็ไม่แน่ใจว่าจะมีรูปร่างและสุขภาพดีกว่านี้หรือไม่

19. ป๊อปปี้รู้สึกกังวลใจว่าทุก ๆ สิ้นเดือนจะหาเงินใช้หนี้เพื่อนไม่ทัน เพราะผลัดเพื่อนมา 2 เดือนแล้ว ถ้าท่านเป็นป๊อปปี้จะรู้สึกอย่างไร

(1)ก. รู้สึกกังวลใจบ้างแต่ก็คิดว่าถ้าไม่มีเงินใช้หนี้จริง ก็สามารถขอผลัดต่อไปอีก

(0)ข. ไม่กลุ้มใจเพราะกลุ้มใจไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร สู้พยายามหาทางแก้ปัญหาเพื่อหาเงินมาชดใช้เพื่อนให้ทันเวลาให้ได้

(2)ค. ด้วยการมีความรับผิดชอบต้องทำให้กลุ้มใจมากเพราะผลัดเพื่อนมา 2 เดือนแล้ว

20. วิชัยเป็นคนที่พ่อแม่ไม่ค่อยไว้วางใจ เพราะชอบขโมยเงินของพ่อแม่บ่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่ปัจจุบันเลิกขโมยไปนานแล้ว ดังนั้นวิชัยจึงรู้สึกกลุ้มใจว่าพ่อแม่คอยจับผิดความประพฤติของตนเสมอ ถ้าท่านเป็นวิชัยจะรู้สึกอย่างไร

(2)ก.รู้สึกอึดอัดใจมากที่มีคนคอยจ้องจับผิดทำให้ไม่มีอิสระที่จะทำอะไรตามลำพัง

(1)ข. รู้สึกไม่สบายใจเล็กน้อยแต่พยายามไม่คิดอะไรมาก

(0)ค.เข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่ดี เนื่องจากในอดีตเคยขโมยเงินท่านบ่อยจึงทำให้ท่านคอยจ้องจับผิด ความประพฤติ ต่อไปเราจะต้องพิสูจน์ให้ไว้วางใจให้จงได้

21. การุณย์รู้สึกกังวลใจมากว่าถ้าไม่ทำตามเพื่อนแล้วเพื่อนจะโกรธหรือเลิกคบ จึงไม่กล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่แท้จริงของตนเองออกมา ถ้าท่านเป็นการุณย์ท่านจะรู้สึกอย่างไร

(0)ก. ไม่เคยคิดกลุ้มใจเรื่องการไม่ตามใจเพื่อนเลย เพราะว่าเพื่อนน่าจะมีเหตุผล

(2)ข. รู้สึกไม่สบายใจมากเหมือนกันที่ต้องทำตามใจเพื่อน

(1)ค. รู้สึกไม่ค่อยสบายใจแต่จะไม่คิดอะไรมาก

22. อาจารย์สอนวิชาคำนวณมักจะให้การบ้านทุกครั้งที่สอน และให้ทีละหลาย ๆ ข้อ ซึ่งมีบางข้อที่ยากต้องใช้เวลาทำการบ้านนาน ๆ ทำให้ภาวินีกลุ้มใจมาก จะบอกอาจารย์ก็ไม่กล้าเพราะอาจารย์ดุมาก ถ้าท่านเป็นภาวินีท่านจะรู้สึกอย่างไร

(2)ก. เจออาจารย์อย่างนี้ก็ต้องกลุ้มใจมาก

(1)ข. ทำใจไม่ให้รู้สึกกลุ้มใจและค่อย ๆ ทำการบ้านเท่าที่จะทำได้

(0)ค. ไม่กลุ้มใจเลยเพราะเมื่อมีปัญหาก็ต้องมีทางแก้ไขและถ้าไม่เข้าใจก็สามารถถามอาจารย์ นอกจากนั้นก็พยายามศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและขอให้เพื่อนช่วยอธิบาย

23. โดยปกติแล้ววรศักดิ์ มักจะกังวลมากเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกายและกลัวว่าจะทำงานตรากตรำไม่ได้ ถ้าท่านเป็นวรศักดิ์ท่านจะคิดอย่างไร

(1)ก. คิดว่าความแข็งแรงของร่างกายก็มีความจำเป็นอยู่บ้างแต่ไม่น่าจะต้องกลุ้มใจมากมาย เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ

(0)ข. ความแข็งแรงของร่างกายมีความจำเป็นแต่ก็ไม่ทำให้กลุ้มใจเลย เพราะมีงานที่ใช้ความสามารถอีกมากมาย ไม่จำเป็นต้องทำงานที่ต้องตรากตรำก็ได้

(2)ค. เรื่องความแข็งแรงของร่างกายเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าร่างกายไม่มีความแข็งแรงก็ต้องกลุ้มใจมากเหมือนกัน

24. อรวรรณมักจะน้อยใจที่ตนเองเกิดมากในครอบครัวที่ยากจน ทำให้ใช้จ่ายอย่างเพื่อน ๆ ไม่ได้จึงทำให้เธอวิตกกังวลเกี่ยวกับฐานะการเงินของพ่อแม่มาก ถ้าท่านเป็นอรวรรณ ท่านจะคิดเห็นเหมือนอรวรรณหรือไม่

(2)ก. แน่นอนเกิดมาจนก็ต้องกลุ้มใจมากอย่างนี้แหละ

(1)ข. กลุ้มใจเล็กน้อยแต่จะพยายามไม่คิดมากเพราะคนเราเลือกเกิดไม่ได้

(0)ค. ไม่รู้จะกลุ้มใจไปทำไมมีเงินน้อยก็ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นมาตรฐานะทางการเงินของตนเอง คนเราสามารถพัฒนาฐานะความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นได้ถ้าขยันอดทนและประหยัด

25. อาจารย์สมศรี มักคิดคำนวณตัวเลขผิดบ่อยๆ ทำให้วันชัยรู้สึกกังวลใจอย่างมากเพราะกลัวว่าการรวมคะแนนประเมินผลการเรียนของตนอาจจะผิดพลาด ถ้าท่านเป็นวันชัยท่านจะรู้สึกอย่างไร

(1)ก. รู้สึกเป็นกังวลใจบ้าง แต่คิดว่าอาจารย์สมศรีคงจะมีการคำนวณทบทวนก่อนส่งผลการเรียน

(0)ข. จะไม่กลุ้มอกกลุ้มใจเหมือนวันชัยหรอกอาจแก้ปัญหาโดยการขออาสาช่วยอาจารย์สมศรีบวกคะแนนก็สิ้นเรื่องทุกคนย่อมผิดพลาดได้

(2)ค. ถ้าเจออาจารย์ไม่มีสมาธิหรือขาดทักษะการคิดเลขอย่างนี้ ก็น่ากลุ้มใจอย่างมากเลยทีเดียว

26. พ่อของกัลยามีอาการเจ็บบ่อยครั้งทำให้กัลยารู้สึกกลัวว่าพ่อของเธอจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน กัลยานึกถึงพ่อทีไรก็รู้สึกไม่สบายใจมาก เพราะกลัวขาดที่พึ่งของครอบครัว ถ้าท่านเป็นกัลยาจะรู้สึกอย่างไร

(2)ก. รู้สึกกลุ้มใจมากไม่รู้จะทำอย่างไรดี ยิ่งคิดก็ยิ่งกลุ้มใจ

(1)ข. รู้สึกกลุ้มใจเล็กน้อยแต่พยายามปลอบใจตนเองว่า ถ้าไม่มีพ่อก็ยังมีแม่หรือญาติพี่น้องก็สามารถอยู่ได้

(0)ค. การเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องมีเมื่อเจ็บป่วยก็พยายามหาทางรักษาให้หาย แต่ถ้าไม่หายก็ต้องตายเพราะหลีกเลี่ยงความตายไม่ได้ซึ่งเป็นสัจธรรมของโลก

27. สมใจกลัวว่าคุณภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครจะสู้มาตรฐานมหาวิทยาลัยอื่น ไม่ได้ จึงรู้สึกเครียดมากและอยากย้ายไปเรียนที่อื่น ท่านรู้สึกเครียดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเหมือนสมใจหรือไม่

(2)ก. รู้สึกเครียดมากเหมือนกัน กลัวว่าจะมีคุณภาพต่ำกว่ามหาวิทยาลัยอื่น

(1)ข. รู้สึกเครียดบ้างเล็กน้อยแต่จะตั้งใจและขยันให้มากขึ้น เรียนไปเรื่อย ๆ ก็จบเอง

(0)ค. ไม่เคยกลุ้มใจในเรื่องนี้เลยเพราะคุณภาพอยู่ที่ตัวผู้เรียนมากกว่าอยู่ที่มหาวิทยาลัยและผู้สอน เนื่องจากเราสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองถ้าเราขยัน อดทนและเอาใจใส่เป็นอย่างดี

28. องอาจคิดเสมอว่าไม่มีเพื่อนคนใดในชั้นเรียนที่มีความจริงใจกับเขา ทำให้เขาคิดหวาดระแวงและไม่สบายใจ ถ้าท่านเป็นองอาจท่านจะรู้สึกอย่างไร

(2)ก. รู้สึกกลุ้มใจมากเมื่อรู้ว่าเพื่อนไม่มีความจริงใจ

(0)ข. จะไม่นำมาเป็นสาเหตุทำให้กลุ้มใจเสียความรู้สึกเปล่า ๆ แล้วก็ทบทวนว่าเราให้ความจริงใจกับเขาบ้างหรือไม่

(1)ค. รู้สึกกลุ้มใจบ้างเล็กน้อยแต่พยายามทำใจให้เป็นปกติเพราะหาเพื่อนที่มีความจริงใจนั้นหายากอยู่แล้ว

29. ศรีสุดามักจะถูกพ่อแม่ตำหนิว่าทำอะไรก็ไม่ดีไม่ได้ดั่งใจพ่อแม่สักอย่างเมื่อเปรียบเทียบกับบุญธิมาลูกของเพื่อนบ้านที่มีวัยใกล้เคียงกันแล้ว บุญธิมาเป็นทั้งคนดีและมีความสามารถทำอะไรได้หลายอย่าง ถ้าท่านเป็นศรีสุดาจะรู้สึกอย่างไร

(0)ก. ไม่คิดอะไรเลยเพราะเข้าใจพ่อแม่ว่าอยากให้ลูกของตนเป็นคนดีและเก่งจึงยกคนอื่นมาเปรียบเทียบเป็นธรรมชาติ

(2)ข. รู้สึกไม่สบายมากคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถเหมือนคนอื่น

(1)ค. รู้สึกไม่พอใจบ้าง แล้วทำใจไม่ให้คิดมาก

30. พ่อแม่ของพิณทิพย์มักจะมองว่าลูกของตนเป็นเด็กเสมอ ถึงแม้ลูกจะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยแล้วก็ตามจึงไม่ปล่อยให้ลูกของตนมีความอิสระในการคิดตัดสินใจที่จะทำอะไรตามใจชอบ ถ้าท่านเป็นพิณทิพย์ จะคิดหรือรู้สึกอย่างไร

(2)ก. รู้สึกอึดอัดใจมากที่พ่อแม่ไม่ปล่อยให้ลูกมีอิสระเพราะตนเองพอที่จะทำอะไรด้วยตนเองได้

(0)ข. คิดว่าเป็นธรรมชาติของพ่อแม่ก็ต้องเป็นห่วงลูกตลอดเวลา ถึงแม้ว่าลูกจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตามลูกควรทำตัวให้ท่านไว้วางใจมากขึ้น

(1)ค. รู้สึกไม่ค่อยสบายใจบ้างแต่ก็พอทนได้ ไม่คิดอะไรมากจนเกินไป

31. วนิดาขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเองเพราะเป็นคนที่มีสิวและแผลเป็นบนใบหน้า ทำให้รู้สึกกลุ้มใจเป็นอย่างยิ่ง ถ้าท่านเป็นวนิดาจะรู้สึกอย่างไร

(0)ก. ไม่รู้สึกกลุ้มใจอะไรเลยเพราะสิวเป็นเรื่องธรรมชาติ

(1)ข. รู้สึกไม่สบายใจบ้างแต่ก็สามารถทำใจยอมรับกับสภาพของตนเองได้

(2)ค. รู้สึกกลุ้มใจมากเพราะใบหน้าเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

32. นงเยาว์เป็นคนที่มีรูปร่างอ้วนมากและผิวคล้ำทำให้เธอคิดมากจนนอนไม่ค่อยหลับ อยากหาวิธีทำให้ตัวเองผอมลง ถ้าท่านเป็นนงเยาว์จะคิด หรือรู้สึกอย่างไร

(2)ก. การมีรูปร่างอ้วนและผิวพรรณดำทำให้ไม่สวยงามก็ต้องคิดมากเป็นธรรมดา

(0)ข. รูปร่างและผิวพรรณสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ ถ้ารู้จักแต่งตัวและใช้เครื่องสำอางที่เหมาะสมก็สามารถทำให้สวยขึ้นได้ ไม่จำเป็นต้องคิดมากเลย

(1)ค. รู้สึกกังวลบ้างเล็กน้อยแล้วปลอบใจตนเองว่า ถึงรูปร่างไม่สวยทั้งอ้วนทั้งดำก็ไม่น่าจะคิดมากเพราะคนเราคบกันที่นิสัยใจคอและความดีมากกว่าความสวย

33. พจนีย์เป็นนักศึกษาปีที่ 1 ยังปรับตัวเข้ากับระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยไม่ค่อยได้ อาจารย์ผู้สอนหลายท่านสั่งงานให้ทำมาก จนพจนีย์รู้สึกกลุ้มใจและท้อแท้ไม่รู้ว่าจะเริ่มทำงานอะไรดี ถ้าท่านเป็นพจนีย์จะรู้สึกอย่างไร

(2)ก. ต้องรู้สึกกลุ้มใจและท้อแท้มากเพราะอาจารย์สั่งให้ทำงานหลายอย่าง แต่มีเวลาให้ทำน้อยทำไม่ไหวแน่นอน

(1)ข. รู้สึกกลุ้มใจบ้างแต่สุดท้ายก็ต้องบังคับตนเองทำงานให้เสร็จ จึงพยายามไม่คิดมาก

(0)ค. รู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องกลุ้มใจอะไรเลยถ้าเราพยายามปรับปรุงตัวในเรื่องการทำงานส่งอาจารย์ให้ทันเวลาก็สามารถแก้ปัญหานี้ได้

34. อัครพลไม่มีสมาธิในการเรียนเพราะในเวลาเรียนเพื่อน ๆ ในห้องมักจะพูดคุยกันขณะเรียนเสมอ อาจารย์ก็ใจดีไม่ดุว่าอะไร สอนไปเรื่อย ๆ ใครจะฟังหรือไม่ก็ไม่สนใจ ทำให้อัครพลไม่สบายใจ กลัวผลการเรียนออกมาไม่ดี ถ้าท่านเป็นอัครพลจะรู้สึกอย่างไร

(1)ก. รู้สึกไม่ค่อยสบายใจบ้างเล็กน้อยเมื่อ เพื่อนคุยกันเป็นประจำจึงควรหาที่นั่งใหม่ โดยเลือกนั่งใกล้ผู้ที่ตั้งใจเรียนและไม่ชวนคุย

(2)ข. รู้สึกไม่สบายใจมากเพราะเมื่อมีคนคุยกันเสียงรบกวนสมาธิจะทำให้เรียนไม่เข้าใจ และส่งผลต่อการเรียนแน่นอน

(0)ค. รู้สึกเฉย ๆ ใครอยากคุยก็คุยไป ถ้าเราตั้งใจฟังอาจารย์สอนจริง ๆ เสียงคนอื่นก็ไม่มีผลต่อเรา

35. นงคราญเป็นนักศึกษาปี 1 ครอบครัวมีฐานะยากจน พ่อแม่ก็เริ่มแก่ชราลง เธอจึงคิดมากกลัวว่าจะไม่มีเงินเรียนจนจบปริญญาตรี ถ้าท่านเป็นนงคราญจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร

(2)ก. ก็ต้องรู้สึกกลุ้มใจมากแน่นอน เพราะถ้าไม่มีเงินก็เรียนไม่ได้ ทุกอย่างต้องใช้เงิน

(1)ข. รู้สึกกังวลใจบ้าง แต่พยายามไม่คิดมาก เพราะคิดว่าปัญหาทุกอย่างน่าจะมีทางแก้ไข

(0)ค. ไม่จำเป็นต้องคิดมากเรื่องเงินเพราะปัจจุบันรัฐบาลมีกองทุนกู้ยืมเรียนได้ เมื่อเรียนจบปริญญาตรีแล้วจึงค่อยชดใช้หนี้ทุน

****

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บที่อยู่ข้างหน้าตัวอักษร ก ข ค หมายถึงคะแนนประจำข้อ

แบบประเมินความเที่ยงตรงและการให้คะแนนประจำข้อ ของแบบทดสอบวัดความวิตกกังวล

ชื่อผู้ประเมิน .....

คำชี้แจง

1. ขอความกรุณาผู้เชี่ยวชาญได้ศึกษานิยามศัพทท์เฉพาะเกี่ยวกับความวิตกก่อนการพิจารณาตัดสินใจว่าแบบทดสอบแต่ละข้อสามารถวัดได้ตรงตามคำนิยามไว้หรือไม่ ถ้าท่านคิดว่าข้อใดสามารถวัดได้ตรงหรือไม่แน่ใจ หรือวัดได้ไม่ตรงตามที่นิยามไว้ก็ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เป็น +1, 0 และ –1 ตามลำดับ โดยในแบบทดสอบนี้สามารถจำแนกรายข้อในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ความมวิตกกังวลด้านครอบคัว มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่
   1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 35, 36
2. ความวิตกกังวลด้านการคบเพื่อน มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่
   2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 34, 42
3. ความวิตกกังวลด้านการเรียน มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่
   3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 39, 40
4. ความวิตกกังวลด้านสุขภาพร่างกาย มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่
   4, 9, 14, 19, 24, 29, 37, 38
5. ความวิตกกังวลด้านการเงิน มีจำนวน 7 ได้แก่ ข้อที่
   5, 10, 15, 20, 25, 30, 41

2. ขอให้ท่านพิจารณาด้วยว่าแต่ละข้อคำถามนั้นมีการให้คะแนน (ตัวเลขที่อยู่หน้าตัวอักษร ก ข ค) มีความเหมาะสมหรือไม่ ถ้ามีความเหมาะสมแล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องของการให้คะแนนประจำข้อ ถ้ายังไม่มีความเหมาะสมขอความกรุณาแก้ไขให้เหมาะสมด้วย

3. ขอให้ท่านพิจารณาว่าแต่ละข้อคำถามนั้นสามารถวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษระนิสัยประจำตัวใช่หรือไม่ ถ้าใช่ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ถ้าไม่ใช่ใส่เครื่องหมาย ✗

ข้อที่	การให้คะแนนประจำข้อมีความเหมาะสมหรือไม่	วัดความวิตกกังวลที่เป็นนิสัยประจำตัวใช่หรือไม่	ผลการตัดสินใจเกี่ยวกับความเที่ยงตรงของการวัดความวิตกกังวลด้านต่างๆ		
			วัดได้ตรง (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	วัดไม่ตรง (-1)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					

ข้อที่	การให้คะแนนประจำข้อมีความเหมาะสมหรือไม่	วัดความวิตกกังวลที่เป็นนิสัยประจำตัวใช่หรือไม่	ผลการตัดสินใจเกี่ยวกับความเที่ยงตรงของการวัดความวิตกกังวลด้านต่างๆ		
			วัดได้ตรง (+1)	ไม่แน่ใจ (0)	วัดไม่ตรง (-1)
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
40.					
41.					
42.					
43.					

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น

ผลการวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดความวิตกกังวลเมื่อนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งได้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาเอกการเงินและการธนาคาร และสาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ จำนวน 95 คน แบ่งเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำโดยใช้เทคนิค 27 เปอร์เซ็นต์ (ร้อยละ 27) ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยคัดเลือกเอาไว้เฉพาะข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากจำนวนข้อคำถามที่นำไปทดลองใช้ทั้งสิ้น 36 ข้อ ปรากฏว่าได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ดังกล่าวจำนวน 35 ข้อ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.9164 สำหรับค่า t ที่ระดับนัยสำคัญ(2หาง)ทางสถิติ (Sig) และค่าความเชื่อมั่นประจำข้อของข้อคำถามแต่ละข้อนั้น เสนอไว้ในตาราง 21 ดังนี้

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความวิตกกังวลจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ค่า t (ค่าอำนาจจำแนก)	ระดับนัยสำคัญ(Sig)	ค่าความเชื่อมั่นประจำข้อ
1	3.057	.003	.9164
2	4.823	.000	.9128
3	4.712	.000	.9142
4	4.861	.000	.9136
5	5.532	.000	.9127
6	2.239	029	.9161
7	2.499	.015	.9160
8	4.652	.000	.9134
9	5.652	.000	.9121
10	4.583	.000	.9145
11	3.167	.002	.9159
12	4.616	.000	.9143
13	4.761	.000	.9139
14	4.435	.000	.9140
15	3.115	.003	.9150
16	3.669	.000	.9162
17	4.521	.000	.9145

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อที่	ค่า t (ค่าอำนาจจำแนก)	ระดับนัยสำคัญ(Sig)	ค่าความเชื่อมั่นประจำข้อ
18	3.651	.001	.9161
19	3.434	.001	.9153
20	6.391	.000	.9121
21	4.019	.000	.9140
22	5.166	.000	.9134
23	2.886	.005	.9168
24	6.702	.000	.9118
25	2.861	.006	.9153
26	7.739	.000	.9109
27	4.570	.000	.9144
28	5.454	.000	.9150
29	6.821	.000	.9116
30	5.697	.000	.9122
31	4.452	.000	.9134
32	2.238	.029	.9169
33	6.285	.000	.9128
34	4.712	.000	.9131
35	3.644	.001	.9144

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (แบบวัดความอดทน และแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทน)

1. พระสุธีวรญาณ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. พระมหาต่วน สิริธัมโม รองอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. พระมหาไสว ญาณวีโร หัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

4. พระมหาบุญเกิด กตเวที พระวิทยากรประจำฝ่ายประชาสัมพันธ์ และเผยแผ่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

5. ดร.วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

6. ดร.สธญ ภู่คง อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมาลี สมพงษ์ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช ข้าราชการบำนาญ (อดีตอาจารย์ประจำสถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (แบบวัดความวิตกกังวล)

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช ข้าราชการบำนาญ (อดีตอาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)

3. ดร.ประยูร บุญใช้ คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

4. ดร.ภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์ อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินความเหมาะสม
ของวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก
เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

1. นายชาคริต อริยอาภากมล ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสภา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

2. อาจารย์รัฐพล ฤทธิธรรม ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

3. อาจารย์ทองพูล แสงคำ อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

รายชื่อวิทยากรในการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรม
ด้านความอดทน (ขันติ) ภาคปฏิบัติ (เฉพาะกลุ่มทดลอง)

1. พระมหาทองรัตน์ รัตนวัณโณ	พระวิทยากรฝึกสติปัฏฐาน 4 และอบรมคุณธรรมด้านความอดทน
2. พระครูสุวรรณ ศีลวงศ์	เจ้าอาวาสวัดศิริมงคล อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร
3. พระอาจารย์สมบูรณ์ อธิปัญโญ	พระวิทยากร
4. พระอาจารย์ณัฐพล กุสลจิตโต	พระวิทยากร
5. พระอาจารย์พจน์ กิตติปาโล	พระวิทยากร
6. พระอาจารย์โทน นิปปโก	พระวิทยากร
7. พระอาจาย์ประถม อัคคธัมโม	พระวิทยากร
8. อาจารย์ชัยมงคล จินดาสมุทร์	ผู้ทรงคุณวุฒิสภาวัฒนธรรมจังหวัดสกลนคร
9. นายชาคริต อริยอาภากมล	ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

หนังสือขอสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของนักศึกษากลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน

ข้อมูลประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล

ผู้วิจัยได้รวบรวมบันทึกประสบการณ์ที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร ในระหว่างวันที่ 15 – 23 มกราคม พ.ศ. 2548 รวมเวลา 9 วัน 8 คืน โดยนำเสนอบันทึกของนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกตามหลักสูตรซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 20 คน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

บันทึกของนายทินกร วิชิตพันธ์

9 วัน 8 คืน ที่ผมได้ไปเข้าค่ายอบรมคุณธรรม สิ่งที่ผมได้มีมากมายหลายอย่าง สิ่งแรกเลยคือ ความอดทน ผมต้องเริ่มฝึกความอดทนตั้งแต่วันแรกที่เข้าไปคือการกินข้าวไม่ให้เหลือซึ่งปกติถ้าผมกินข้าวผมจะเลือกกินแต่สิ่งที่ผมอยากจะกินแล้วเหลือส่วนประกอบอาหารที่ผมไม่อยากจะกินไว้ แต่เมื่อผมได้เข้าไปในที่นั่นผมต้องรับประทานอาหารให้หมดแม้แต่ส่วนประกอบบางอย่างที่ไม่น่าจะกินก็ให้กิน สิ่งที่ผม ต้องอดทนต่อมาคือการไม่ให้ใช้เครื่องหอมใดๆ ทั้งสิ้นในขณะนั้นเป็นหน้าหนาวธรรมดาก็ต้องทาครีม ทาผิวและโลชั่นต่างๆ อยู่แล้วเพราะผิวแห้งและแตก แต่เนื่องจากผมได้ถือศีล 8 เครื่องหอมต่างๆ จึงต้อง ถูกยึดไว้ก่อนผมจึงไม่ได้ใช้เลย อีกอย่างก็คือการที่ต้องอดข้าวเย็นซึ่งปกติผมก็ต้องกินข้าวเย็น แต่เป็น เพราะถือศีล 8 ทำให้บริโภคอาหารในยามวิกาลไม่ได้ ผมต้องอดข้าวเย็นตั้งหลายวัน สิ่งที่ผมต้องอดทน ต่อมาคือการใช้โทรศัพท์ ผมเป็นคนที่ติดโทรศัพท์ ทุก ๆ วันผมต้องใช้มันเพื่อโทรไปหาคนโน้นคนนี้แต่ก็ ต้องถูกริบไว้ก่อนเพราะมันไม่เหมาะสมสำหรับผู้ทรงศีล แล้วผมก็ไม่ได้ใช้โทรศัพท์เลย แล้วก็มาถึงจุดสำคัญของความอดทนคือการนั่งสมาธิทุกๆ วัน รู้ได้เลยว่าการนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งมันเจ็บปวด ขนาดไหน แต่สิ่งที่น่าภูมิใจอย่างหนึ่งคือตลอดระยะเวลาที่ทำการฝึกสมาธิทุกๆ ครั้ง ผมจะไม่เปลี่ยนท่า นั่งเลย แม้บางครั้งผมจะหลับไปบ้างก็ตาม แต่ผมก็มีความตั้งใจจริงที่จะนั่งสมาธิจนครบเวลา และไม่เปลี่ยนท่านั่ง นี่คือสิ่งที่ผมได้จากการเข้าค่ายโดยตรงแต่ผลประโยชน์โดยอ้อมนั้นก็มีมากเช่นกัน เช่น ความกตัญญู ความเมตตากรุณา และการเข้าถึงคำว่าพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง ถ้าถามว่ามันมีประโยชน์ กับผมหรือเปล่า แน่นอนว่ามันมีประโยชน์แน่ถ้าผมนำไปใช้และผมก็สัญญาว่าจะนำคุณธรรม และสิ่งที่ได้จากการเข้าค่ายไปใช้ให้ได้มากที่สุด

บันทึกของนายสุทธินันท์ กุลภา

สมัยก่อนข้าพเจ้าเป็นคนซุ่มซ่าม ขาดสติ ขี้เกียจ สมาธิสั้น จะทำอะไรก็ทำได้ไม่ค่อยนาน จนได้ไปฝึกอบรมตนที่วัดศิริมงคลเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน ข้าพเจ้าได้อะไรหลายๆ อย่างที่เปลี่ยนแปลงลักษณะ นิสัยและความคิดของข้าพเจ้าไปไม่มากก็น้อย ทำให้ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีความอดทนมากขึ้นทั้งจาก ความหิวกระหายต่างๆ อดทนต่อการรอเพื่อนในการไปเรียนหรือทานข้าวเป็นระยะเวลานานขึ้นได้ โดยไม่คิดกระวนกระวายใจ อดทนต่อคำกล่าวนินทาว่าร้ายดูหมิ่นของคนรอบข้างในหอพักได้และ ความอดทนที่ข้าพเจ้าอดทนมากกว่าเดิมมากขึ้นคือการอดทนอ่านหนังสือหรือทำงาน ส่งอาจารย์ดึกเกือบทุกวัน วันละประมาณ 3–4 ชั่วโมง ได้เป็นระยะเวลา 4–5 วัน ติดต่อกันได้ นอกจากนี้ยังทำให้ข้าพเจ้าได้ฝึกอยู่กับตนเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลาช่วยลดความซุ่มซ่ามลงได้บ้าง ดังที่หลวงพ่อกล่าวว่า “เดินนับเท้า นอนนับท้อง จ้องจับลมหายใจ เคลื่อนไหวด้วยสติ” การที่ได้ลองนั่งสมาธิเป็นการฝึกความอดทนทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่คิดกระวนกระวายใจ สามารถจดจำอะไรๆ ได้ดีขึ้น ทำให้ได้ประสบการณ์ ในสิ่งที่ไม่คิดว่าจะเกิดกับตนเองขณะนั่งสมาธิเพราะเคยแต่ได้ยินเขาพูด เขาว่าหรืออ่านตามหนังสือธรรมะบ้าง ถือว่าเป็นสิ่งที่น่ามหัศจรรย์มากสำหรับข้าพเจ้า การที่ได้ฟังธรรมจากหลวงพ่อพระมหาทองรัตน์ ทำให้เข้าใจหลักธรรมได้ดีขึ้นกว่าเดิมสามารถเข้าใจง่าย ดังที่หลวงพ่อกล่าวว่า “ธรรมมากลำบากจดจำ ธรรมคำสองคำจำได้แน่นอน” ซึ่งสามารถเปลี่ยนแนวความคิดของเราได้ดี การรู้จักวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาตัดสินใจทำอะไรต่างๆ มีหลักธรรมที่สำคัญ สามารถนำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งข้าพเจ้าจำได้ขึ้นใจตอนที่หลวงพ่อสอน นั่งสมาธิว่า “มีความรัก หนักแน่น รู้แผนฆ่าบาป ปราบสิ่งชั่ว ศึกษารู้ทั่วอย่างลึกซึ้ง ดึงกิเลสออกจากจิต ใช้ชีวิตอย่างฉลาด” ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะนำหลักธรรมข้อคิดต่างๆ เหล่านั้นมาใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดเวลาเพื่อจะได้ เป็นคนดีและสร้างประโยชน์ต่อตนเอง พ่อแม่ ครูบาอาจารย์และสังคม ความอดทนเป็นสิ่งที่ขมขื่นแต่ผลของ มันหวานชื่นเสมอ

บันทึกของนายภานุพงษ์ คำภูษา

หลังจากที่ข้าพเจ้าไปวัดศิริมงคลกลับมารู้สึกว่าตนเองค่อนข้างเปลี่ยนไปมาก ไปวัดนั้นได้ฝึก ความอดทนหลายๆ อย่าง ฝึกสมาธิ สติ และวิธีการดำรงชีวิต เมื่อข้าพเจ้ากลับมาได้เจออุปสรรคมากมายหลาย ๆ อย่าง ก็คิดว่าแค่นี้เองทนต่อความเจ็บปวดนั่งสมาธิมากกว่านี้ยังทนได้นับประสาอะไรกับเรื่องแค่นี้ ทำให้หลายครั้งทุกอย่างมันง่ายขึ้นและการใช้สติกับสมาธิเวลาเรียนก็ นั่งสมาธิก่อน 5 นาที ซึ่งได้ผลจะทำให้เรียนรู้เรื่องเข้าใจง่ายขึ้น พองว่างนอนก็จำคำที่อาจารย์สอนให้อดทนจนเรียนจบ ความอดทนตัวนี้แหละที่จะต้องใช้มากขึ้นและมากขึ้นทุกวันเพราะนับวันยิ่งโตขึ้นความรับผิดชอบยิ่งมากปัญหาก็มากตามทำให้ต้องใช้ความอดทน สติ ปัญญา ในการแก้ไข ซึ่งถือว่าการไปวัดครั้งนี้คุ้มค่า มากเพราะทำให้ข้าพเจ้ารู้จักหลักการในการดำรงชีวิตด้วย

บันทึกของนายนิติกร คำชุบ

ข้าพเจ้านั้นเกิดในครอบครัวที่มีฐานะบ้างแต่ถึงอย่างนั้น บิดา มารดา ของข้าพเจ้าก็ไม่เคยสอนให้ข้าพเจ้าอยู่อย่างสุขสบายตรงกันข้ามท่านสอนให้ข้าพเจ้ามีความอดทน ขยันขันแข็ง ดังนั้นงานสวนหรืองานบ้านต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงต้องมีส่วนร่วมทุกครั้งไป จึงทำให้ข้าพเจ้าได้รับความอดทนมาบ้างจากการปลูกฝังของบิดา มารดา เมื่อข้าพเจ้าอยู่ปี 1 ขึ้นเทอม 2 ข้าพเจ้าได้เข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้แล้วทำให้ ข้าพเจ้าได้ทราบถึงความอดทนขั้นที่สูง ๆ ในทางทฤษฎีและได้รับคุณธรรมมาบ้างพอสมควรและเมื่อเข้าถึงหลักสูตรจริงคือมีทั้งทฤษฎีและปฏิบัติโดยการไปเข้าอบรมคุณธรรมก็ทำให้ข้าพเจ้าได้หยั่งลึกลงไปถึงแก่นของพระพุทธศาสนามากขึ้น ทำให้มีความอดทนที่สูงมากขึ้น คือสามารถอดทนต่อการรอคอยได้ เมื่อเวลาข้าพเจ้าไปรับเพื่อนก็สามารถนั่งรอเพื่อนได้นานหลายนาทีโดยไม่ทุกข์ร้อนอะไรมากนัก อดทน ต่อการเดินทางคือการเดินทางโดยเท้าเปล่าและหนทางก็เป็นดินลูกรังซึ่งข้าพเจ้านั้นได้รับความเจ็บปวดมากแต่ก็ข่มใจอดทนเดินให้ได้และในที่สุดก็เดินถึงจุดหมายจนได้ อดทนต่อความเจ็บปวดในการนั่ง สมาธิ โดยเฉพาะการนั่งสมาธิเพชรซึ่งเป็นการนั่งดัดหลังให้ตรงและเป็นท่าที่เจ็บปวดกระดูกมากจะเจ็บ ที่กระดูกขาทั้ง 2 ข้างมาก ข้าพเจ้าก็สามารถนั่งได้เกือบชั่วโมงกว่า และที่สำคัญคือการอดทนต่อการ ดูหมิ่น การเหยียดหยาม หรือการดุด่าว่ากล่าวต่อผู้ที่เราสามารถมีทางต่อสู้ได้หรืออดทนต่อผู้ที่ต่ำกว่า ซึ่งถือว่าเป็นการอดทนที่ถือว่าทำได้ยากและนอกจากมีความอดทนเพิ่มขึ้นแล้วก็ยังได้รับการฝึกสติ ฝึก สมาธิ ก็ส่งผลต่อการเรียนของวิชาเรียนทั้งหมด คือสามารถจดจำในสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีความเข้าใจใน เนื้อหาที่เรียนมากขึ้น และเมื่อเราฝึกสมาธิ ฝึกสติ และฝึกความอดทนควบคู่ไปแล้วเราก็สามารถอยู่ ในสังคมซึ่งเต็มไปด้วยความวุ่นวายได้อย่างไม่ทุกข์ร้อนมากนัก และเมื่อเราเจออุปสรรคอันใดที่โถมเข้า มาสู่ชีวิตเรา เราก็สามารถรับมือกับมันได้ดีกว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกสติมาก่อนอย่างแน่นอน เมื่อวันใดที่ท่าน หมดตัวเป็นคนล้มละลาย และเมื่อวันใดที่ท่านเจอวิบากกรรมย่างกลายเข้ามาในชีวิตของท่าน ขอให้ ท่านจงมีสติที่มั่นคงเพื่อรับมือกับมันเพื่อต่อสู้กับมันและขอให้ท่านผ่านห้วงเวลาแห่งความทุกข์ทรมาน นี้ไปให้ได้ ซึ่งทุกคนต้องเจอกับมันอย่างแน่นอนขึ้นอยู่กับกรรมที่ท่านสั่งสมมา และขอให้สติจงอยู่กับท่าน และขอให้อยู่ตลอดไป

บันทึกของนางสาวกุหลาบ ลำวงศ์ลา

ไม่เคยคิดเลยว่าช่วงระยะเวลาหนึ่งจะพลิกผันชีวิตจากหน้ามือเป็นหลังมือได้ คือจากที่เคยเป็น คนเอาแต่ใจตนเอง ซุ่มซ่าม แถมขี้เกียจเป็นที่สุด หนักนิดเบาหน่อยก็ทนไม่ได้กลายเป็นคนกระตือรือร้นกล้าคิด กล้าทำ มีความรับผิดชอบ คิดทำอะไรก็รอบคอบขึ้น มีความอดทนมากขึ้น และที่สำคัญ จิตเป็นสมาธิเพิ่มขึ้น สามารถระงับความโกรธลงได้ เข้าค่ายครั้งนี้พวกเราปีหนึ่งได้หลายๆ อย่างจาก พระวิทยากร เริ่มตั้งแต่การตื่นนนอนตีสี่ทุกวันแล้วมารวมกันต่อจากนั้นก็นั่งสมาธิ เดินจงกรม เพื่อฝึกให้เรามีสติรู้ตัวเสมอ จิตสงบต่อจากนั้นก็ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้ทางวัด เสร็จจากนั้น พวกเราก็ได้ฝึกความอดทนโดยการถอดรองเท้าเดินรอบวัดประมาณ 2 กิโลเมตร ทางที่เดินเป็นถนน ลูกรัง มีวันหนึ่งพระอาจารย์สมบูรณ์พาพวกเราเดินธุดงค์ในป่าถือเสื่อไป 1 ผืนเดินไปดูสระแปลกมาก น้ำในสระเป็น สีเขียวมรกตสวยมาก ดูเสาไฟแรงสูงมีประวัติว่าช่างไฟฟ้าตกลงมาตาย พอเดินไปสักพัก ก็หลงทางจึงได้ถามชาวบ้านว่าตอนนี้อยู่ไหน ชาวบ้านตอบว่าอยู่บานโคกสว่าง พระอาจารย์ก็ถามทาง ไปวัดศิริมงคลถามเป็นภาษาโซ่ ตรงนี้ได้ฝึกความอดทนทางกาย เช่น อดทนต่อความหนาว อดทนต่อ ความร้อน อดทนต่อความเจ็บเท้า และก็ใช้สติคิดแก้ปัญหา พอถึงวัดพวกเราก็ได้รับประทานอาหาร ทำให้เรารู้ถึงบุญคุณของชาวนา แม่ครัว พ่อครัวที่ทำอาหารให้ทาน รู้ถึงคุณค่าของข้าวแต่ละเม็ดตักมาเท่าไหร่ก็ต้องกินให้หมดเสร็จแล้วก็นำไปล้างจาน ล้างใจ ส่วนตรงนี้ฝึกให้เรามีสมาธิขณะ

ล้างจานบ่งบอกถึงความตั้งใจของเรา จากนั้นก็เก็บสถานที่พลัดกันทำระหว่างชาย–หญิง แล้วพวกเราก็ทำกิจกรรม ของอาจารย์มารศรีเพื่อฝึกความอดทน ฝึกความมีสติ–สมาธิ ความสามัคคี ความมีน้ำใจ ความมีไมตรีต่อกัน รวมถึงการอยู่ร่วมกัน แล้วทำวัตรเย็น ทำกิจกรรมของพระอาจารย์จนถึง 4 ทุ่ม จนกระทั่ง วันสุดท้ายพวกเราก็ได้สอบอารมณ์กับเจ้าอาวาสท่านได้ให้ข้อคิดที่ดีให้แนวปฏิบัติในการนั่งสมาธิ ถึงแม้ ข้าพเจ้าจะไม่ได้สอบอารมณ์แต่ก็ทราบจากเพื่อนที่เข้าสอบ จากครั้งแรกพวกเราไม่ค่อยมีสมาธิ วอกแวกตลอดเวลาเปลี่ยนท่าบ่อยวันสุดท้ายในการเข้าค่ายพวกเราก็ทำได้สำเร็จคือไม่มีใครเปลี่ยนท่านั่งเลยแถมได้รับคำชมจากพระวิทยากรว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏรุ่นนี้มีความอดทนมากทำให้พวกเราภูมิใจ และมีกำลังใจที่จะทำความดีอย่างนี้ตลอดไป จากที่เข้าค่าย 9 วัน 8 คืน ทำให้พวกเราทุกคนได้ประสบการณ์หลายอย่างที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พวกเราต้องขอขอบคุณพระวิทยากรที่ให้ความรู้ แก่พวกเรา ตลอดจนอาจารย์มารศรีที่คอยให้ความช่วยเหลือชี้แนะแนวทางที่ดี ถ้าเราไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์พวกเราคงไม่มีวันนี้แน่นอน ขอผลบุญในครั้งนี้ส่งผลให้อาจารย์และครอบครัวมีความสุข อันตรายไม่มากล้ำกลายและประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งชาตินี้และชาติหน้าด้วยเทอญ

บันทึกของนายสุรพล สุทธิมา

สวัสดีครับอาจารย์มารศรี กลับจากอบรมคุณธรรมได้อะไรมากมายครับ เริ่มแรกสิ่งที่เห็นชัดที่สุด คือความอดทนและความมุ่งมั่น ทนนั่งสมาธิและอดทนต่อความเจ็บปวดและได้ครบตามเวลาที่กำหนด แสดงว่าทำใจให้ชนะตนเองได้ พอทำงานอะไรในปัจจุบันก็นึกได้ว่าเราสามารถอดทนได้ และก็สามารถ ทำงานอื่นๆ อย่างอดทนได้มากด้วย สิ่งที่ตามมาก็คือเราโล่งใจเพราะทำงานสำเร็จตามเวลากำหนด นำ ไปใช้ในชีวิตได้บ่อยมาก ทั้งนั่งฟังอาจารย์สอนวิชาต่างๆ ได้นานและมีสมาธิด้วยครับ อย่างที่สองที่ได้ คือการรู้จักปล่อยวาง ไม่โกรธ ไม่เก็บมาคิดมาก มีจิตใจที่ยิ้มแย้ม สดชื่น ทำให้คิดอะไรก็ออก ฟังอะไร ก็จำ และร่าเริง พูดก็ดี รู้จักกำหนดคำพูดก่อนที่จะพูดคิดได้ทัน ใครด่าใครพูดให้ก็นิ่งเฉยไม่โต้ตอบ เหมือนไม่มีอะไรแถมยังยิ้มให้อีกต่างจากที่ยังไม่อบรมมาตั้งมาก สิ่งไหนที่หายไป ตกหายไม่ได้ดังใจ ก็ไม่คิดอะไรก็นึกว่าหายก็หายไป เป็นสิ่งที่นอกกายเราหาเอาใหม่ เรารักษาไม่ดีเอง ไม่แน่นอนอยู่แล้วในโลกนี้ ทำให้ตัวเองโล่งใจตลอดเวลาไม่ยึดติดอะไรมากมายทำใจได้เตือนสติตัวเองตลอดเวลา อย่างที่ สามที่ได้คือการรู้จักคิดว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ รู้จักนึกถึงบุญคุณบิดามารดา รู้จักประหยัด รู้จักใช้ ให้คุ้มค่า รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ไม่ชอบอยู่นิ่ง เราต้องทำให้ได้ รู้จักสร้างศรัทธาให้กับตัวเอง มีกำลังใจ และอีกอย่างคือการรู้จักทำบุญในวิธีการต่างๆ เราอนุโมทนาก็ได้บุญกับเขาด้วย รู้จักทำบุญ ทำให้รู้ว่าเราต้องรีบทำบุญเข้าไว้เร็วๆ อีกอย่าง ก็คือการมีความเชื่อมั่น มุ่งมั่น มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น มีแรงในการทำงานต่างๆ ได้ และอย่างอื่นที่เล็กๆ น้อยๆ และคิดว่าไปอบรมครั้งนี้ไม่เสียเที่ยว บุญเราที่ได้อบรมได้สร้างบุญได้นำสิ่งดีเข้า กับตัวเองได้สร้างสิ่งดีๆ ขอบคุณอาจารย์มารศรีมากครับ ผม ขอให้อาจารย์ได้รับผลบุญที่ได้สร้าง มีความมุ่งมั่นที่ทำให้ลูกศิษย์ได้ดี ขอให้อาจารย์ได้รับผลบุญนี้มากๆ ครับ

บันทึกของนางสาวจินตนา แสนภูวา

เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมาข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้ารับอบรมที่วัดศิริมงคลแรกๆ ก็มีความคิด ที่ไม่อยากไปเท่าไรนักเพราะตนเองเป็นคนไม่ค่อยมีความอดทนเท่าไรนัก และกลัวจะอยู่ไม่ครบถึง 9 วัน แต่ พอเข้าไปอยู่จริงๆ ก็รู้ทันทีเลยว่าไม่ผิดเลยที่เข้ามาตรงนี้ทำให้ได้รับประโยชน์หลายอย่าง สิ่งที่ได้รับเห็น ชัดเจน คือทำให้ข้าพเจ้ามีความอดทนไม่ว่าจะเป็นความอดทนต่อความยากลำบาก ความอดทนต่อ การต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความอดทนต่อการเรียน ความเหนื่อย ความท้อแท้ อดทนต่อการที่ต้องบังคับ ตนเองให้เป็นคนสงบนิ่งไม่วอกแวก นอกจากนี้ยังทำให้ข้าพเจ้าเป็นคนมีความเพียรแสวงหาความรู้ให้ ตัวเอง ขยันอ่านหนังสือ ขยันทำงานเพื่อช่วยผู้อื่น ทำให้เป็นคนมีสติมากขึ้น ดังจะเห็นได้จาก ก่อนการเข้ารับอบรม อดทนทำงานก็ไม่ค่อยคิดหรือพิจารณาเรื่องที่ทำเท่าไรนัก แต่ปัจจุบันนี้ไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว ตอนนี้จะทำอะไรก็คิดจนรอบคอบก่อน มีเหตุมีผล ทำงานอย่างมีสติ มีสมาธิ จดจ่อในส่งที่ทำจนสิ่งนั้นสำเร็จด้วยความเรียบร้อย นอกจากนี้ยังทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้นรู้ทันความคิดของตัวเอง หากตอนนั้นข้าพเจ้าไม่ได้รับโอกาสเข้าไปอบรมข้าพเจ้าคงไม่ทำอะไรด้วยความตั้งใจและมีสติอย่างนี้ อย่างไรก็ตามหากมีโอกาสได้รับอบรมที่วัดอีกครั้งข้าพเจ้าก็คิดว่าจะไปอีกครั้ง เพราะคิดว่า นอกจากได้รับความสบายใจแล้วยังทำให้ข้าพเจ้ารู้อะไรหลายๆ อย่างที่ไม่เคยรู้และได้รู้จักคำว่าความอดทนมากยิ่งขึ้นด้วย

บันทึกของนางสาวศิริพร แสนสุข

การไปวัดในครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อไปฝึกปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ ความอดทน รวมทั้งการดำรงชีวิต อย่างสมณะ ณ วัดศิริมงคล อำเภอกุสุมาลย์ เราเริ่มออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร วันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2548 ถึงวัดศิริมงคลเวลาประมาณ 16.00 น. วันแรกยังไม่ได้รับ ศีล 8 ยังทานข้าวเย็นได้ พอวันที่ 2 ก็เข้ารับสมาทานศีลเพื่อรับศีลแล้วเราก็อยู่อย่างสมณะ คือกินข้าวแค่วันละ 2 ครั้ง คือ ปฏิบัติตามศีล 8 ทุก ๆ วัน จะต้องตื่นแต่เช้า ตั้งแต่ 03.30 น. เพื่อทำภารกิจส่วนตัว 04.00 น. ต้องมา รวมกัน อาจบำเพ็ญประโยชน์โดยการกวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิ แล้วก็มานั่งสมาธิประมาณ 40 นาที แล้วก็ทำวัดเช้า การนั่งสมาธิแต่ละวันปวดขามากนั่งสมาธิ ตอนเช้าไม่ค่อยมีสมาธิเท่าไหร่ แต่นั่ง เวลาบ่ายจะรู้สึกสงบนิ่งมากและสามารถนั่งได้ 1 ชั่วโมง โดยไม่ขยับเปลี่ยนท่านั่ง ตอนนั่งแรกๆ ปวดขา จนไม่มีความรู้สึกบังคับขาไม่ได้สักพักความปวดนั้น ก็หาย บางทีก็มีความรู้สึกว่าเหมือนตัวลอยได้ การ นั่งสมาธิแต่ละครั้งสิ่งที่ได้รับคือความอดทน อดกลั้นต่อความเจ็บปวด ได้ฝึกสติในการรับรู้ รู้ว่าลมหายใจ เข้า–ออก มีจิตอ่อนโยนขึ้น ได้รู้ว่าสังขารมันไม่เที่ยงมันมีแต่ความทุกข์ทำให้เวลาทำอะไรก็รู้ ส่วนการกิน อาหารสิ่งที่ได้รับคือรู้จักประมาณตน ไม่โลภกินเท่าที่มี กินเพื่ออยู่ ที่สำคัญคือในการไปอยู่ในวัด ครั้งนี้ทำความคิดเปลี่ยนไปมาก เช่น เมื่อเขาทำไม่ดีกับเรา แต่ก่อนก็ทำไม่ดีตอบโต้ แต่เดี๋ยวนี้ทำไมต้อง ไม่ดีเหมือนเขา รวมทั้งความกลัวผีก็คลายลงเพราะเราก็ต้องเป็นอย่างเขาสักวัน ความคิดความรู้สึก แบบนี้เริ่มมีตอนฝึกปฏิบัติธรรม พอครบ 9 วันเหมือนไม่นานแต่กลับมาก็ยังไม่ลืมสิ่งที่ไปฝึกมา อยู่ที่บ้านหอพักก็ยังคงฝึก สิ่งที่ได้รับ คือสติ เวลาล้างจาน ถูบ้าน ทำงานบ้าน นอนก็รู้ และตื่นแต่เช้าขึ้น การ กินอาหาร ก็ไม่เรื่องมาก อะไรก็ได้ ใช้เงินน้อยลง ความโกรธก็น้อยลงมากเพราะคิดว่าเขาคงไม่ตั้งใจและ รู้จักให้มากขึ้น จะฝึกแบบนี้ต่อไปเพราะมีข้อดีเยอะและเปลี่ยนตนเองได้มาก

บันทึกของนายเลิศณรงค์ นามวงศ์ชัย

วันที่ข้าพเจ้าต้องไปเข้าค่ายวันนั้นเป็นวันเสาร์ ข้าพเจ้าอดทนตื่นตั้งแต่เช้าเพื่อที่จะรีบทำธุระเตรียม ตัวรอรถเพื่อจะได้มาทันอาจารย์นัด 8.00 น. ข้าพเจ้าได้มาถึงที่รอรถคือตึก 3 ประมาณ 7.30น. และเพื่อนๆ ก็เริ่มทยอยกันมาจนครบ หลังจากนั้นเราก็เริ่มออกเดินทางออกจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ พากันไปทัศนศึกษาอยู่ 3 แห่ง คือ วัดพระธาตุเชิงชุม วัดป่าสุธาวาส และวัดภูเพ็ก ที่วัดภูเพ็กนี่เองที่ผม ได้อดทนเป็นอย่างมาก คือ อดทนเดินขึ้นไปข้างบนที่มีบันไดหลายร้อยขั้นและลาดชัน ผมเจ็บกล้ามเนื้อ เป็นอย่างมาก หลังจากนั้นเราก็ได้เดินทางถึงวัดศิริมงคลประมาณบ่าย 3 โมงกว่าๆ และที่วัดศิริมงคล นี่เองที่ตลอดเวลาที่ผมอยู่ 8 คืน 9 วัน มันทำให้ผมได้รับความอดทนเป็นอย่างมาก อย่างแรกคือต้อง อดทนพยายามข่มจิตใจทำตามระเบียบต่างๆ ของวัดที่วางไว้ จากนั้นที่ข้าพเจ้า อดทนมากสุดขีดคือ อดทนนั่งสมาธิเนื่องจากในตอนนั้นข้าพเจ้าข้ออักเสบ ในการนั่งสมาธิใน แต่ละครั้งเพียงแค่เริ่ม ข้าพเจ้าก็รู้สึกเจ็บปวดเป็นอย่างมากข้าพเจ้าอดทนเป็นอย่างมากที่จะพยายามนั่งสมาธิให้ได้ตามที่อาจารย์กำหนดแต่ในตอนแรกข้าพเจ้าอดทนไม่ไหวพลิกอยู่หลายครั้งและในครั้งต่อมาข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำให้ได้คือพยายามไม่เปลี่ยนท่าเลยจนครบกำหนดเวลาและในตอนนี้เองที่ข้าพเจ้าอดทนต่อความเจ็บปวดเป็นอย่างมากเหงื่อไหลออกท่วมตัวและข้าพเจ้าก็อดทนต่อการหิวเนื่องจากไม่กินข้าวเย็น ดื่มนม ก็ไม่หายหิว และอดทนต่อการพาเดินเข้าไปในป่าของพระอาจารย์ รู้สึกเหนื่อยและปวดเท้าเป็นอย่าง มากเนื่องจากไม่ได้ใส่รองเท้า อดทนต่อการถูกตัวไรเล็กๆ กัดในวันแรก และคืนแรกในการอยู่วัดศิริมงคลที่ข้าพเจ้าต้องอดทนอย่างสุดขีดเช่นกัน คือ อดทนต่อความกลัวผีเพราะข้าพเจ้า นั้นได้นอนในศาลาใกล้ กับเมรุคืนแรกนี้เองนอนก็ไม่หลับและยังไม่รู้ว่าที่นี่ผีดุหรือเปล่า และข้าพเจ้า ยังได้อดทนในการนั่งฟัง เทศน์และทำสมาธิในแต่ละวันและอดทนตั้งใจทำงานวิจัยช่วยอาจารย์อย่างสนุกสนานและด้วยความ เต็มใจ และข้าพเจ้ารู้สึกดีใจที่หลวงพ่อพระมหาทองรัตน์มาเทศน์สั่งสอน ให้ความรู้อย่างเป็นกันเอง และ ตลอดเวลาที่ข้าพเจ้าได้เข้าค่ายข้าพเจ้ารู้สึกในไมตรีของเพื่อนๆ ทุกคน ครูบาอาจารย์และพระพี่เลี้ยง และหลังจากที่ข้าพเจ้ากลับมาบ้านมันทำให้ข้าพเจ้าเป็น คนที่ใจเย็นขึ้น รู้จักข่มใจตนเอง อดทนต่อ ความหิว ความรู้สึกเจ็บปวด และทำให้รู้จักเคารพกติกาต่างๆ ระเบียบข้อบังคับ และยังให้ข้าพเจ้าทน การนั่งสมาธิได้นานโดยไม่เปลี่ยนท่าเลย ทีเดียว

บันทึกของนางสาวโอภา สุวรรณไตรย์

การไปวัดใครๆ ก็ไปได้แต่คิดสิว่าการไปวัดเราไปทำอะไรได้ไปทำบุญหรือทำบาป แต่ถ้าเราไปวัด ถ้าคิดทำด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์และทำแล้วไม่หวังสิ่งตอบแทนสิ่งนั้นแหละได้บุญจริง หนูก็เป็นคนหนึ่ง ที่ได้เข้าวัด ไม่ใช่คนแก่ที่จะเข้าวัดก่อนตายถึงแม้หนูเป็นวัยรุ่นก็มีสิทธิ์เข้าวัดและในทางที่ดีวัยรุ่นอย่างเราควรหันหน้าเข้าวัดมันจะเป็นผลดี หนูไปวัด 9 วัน ได้อะไรหลายอย่างกว่าที่คิดสิ่งที่ได้ทำในการเข้า วัดนั้นเป็นการฝึกความอดทนอย่างยิ่ง เช่นการนั่งสมาธิเป็นชั่วโมงโดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง การเดินป่าโดย ไม่ใส่รองเท้าเป็นระยะทางหลายๆ กิโลเมตร หนูต้องรักษาศีลแปดและเวลานอน ก็นอนแถวๆ ป่าช้า แต่ เมื่อกลับออกมาทำให้ตัวเองรู้สึกว่าตัวเองมีอารมณ์เย็นขึ้นจะทำอะไรก็ให้เรียบร้อยรอบคอบ มีความ อดทนต่อความหิว อดทนต่อความร้อน ความหนาวของอากาศ และทำให้เราอยู่กับสังคมได้อย่างเป็นสุข จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมเข้าวัดในครั้งนี้ทำให้หนูมีความอดทนมากขึ้น มีความเป็นผู้ใหญ่ขึ้น และสามารถนำความอดทนนี้ไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประโยชน์มาก ดังนั้นเด็กวัยรุ่นอย่างเราควรจะ หันหน้าเข้าวัดทำบุญจะดีกว่า เพื่อจะทำให้ตนเองมีความสุขความเจริญ

บันทึกของนางสาวจุฑาธิป ภูมี

การมีสติ มีสมาธิ รู้ว่าตอนนี้ตนเองกำลังทำอะไร คิดสิ่งใด ถือเป็นสิ่งที่ดีนักถ้าบวกความอดทน เข้าไปอีกก็คงจะดีมาก เพราะคนส่วนใหญ่มีสติก็จริงแต่ความอดทนนี่สิน้อยนัก เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ เล็กๆ น้อยๆ ก็จะมีอาการตอบสนองทันทีไม่ว่าจะด้านร้ายหรือดีก็ตาม ฉะนั้นความอดทน สติ และสมาธิ นี่ต้องได้รับการฝึกและปฏิบัติอย่างจริง จนติดเป็นนิสัยตลอดชีวิต ในการไป เข้าค่ายปฏิบัติสมาธิและฝึก ความอดทนที่วัดศิริมงคล ในระหว่างวันที่ 15–23 มกราคม พ.ศ. 2548 วันแรกที่ไปก็ต้องใช้ความอดทน เป็นอย่างยิ่งนับตั้งแต่อดทนรอเพื่อนให้มาพร้อมกันอดทน เดินขึ้นบันไดวัดพระธาตุภูเพ็ก ในความรู้สึก ตอนนั้นเหนื่อยนะแต่ก็พยายามบอกตัวเองให้อดทนเอาไว้ พอด่านทดสอบความอดทนด่านแรกผ่านพ้น ไปได้อุปสรรคที่ต้องเจออีกคือที่วัดศิริมงคล ข้าพเจ้ากับเพื่อนๆ ตอนแรกก็นึกว่าจะได้รักษาแค่ศีล 5 เตรียมขนม นม เครื่องหอม ไปซะเยอะแยะ ผลสุดท้าย ก็ได้รักษาศีล 8 ซึ่งถือว่าเป็นศีลที่เคร่งครัดสำหรับ ฆราวาสอย่างพวกเรา การไปอยู่ที่นั่นมันเป็นการทดสอบตัวเองจริงๆ เพราะตัวข้าพเจ้าเองไม่ค่อยชอบ ยุ่งกับใครมากนัก ไม่ชอบคนคุยเสียงดัง แต่เมื่อได้มาอยู่ร่วมและนอนกับเพื่อนหลายคนซึ่งต่างนิสัย ต่าง พ่อ ต่างแม่ ก็ต้องอดทนและรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สังเกตว่าในช่วง 8 คืน 9 วัน นั้น ข้าพเจ้าจะ พยามพูดน้อยที่สุดเพื่อจะได้ไม่ให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ ถ้าถามว่าอยากคุยไหมก็อยากคุยนะแต่ก็รู้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่และควรปฏิบัติแบบไหน คนอื่นมอง อาจดูว่าเราหยิ่งแต่ไม่ใช่หรอกความรู้สึกตอน นั้นมันเหนื่อยมาก แต่รู้แค่ว่าต้องอดทนเพราะต้องตื่นแต่ เช้ามาทำสมาธิ อากาศก็หนาว กินก็น้อย นอนก็น้อย แถมเพื่อนบางคนก็ชอบบ่นเราก็เลยต้องเป็นฝ่าย อดทนจะดีกว่า การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ดีนะ ทำให้ข้าพเจ้าเป็นคนนิ่งมากขึ้น ไม่วอกแวก ไม่คิดฟุ้งซ่าน แต่ก็ เป็นสิ่งที่ทรมานเช่นกันเพราะตอนที่นั่งสมาธิรู้สึกเจ็บปวดไปถึงกระดูก แต่ก็บอกตัวเองทุกครั้งที่นั่งสมาธิว่าอดทนนะปูเป้อดทนไว้ ถ้าผ่าน อุปสรรคแค่นี้ไปได้วันข้างหน้าแม้จะเจอเรื่องที่เจ็บปวดแค่ไหน เราก็จะยืนยิ้มรับมันได้อย่างภูผาที่ตั้ง ตระหง่าน ไม่สะทกสะท้านกับสภาพดินฟ้าอากาศ สิ่งที่ต้องอดทนอีกอย่างก็คือการอดทนต่อความ ทรมานทางกายตอนที่พระอาจารย์พาไปเดินดูบริเวณวัด ทุกคนไม่ได้ใส่รองเท้า เดินตอนแรกก็เจ็บ หรอกนะ แต่พอนานไปความเจ็บเริ่มเปลี่ยนเป็นจั๊กกะจี้นี่ก็เหมือนกันแหละ ตั้งแต่เกิดไม่เคยเดินเท้า เปล่าไกลขนาดนั้น แต่ข้าพเจ้าก็พยายามอดทนปฏิบัติธรรมในครั้งนี้สิ่งที่ได้ กลับมาคือการนั่งสมาธิ ปัญญา และที่สำคัญคือความอดทน สิ่งสุดท้ายนี้ได้มาเยอะมากทำให้ตอนนี้ ข้าพเจ้าอดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้ดี มากขึ้น ใครจะด่าจะว่าอะไรก็ไม่ตอบโต้ฟังเฉยๆ ถ้าเราไม่ผิดก็ยิ่งไม่ต้องสนใจคิดแบบนั้นก็เลยสบาย ไม่ต้องทุกข์ใจ เพราะฉะนั้นจงมีสติ มีสมาธิ และอดทนต่อความรู้สึกของตัวเองให้มาก เพื่อในอนาคต แม้จะต้องพบเจอสิ่งใดที่ทำให้ไม่พอใจก็จะได้เผชิญหน้ากับมันด้วยความอาจหาญ ความอดทนเท่านั้น ที่จะนำท่านสู่ความสำเร็จ

บันทึกของนางสาวจารุวรรณ เรืองชัย

จากที่ข้าพเจ้าได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นเวลา 8 คืน 9 วัน นั้น สิ่งที่ข้าพเจ้าได้ในครั้งนี้ คือความ อดทนเพิ่มขึ้น หากข้าพเจ้าไม่มีความอดทนข้าพเจ้าคงจะอยู่วัดไม่ได้ถึง 8 คืน 9 วัน ในการไปวัดนั้น สิ่ง ที่ฝึกความอดทนอันดับแรกคือ การอดทนต่อความหิว คือปฏิบัติธรรมนั้นพระท่านให้ทานข้าวเพียง 2 มื้อ เท่านั้น คือมื้อเช้ากับก่อนเที่ยง และนอกจากอดทนต่อความหิวแล้วยังอดทนต่อความเจ็บปวด คือ การเดินโดยที่ไม่ใส่รองเท้าเลย และการนั่งสมาธิ หลังจากที่ข้าพเจ้ากลับมาจากวัดแล้วสิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับ จากการไปปฏิบัติครั้งนี้ คือความอดทนเพิ่มมากขึ้น คืออดทนต่อสิ่งเล็ก ๆ น้อยก็เดินหนีทำเป็นไม่สนใจ และการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ถือว่าคุ้มค่ามากเพราะคิดว่าตัวเองโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นจะทำอะไรก็คิดไตร่ตรอง มากขึ้นไม่ใช้อารมณ์ในการติดสินปัญหาเหมือนแต่ก่อน

บันทึกของนางสาวศุภลักษณ์ แสงชมภู

หลังจากที่ไปฝึกสมาธิ ฝึกความอดทนที่วัดเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน นั้น ทำให้ข้าพเจ้ามี ความอดทนมากขึ้นและมีความพยายามมาก แต่ก่อนตั้งแต่ตอนที่ยังไม่ไปฝึกความอดทนนั้น ข้าพเจ้าเป็นคน ที่ใจร้อนมาก คนอื่นทำอะไรขัดใจเล็กๆ น้อยๆ ก็โกรธ รู้สึกกระวนกระวายใจ หงุดหงิด แต่พอได้ฝึกความ อดทนอยู่ที่วัดซึ่งได้อดทนต่อทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นอดทนต่อความลำบาก อดทนต่อความหิว ความเจ็บ ปวดทั้งหลาย ทำให้เป็นคนที่ไม่ค่อยโกรธ พอโกรธแล้วก็พยายามทำให้ตัวเองอยู่ในความปกติไม่โกรธอีก ต่อไปเพราะเวลาโกรธนั้นรู้ว่าทำให้ไม่สบายใจและไม่ดีต่อสุขภาพด้วย และก็รู้สึกว่าตัวเองมีความ พยายามมากขึ้นกว่าเดิม แต่ก่อนนั้นถ้าทำอะไรแล้วผิดพลาดจะรู้สึกท้อ ไม่อยากทำอีกต่อไป แล้วตอนนี้ ก็คิดว่าไม่มีใครทำอะไรสำเร็จแบบง่ายๆ ทำครั้งเดียวนั้นมันไม่มี ทุกคนทำอะไรก็ต้องมีอุปสรรคด้วยกัน ทั้งนั้น ดังนั้นการที่ได้ไปฝึกความอดทนในครั้งนี้มีประโยชน์กับข้าพเจ้ามาก จากที่เป็นคนโกรธง่าย อารมณ์ร้อนซึ่งทำให้ขาดสตินั้น ทำให้ข้าพเจ้าสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองทั้งการกระทำและจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ทำอะไรอย่างมีสติและอดทน และสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

บันทึกของนางสาวออมทรัพย์ โถชัยคำ

หลังจากที่กลับจากอบรมพฤติกรรมหรือนิสัยของตนเองเปลี่ยนไปมาก ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ 1) จาก แต่ก่อนเคยชอบตบยุงในห้องพอกลับจากอบรมก็เปลี่ยนนิสัยของตนเองคือพอจะตบก็นึกถึงคำพูดที่ดูจากวิดีโอว่าเราต้องไม่ทำลายชีวิต 1 ชีวิต แค่หยดเลือดเพียงหยดเดียวเท่านั้น พอนึกขึ้นได้ก็เกิดการ ละอายขึ้นก็เลยไม่ฆ่ามัน 2) เปลี่ยนนิสัยในเรื่องของความอดทน จากแต่ก่อนจะทำงานอยู่พอดีเพื่อนมา ชวนไปนั่นไปนี่ก็จะละเลยงานไปกับเพื่อน แต่ปัจจุบันเปลี่ยนนิสัยใหม่แล้วก็จะทำงานให้เสร็จก่อนแล้ว จึงไป และปัจจุบันก็อดทนได้นานกว่าแต่ก่อนมาก ซึ่งจะเห็นได้จากเมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2548 ได้รอสอบสัมภาษณ์แก้ไขเอกสารกู้ยืมตั้งแต่เที่ยงจนถึงสี่โมงเย็น เพราะทางสำนักกิจการนักศึกษา จะเรียกเข้าสอบตามบัตรคิว ข้าพเจ้าได้บัตรคิวที่ 427 ต้องใช้ความอดทนในการรอนานมาก แต่ก็ทำสำเร็จ ถ้าเป็นอดีตคงลุกขึ้นกลับบ้านไปนานแล้ว 3) เปลี่ยนนิสัยในเรื่องของสติ–สมาธิ หลังจากอบรมแล้วรู้สึกว่าตัวเองมีสติเพิ่มมากขึ้น สังเกตได้จากตอนเวลาเดินแต่ก่อนจะสะดุด แต่พอกลับจากวัดก็มีสติมี สมาธิขึ้น ความผิดพลาดก็น้อยมากเพราะรู้ตัวว่าตอนนี้เรากำลังเดินอยู่เพราะ

ได้นับไปด้วย ในขณะเดิน 4) เปลี่ยนนิสัยในเรื่องของมารยาทในการพูด คือ คิดก่อนพูด ถนอมน้ำใจคนฟังเพิ่มมากขึ้น 5) จะไม่ค่อย เถียงพี่เถียงแม่เมื่อท่านว่ากล่าวตักเตือนแต่ก่อนจะถึงไหนถึงกัน 6) รักแม่เพิ่มมากขึ้น คือ จะไม่กล้าทำ อะไรที่ทำให้แม่เสียใจเมื่อคิดเรื่องที่จะทำเรื่องที่ไม่ดีพอนึกถึงท่านก็ไม่ทำ 7) จากแต่ก่อนใจร้อนวู่วาม อยากได้อะไรต้องได้ในขณะนั้นก็เปลี่ยนเป็นใจเย็นลงมีเหตุผลมากขึ้น

บันทึกของนางสาวทัศนีย์ คำมุงคุณ

สิ่งที่หนูได้จากการเข้าค่ายอบรมคุณธรรมที่สำคัญ คือความอดทนและก็ได้หลายๆ อย่าง เช่น การได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้รู้ว่าความหิวมันเป็นยังไงถึงเวลากินก็ต้องกินแม้ว่าตอนนั้นเราจะไม่หิวก็ตาม เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ไม่ไข้ไม่ป่วย ได้รู้นิสัยของเพื่อนแต่ละคนว่าเขาเป็นคนยังไง และเรื่องความ อดทนนั้นการนั่งสมาธิทำให้ได้ฝึกความอดทนของตนมากขึ้นเจ็บปวดแทบขาดใจตายแต่ประโยชน์ที่หนูได้รับจากการนั่งสมาธินั้นก็คือการมีมสติอยู่เสมอไม่ว่าจะเรียนหนังสือก็เรียนเข้าใจมากขึ้น ตอนอ่านหนังสือ นั้นเข้าใจเร็วขึ้นกว่าแต่ก่อนและเรามีเหตุผลมีความรอบคอบมากขึ้น ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ไม่โกรธ ง่ายเหมือนแต่ก่อน ไม่โมโหผู้อื่นเพราะเราก็ได้นำเอาหลักธรรมจากการเข้าค่ายมาใช้ โกรธคือโง่ โมโหคือบ้าถ้ามีคนมาพูดหรือทำอะไรให้เราโกรธหนูก็จะนับ 1-10 ก่อนแล้วอารมณ์โกรธนั้นก็จะลดน้อยลงสิ่งเหล่านี้หนูขอขอบคุณอาจารย์มารศรีมากท่านเปิดโอกาสให้พวกหนูได้รับสิ่งเหล่านี้ที่มันสามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ ของหนู หนูยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันดีขึ้นมากหลังจากที่กลับจากค่าย อบรมคุณธรรมนั้น อนุโมทนาให้ท่านอาจารย์มารศรีจงได้รับสิ่งดีๆ ที่อาจารย์นั้นได้ทำกับพวกหนูนะคะ

บันทึกของนางสาวรัษฎากร อัครจันทร์

ตั้งแต่ไปวัดศิริมงคลมาทำให้มีความอดทนมากขึ้น ไม่ว่าจะอดทนต่อคำพูดต่างๆ อดทนต่อความยากลำบากในการเรียน อดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ฯลฯ และก็ทำให้จิตในสงบขึ้น เวลาจะทำอะไร ก็คิดก่อนทำ ไม่ค่อยพูดคำหยาบเหมือนแต่ก่อนไม่เหมือนสมัยก่อนจะเป็นคนอารมณ์ร้อน คิดอยากทำอะไรลงไปก็ทำโดยไม่คิดว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นจะมีใครเดือนร้อนหรือไม่และก็เคยทำให้พ่อแม่เสียใจมาแล้วหลายครั้งด้วยคำพูดที่พูดออกมาโดยที่ไม่ได้ตั้งใจและก็มานั่งเสียใจภายหลัง ต้องขอขอบคุณท่าน อาจารย์มารศรีที่พาไปวัดศิริมงคลทำให้คิดได้ว่าเราเกิดมาไม่ใช่เกิดมาเพื่อการแข่ง ให้ดี ให้เด่น ให้ดัง มีอำนาจ มียศถาบรรดาศักดิ์ ก็คิดว่าเกิดมามีความสุขแล้ว แต่ความจริงแล้วมันไม่ใช่ คนเราเกิดมานั้น ถ้าจะให้มีความสุขต้องสุขทั้งกาย คิดดี พูดดี ทำดี ไม่จำเป็นต้องเก่ง เด่น ดัง เสมอไป เพราะคนที่เก่ง บางคนก็เอาตัวรอดไม่ได้คนเราต้องมีคุณธรรมประกอบด้วยถึงจะเป็นคนดีที่สมบูรณ์สามารถอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

บันทึกของนางสาววรางคณา ราชวัตร

จากประสบการณ์ที่ได้ไปอยู่วัดเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน นั้น ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีความประพฤติ ดีขึ้นข้าพเจ้าใจเย็นไม่ขี้โมโหเหมือนแต่ก่อนซึ่งข้าพเจ้าจะอารมณ์ร้ายใครว่าอะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็จะโกรธ แม้กระทั่งเวลาที่ไปรอรถโดยสารประจำทางยิ่งถ้าวันไหนที่ข้าพเจ้ารีบแล้วข้าพเจ้ามารอนานๆ ข้าพเจ้าจะหงุดหงิดและพาลโกรธไปหมดใครมาคุยด้วยก็จะไม่คุย หรือบางทีก็จะตวาดไปทันที แต่ เดี๋ยวนี้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าสามารถอดทนไม่ให้ตัวเองโกรธคนอื่นได้ หรือสามารถรอได้นานๆ กว่าแต่ก่อน ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากการที่

ข้าพเจ้าได้ไปฝึกสมาธิและความอดทนจึงทำให้ข้าพเจ้า สามารถอดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้เป็นเวลานานขนาดนี้ และข้าพเจ้าสามารถเห็นถึงความแตกต่างของตัว ข้าพเจ้าเองว่าตอนที่ยังไม่ไปฝึกอบรมที่วัดกับตอนที่ไปกลับมาแล้วนั้นข้าพเจ้ามีความอดทนมากกว่าเดิมจนทุกคนในบ้านของข้าพเจ้าล้วนพากันแปลกใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับข้าพเจ้า ทำไมข้าพเจ้าจึงเปลี่ยนไป มากถึงขนาดนี้ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่าการที่ข้าพเจ้ามีความอดทนนั้นจะส่งผลดีทั้งกับข้าพเจ้าเองและคนรอบ ข้างไม่ว่าจะเป็นเดี๋ยวนี้หรืออนาคตก็ตาม

บันทึกของนางสาวเนตรนพิศ คตจำปี

สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สุภาษิตนี้เพิ่งจะเข้าใจในตอนที่ได้ไปเข้าค่ายฝึกอบรมคุณธรรม จริยธรรม ที่วัดศิริมงคล โดยความอนุเคราะห์ของท่านอาจารย์มารศรี เป็นเวลา 8 คืน 9 วัน ซึ่ง 9 วันที่อยู่ในวัดเราต้องกินข้าววันละ 2 มื้อ คือมื้อเช้ากับกลางวันและเป็นอาหารเจ ต้องตื่นตีสี่มาทำวัตรเช้า ต้องทำวัตรเย็น ถึง 4-5 ทุ่ม ทุกวัน รองเท้า เครื่องหอม ก็ไม่ได้ใช้ พอทำวัตรเช้าเสร็จก็ต้องกวาดลานวัด รดน้ำต้นไม้ บางวันได้ขัดห้องน้ำด้วย และแต่ละวันต้องนั่งสมาธิวันละหลายชั่วโมง ต้องเดินจงกรม ซึ่งแต่ก่อนที่จะ มาเข้าค่ายเราไม่เคยคิดเลยว่าวัดกับวัยรุ่นอย่างเรามันจะมาพบกันได้อย่างไรเพราะเราเป็นคนที่ไม่ชอบ เข้าวัดแล้วก็คิดว่าการปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิเป็นเรื่องที่ยากต้องใช้ความอดทนสูงมากเราเป็นคนที่ไม่ค่อยอดทนและไม่ชอบอยู่กับอะไรนานๆ แต่พอได้มาอยู่ที่วัด 9 วัน ได้ฝึกความอดทนหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นการเดินด้วยเท้าเปล่าๆ บนถนนลูกรัง หนาวก็ต้องทน ตื่นแต่เช้า หิวก็ต้องอดทนไม่กิน แต่ละวันอาจารย์มารศรี จะมีกิจกรรมสนุกๆ เพื่อฝึกให้เรามีความ อดทนและให้ฝึกสมาธิเราก็รู้ว่าเราทำได้จากที่ไม่เคยนั่งสมาธิ เลยก็นั่งได้เป็นชั่วโมงๆ โดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง แต่ก่อนเคยโกรธแม่บ่อยๆ ก็เลิกโกรธ เรารู้สึกได้เลยว่าใจเรา เย็นขึ้นความอดทนก็มีมากขึ้นและยังได้ประสบการณ์ที่ล้ำค่าเก็บไว้ในความทรงจำด้วย

บันทึกของเบญจมาศ จรรยาวดี

วัด คำคำนี้เมื่อพูดถึงก็คงจะไม่มีใครอยากจะเข้าไป นอกจากจะมีความสำคัญคือไปเวียนเทียน ไปไหว้พระเท่านั้น และคงไม่มีใครที่คิดจะเข้าไปใช้ชีวิตแบบเดียวกันกับพระ ยิ่งเป็นวัยรุ่น ในยุคนี้ด้วยแล้ว แต่ครั้งหนึ่งในชีวิตของฉันได้เข้าไปใช้ชีวิตอยู่ในนั้นเป็นเวลา 9 วัน 8 คืน ซึ่งเป็นเวลาที่เหมือนจะยาวนานมากแต่ไม่เลยมันกับเป็นเวลาที่สั้นและมีความสุขสงบมาก การที่ได้ไปใช้ชีวิตอยู่ในวัดทำให้ฉันนั้นมีความอดทนขึ้นมาก ฉันต้องอดทนต่อความหิวที่ไม่สามารถทานอาหารในตอนเย็นได้ ฉันต้องอดทนต่อความง่วงที่ต้องตื่นมาทำวัตรในตอนเช้า ฉันต้องอดทนต่อความเจ็บปวดกายที่ต้องเดินเท้าเปล่าไปไหนมาไหน และความอดทนต่อความเจ็บปวดต่อการนั่งสมาธิวันละหลายๆ ชั่วโมง สิ่งเหล่านี้ฉันคิดว่าฉันคงจะตายแน่เมื่อมาปฏิบัติแต่กลับตรงกันข้ามฉันรู้จักความสมถะ ความพอดี ความอดทนต่อหลายๆ อย่าง ฉันไม่เคยคิดเลยว่าถ้าฉันไม่ยึดติดแล้วฉันก็ จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ต่อได้ สิ่งที่ฉันได้มาอีกอย่างคือความสงบ ได้ฝึกสมาธิ มีสติในการดำเนินชีวิต ทำให้ฉันรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่และควรจะทำให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตของเราเอง อยู่ที่วัดได้รับความรู้มากมาย รู้จักความอดทน มีความรู้เกี่ยวกับทางศาสนามาก เพราะได้ความรู้จากหลวงพ่อที่วัด ถ้าให้พูดก็คงจะไม่หมดแต่ถ้าพูดย่อๆ จะทำให้เรารู้การใช้ชีวิตอย่างมีสติ การทำสมาธิขั้นสูง การรู้จักเรื่องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักตัวเองมากขึ้น สิ่งที่เราได้จากวัดทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข เพราะจะทำอะไรอย่างมีสติ อดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง

การไปวัดทำให้เรามีสมาธิ มีสติในการใช้ชีวิต ทำให้เราอดทนต่อสิ่งที่เข้ามาหาเราไม่ว่าจะเป็นอดทน

ต่อความหิว อดทนต่ออากาศร้อนก็ตาม ในสิ่งที่เราได้รับมาก็ทำให้เรานั้นมีความสุขในการดำเนินชีวิต รู้จักชีวิตที่พอดีไม่ต้องหวือหวาฟู่ฟ่ามากมายก็ทำให้เรามีความสุขได้แล้ว

บันทึกของนางสาวอัฉรา เจริญวงศ์

ความอดทนและสมาธิ คือ หลักยึดปฏิบัติของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมต้องเจอผู้คนมากหน้าหลายตา มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ ความอดทนจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก การมีสมาธิก็เหมือนกันทำให้เราทำงานได้สำเร็จ ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่มีความอดทนเท่าไหร่ ทำอะไรก็ไม่ค่อยมีสมาธิแต่พอข้าพเจ้าได้มาฝึกสติ การนั่งสมาธิ และความอดทน ข้าพเจ้าก็มีความอดทนมากขึ้น ทำให้รู้ว่าถ้าอดทนได้ผลที่ตามมาก็จะเป็นผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง ตอนที่ไปวัดข้าพเจ้าพยายามอดทนให้มากที่สุดต่อสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ พยายามข่มใจตนเองทุกเรื่อง และทุกอย่างก็ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าไปอยู่วัด 8 คืน 9 วัน ข้าพเจ้าได้รู้ความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น ได้รู้ถึงการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม กลุ่ม หมู่คณะ ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะถูกต้อง การไปวัดในครั้งนี้ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจมากที่สามารถเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนมีความอดทนมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น ทำอะไรก็คิดถึงใจคนอื่นมากขึ้น

ขอขอบคุณอาจารย์มากที่ได้พาพวกเรามาฝึกความอดทน สติ และสมาธิที่วัด พวกเราจะนำเรื่องราวต่างๆ ที่ได้รับมาไปใช้ในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด

รายชื่อนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง

1.	นางสาวอัจฉรา	เจริญวงศ์
2.	นางสาวออมทรัพย์	โถชัยคำ
3.	นางสาวจิตนา	แสนภูวา
4.	นายทินกร	วิชิตพันธ์
5.	นางสาวโอภา	สุวรรณไตรย์
6.	นางสาวศุภลักษณ์	แสงชมภู
7.	นายสุทธินันทร์	กุลภา
8.	นายนิติกร	คำชุม
9.	นางสาวจุฑาธิป	ภูมี
10.	นางสาวจารุวรรณ	เรืองชัย
11.	นางสาวทัศนีย์	คำมุงคุณ
12.	นางสาวเนตรนภา	คตจำปี
13.	นายภานุพงษ์	คำภูษา
14.	นางสาววรางคณา	ราชวัตร
15.	นางสาวรัษฎากร	อัครจันทร์
16.	นางสาวเบญจมาศ	จรรยาวดี
17.	นางสาวกุหลาบ	จำวงศ์ลา
18.	นายเลิศณรงค์	นามวงศ์ชัย
19.	นางสาวศิริพร	แสนสุข
20.	นายสุรพล	สุทธิมา

รายชื่อนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุม

1.	นายวัชราภรณ์	ศรีนวลแล
2.	นางสาวธัญลักษณ์	หัสดร
3.	นางสาวอาริสา	ผิวขำ
4.	นางสาวอรอริยา	นนตระอุดร
5.	นายอนุวัฒน์	บำรงรส
6.	นางสาวสาวิตรี	สูงสังเขตธ์
7.	นางสาวราตรี	วงค์วิชิต
8.	นางสาวนันทพร	ถาปันแก้ว
9.	นางสาวศุภารัตน์	สาระนิม
10.	นายพงษ์ศักดิ์	อ่อนสุระทุม
11.	นางสาวอนงค์นุช	ภาวิขำ
12.	นางสาวลำไพร	ลาแสน
13.	นายอนุชา	ตินอาษา
14.	นายธงชัย	ศรีสวัสดิ์
15.	นางสาวไพรินทร์	ผายเงิน
16.	นางสาวพุทธพร	จันทร์ปุ่ม
17.	นางสาววิไลลักษณ์	ทาเทพ
18	นายทศพล	อุสาพรหม

การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

A DEVELOPMENT OF THE VIRTUE OF TOLERANCE (KHANTI) OF FUNDERGRADUATE STUDENTS

นางสาวมารศรี กลางประพันธ์*

บทนำ

คุณธรรมที่เอื้อต่อความสำเร็จของการพัฒนาจิตใจและเศรษฐกิจนั้นได้แก่คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) เนื่องจากเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคมากเพียงใดก็ไม่ทำให้ผู้มีคุณธรรมด้านนี้เกิดความท้อแท้และสิ้นหวังแต่ยังคงใช้ปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหาจนบรรลุเป้าหมายในที่สุด นอกจากนี้คุณธรรมดังกล่าวยังช่วยให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขทั้งในระดับชุมชนตลอดจนถึงระดับโลก บุคคลที่มีความอดทน (ขันติ) หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (Adversity quotient: AQ) จะทำให้เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตทั้งการเรียนและการทำงานเพราะจะมีผลิตผลจากงานได้มากกว่าคนอื่นๆ ที่ขาดความอดทน (วิทยา นาควัชระ. 2544: 91; เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543 : 53) นอกจากความอดทน (ขันติ) ยังเป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการขจัดกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ให้หมดไปจากจิตใจของบุคคล ดังที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความอดทน (ขันติ) ซึ่งมีเนื้อความปรากฏในโอวาทปาฏิโมกข์ ท่อนแรกว่า "ขันติ หรือ ความทนทานเป็นตบะอย่างยิ่ง" พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. (สมสุดา ผู้พัฒน์ ; และ อัจฉรา ธนะมัย. 2543: 7 ; อ้างอิงมาจาก พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. 2500 : เล่ม 13, 54, 55) ยิ่งไปกว่านี้พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงประโยชน์ของผู้ที่มีความอดทน (ขันติ) ไว้ 5 ประการ คือ (1) เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนจำนวนมาก (2) เป็นผู้ไม่ดุร้ายปราศจากผองภัย และ ไม่มีการผูกอาฆาตจองเวร (3) เป็นผู้ไม่มีความเดือดร้อนเพราะไม่มีการประทุษร้าย (4) เมื่อถึงคราวเสียชีวิตก็ไม่หลงลืมสติ (5) หลังจากเสียชีวิตแล้วย่อมบังเกิดในสุคติโลก สวรรค์ พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. (สมสุดา ผู้พัฒน์ และอัจฉรา ธนะมัย. 2543 : 7 ; อ้างอิงจาก พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ที.ม. 2500. เล่ม 13 : 54 – 55) นอกจากนี้จากการศึกษาวิเคราะห์พุทธจริยธรรม เรื่องขันติของ พระมหาขันทอง วิชาเดช (2545) ยังทำให้ทราบถึงประโยชน์ด้านอื่น ๆ ของความอดทน (ขันติ) อีกหลายแง่มุม เช่น (1) ความอดทน ทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เช่น ความสำเร็จ ในด้านอาชีพ (2) ความอดทน สร้างสรรค์ระบบครอบครัวและกระบวนการทางสังคมให้เกิดความสงบสุข (3) ความอดทน ช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนา จนบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นต้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าคุณธรรมด้านความอดทนหรือขันติธรรมนี้ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีสันติภาพ ทั้งนี้โดยเฉพาะประชาคมโลกมีความแตกต่างกันด้วย ความหลากหลายทั้งในเรื่องเชื้อชาติ ชนชั้น วรรณะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี ศาสนา ระบบการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ถ้าหากผู้นำประเทศ และชาวโลกถือปฏิบัติคุณธรรมด้านความอดทนหรือขันติธรรมแล้วย่อมสามารถระงับความขัดแย้ง ความมีอคติ นำไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพของโลกได้อย่างแท้จริง (แผน วรรณเมธี. 2544 : 3 ; ยูเนสโก และกระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 17)

การที่บุคคล ชุมชน และสังคมในโลกขาดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ย่อมก่อให้เกิด ปัญหาตั้งแต่ระดับปัจเจกชนและอาจขยายกว้างออกไปจนถึงระดับสังคมโลกก็ได้ ทำให้เกิดผลลัพธ์ในเชิงลบ กล่าวคือในระดับบุคคลนั้นทำให้ศักยภาพในการทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิตของบุคคล ลดลงหรือล้มเหลวได้ สำหรับปัญหาในระดับสังคมหรือระดับโลกนั้นก็ทำให้ขาดความยุติธรรมและทำ ให้มนุษย์ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่กัน

---

*นิสิตปริญญาเอกสาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มีการเบียดเบียน ทำร้าย กีดกันด้วยอคติ ข่มเหงรังแก ก่อกวนคุกคามด้วยเรื่องการแบ่งแยกกันในด้านเชื้อชาติ ศาสนา เพศ และการเหยียดสีผิว ซึ่งเรียกว่า เป็นภาวะของการไร้ขันติธรรมหรือขาดความอดทน (ยูเนสโกและกระทรวงศึกษาธิ-การ. 2542 : 19 ; พระมหาขันทอง วิชาเดช. 2545 : 6-7 ; กระทรวงการต่างประเทศ. 2545 : 81–82)

จากการศึกษาถึงประโยชน์ของการมีคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) และโทษของการขาดความอดทน (ขันติ) ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น อาจกล่าวสรุปได้ว่าการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้บุคคลในสังคมเป็นผู้มีความ อดทน (ขันติ) นั้น จะทำให้เกิดคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางด้านวัตถุและทางจิตใจ แต่ในทางตรงข้ามถ้าหากคนในสังคมใดไม่ได้รับการปลูกฝังคุณธรรม ด้านนี้ก็จะก่อให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนสูญเสียความสงบสุขและ สันติภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการเพื่อพัฒนา ปลูกฝังหรือฝึกอบรมให้คุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) เกิดขึ้นแก่คนในสังคม เนื่องจากผลการวิจัยของ เฉลียว บุรีภักดี และ หลุย จำปาเทศ (2523 : 71–85) พบว่าคนไทยในวัยหนุ่มสาวสมัยก่อนๆ มีความอดทนมากกว่าคนหนุ่มสาวในระยะต่อมา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนไทยในสมัยต่อมามีความอดทนในการทำงานน้อยลงกว่าคนไทยในสมัยก่อนจึงทำให้น่าเป็นห่วงว่าถ้าปล่อยไว้ไม่ได้รับการเอาใจใส่ปรับปรุงคุณธรรมด้านนี้จะเป็นอันตรายต่อการดำรงอยู่และการพัฒนาประเทศในอนาคต นอกจากนี้ผลการวิจัยดังกล่าวยังพบว่าคนไทยจะมีความอดทนน้อยเมื่ออยู่ระหว่างวัยหนุ่มสาว (อายุ 15–20 ปี) และเมื่อมีอายุสูงขึ้นจะมีความจำเป็นต้องประกอบอาชีพจึงทำให้มีความอดทนมากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับเรื่องขันติที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกในกรณีที่ พระพุทธเจ้าทรงประชุมสงฆ์บัญญัติสิกขาบทห้ามไม่ให้พระภิกษุทำการอุปสมบทแก่บุคคลที่อายุต่ำกว่า 20 ปี เพราะบุคคลอายุน้อยกว่า 20 ปี ยังไม่มีความอดทนอดกลั้นต่อความเย็น ความร้อน ความหิว ความเดือดร้อน อันเกิดจาก ลม แดด ฝน และถ้อยคำกล่าวร้ายต่างๆ เป็นต้น พระไตรปิฎก วิ. มหา. (พระมหาขันทอง วิชาเดช. 2545 : 48 ; อ้างอิงจาก พระไตรปิฎก วิ. มหา. 2500 เล่ม 2 หน้า 402-403, 513-515) สำหรับ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 : 25–34) ยังได้กล่าวถึงปัญหาของวัยรุ่นซึ่งสร้างความหนักใจให้กับคนในวงการศึกษา คือปัญหาที่นักเรียนยกพวกทะเลาะวิวาทและทำร้ายกัน บางครั้งมีการใช้อาวุธที่รุนแรงจนถึงแก่ชีวิตก็มี เนื่องจากความไม่ถูกใจกันในเรื่องสถาบันของนักเรียนแต่ละฝ่ายซึ่งมีสาเหตุมาจากวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะมีลักษณะที่ ใจเร็วและอารมณ์ รุนแรง กล่าวง่ายๆ คือ เลือดร้อนและมีความอดทนต่ำ

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงกล่าวว่า “คุณธรรม 4 ประการที่ควรปลูกฝังให้บังเกิดขึ้นในตัวบุคคลได้แก่ (1) การรักษาความสัตย์ความจริงใจต่อตนเองที่จะปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม (2) การรู้จักข่มใจตนเอง อดทน อดกลั้น และ อดออม (3) การรู้จักละเว้นความชั่วความทุจริต (4) รู้จักละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ ของบ้านเมือง” (จันทร์ดี ถนอมคล้าย. 2539 : 1)

นอกจากนี้ผลการศึกษาเรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาทของ พระมหาขันทอง วิชาเดช (2545 : 9 – 10) พบว่า ขันติตามโลกทัศน์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายตามรูปศัพท์ว่าความอดทนความอดกลั้นจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ในการทำหน้าที่กำจัดอุปสรรคทั้งหลาย 4 ประเภทเหล่านี้ คือ (1) ความลำบากตรากตรำ (2) ทุกขเวทนา (3) ความกระทบกระทั่ง และ (4) ความเย้ายวนของกิเลสความอดทนอดกลั้นต่อสภาวการณ์ทั้ง 4 ประเภท ดังกล่าวนั้นต้องประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญคือปัญญา ความอดทนลักษณะนี้จะมีความหมายไม่ผิดเพี้ยนไปจากหลักการดั้งเดิมของ พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นความหมายสำคัญที่สุดของขันติธรรมถ้าหากความอดทนปราศจากการตรวจสอบ หรือไม่ผ่านการวินิจฉัยจากกระบวนการทางปัญญาย่อมส่งผลกระทบเชิงลบต่อชีวิตอย่างมากเพราะความอดทนจะกลายเป็นภาวะอึดอัดบีบคั้นกดดันชีวิตจิตใจอย่างรุนแรง ต่อเมื่อความอดทนสอดประสานกลมกลืนกับปัญญาแล้ว ภาวะแห่งความอึดอัดก็จะหมดสิ้นไป จิตใจผ่อนคลาย และเกิดความแจ่มใส เบิกบาน ขันติเมื่อดำรงอยู่ในฐานะเป็นคุณธรรม เชิงสังคมจะมีเอกลักษณะพิเศษโดดเด่นเฉพาะตัว กล่าวคือมีความสัมพันธ์ตรงกันข้ามกับการทะเลาะวิวาทกัน หรือ ตัดทอนสาเหตุที่จะโยงไปสู่ความกระทบกระทั่งระหว่างกัน หยุดยั้ง ป้อง

ปราม และกำจัดความโกรธหรือความอาฆาตพยาบาททั้งหลายอันจะพึงมีพึงเกิดขึ้นในสังคมได้ จากนั้นก็ช่วยเกื้อกูลหนุนเสริมความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ให้ประสบกับสันติสุขถ้วนทั่วกัน ขันติไม่เพียงแต่จะสรรสร้างมิติทางสังคมด้วยการปลูกฝังมิตรภาพอันอบอุ่นให้งอกงามขึ้นภายในใจของมวลมนุษย์เท่านั้น แต่ขันติยังได้ชื่อว่าเป็นคุณธรรมสูงส่งสำหรับมนุษย์ทุกคนเพราะเป็นเครื่องมือ กล่อมเกลากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์งดงาม อีกทั้งยังช่วยแผ้วถางหนทางชีวิตให้ราบรื่นและโปร่งโล่งเบาสบาย ซึ่งอาจนำไปสู่ความมี อิสรภาพสมบูรณ์พ้นจากการครอบงำของกิเลส ทั้งหลายอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งชีวิตได้ในที่สุด

จากเอกสารและผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าคนไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะวัยรุ่น (อายุยัง ไม่ถึง 20 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะหรือทางจิตวิทยาเรียกว่ายังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ จะมีความอดทนต่ำหรือขาดขันติธรรมทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อสังคมก่อปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากสถาบันต่างๆ ทางสังคม เช่น ครอบครัว การศึกษา และชุมชน ยังขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อพัฒนาแนวการจัดประสบการณ์สำหรับการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ)ให้แก่วัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นโดยเฉพาะนักศึกษาที่กำลังเรียนในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เนื่องจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาปีที่ 1 มีความอดทน (ขันติ) น้อยกว่านักศึกษาปีที่ 4 และเนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันนี้มีปัญหา ต่างๆ เกิดขึ้นมากมายเช่น การก่อเหตุทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น การก่ออาชญากรรม การติดยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสังคมปัจจุบันขาดศีลธรรมโดยเฉพาะขาดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ดังนั้นถ้าหากมีการพัฒนาคุณธรรมด้านนี้ให้สูงขึ้นก็จะเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาสังคมได้อีกระดับหนึ่งอันจะ ก่อให้เกิดความสงบสุขในการอยู่รวมกันในสังคม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ ตัวแปรความวิตกกังวลและตัวแปรครั้งของการวัดที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ 2 วิธี คือกลุ่มทดลองที่ได้รับฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก และกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการได้รับการฝึกประสบการณ์

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้คู่มือหรือแนวการจัดฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ที่ได้ผ่านการวิจัยแล้วสำหรับนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ใน สถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ

2. ได้แนวทางในการประยุกต์ใช้วิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ให้แก่นักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ระดับประถมและมัธยมศึกษา)

3. ได้แนวทางในการฝึกประสบการณ์เพื่อประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านอื่น ๆ เช่น กัลยาณมิตรธรรม 7 ฆราวาสธรรม 4 และสัปปุริสธรรม 7 เป็นต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.ประชากรที่ศึกษาคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547

2. กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ. 5 ปี) ซึ่งเป็นหลักสูตรการผลิตครูรุ่นใหม่ โดยเปิดสอนจำนวน 6 โปรแกรมวิชา ได้แก่ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา และการศึกษาปฐมวัย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่ม ควบคุม จำนวน 18 คน รวมทั้งสิ้น 38 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระมี 2 ตัว ดังนี้

1.1 ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ซึ่ง แบ่ง เป็น 2 วิธี คือ วิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

1.2 ตัวแปรจัดประเภท คือ ตัวแปรความวิตกกังวล ซึ่งแบ่งเป็น 2 ระดับ คือความวิตกกังวล ต่ำและความวิตกกังวลสูง

2. ตัวแปรตาม คือ ตัวแปรคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

ความอดทน (ขันติ) หมายถึง ความสามารถควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา และสภาวะด้านจิตใจของนักศึกษาให้เป็นไปอย่างสงบเรียบร้อยและเป็นปกติพร้อมทั้งยังสามารถปฏิบัติ ภาระหน้าที่ต่างๆ ที่มีอยู่ต่อไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้โดยไม่มีการหยุดชะงักหรือเปลี่ยนแนวเมื่อต้อง เผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคยั่วยุยั่วเย้าจิตใจหรือถูกชักจูงให้ ไขว้เขวใดๆ ทั้งนี้เกิดจากการใช้ปัญญาประกอบการแสดงพฤติกรรมด้วยการแสดงออกถึงความอดทน (ขันติ) สามารถวัดด้วยแบบทดสอบความอดทน (ขันติ) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยยึดหลักการทางพุทธศาสนาที่มีผู้รู้ เช่น พระสงฆ์และฆราวาสได้กล่าวไว้ ตลอดจนเอกสารเสริมความรู้สำหรับครู กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย จริยศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (2525: 146) ซึ่งเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความอดทน (ขันติ) แล้วสรุปได้ว่าประกอบด้วย (1) ความอดทนทางใจ ได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่งยั่วยุให้เจ็บใจและความอดทนต่อกิเลส คือ ความโกรธและความโลภ (2) ความอดทนทางกาย ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงานหรือการเรียน และความอดทนต่อความทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อย ความหิว ลักษณะของแบบทดสอบความอดทน (ขันติ) นั้นเป็นแบบทดสอบที่มีการกำหนดสถานการณ์ชนิดที่เป็นภาษา และใช้เกณฑ์การตัดสินใจ ของนักศึกษาโดยยึดตนตามอัตภาพ (ถือตนเองเป็นเกณฑ์) กล่าวคือผู้วิจัย จะใช้แนวทางการพัฒนาแบบทดสอบคุณธรรมด้านความอดทนตามแนวทางการวัดของ มลิวัลย์ บำรุงการ (2531: 5–7) และขนิษฐา สาลีผล (2537: 95–105) แต่จะสร้างใหม่โดยกำหนดสถานการณ์ให้ เหมาะสม กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สำหรับตัวเลือกของแบบทดสอบนั้นจะกำหนดให้มี 3 ตัวเลือก ที่มีน้ำหนัก ของความอดทนแตกต่างกันไป คือ ตัวเลือกที่แสดงถึงการไม่มีความอดทน ตัวเลือกที่แสดงถึงการมี ความอดทน ในระดับปานกลาง (หรือมีความอดทนบ้างแต่ไม่มากเท่าใดนัก) และตัวเลือกที่แสดงถึง การมีความอดทนในระดับมาก ส่วนหลักเกณฑ์การให้คะแนนตามน้ำหนักของตัวเลือกก็จะกำหนดเป็น 0, 1 และ 2 ตามลำดับของการมีระดับความอดทน กล่าวคือ ให้ 0 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงว่า ไม่มีความอดทน ให้ 1 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงถึงความ

อดทนปานกลาง และให้ 2 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงถึงความอดทนมาก นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดความอดทนทางกายด้วยวิธีออกกำลังกายแบบลุก–นั่ง (Sit up)พัฒนาโดย อำนวย รัตนจันทร์ (2530) และใช้แบบสังเกตพฤติกรรมความอดทนในการนั่งสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมอีกส่วนหนึ่งแล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

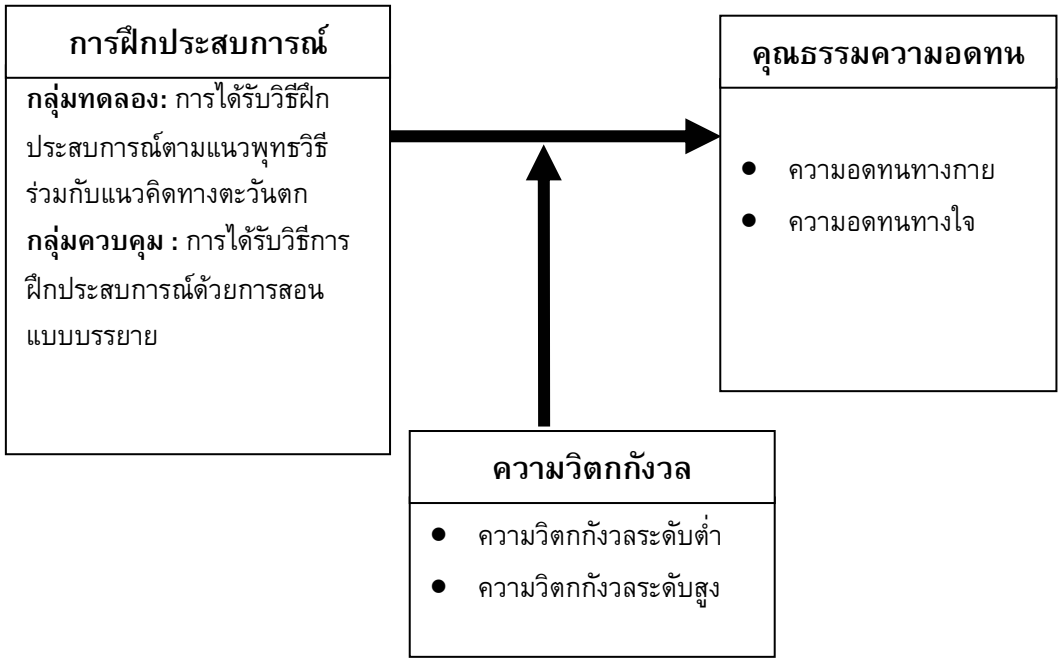
ความวิตกกังวล หมายถึง ลักษณะของความทุกข์ทางใจ มีความรู้สึกตึงเครียด หวาดกลัว หงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สบายทั้งกายและใจ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ความวิตกกังวลระดับต่ำ และความวิตกกังวลระดับสูง สามารถวัดได้ด้วยแบบวัดความวิตกกังวลซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดของ จีระ เจริญสุขวิมล (2527: 37–41) แบบวัดความวิตกกังวลที่ใช้ในงานวิจัยของ ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2535: 134–136) และแบบวัดความวิตกกังวลของพรรณี เทพสูตร (2537) ในการแบ่งให้เป็นความวิตกกังวล ระดับต่ำหรือสูงนั้นผู้วิจัยใช้ค่าคะแนนมัธยฐานเป็นเกณฑ์ กล่าวคือ ถ้านักศึกษาคนใดได้คะแนนสูงกว่าค่ามัธยฐานของกลุ่มจะได้รับการจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง ส่วนที่เหลือจะได้รับการจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ

วิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก หมายถึงการ ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้าน ความอดทน (ขันติ) ที่เริ่มต้นด้วยการสร้างศรัทธาตามด้วยการฝึกคิดด้วยวิธีแห่งปัญญา การฝึกโปรแกรมจิต การฝึกรักษาอาชีวัฏฐะมกะศีลและศีล 8 การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 การฝึก อบรมปัญญาเพื่อปลูกฝังคุณธรรมด้าน ความอดทน (ขันติ) การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเกี่ยวกับความอดทน (ขันติ) และคุณธรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) เช่น อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม ความเมตตา ความโกรธ อริยทรัพย์ 7 ประการ มรรค 8 เป็นต้น ร่วมกับการฝึกกิจกรรมตามแนวคิดและทฤษฎีทางตะวันตกด้วยวิธีการอดได้รอได้เพื่อการทำงานเป็นทีมให้สำเร็จ ตลอดจนฝึกกิจกรรมตามแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและการฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) การฝึกการแก้ปัญหาด้วยความมีสติ และการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 แบบเข้มต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 9 วัน 8 คืน โดยมีการฝึกทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

วิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย หมายถึง วิธีการฝึกด้วยการสอนโดยเน้นการบรรยายเป็นหลัก สำหรับ เนื้อหาสาระที่นำมาบรรยายให้แก่นักศึกษา ได้แก่วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการโดยทั่วๆ ไป คุณธรรมด้านความ อดทน (ขันติ) ประโยชน์ของความอดทน ธรรมด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความอดทน เช่น ศีล 5 สมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ สติปัฏฐาน 4 ประโยชน์ของสติ มรรค 8 อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม ฆราวาสธรรม 4 ความเมตตากรุณา อานิสงส์ของความเมตตา ความโกรธ โทษของความโกรธ วิธีลดหรือ ระงับความโกรธ อริยทรัพย์ 7 สัปปุริสธรรม 7 และชาดก (ทศชาติแห่งพระบารมี) และการฝึกนักศึกษาให้ค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ด้วยตนเองเพื่อจัดทำเป็นรายงานผลการ ค้นคว้า ภายในระยะเวลา 9 วัน โดยมีการเรียนรู้ด้วยการสอนเฉพาะภาคทฤษฎีเท่านั้น

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี นี้ประกอบด้วยตัวแปรอิสระได้แก่ วิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและการสอนแบบบรรยาย ส่วนตัวแปรตามคือ คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความอดทนทางใจและความอดทนทางกาย ได้จากการศึกษาเอกสารหลักพุทธธรรม แนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยาทางตะวันตก และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้ดังนี้



ภาพประกอบ กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนทฤษฎีและแนวคิด ที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานวิจัย ดังนี้

1. ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ความวิตกกังวล (ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล) จะมีปฏิสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายมีความแตกต่างไปตามระดับความวิตกกังวลและครั้งของการวัด

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการ ฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย

3. นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนสูงกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง

4.นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก ซึ่งมีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ภาคทฤษฎี)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการฝึกประสบการณ์แก่นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม และได้ตรวจสอบหาคุณภาพของวิธีการฝึกประสบการณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. คู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) สำหรับนักศึกษา
2. แบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการทางพุทธศาสนา ซึ่งได้แบ่งโครงสร้างหรือประเภทของความอดทนออกเป็น 2 ด้าน ใหญ่ๆ หรือ 4 ด้านย่อย คือ 1. ความอดทนทางใจ ประกอบด้วย 1.1) ความอดทนต่อความเจ็บใจ 1.2)ความอดทนต่อพลังอำนาจบีบคั้นของกิเลส และ2. ความอดทนทางกาย ประกอบด้วย 2.1) ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ 2.2)ความอดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการนั่งสมาธิ
4. แบบสังเกตพฤติกรรมความอดทน โดยเพื่อน
5. แบบวัดความวิตกกังวล
6. แบบวัดสมาธิ
7. แบบวัดสติ
8. เทคนิคการจดบันทึกประจำวัน

แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลอง มีดังนี้

1. แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ Generalized randomized block design โดยมีการสุ่มนักศึกษาที่เรียนหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ. 5 ปี) จำนวน 2 โปรแกรมวิชาจาก ทั้งหมด 6 โปรแกรมวิชา ซึ่งได้แก่โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ และเอกสังคมศึกษา รวมทั้งสิ้น จำนวน 72 คน แล้ววัดความวิตกกังวลเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำและสูงต่อจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เป็นหน่วยทดลองย่อย เพื่อเข้ารับการฝึกประสบการณ์หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสุ่มหน่วยทดลองย่อยที่เป็น กลุ่มตัวอย่างตามระดับของ ความวิตกกังวลซึ่งมีสองประเภท คือ ความวิตกกังวลสูง และความวิตกกังวลสูงและมีการวัดตัวแปรตาม (คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน) ในระยะก่อนการและหลังการฝึกประสบการณ์แต่ละแบบสิ้นสุดลง ตลอดจนวัดตัวแปรตามในระยะเมื่อสิ้นสุดการฝึกประสบการณ์ไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล)

2. การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยตัวแปร 2 ประเภท คือ 1) ตัวแปรอิสระที่ถูกจัดกระทำ (Manipulated variable) ได้แก่ วิธีการฝึกประสบการณ์ 2 วิธี คือ (1) การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก และ (2) การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย และ 2) ตัวแปรจัดประเภท (แบ่งกลุ่ม) คือตัวแปรความวิตกกังวลซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ (1) ความวิตกกังวลระดับต่ำ และ (2) ความวิตกกังวล ระดับสูง ในการออกแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พยายามประยุกต์ใช้หลักของ Max Min Con โดยในส่วนของ Maximized systematic variance เป็นความพยายามทำให้ความแปรปรวนของตัวแปรตาม ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากตัวแปรอิสระมีค่ามากที่สุด ซึ่งในที่นี้คือการเลือกตัวแปรอิสระซึ่งเป็นวิธีการฝึกประสบการณ์ 2 แบบ คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ) และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ภาคทฤษฎี) ส่วนหลักของ Minimized

error variance คือ การพยายามทำให้ความแปรปรวนของตัวแปรตาม (คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน) ซึ่งเป็นผลมาจากความคลาดเคลื่อนต่างๆ มีค่าน้อยที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างและความคลาดเคลื่อนจากเครื่องมือ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรต่างๆ โดยอาศัยความรู้ทางการวัดและประเมินผลที่ถูกต้อง เพื่อจะได้เครื่องมือที่มีคุณภาพทั้งในด้านความเที่ยงตรงและค่าความเชื่อมั่น และในกรณีของหลัก Control extraneous systematic variance นั้นเป็นการควบคุมความแปรปรวนของตัวแปรตาม (คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน) ซึ่งอาจเกิดจากตัวแปรเกินหรือตัวแปรแทรกซ้อน ให้มีค่าน้อยลง ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการนำตัวแปรเกินที่คาดว่าจะมีผลต่อตัวแปรตามด้วย (ได้จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง) โดยนำตัวแปรบุคลิกภาพด้านความวิตกกังวลมาเป็นตัวแปรอิสระอีกตัวหนึ่ง นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้วิธีควบคุมตัวแปรเกิน โดยการสุ่มเข้ารับการทดลอง (Random assignment) จำนวน 2 ครั้ง คือ สุ่มเพื่อเข้ารับการทดลองจำนวน 2 โปรแกรมวิชาจากทั้งหมด 6 โปรแกรมวิชา และสุ่มเข้ารับการทดลองตามระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำโดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มย่อย ซึ่งจะทำให้โอกาสหรือความน่าจะเป็นที่ค่าของตัวแปรตาม (คะแนนความอดทนหรือขันติ) ของกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันมีมากกว่า โอกาสที่จะแตกต่างกันก่อนทำการทดลอง สำหรับโครงสร้างของการทดลองฝึกประสบการณ์มีองค์ประกอบ ตามที่ปรากฏในตาราง ต่อไปนี้

ตาราง แสดงโครงสร้างของแบบแผนการทดลอง

ลักษณะภูมิหลังที่นำมาจัดประเภท (ความวิตกกังวล) (ตัวแปรอิสระที่ 1)	วิธีการฝึกประสบการณ์ (ตัวแปรอิสระที่ 2)	ลักษณะที่วัดหลังการฝึก (ตัวแปรตาม)
● ความวิตกกังวลต่ำ ● ความวิตกกังวลสูง	● การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (กลุ่มทดลอง) ● การได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (กลุ่มควบคุม)	● คุณธรรมด้านความอดทน (คะแนนเฉลี่ยความอดทน) ● ความอดทนทางใจ ● ความอดทนทางกาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามวิธีการดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการวัดคุณธรรมด้านความอดทนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดก่อนการฝึกประสบการณ์ (วัดระยะก่อนการทดลอง)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกนั้น ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 - 4 วัน ๆ ละ ประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 4 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 80 ชั่วโมง ที่ห้องเรียนพระพุทธศาสนา คณะมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ต่อจากนั้นจึงให้ไปเข้ารับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 และฝึกกิจกรรมตามโปรแกรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น (ดูรายคู่มือการฝึกประสบการณ์ในภาคผนวก) โดยฝึกแบบเข้มต่อเนื่อง กันเป็นระยะเวลาประมาณ 9 วัน 8 คืนโดยเลือกสถานที่ฝึกคือวัดศิริมงคล ผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นฆราวาส จำนวน 2 ท่าน และนิมนต์พระวิทยากรที่มีภูมิรู้ ภูมิธรรมด้านพุทธศาสนาและมีความชำนาญ ในการฝึกสมาธิตามแนว

สติปัฏฐาน 4 จำนวน 6 รูป มาให้ความรู้และประสบการณ์ตลอดจนวิธีการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยในแต่ละวันเริ่มฝึกตั้งแต่เวลา 4 นาฬิกา ไปจนถึงเวลา ประมาณ 22 นาฬิกา มีช่วงพักเที่ยงหลังรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง และพักเป็นระยะๆ ละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ในขณะที่พักก็ให้นักศึกษาพยายามฝึกสติกำหนดรู้อิริยาบถการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เพื่อฝึกให้มีสติและสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สรุประยะเวลาที่ใช้ในการฝึกประสบการณ์ รวมทั้งสิ้นประมาณ จำนวน 80 ชั่วโมง และอีก 9 วัน 8 คืน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงใช้แบบวัดความอดทน เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นครั้งที่ 2 (ระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง) สำหรับในระยะการติดตามผลนั้นผู้วิจัยใช้แบบวัดความอดทนวัดอีกครั้งหนึ่งเป็นครั้งที่ 3 หลังจาก สิ้นสุดการทดลองไปแล้วประมาณ 1 เดือน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายนั้นผู้วิจัยสอนด้วยตนเองและนิมนต์พระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ในการสอนพุทธธรรมมาบรรยายธรรมะด้วยเป็นบางครั้งและได้สอนในระยะเวลาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง โดยการสอนร่วมกันด้วยเนื้อหาในหลักพุทธธรรมตามลำดับเริ่มตั้งแต่ (1) ขั้นตอนการสร้างศรัทธา (2)การฝึกคิดโยนิโสมนสิการ และ (3) เนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของสติและสมาธิ สำหรับการสอนในเนื้อหาในขั้นตอนที่ 4 คือ หลักธรรมเกี่ยวกับความอดทนและคุณธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งสอนด้วยการให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการฝึกสติ และสมาธิก่อนเรียนเนื้อหาหลักธรรมเช่นเดียวกับที่ใช้สอนนักศึกษาในกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มควบคุมนั้นไม่มีการฝึกสติและสมาธิก่อนเรียน แต่จะชดเชยเวลาเรียนให้เท่ากัน คือ เวลาที่เหลือ 30 นาที นั้นก็ ให้นักศึกษาซักถามและสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนไปแล้ว สรุปคือกลุ่มควบคุมนี้ได้รับการสอนเนื้อหา เดียวกันกับที่ใช้สอนในกลุ่มทดลองแต่จะแตกต่างกันตรงที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มีการฝึกกิจกรรมภาคปฏิบัติ เรียนแต่ภาคทฤษฎีเท่านั้น และในระยะ 9 วัน 8 คืน ที่กลุ่มทดลองไปเข้าค่ายฝึกปฏิบัติ ธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 และฝึกกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเพื่อพัฒนาความอดทนนั้น ผู้วิจัยกำหนดหัวข้อธรรมะได้แก่ ความอดทน สมาธิ สติปัฏฐาน 4 อริยทรัพย์ 7 อิทธิบาท 4 กฎแห่งกรรม ฆราวาสธรรม 4 สัปปุริสธรรม 7 มรรค 8 ความโกรธและวิธีลดความโกรธ และบุญกิริยาวัตถุ 10 โดย ให้นักศึกษากลุ่มควบคุมไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเพิ่มเติม และจัดทำเป็นรายงานส่งผู้วิจัยภายใน 9 วัน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวม ข้อมูลโดยใช้แบบวัดความอดทนเป็นครั้งที่ 2 (ระยะสิ้นสุดการเรียน การสอนในกลุ่มควบคุม) ตลอดจนเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะติดตามผลหลังจากที่ได้เก็บข้อมูลครั้งที่ 2 ไปแล้ว ประมาณ 1 เดือน

การเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น นอกจากใช้แบบวัดคุณธรรม ด้านความอดทน (ขันติ) แล้ว ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการอื่นๆ ด้วย คือ การประเมินผลการเรียนในแต่ละครั้งด้วยวิธีการซักถามความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเรียนการสอนและเนื้อหาสาระตลอดจนสื่อ อุปกรณ์ วีซีดีเพลง คำกลอน พุทธสุภาษิตต่างๆ ว่ามีความเหมาะสม หรือไม่ น่าสนใจเพียงใด ควรปรับปรุงในส่วนใดบ้างสำหรับการเรียนการสอน ในครั้งต่อๆ ไป ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปใช้ปรับปรุงวิธีการสอนหรือหลักสูตรให้มีคุณภาพเหมาะสมกับความสนใจและวัยของผู้เรียนตลอดระยะเวลาของการทดลอง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสังเกตโดยให้เพื่อนสนิท 3 คนและเพื่อนไม่สนิท 3 คน ที่เป็นเพื่อนร่วมโปรแกรมวิชาเอกเป็นผู้ประเมินความอดทนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยให้เพื่อนสังเกตแล้วจึงประเมินในระยะก่อน และหลังจากเข้ารับการฝึกประสบการณ์ เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมอีกด้านหนึ่ง ตลอดจนมี

4. การเก็บข้อมูลด้วยแบบประเมินผลการฝึกประสบการณ์ในแต่ละขั้นตอนของการเรียนด้วย นอกจากนี้ยังประเมินด้วย แบบประเมินผลการฝึกประสบการณ์โดยภาพรวมที่ให้นักศึกษาประเมินตนเองโดยการเปรียบเทียบผลการฝึกอบรมในระยะการฝึกอบรมก่อนและหลัง

5. ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มทดลองโดยผู้วิจัยให้

นักศึกษาเขียนบรรยายในสิ่งที่ตนเองได้รับประสบการณ์ ระหว่างการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม 9 วัน 8 คืน ที่วัดศิริมงคล ว่ามีอะไรบ้างและได้มีการพัฒนาตนเองด้านใดบ้าง

6. การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมความอดทนทางกายด้วยวิธีการออกกำลังกายในท่าลุก-นั่ง ใช้วิธีสังเกตเพื่อนับจำนวนครั้งที่นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำได้ โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว จำนวน 3 ครั้ง (ระยะทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังทดลอง)

7. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในกลุ่มทดลองด้วยการให้นักศึกษาบันทึกพฤติกรรมความอดทนในชีวิตประจำวัน ที่ได้ปฏิบัติจริงภายหลังการเข้าค่ายฝึกปฏิบัติธรรมแล้วเป็นเวลา 1 เดือน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ทั้งในลักษณะข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณดังต่อไปนี้

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลในกรณีที่ตัวแปรอิสระมี 3 ตัว คือ (1) ตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์ ประกอบด้วย 2 ระดับ ได้แก่ การรับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก (เรียนทั้งภาคทฤษฎีและฝึกภาคปฏิบัติ) และการได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (เรียนภาคทฤษฎีอย่างเดียว) (2) ตัวแปรจัดประเภทได้แก่ ตัวแปรความวิตกกังวลต่ำและสูงและ (3) ตัวแปรการวัดซ้ำหรือครั้งที่ของการวัด ได้แก่ การวัดก่อนและหลัง (Repeated measures) ส่วนตัวแปรตามนั้นได้แก่คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน ซึ่งแบ่งออกเป็นความอดทนทางกายและความอดทนทางใจด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน พหุนามแบบสามทาง (Three–Way multivariate analysis of variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 – 4 และเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 2 – 4

1.2 วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก–นั่ง (Sit up) จำนวน 3 ครั้ง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Two-Way ANOVA ; repeated measures แบบ One between-one within สำหรับตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ ตัวแปรวิธีการฝึกประสบการณ์และตัวแปรการวัดซ้ำหรือตัวแปรครั้งที่ของการวัด และตัวแปรตาม 1 ตัว คือความอดทนทางกาย เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 และ 4

1.3 วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองด้วยสถิติการ ทดสอบค่าที (t–test) แบบ Independent เมื่อพบว่าในระยะก่อนการทดลองคะแนนพฤติกรรมความอดทนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงวิเคราะห์ด้วยการใช้คะแนนพฤติกรรมความอดทนด้วย Gained scores เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 2 และ 4

1.4 วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย คือ ความถี่ของการเปลี่ยนท่านั่งสมาธิ ความถี่ของการขยับลำตัวในการ นั่งสมาธิแต่ละครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 5 ครั้ง เพื่อทดสอบความก้าวหน้าของการฝึกสติและสมาธิแล้วนำข้อไปใช้ประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

1.5 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวัดสติและสมาธิโดยเปรียบเทียบในกลุ่มทดลอง

ระหว่างระยะก่อนและหลังการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม โดยการทดสอบด้วยสถิติ One – Way MANOVA; repeated One within

1.6 วิเคราะห์ข้อมูลที่นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองระหว่างก่อน และหลังการเข้ารับการฝึกประสบการณ์โดยใช้สถิติเชิงบรรยายคือคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานแล้วแปลความหมายโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนหรือตอบคำถามตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 และ 4 และเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัยด้วย

2. การวิเคราะห์ข้องมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) เพิ่มเติมจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าความถี่ของพฤติกรรมความอดทนในชีวิตประจำวันทั้งทางใจและทางกาย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จากข้อมูลที่นักศึกษาได้บันทึกในสมุดบันทึกประจำวันภายหลังจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมแล้ว 1 เดือน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่เป็นข้อมูลที่นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่วัดศิริมงคล เป็นเวลา 9 วัน 8 คืน

การกำหนดเกณฑ์สำหรับประเมินประสิทธิผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกณฑ์การประเมินเพื่อให้ทราบว่าวิธีการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธีนั้นมีประสิทธิผลหรือไม่ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาเพื่อประเมินผลดังนี้

1. การได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านในขั้นการตรวจสอบเพื่อประเมินแนวการจัดกิจกรรมหรือคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นพระสงฆ์ จำนวน 5 รูป จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่ามีความเหมาะสมและสามารถทำให้มีการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนได้สูงขึ้นหรือไม่เพียงใด โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือวิธีการฝึกประสบการณ์

2. คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับ การฝึกประสบการณ์ 2 วิธี กล่าวคือ กลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับวิธีการฝึกประสบการณ์ทั้ง 2 วิธี ในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษากลุ่มทดลองประเมินการฝึกประสบการณ์โดยภาพรวมในระยะหลังการฝึกประสบการณ์ มีคะแนนอยู่ในระดับความคิดเห็นว่าตนเองมีพฤติกรรมตามรายการที่ประเมินตนเองอยู่ในระดับมากขึ้นไป ซึ่งวัดได้จากแบบประเมินโดยภาพรวมระหว่างก่อนและหลังการได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) แบบลิเคอร์ท (Likert scales)

5. พิจารณาจากคะแนนการประเมินด้วยข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น แบบสังเกตโดยเพื่อน ผลการวิเคราะห์การออกกำลังกายด้วยท่าลุก-นั่ง (Sit up) จากข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ที่เกี่ยวกับการบันทึกพฤติกรรมความอดทนและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม เป็นต้น

ถ้ามีผลการประเมินส่วนใหญ่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ก็สรุปได้ว่า วิธีหรือแนวการจัดประสบการณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นมีประสิทธิผลและสมควรนำไปใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) แก่นักศึกษาในระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาต่อไปในอนาคต ทั้งนี้จะเป็นการส่งเสริมการผลิตบัณฑิตในระดับอุดมศึกษาที่มีคุณภาพในด้านการมีคุณธรรมเพิ่มขึ้นอีกด้านหนึ่ง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยที่สำคัญ ๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีฝึกประสบการณ์ (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ระดับความวิตกกังวล(ต่ำและสูง) และครั้งของการวัด(ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล) กล่าวคือ ผลของการฝึกประสบการณ์ที่มีต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกาย ไม่มีความแตกต่างไปตามระดับของความวิตกกังวล และครั้งของการวัด

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย (ระยะหลังการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แต่สำหรับคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจนั้นไม่พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายสูงกว่านักศึกษากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางใจและทางกายในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการใช้คู่มือฝึกประสบการณ์ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตก เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต 5 ปี สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนตามแนวพุทธวิธีร่วมกับแนวคิดทางตะวันตกและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยาย สามารถอภิปรายผลตามความมุ่งหมายของการวิจัยได้ดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะสร้างหรือพัฒนาวิธีการฝึกประสบการณ์ที่มีประสิทธิผลสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน ให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี จากผลการวิจัยโดยภาพรวมสามารถสรุปได้ว่าวิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีประสิทธิผล และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ด้วยความมั่นใจและเชื่อถือได้ เนื่องจากเป็นวิธีการฝึกประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการสร้างและการออกแบบการวิจัยที่เชื่อถือได้ โดยพิจารณาจากเกณฑ์สำหรับการประเมินประสิทธิผลของวิธีการฝึกประสบการณ์ที่กำหนดไว้ คือ 1) วิธีการฝึกประสบการณ์นี้สร้างโดยอาศัยหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยาหรือแนวคิดทางตะวันตก ตำราเอกสารงานวิจัย ตลอดจนได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาจากมหาวิทยาลัยพระสงฆ์ นอกจากนี้ยังได้รับการประเมินความเหมาะสมของคู่มือวิธีฝึกประสบการณ์ว่ามีความเหมาะสมในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนอยู่ในระดับมาก และเมื่อผู้วิจัยนำคู่มือดังกล่าวไปฝึกประสบการณ์ให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครแล้ว พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายของทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและทางกายนั้นมีความคงทนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วย

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในรายละเอียดยังพบว่า คะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายของกลุ่มทดลอง ซึ่งได้จากการวัดด้วยแบบวัดความอดทน และจากการวัดความอดทนทางกายด้วยท่าออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit-up) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความอดทนทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อพิจารณาผลการประเมินตนเอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการได้รับวิธีฝึกประสบการณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มประเมินตนเองว่ามีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในแต่ละหัวข้อ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง(พิจารณาข้อมูลจากตามรางที่ 12 และ13 ในบทที่ 4 ประกอบ) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์คะแนนความอดทนที่ได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมความอดทนโดยเพื่อน ยังพบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนน Gained scores สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตการนั่งสมาธิของกลุ่มทดลอง จำนวน 5 ครั้ง ก็พบว่าจำนวนนักศึกษากลุ่มทดลองมีความอดทนในการนั่งสมาธิ 1 ชั่วโมงโดยไม่เปลี่ยนท่าเพิ่มขึ้น ตามลำดับ จนสามารถนั่งสมาธิโดยไม่เปลี่ยนท่านั่งได้ครบ 1 ชั่วโมงทุกคน

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นรวมทั้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และบันทึกประสบการณ์ที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับจากการเข้าค่ายปฏิบัติธรรม ที่วัดศิริมงคล เป็นเวลา 9 วัน 8 คืน ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่า วิธีการฝึกประสบการณ์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนนี้ มีประสิทธิผล สามารถนำไปใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาความอดทนให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาได้ ซึ่งถ้าต้องการให้เกิดประสิทธิผลในการพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทนทางใจและกายนั้นต้องฝึกประสบการณ์ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ แต่ถ้าฝึกประสบการณ์ด้วยการสอนแบบบรรยายนั้นก็ให้ผลดีในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะให้ผลในด้านการพัฒนาความอดทนทางใจ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวมารศรี กลางประพันธ์
วันเดือนปีเกิด	5 มิถุนายน พ.ศ. 2505
สถานที่เกิด	จังหวัดมุกดาหาร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2547	ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2537	Diploma of Educational Metrics Ichi University of Education.Japan
พ.ศ. 2536	Certificate of Japanese Language Nagoya University. Japan
พ.ศ. 2535	ครุศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยการศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2527	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (วัดผลการศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง