

ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ

ปริญญานิพนธ์

ของ

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสบ้า)

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

ตุลาคม 2553

ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ

ปริญญานิพนธ์

ของ

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสบ้า)

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

ตุลาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ

บทคัดย่อ

ของ

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสะบ้า)

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

ตุลาคม 2553

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญญา (แก้วเกาะสะบ้า). (2553). ผลของการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิด
แบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียน ศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ. ปริญญาโท วท.ม.
(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร. พรณี บุญประกอบ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี.

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อทำการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ มีวัตถุประสงค์ของการ
วิจัยสองประการคือ(1)เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาที่มีต่อ
ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียน(2)เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์
แนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ
ปีการศึกษา 2552 จำนวนทั้งสิ้น 32 คน ทำการสุ่มแบบเข้ากลุ่มเพื่อจัดนักเรียนจากกลุ่มที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มละ 8 คน ได้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คนเท่ากัน ทำการฝึก 3 วัน 2 คืน
แล้วเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองและ
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t (t -test) ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวน
สองทาง(Two-way ANOVA) เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมกับผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนของนักเรียน

สรุปผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
องค์รวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณา
เป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
องค์ประกอบย่อย ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และ ด้านพฤติกรรม สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการ
พัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
องค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์

แนวพุทธศาสนาคงประกอบย่อย ด้านความรู้สึกรู้ด้านความคิด และ ด้านพฤติกรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนา ที่มีผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งโดยองค์รวมและแยกองค์ประกอบด้านความรู้สึกรู้ด้านความคิดและด้านพฤติกรรม

EFFECT OF MINDFULNESS RESTRAINT AND YONISOMANASIKARA TRAINING ON
MATHAYOMSUKSA IV STUDENTS'S BUDDHIST EMOTIONAL INTELLIGENCE
IN SRI AYUDHYA SCHOOL IN ROYAL SUPPORT

AN ABSTRACT

BY

PHRAMAHA SOMKIAT RATANAPANYO (KAEWKOHSABA)

Presented in Partial fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Applied Behavioral Science Research
at Srinakharinwirot University

October 2010

Phramaha Somkiat Ratanapanyo (Kaewkohsaba). (2010). *Effect of mindfulness restraint and yonisomanasikara training on Mathayomsuksa IV students's Buddhist emotional intelligence in Sri Ayudhya school in royal support*. Master thesis, M.Sc. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Pannee Boonprakob, Asst.Prof.Dr. Wiladlak Chuawanlee.

This is an experimental research which aimed to develop Buddhist emotional intelligence among Grade 10 students in Sri Ayudhya School under the Royal Patronage. The research aimed to achieve two objectives; 1) to study the result of Buddhist Emotional Intelligence Development Program with Grade 10 students , and 2) to study the result of Buddhist Emotional Intelligence Development Program with Grade 10 students who had different academic achievements. The sampling group was 32 students, selected by a random assignment, from Grade 10 in Sri Ayudhya School under the Royal Patronage in 2552 B.E. The selection divided students into a group of eight who had high and low academic achievements as an experimental group and a control group. Totally, each group was consisted of 16 members. The training was operated for three days and two nights. The Buddhist emotional intelligence scores were compared before with after the program and between the experimental group with the control group by using t-test . Two-way ANOVA also was employed to compare Buddhist emotional intelligence between two groups of students who had different academic achievements.

The research findings were as follows:

1. The group of students who was trained under Buddhist Emotional Intelligence Development Program had Buddhist emotional intelligence's scores higher than the time before training with a significant statistic value at 0.05. After considering from each area, it was found that the students who were trained under the development program gained higher level of emotional intelligence, in terms of emotion, thinking, and behavior, than before attending the program with a significant static value at 0.05.

2. The group of students who was trained under Buddhist Emotional Intelligence Development Program had higher level of the emotional intelligence in terms of emotion, thinking, behavior and total scores than the group of students who were not trained under the program with a significant static value at 0.05.

3. The relationship between an academic achievement and the development program which affected the level of Buddhist emotional intelligence as a whole or from each areas; emotion, thinking, and behavior, was not found.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ต่อ
ปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียน ศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ

ของ

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ(แก้วเกาะสะบ้า)

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวិทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 25.....

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ)

(อาจารย์ ดร.สุภาพร ณะชานันท์)

..... กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี)

(รองศาสตราจารย์ ประณต คำนิม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ ประธานกรรมการที่ปรึกษาและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี กรรมการที่ปรึกษา ปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะและแนวคิด ตลอดจนอบรมให้ผู้วิจัยเรียนรู้การ ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบตั้งแต่แรกเริ่มจนกระทั่งแล้วเสร็จ

ขอขอบพระคุณ พระมหาสุเทพ สุวณฺโณ วัดโสมนัสวิหาร ขอเจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณฺ์ อาจารย์ ดร. มนัส บุญประกอบ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญใน การตรวจสอบและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างแบบฝึกการสำรวจสติและแบบฝึกคิดแบบโยนิโส มนสิการ รองศาสตราจารย์ ประณต คำจิณ อาจารย์ดร.สุภาพร ธนะชานันท์ ที่ได้กรุณาเป็น กรรมการสอบปากเปล่า ขอเจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณฺ์ ที่อนุญาต ให้นำแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามาใช้สำหรับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอเจริญพร ขอบคุณคณาจารย์ของสถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ เสริมสร้างบุคลิกภาพและจรรยาบรรณของนักวิจัยที่ดีแก่ศิษย์ตลอดจนเจ้าหน้าที่และบุคลากรของ สถาบันทุกท่านที่คอยอำนวยความสะดวกให้ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาเป็นอย่างดี

ขอเจริญพรขอบคุณอาจารย์วิภา พรหมสุวรรณศิริ หัวหน้ากลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม อาจารย์วรพจน์ จิราพงษ์ อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ ที่ให้ความร่วมมือและ อำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ พระอาจารย์วิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน วัดโสมนัสวิหารที่ได้ติดต่อ อาจารย์ ศุภฤกษ์ สกุลชัยพรเลิศ มาเป็นวิทยากรรับเชิญ ขอเจริญพรขอบคุณ อาจารย์บัญญัติ วรรณบุตร อำนวยการรวมถึงคณาจารย์โรงเรียนวัดโสมนัสที่อำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่สำหรับจัดค่าย ฝึกอบรม ตลอดจนอุปาสกอุปาสิกาทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และอุปถัมภ์ในการจัดค่ายฝึก จนกระทั่งสำเร็จลงด้วยดี เจริญพรขอบคุณ คุณอภิฤดี จิตต์เจนการ เพื่อนร่วมชั้นเรียนสาขาวิชาการ วิจัยพุทธธรรมพุทธธรรมศาสตร์ประยุกต์ ที่มาร่วมเป็นผู้ช่วยในการจัดค่ายฝึกครั้งนี้ ขอเจริญพร ขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้มอบทุนอุดหนุนในการทำวิจัย และ เจริญพรขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัย ครั้งนี้อย่างดียิ่ง

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยคือ คุณพระพุทเจ้า พระธรรมเจ้า และ พระสงฆ์เจ้า ประกอบกับคุณงามความดีที่ทุกท่านได้ร่วมสร้างในครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยส่งผลให้ทุกท่านพบแต่ ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ตลอดไป

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสะบ้า)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
นิยามปฏิบัติการ.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดปรัชญาเชิงอารมณ์.....	8
การพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย	32
การกำหนดขนาดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
แบบแผนการทดลอง.....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
แบบวัดปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	36
โปรแกรมการพัฒนา.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน.....	50
 5 สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	56
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	58
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	63
 บรรณานุกรม.....	65
 ภาคผนวก.....	69
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	123

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 โครงสร้างของการจัดนักเรียนเข้ากลุ่ม.....	34
2 แบบแผนการทดลอง Generalized Randomized Block Design (GRB).....	35
3 ตัวอย่างแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	36
4 กระบวนการฝึกสำรวจสติ.....	40
5 กระบวนการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ.....	43
6 ตารางการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	46
7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนที่ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึกจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน..	50
8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	51
9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังทดลอง.....	52
10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนการทดลอง และหลังทดลอง.....	53
11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อนทดลองและ หลังทดลอง.....	54
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ในแต่ละองค์ประกอบภายหลังการทดลอง พิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับการได้รับโปรแกรมการพัฒนา ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	55

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 งานหลักของจิต.....	12
3 แนวทางการเกิดพฤติกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา.....	15
4 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	33
5 ขั้นตอนการสร้างชุดฝึก.....	38
6 ภาพรวมของโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	44

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรมในสังคมไทยยุคโลกาภิวัตน์ มีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่และวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นอย่างมาก สิ่งที่เห็นชัดเจนในสังคมปัจจุบันคือสภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนในทุกเพศทุกวัยที่เป็นไปอย่างเร่งรีบ มีการแข่งขันและต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อการแสดงออกทาง อารมณ์และทางร่างกาย ของบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 13 – 19 ปี ถือว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของแอร์ิคสัน(Erik H. Erikson.1959) กล่าวว่า เด็กในวัยนี้มีสภาพจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งคือ การแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนเองเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ ในขณะที่เดียวกันเด็กก็ต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะของตนในแง่มุมต่างๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริงของครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคมของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย หากวัยรุ่นไม่รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะของตนดีพอสมควร ไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคมมักจะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงตนลืมนตนและมีตนอันสับสน วัยรุ่นเหล่านี้เป็นวัยรุ่นที่ว้าวุ่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหนงหงอย ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจนอาจกลายเป็นอันธพาล ติดยาเสพติดได้ (Erik H. Erikson: 1956; อ้างอิงจาก ศรีเรือน แก้วกังวาน 2531: 52)

ตามธรรมชาติวัยรุ่นส่วนใหญ่จะศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา และเมื่อพิจารณานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าเป็นช่วงที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ต้องการเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ แต่ต้องตกอยู่ภายใต้สภาวะการแข่งขันในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการแข่งขันด้านการศึกษาที่มุ่งเน้นปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ และศิลปะวิทยาเป็นส่วนใหญ่ โดยมองข้ามการจัดการเรียนการสอนด้านการอบรมขัดเกลานิสัยและเพื่อการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนนักเรียนด้วยหลักธรรมคำสอนของศาสนาโดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถเห็นได้จากโครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของกระทรวงศึกษาธิการที่ได้บรรจุการสอนวิชาพระพุทธศาสนาร่วมกับสาระการเรียนรู้อีก 4 สาระ คือ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรมและการดำรงชีวิตในสังคม เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ ไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม เท่านั้น เมื่อนักเรียนไม่ได้รับการปลูกฝังหรือไม่ได้รับการฝึกให้รู้จักควบคุมจิตใจขณะมีเหตุการณ์มากระทบผ่านทาง รูป เสียง กลิ่น รส หรือการสัมผัสทางกาย นักเรียนเหล่านั้นก็มักจะขาดสติสัมปชัญญะซึ่งเป็นหลักยึดที่มั่นคงแน่วแน่ของจิตใจ ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจในการพิจารณาใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วนและรอบคอบต่อสิ่งที่มากระทบเหล่านั้น ทำให้ตัดสินใจแก้ปัญหาหรือปฏิบัติสนองตอบต่อสิ่งเหล่านั้นผิดพลาดไปจากความถูกต้องเหมาะสมต่อบริบท

และบรรทัดฐานของสังคม ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลังมากมายทั้งต่อตนเอง เช่นปัญหาบุคลิกภาพ อารมณ์ซึมเศร้า ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาเรื่องความรักหรือปัญหายาเสพติด เป็นต้น (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ: 2545) และปัญหาต่อสังคมส่วนรวม เช่นจากข้อมูลของกลุ่มงานข้อมูลและสารสนเทศ สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชนกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (อ้างอิงจาก<http://www2.djop.moj.go.th>) รายงานว่าในจำนวนคดีของเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 7 – 18 ปีที่เกี่ยวข้องกับความผิดด้านทรัพย์สิน ชีวิตและร่างกาย เพศ ความสงบสุขเสรีภาพและการปกครอง ยาเสพติดให้โทษ และ เกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด ทั่วประเทศ ในปี 2550 ทั้งสิ้น 51,128 คดี พบว่าผู้กระทำความผิดในคดีดังกล่าวกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 3,0453 คดี หรือคิดเป็นร้อยละ 60 ของคดีเยาวชนทั้งหมด ส่วนคดีที่ผู้กระทำความผิดกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีจำนวนถึง 10,019 คดี สูงขึ้นกว่าปี 2549 ซึ่งมีจำนวน 9,521 คดี นอกจากนั้นยังพบว่าร้อยละ 26 ของคดีเด็กและเยาวชนทั้งหมดมีสาเหตุมาจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์และความผิดของของเยาวชนผู้ก่อคดี

ส่วนกรณีศึกษาที่เป็นรายบุคคลก็มีมากเช่นเดียวกัน เช่น กรณีการขับรถเฉี่ยวชนกันบนท้องถนนของนักศึกษาปริญญาโทมหาวิทยาลัยรามคำแหงกับคนขับรถแท็กซี่แล้วนักศึกษาคนดังกล่าวก็ยิงคนขับแท็กซี่เสียชีวิตและกรณีของนักศึกษาหนุ่มลูกอดีตนางสาวไทยที่บันดลโทสะด้วยการทำร้ายร่างกายคนขับรถประจำทางแล้วขับรถพุ่งชนผู้โดยสารบนทางเท้าเจ็บสาหัสจำนวนมาก(คม ชัด ลึก. 2550 กรกฎาคม 5) กรณีของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายฆ่าตัวตายเพราะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้แล้วกลัวพ่อแม่จะเสียใจและกลัวจะหาที่เรียนไม่ได้(เดลินิวส์.2551 พฤษภาคม 15) หรือกรณีที่ของอาจารย์สาวเรียนจบเกียรตินิยมระดับปริญญาโทและยังเป็นดาวของคณะเศรษฐศาสตร์มหาวิทยาลัยชื่อดังทำงานเป็นอาจารย์พิเศษฆ่าตัวตายเพราะเกิดความน้อยใจต่อคนรัก(อ้างอิงจาก www.icygang.com/hothilights/) เป็นต้น

จากสภาพปัญหาของเยาวชนทั้งในระดับภาพรวมของประเทศและระดับบุคคลดังกล่าวพบว่าสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งคือเยาวชนมิได้ยึดหลักคำสอนของพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะว่าพุทธศาสนาสอนเน้นให้บุคคลละเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวงแล้วให้ทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลพร้อมกับการรักษาจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา โดยสอนให้บุคคลปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งครอบคลุมความประพฤติของบุคคลทั้งสามมิติคือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา มีความสอดคล้องกับตัวแปรปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้ ปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีลักษณะครอบคลุมการกระทำของบุคคลในสามส่วนคือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา เช่นเดียวกับหลักไตรสิกขาจากเหตุผลดังกล่าวทำให้มีนักวิจัยหลายท่านหลายคณะได้ทำการสร้างโปรแกรมเพื่อการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาโดยอาศัยแนวคิดและวิธีการฝึกที่แตกต่างกันไป เช่น อัจฉรา สุขารมณ์และคณะ(2547: 25)ใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

ของเยาวชนไทย โดยมีการจัดประสบการณ์ต่างๆเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่วน เอกพงศ์ ดิษแสง (2551) ได้ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ เทคนิคการฝึกคิดแบบอริยสัจสี่ เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคการเป็นตัวแทนในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 20 คน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่างๆที่สัมพันธ์กับการพัฒนา ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา จะเห็นว่าที่ผ่านมาผู้วิจัยมักใช้เพียงแค่แนวคิดทฤษฎีของนักวิชาการ ฝ่ายตะวันตกมาใช้สร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ทำให้ผู้วิจัยมีความ สนใจที่จะนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่องความสำรวมสติและการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มาเป็นแนวคิดทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา แล้วอาศัย เทคนิควิธีการตามแนวคิดตะวันตกเรื่องการให้การอบรม การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การระดมสมองและกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในแบบฝึก ผู้วิจัยคาดว่าผู้ที่ผ่านการฝึก ครบถ้วนตามเนื้อหาของแบบฝึกทุกแบบฝึกจะมีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นกว่าเดิม เพราะว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกจะมีสติสัมปชัญญะคือมีความระลึกตัวอยู่ตลอดเวลาขณะทำกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน เมื่อมีสติสัมปชัญญะปัญญาหรือโยนิโสมนสิการก็จะทำงานก่อให้เกิดสภาพจิตฝ่ายดี มองสิ่งต่างๆที่มากระทบผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจตามความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะ นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมสร้างสรรค์หรือพฤติกรรมไร้ทุกข์ตามกระบวนการเกิดพฤติกรรม ของ ผจกจิต อินทสุวรรณและคณะ(2545: 26) พฤติกรรมสร้างสรรค์หรือพฤติกรรมไร้ทุกข์ตาม กระบวนการเกิดพฤติกรรมของ ผจกจิต อินทสุวรรณและคณะ ก็คือองค์ประกอบตามนิยามของปรีชา เชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนานั้นเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้คือ

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาด้วยการฝึกสำรวม สติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียน
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาด้วยการฝึกสำรวม สติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัยชิ้นนี้ มีดังนี้คือ

1. ได้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับเยาวชน ที่สร้างขึ้นมาโดยการประยุกต์แนวคิดตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ในเรื่องการฝึกสำรวมสติและการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาเยาวชน ให้เป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนรู้เท่าทันสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน สามารถจัดการกับสภาพอารมณ์ของตนเองและ ตอบสนองต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับคะแนนเฉลี่ย (Grade Point Average) ของนักเรียนในภาคการศึกษาที่หนึ่งปีการศึกษา 2552 แบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง ผู้ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ย (Grade Point Average) ของทุกวิชาในภาคการศึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ระดับ 2.5 ขึ้นไป

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ย (Grade Point Average) ของทุกวิชาในภาคการศึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ระดับ 2.49 ลงไป

นิยามปฏิบัติการ

1. ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

การใช้ปัญญา(การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิดฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดเร้ากุศล

สภาพจิตที่ติงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข

พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ใช้แบบวัด ของ ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ (2547) ซึ่งเป็นข้อคำถามชนิดมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์สมมุติเพื่อถามความเห็นของผู้ตอบ3ประเด็น คือ การใช้ปัญญา สภาพจิตและพฤติกรรมที่จะแสดงออกในแต่ละข้อคำถามผู้ตอบจะได้คะแนนอยู่ในช่วงระดับ 3ถึง15 คะแนนเมื่อตอบครบทั้ง 30 ข้อคำถาม

ผู้ตอบจะมีระดับคะแนนอยู่ในช่วงระดับตั้งแต่ 90 ถึง 450 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในด้านนั้นๆ มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. การฝึกสำรวจสติ หมายถึง การฝึกให้บุคคลรู้จักปิดกั้นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นในใจ ด้วยการระวังรักษาสติหรือความระลึกได้ให้สงบเรียบร้อยไม่พลั้งเผลอ ในอิริยาบถต่างๆ ขณะ ยืน เดิน นั่ง และนอน สำหรับการฝึกผู้เข้ารับการฝึกต้องปฏิบัติตามแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่ จำนวน 3 แบบฝึก ส่วนการประเมินผล ใช้วิธีการสังเกตและประเมินจากใบรายงานตัวเองผ่านสมุดบันทึก สติมาไดอารี่

3. การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การฝึกให้บุคคลคิดพิจารณาสภาพการณ์ เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบ ต่อเนื่อง เป็นลำดับ ตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผล มีลักษณะสำคัญสี่ประการ คือ

คิดถูกวิธี (อุปายมณสิการ) หมายถึง การคิดพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่า ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (อนัตตา)

คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน (ปถมนสิการ) หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบ มีระเบียบแบบแผน เป็นไปตามลำดับในแนวทางที่ถูกต้อง

คิดอย่างมีเหตุมีผล (การณมนสิการ) หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยทำให้เข้าใจถึงความเป็นมาหรือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น

คิดเร้ากุศล (อุปาทกมนสิการ) หมายถึง การคิดอย่างมีเป้าหมายในทางที่ดียิ่งงามเป็นธรรม ทำให้เกิดความเพียรมีสติมั่นคง จิตใจเข้มแข็ง สำหรับการฝึกผู้เข้ารับการฝึกจะต้องปฏิบัติตามแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใหม่จำนวน 5 แบบฝึก ส่วนการประเมินผลการฝึกจะใช้วิธีสังเกตและแบบทดสอบ ผู้ที่ทำแบบทดสอบได้คะแนนสูงกว่ากึ่งหนึ่งถือว่าผ่านการประเมินในแบบฝึกนั้น ๆ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร และ กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง ทำการคัดเลือกนักเรียนจำนวน 32 คนจากกลุ่มประชากรที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามจำนวน 296 คน โดยมีวิธีการคัดเลือก ดังนี้คือ

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกคนทำการตอบแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
2. จำแนกนักเรียนเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
3. ทำการเรียงลำดับคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนแต่ละกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากต่ำสุดไปสูงสุด

4. ทำการคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาต่ำสุด 16 ลำดับแรกของแต่ละกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

5. ทำการสุ่มแบบเข้ากลุ่ม(Random Assignment)(องอาจ นัยวัฒน์. 2548: 263) เพื่อจัดนักเรียนจากกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เมื่อทำการจัดเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้วก็จะได้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คนเท่ากัน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. ตัวแปรที่ถูกจัดกระทำ คือ รูปแบบการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มี 2 รูปแบบคือ

1.1 การได้รับการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1.2 การไม่ได้รับการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

2. ตัวแปรจัดประเภท คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

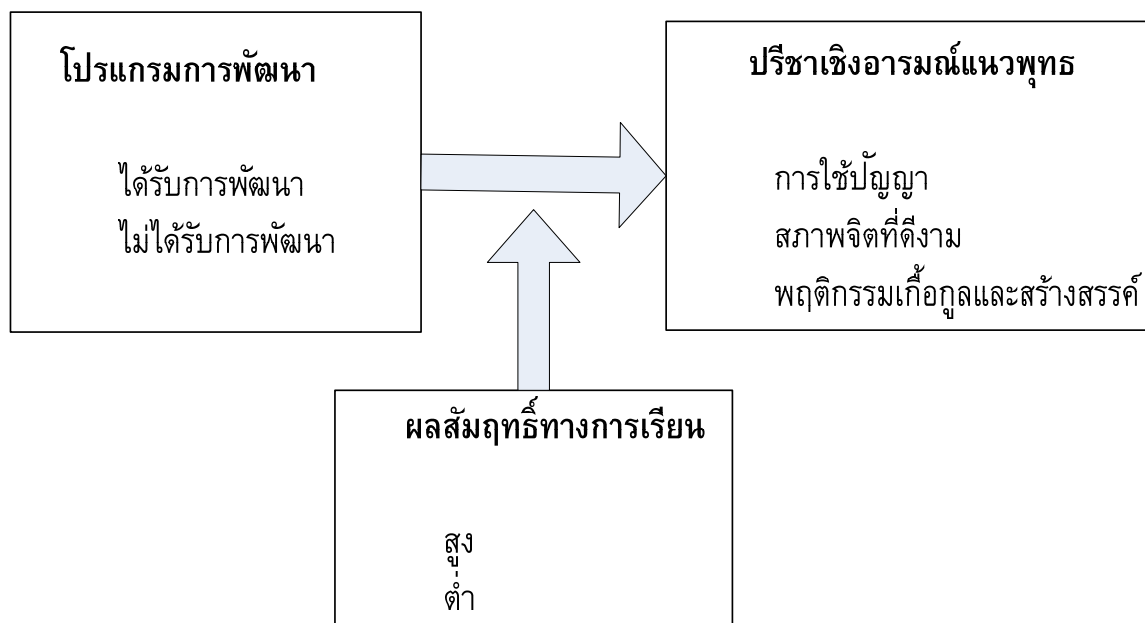
2.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ตัวแปรตาม

ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผู้วิจัยได้นำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เรื่องความสำรวมสติและการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นแนวคิดทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาแล้วอาศัยเทคนิควิธีการตามแนวคิดตะวันตก เรื่องการให้การอบรม การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การระดมสมองและกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในแบบฝึก ผู้วิจัยคาดว่าผู้ที่ผ่านการฝึกครบถ้วนตามเนื้อหาของแบบฝึกทุกแบบฝึกเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน จะมีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นกว่าเดิม เพราะว่าผู้ที่ได้รับการฝึกจะมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นและทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกเกิดปัญญาหรือโยนิโสมนสิการ ส่งผลให้เกิดสภาพจิตฝ่ายดีสามารถมองสิ่งต่างๆ ที่มากระทบผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ตามความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย สามารถรู้เท่าทันต่อสิ่งที่มากระทบเหล่านั้นซึ่งจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมสร้างสรรค์ อันเป็นองค์ประกอบตามนิยามปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา นั่นเอง กรอบแนวคิดในการวิจัยแสดงได้ตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

งานวิจัยนี้มีสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้ คือ

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
3. นักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ที่ได้รับการพัฒนาปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับการพัฒนา จะมีปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การฝึกสำรวจสติ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศัพท์นิยามอื่นๆ ที่ใช้ประกอบในงานวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดตามหัวข้อดังต่อไปนี้คือ

1. แนวคิดปรัชชาเชิงอารมณ์
 - 1.1 ปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดตะวันตก
 - 1.2 ปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
2. การพัฒนาปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
 - 2.1 การสำรวจสติ
 - 2.2 การคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสำรวจสติที่มีผลต่อปรัชชาเชิงอารมณ์

แนวพุทธศาสนา

- 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สัมพันธ์กับปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการได้รับโปรแกรมฝึกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีต่อปรัชชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

1. แนวคิดปรัชชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligence)

คำว่า Emotional Intelligence (EI) หรือ Emotional Quotient (EQ) ในประเทศไทย มีศัพท์บัญญัติที่นิยมใช้กันหลายคำด้วยกันเช่น สติอารมณ์ เซวน์อารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ นอกจากนั้นยังพบว่า ยังมีนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายและคำอธิบายคำว่า Emotional Intelligence ไว้มากมาย สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “ปรัชชาเชิงอารมณ์” ซึ่งเป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กำหนดขึ้นเพื่องานวิจัยเรื่อง การสร้างและพัฒนามาตราวัดปรัชชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย

(ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ: 2545) คำว่าปรีชาเชิงอารมณ์ มีความหมายและคำอธิบายสองแนวคิด คือ แนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ดังนี้คือ

1.1 ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดตะวันตก

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดตะวันตกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม(ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2545: 6)คือ ปรีชาเชิงอารมณ์ที่เป็นความสามารถทางสมอง(Emotional intelligence as mental ability)ซึ่งแนวคิดนี้จะเห็นว่า สติปัญญาเป็นกระบวนการและผลประโยชน์ที่ได้รับจากอารมณ์ โดยปรีชาเชิงอารมณ์ประกอบด้วยสมรรถนะ ทักษะและความสามารถทางสมอง เมเยอร์และสโลเวย์(Mayer; & Salovey: 1997)มองปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นการทำงานระหว่างระบบการรู้คิดและแสดงออกอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถสร้างอารมณ์ที่เอื้อต่อการคิด สามารถเข้าใจอารมณ์และมีความรู้ทางอารมณ์ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดนี้ สามารถแยกอธิบายได้สี่ประเด็นคือ ประเด็นที่หนึ่ง ว่าด้วยความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม ประเด็นที่สอง ว่าด้วยความสามารถที่จะใช้อารมณ์เอื้อต่อความคิด เป็นการใช้อารมณ์เพื่อปรับปรุงกระตุ้นการคิดหรือเปลี่ยนแปลงการคิด ประเด็นที่สาม ว่าด้วยความเข้าใจอารมณ์เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิดทางอารมณ์ เป็นความเข้าใจและการให้เหตุผลกับอารมณ์ ประเด็นที่สี่ ว่าด้วยการจัดการอารมณ์เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ส่วนปรีชาเชิงอารมณ์ในฐานะเป็นบุคลิกภาพ(Emotional intelligence as personality) มองว่าปรีชาเชิงอารมณ์เป็นคุณลักษณะและความสามารถที่ได้มาจากลักษณะทางบุคลิกภาพชุดหนึ่ง เช่นแนวคิดของโกลแมน (Goleman 1998 :375)ได้นิยามปรีชาเชิงอารมณ์ไว้อย่างชัดเจนว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจ และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จและGoleman(1998: 32-34)ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ The Emotional Componence Framework กล่าวถึงสมรรถนะของเชาว์อารมณ์ไว้สองสมรรถนะใหญ่ๆ คือ สมรรถนะทางสังคมและสมรรถนะส่วนบุคคล แบ่งออกเป็น 5 มิติใหญ่ คือ

1. การตระหนักรู้ในตนเอง(Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความชอบ ความสามารถของตนเองและมีญาณหยั่งรู้ ประกอบด้วยการตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional awareness)รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน(accurate self – assessment)และมีความมั่นใจในตนเอง(self – confidence)

2. การจัดระเบียบอารมณ์ของตน(Self-Regulation) หมายถึง การจัดการกับอารมณ์แรงกระตุ้นและความสามารถของตนอย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง(Self-Control)ความเป็นที่ไว้วางใจ(Trustworthiness)ความรับผิดชอบ(Conscientiousness)มีความสามารถในการปรับตัว(Adaptability)และมีความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่(Innovation)

3. การจูงใจตนเอง(Motivation) หมายถึงแนวโน้มของอารมณ์อันนำไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(Achievement Drive)ภาระผูกพัน(Commitment)ความคิดริเริ่ม(Intuitive) มองโลกในแง่ดี(Optimism)

4. การร่วมรู้สึก(Empathy) หมายถึงการตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการ และข้อห่วงใยของผู้อื่นประกอบด้วย การเข้าใจผู้อื่น(Understanding Others)การพัฒนาผู้อื่น (Developing Others)การมีจิตใจให้บริการ(Service Orientation)การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Understanding Individual Difference) การตระหนักถึงสถานการณ์ในกลุ่ม (Political Awareness)

5. ทักษะทางสังคม(Social Skills) หมายถึงความคล่องในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ประกอบด้วย การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น(Influence) การสื่อสาร(Communication) การบริหารความขัดแย้ง(Conflict Management) ความเป็นผู้นำ (Leadership) การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change catalyst) การสร้างพันธะผูกพัน(Building Bonds) ความร่วมมือร่วมใจ(Collaboration and Cooperation) การสร้างทีมงาน(Team Capabilities)

สำหรับในประเทศไทยนั้น กรมสุขภาพจิต (2543) ได้นิยามความฉลาดทางอารมณ์หรือ ปรีชาเชิงอารมณ์ โดยอาศัยกรอบแนวคิดของ Bar-on (1992),Mayer; & Salovey (1997) และ Goleman (1998) ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขโดยมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ

1. ด้านดี ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2. ด้านเก่ง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. ด้านสุข ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ได้แก่ความภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี การพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบสุขทางใจ

ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 21)ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียนในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

อัจฉรา สุขารมณ และคณะ (2548: 3) ได้นิยามคำว่า อีคิว หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจภายในตนเอง ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

จากการประมวลแนวคิดของนักวิชาการทั้งภายนอกและภายในประเทศ พอจะสรุปได้ว่า “ปรีชาเชิงอารมณ์” หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตนเอง เพื่อดำเนินการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง แล้วก็แสดงออกทางการกระทำได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสามารถที่จะทำความเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

1.2 ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

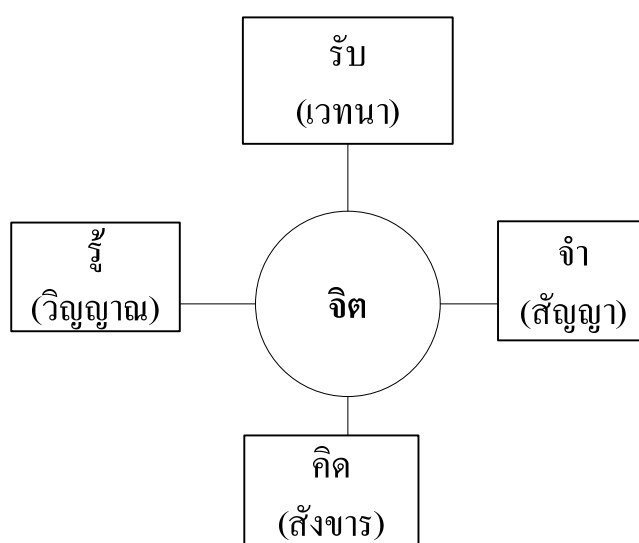
1.2.1 การถือกำเนิดเป็นชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้อธิบายไว้ว่า การที่สิ่งมีชีวิตมีการเวียนว่ายตายเกิดได้ ก็เพราะอำนาจของวิภวภู๓ ๓ ได้แก่ กิเลส กรรมและวิบาก กล่าวคือ กิเลสเป็นเหตุให้สิ่งมีชีวิตทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ย่อมได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก เช่น เกิดกิเลสอยากได้ของเขา จึงทำกรรมด้วยการไปลักขโมยของเขามา ประสบวิบากคือได้ของนั้นมาเสพเสวยเกิดสุขเวทนา ทำให้มีกิเลสเหิมใจอยากได้ในสิ่งเหล่านั้นอีก เขาก็ต้องไปกระทำเช่นนั้นอีก หรือในทางตรงข้ามเมื่อถูกขัดขวางกระทำการไม่สำเร็จ ย่อมได้รับทุกข์เวทนาเป็นวิบาก ทำให้เกิดกิเลสคือโทสะแค้นเคืองแล้วพยายามทำกรรมคือประทุษร้ายเขา เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ วงจรการเวียนว่ายตายเกิดก็จะหมุนเวียนต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด หรืออาจจะอธิบายได้ด้วยหลักของปัจจุสมุปปาตว่าการที่มนุษย์ ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็ด้วยอำนาจของอวิชชา คือ ความไม่รู้ถึงหลักความจริงอันประเสริฐสี่ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค เมื่อไม่รู้ทันหลักความจริงอันประเสริฐสี่ประการดังกล่าว ก็เป็นเหตุให้มนุษย์ประกอบกรรมต่างๆ ตามอำนาจของกิเลสในวิภวภู๓ ๓ นั้นเอง เมื่อมนุษย์กำเนิดมาแล้ว สามารถมีชีวิตอยู่ได้เพราะความเป็นอยู่ได้ของร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาศัยกรรม(การกระทำ), อุตุ(อุณหภูมิความร้อน)และอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตที่ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจนั้น

1.2.2 จิตใจ

พระพุทธศาสนาถือว่า จิตใจหรือจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของชีวิต ดังพุทธพจน์ที่มาในคถาธรรมบท ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกายเล่ม40ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าบุคคลใดมีใจชั่วแล้ว พุตอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ด้วยใจที่ชั่วนั้น ทุกข์ย่อมตามผู้นั้นไป ดุจล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ตามแอกไปอยู่ฉะนั้น ส่วนบุคคลใดมีใจดีแล้ว พุตอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ด้วยใจที่ดีนั้น สุขย่อมตามผู้นั้นไป ดุจเงาติดตามตนไปฉะนั้น” สำหรับจิตนั้นมีชื่อเรียกหลายชื่อตามธรรมชาติและบทบาทหน้าที่ที่หลากหลาย กล่าวคือ (ปารุฏกถาเรื่องจิต โดย พันเอก ปิ่น มุกทุกันต์ ตีพิมพ์ 2550: 16) เรียกว่าจิต(ผู้ให้สังสม)เมื่อ

จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์สามารถให้สำเร็จเป็นความคิดอีกทั้งยังทำการเก็บสิ่งสมสิ่งที่คิดนั้นไว้ด้วย เรียกว่ามโน เมื่อจิตทำหน้าที่รับรู้อารมณ์และให้สำเร็จเป็นความคิดและหมายเอาว่าเป็นทวารเป็นที่รับรู้ธรรมารมณ์เรียกว่ามโนทวาร เรียกว่าวิญญาณหรือวิญญาณขันธ์ เมื่อหมายถึงอาการรู้ของจิตอันเกิดจากทวารทั้ง6 อธิบายว่านอกจากจะเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์สามารถให้สำเร็จเป็นความคิดและทำการเก็บสิ่งสมสิ่งที่คิดนั้นแล้วยังมีลักษณะรู้แจ้งอารมณ์อยู่ในตัว ดังนั้นสามารถสรุปงานหลักของจิตมี4ประการ ตามภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 งานหลักของจิต

1.2.3 อารมณ์หรือเจตสิก

ส่วนอารมณ์นั้นเป็นธรรมชาติที่ถูกจิตรู้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต มี 6 อย่างคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ในอารมณ์ทั้ง6 อย่างนี้จิตสามารถรู้ได้ โดยการกระทบกับอายตนะภายใน 6 ประการ(ทวาร 6)คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและใจ ตามลำดับ เมื่อจิตรับรู้มาแล้วจิตก็จะแสดงอาการตามการปรุงแต่งของธรรมหรือคุณสมบัติต่างๆที่ประกอบกับจิตเช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติ ปัญญา เป็นต้น เราเรียกธรรมหรือคุณสมบัติต่างๆที่ประกอบกับจิตเช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติ ปัญญา เป็นต้นเหล่านี้ว่าเจตสิก ซึ่งเจตสิกจะประกอบไปด้วยลักษณะ4ประการคือ เกิดพร้อมกับจิตดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เป็นอันเดียวกับจิตและมีที่อาศัยแห่งเดียวกับจิต(วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี (มูลนิธินับ มหาธีรานนท์): 40) เช่นขณะที่จิตกำลังเห็นรูปถ้ามีโลภเจตสิกประกอบก็จะทำให้เกิดความยินดีพอใจในรูปที่เห็นนั้น แต่ถ้ามีโทสเจตสิกประกอบก็จะทำให้เกิดความไม่พอใจในเสียงที่ได้ยินเป็นความโกรธขึ้นมาทันที แสดงว่าเจตสิกที่ประกอบกับจิตย่อมปรุงแต่งจิตให้รู้อารมณ์เป็นไปตามสภาพแห่งตนแห่งตน

สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ เมื่อกล่าวถึงคำว่า “อารมณ์”หรือ“สภาพของจิต”หรือ“เจตสิก” ขอให้เข้าใจว่าคำทั้งสามคำนี้ต้องการสื่อความหมายเป็นอันเดียวกันคือ ธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ให้คิดไปในเรื่องต่างๆ ตามสภาวะของเจตสิกในขณะนั้นๆ ดังนั้นหากนับหรือแบ่งเจตสิกตามสภาวะ ลักษณะแล้วมีจำนวน52 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ(ผจจจิต อินทสุวรรณ. 2545: 23)

อัญญสมานเจตสิกหรือเจตสิกฝ่ายกลาง มี13ชนิดเช่น ความเพียร เจตนา สัญญา ความคิด (มนสิการ)การสัมผัส(ผัสสะ)ความรู้สึ(เวทนา)เป็นต้น โสภณเจตสิกหรือเจตสิกฝ่ายดี มี 25 ชนิดเช่น ความไม่โกรธ ไม่โลภ สติ หิริโอตตัปปะศรัทธา เป็นต้น อกุศลเจตสิกหรือเจตสิกฝ่ายชั่ว มี14ชนิดเช่น ความโกรธ ความริษยา ความโลภ ความหลง ความหลงทิฏฐิ มานะ เป็นต้น บางครั้ง เราเรียกเจตสิกฝ่ายชั่วนี้ว่า กิเลสกรรมหรือกิเลสนั่นเอง

1.2.4 พฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนา

คำว่าพฤติกรรมในทางพุทธศาสนาเรียกว่ากรรม อันหมายถึงกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาคือทำด้วยความจงใจหรือจงใจทำ ดังพุทธพจน์ที่มาในนิพเพธิกปริยายสูตร จักกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า “เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม”เมื่อจำแนกกรรมตามคุณภาพสามารถจำแนกได้ 2 ประการกล่าวคือ อกุศลกรรม หมายถึงกรรมที่เป็นอกุศลหรือกรรมชั่ว และกุศลกรรม หมายถึงกรรมที่เป็นกุศลหรือกรรมดี ถ้าหากจำแนกกรรมตามทวารหรือทางที่ทำการกรรมสามารถจำแนกได้ 3 ประการคือ กายกรรม หมายถึงการกระทำทางกาย วจีกรรม หมายถึงการกระทำทางวาจา และ มโนกรรม หมายถึงการกระทำทางใจและเมื่อจำแนกกรรมตามแนวทางที่กระทำสามารถจำแนกออกเป็นสองแนวทาง กล่าวคือ

แนวทางที่1 กุศลกรรมมถ10 หมายถึง ทางแห่งกรรมดี ทางทำดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ เป็นธรรมส่วนสุจริต 10ประการ คือ กายสุจริต 3 วจีสสุจริต 4และมโนสุจริต 3 อธิบายโดยสังเขปคือ

กายสุจริต 3 การประพฤติชอบทางกาย3อย่าง ได้แก่ เว้นจากทำลายชีวิต เว้นจากถือเอาของที่เขาไม่ได้และเว้นจากประพฤติผิดในกาม

วจีสสุจริต 4 การประพฤติชอบด้วยวาจามี 4อย่าง ได้แก่ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบและเว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

มโนสุจริต 3 การประพฤติชอบด้วยใจ ความสุจริตทางใจมี 3อย่าง ได้แก่ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายเขาและเห็นชอบตามคลองธรรม

แนวทางที่ 2 อกุศลกรรมมถ10 หมายถึง ทางแห่งกรรมชั่ว ทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศล กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ทุคติ มี 10ประการคือ กายทุจจริต 3 วจีทุจจริต 4 และมโนทุจจริต 3 อธิบายโดยสังเขป คือ

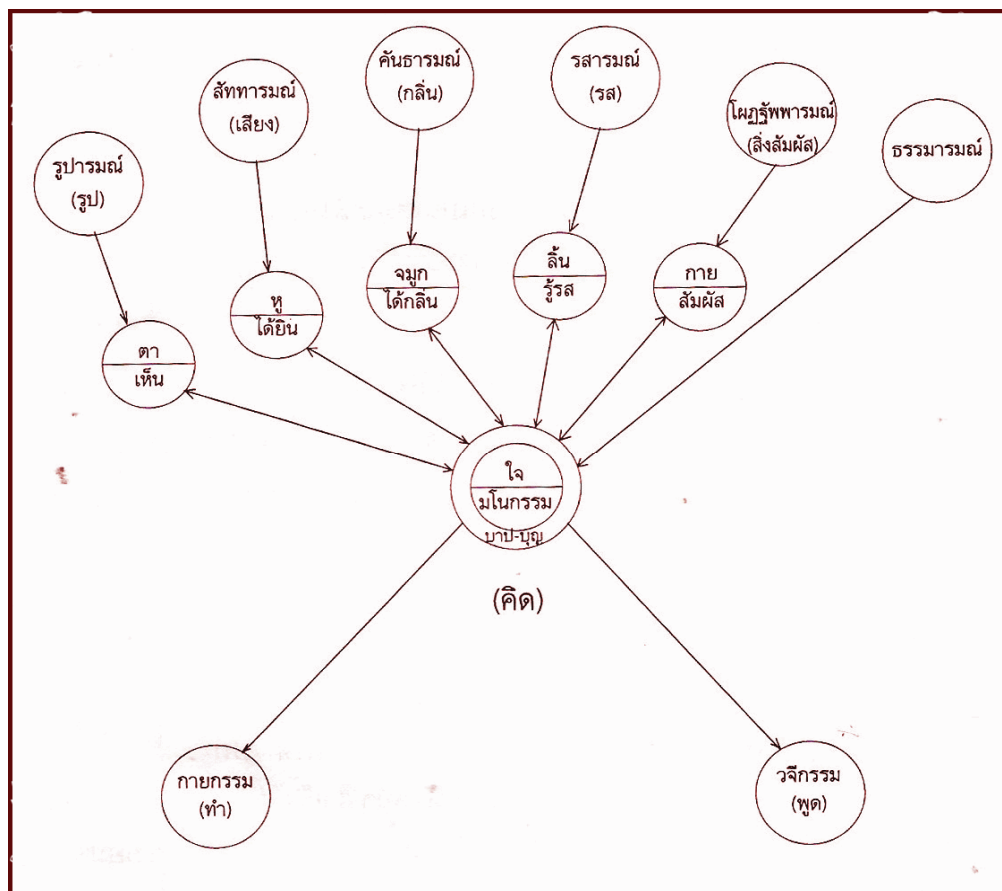
กายทุจจริต 3 การประพฤติชั่วด้วยกายมี 3 อย่าง ได้แก่ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์และประพฤติผิดในกาม

วจีทุจริต 4 การประพฤติชั่วด้วยวาจา 4 อย่าง ได้แก่ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบและพูดเพ้อเจ้อ

มโนทุจริต 3 การประพฤติชั่วด้วยใจ 3 อย่าง คือ ความเพ่งเล็งอยากได้จ้องจะเอาของเขา ความขัดเคืองคิดร้ายและความเห็นผิดจากคลองธรรม

1.2.5 แนวทางการเกิดพฤติกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่าชีวิตของมนุษย์นั้นประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ในการแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำกรรมใดๆ ทางกายหรือทางวาจาก็ดี มีความสัมพันธ์โดยตรงกับจิตและสภาวะของจิต กล่าวคือ เริ่มจากที่จิตรับอารมณ์จาก รูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส และ ธรรมารมณ์ ผ่านมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและใจตามลำดับ ในขณะที่จิตรับอารมณ์นั้นสิ่งที่ต้องทำหน้าที่ไปพร้อมกันกับจิตคือเจตสิก ซึ่งทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นไปตามลักษณะอาการ 52 ประการ 3 กลุ่ม ดังที่กล่าวมา การทำงานของเจตสิกเช่นนี้เรียกว่า “ชวนะ” แปลว่าการวิ่ง เพราะจิตมีปกติไปเร็วมาก การวิ่งของจิตเช่นนี้เองจะส่งผลโดยตรงต่อการทำงานหรือการแสดงพฤติกรรมผ่านทางกายและวาจา ข้างต้น รายละเอียดตามภาพประกอบ 3 (วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี: 33)



ภาพประกอบ 3 แนวทางการเกิดพฤติกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา

พฤติกรรมทางกายและวาจา มีเจตนาเป็นตัวนำ เจตนา คือ ความตั้งใจ ขวนขวายที่จะกระทำ เจตนาเป็นสภาพจิตชนิดหนึ่งซึ่งอาจเป็นความตั้งใจที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ พฤติกรรมดี ย่อมมาจากสภาพจิตที่ดี พฤติกรรมไม่ดี ย่อมมาจากสภาพจิตที่ไม่ดี การที่บุคคลจะมีสภาพจิตที่ดีหรือไม่ดีนั้นต้องมีปัญญาเป็นเครื่องอบรมจิตเพื่อให้เจตสิกวิ่งไปทางฝ่ายกุศล เป็นความสอดคล้องกันระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ดังนั้นในการพัฒนามนุษย์เพื่อให้เป็นคนดีมีคุณธรรมอย่างสมบูรณ์และยั่งยืน จำเป็นที่จะต้องทำการพัฒนาไปพร้อมกันทั้งสามมิติดังกล่าว

1.2.6 ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

คำว่า “ปรีชาเชิงอารมณ์” เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้บัญญัติขึ้นสำหรับงานวิจัยเรื่อง การสร้างและพัฒนามาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ: 2545) ส่วนพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต): 2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ปรีชา” หมายถึง ความรอบรู้ ความหยั่งรู้ ความกำหนดรู้ “อารมณ์” หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตต์ สิ่งที่จิตต์ยึดเหนี่ยว สิ่งที

ถูกรู้หรือถูกรับรู้ได้แก่อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ส่วนในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 คำว่า “ปริชา” หมายถึง ปัญญาสามารถ ความรอบรู้จัดเจน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2539: 16) คำว่า “อารมณ์” หมายถึงเครื่องยึดเหนี่ยวความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นิสสัยใจคอ(ราชบัณฑิตยสถาน. 2539: 943)เมื่อรวมเป็น “ปริชาเชิงอารมณ์” จึงหมายถึงการมีปัญญาที่สามารถรอบรู้ หยั่งรู้และกำหนดรู้ ความรู้สึก ความคิดอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อยๆตามสิ่งที่จิตรับรู้จากอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ผ่านทางอายตนะภายในทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและจิตตามลำดับ ถ้าใครมีปริชาเชิงอารมณ์สูงเท่าไรโอกาสที่จะเป็นคนที่คิดพูดทำ ตามอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลความถูกต้องก็จะยิ่งน้อยลงเท่านั้น

พระราชวรมุณี(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2542) ได้อธิบายว่า ปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา หมายถึงการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด(ID ตามแนวคิดวิเคราะห์) ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาว์ปัญญาและปริชาเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้ให้ความหมายของคำว่าปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ว่าหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึงการคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิดฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดเร้ากุศล

สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข

พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ(2547) ดังนั้นปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีนิยามศัพท์เดียวกับงานวิจัยของผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะกล่าวคือ ปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

1.2.7 การวัดปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

สำหรับการวัดปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้สร้างข้อคำถามชนิดมาตราประมาณค่า 5 ตัวเลือก ในเชิงสถานการณ์ที่คาดว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ประสบกับเหตุการณ์นั้นแล้วกลุ่มตัวอย่างเหล่านั้นจะมีความรู้สึก(สภาพจิต) การรู้คิด (ปัญญา) และความตั้งใจที่จะกระทำตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆอย่างไร(พฤติกรรม) ดังนั้นในคำถามเชิงสถานการณ์แต่ละข้อใหญ่จะประกอบไปด้วยข้อคำถามย่อย 3 คำถาม คือ ท่านรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอย่างไรและท่านจะทำอย่างไร ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า หมายความว่า มีปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดของ ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) จำนวน 30 ข้อมาใช้วัดระดับปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนากับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำการวัดก่อนการทดลอง(Pretest)และหลังการทดลอง(Posttest)ผู้ตอบจะมีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 90 – 450 คะแนน แล้วทำการเปรียบเทียบคะแนนตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. การพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา เป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และ แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้ ดังนั้นในการพัฒนามนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยอาศัยการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจำเป็นจะต้องพัฒนาให้ครบองค์ประกอบสามประการซึ่งบูรณาการกัน หรือเป็นปัจจัยช่วยเหลือประสานต่อกัน และกันคือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา ซึ่งตรงกับหลักคำสอนสำคัญของพุทธศาสนา เรื่อง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา

การพัฒนาพฤติกรรม(ศีล)การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจา ในขั้นต้นสามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้ระเบียบวินัยหรือประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิวซื้อของ การพูดขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์มากเกินไป การไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการฝึกให้ทำตามระเบียบวินัยอย่างเดียวอาจเกิดความเกียจคร้านได้จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย(สมาธิและปัญญา) การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี คือ การพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดีเช่น ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่าคุณธรรมและพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลางเช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น นี้เรียกว่าสมรรถภาพของจิต ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ เป็นต้น ซึ่งประการหลังคือสภาพจิต เช่น เมื่อเด็กได้ช่วยเหลือคนตาบอดข้ามถนนแล้วเขามีความสุขใจ ปลอดภัยในการทำความดี ความรู้สึกนี้จะหนุนนำให้เขาทำความดีอีกในโอกาสหน้า โดยรวมการพัฒนาจิตใจมุ่งหมายเพื่อให้มีคุณธรรมสมรรถภาพจิตและสภาพจิต และนอกจากนั้นก็คือการพัฒนาปัญญา(การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง)เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้องเช่น เห็นว่าการพูดปดการแสดงวาทะก้าวร้าวเป็นสิ่งไม่ดี การขโมยของผู้อื่นจะทำให้เขาเดือดร้อน เป็นต้น (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545: 27)

ส่วนพระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต.2542)ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณไว้ว่า “ในการพัฒนาอารมณก็จะใช้หลักของมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อมุ่งพัฒนาเจตสิกฝ่ายดีแล้วไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่ว เช่นใช้ความเมตตาเมตตามากำกับความโกรธแค้นในที่สุดก็ต้องขุดรากถอนโคนความโกรธไปจากจิต ปลุกฝังความรักความสงสารเข้าไปแทนที่ เรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใส เป็นสภาพจิตที่พ้นจากพลังตาบอด โดยเรียกสภาพนั้นว่าวิมุตติหรือความหลุดพ้น ก็คือความอิสระหมายถึง อิสระจากแรงกระทำทั้งกุศลและอกุศล จิตจะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณนั้นมี 2 วิธีด้วยกันคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง เริ่มต้นด้วยสติปัญญาฐานเป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง แล้วก็สามารที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อมีสติทำให้เกิดความรู้ในการจัดการกับตัวเองคือปัญญาสามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสม สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี ” ซึ่งที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองหรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ การรู้และเข้าใจความเป็นจริง (รู้ถูกเข้าใจถูก) จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุขและเป็นอิสระจากกิเลส(พระธรรมปิฎก. 2536: 31 อ้างอิงจาก ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2545: 28)

ดังนั้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการพัฒนาแบบบูรณาการทั้งสามส่วนคือ พุทธิกรรม จิตใจและปัญญา จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่างๆที่สัมพันธ์กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนา พบว่าที่ผ่านมาผู้วิจัยมักใช้เพียงแค่นวนคิดทฤษฎีของนักวิชาการฝ่ายตะวันตกมาใช้สร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่นำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่อง ความสำรวมสติและการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นแนวคิดทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนา แล้วอาศัยเทคนิควิธีการตามแนวคิดตะวันตกเรื่อง การให้การอบรม การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การระดมสมอง และกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในชุดฝึก ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผู้ที่ผ่านการฝึกครบถ้วนตามเนื้อหาของชุดฝึกทุกชุดจะมีปรีชาเชิงอารมณสูงขึ้นกว่าเดิม เพราะว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกจะมีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันมากขึ้น นั่นคือมีความระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่งขณะที่จิตรับรู้อารมณผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีสติสัมปชัญญะปัญญาหรือโยนิโสมนสิการก็จะทำงานก่อให้เกิดสภาพจิตฝ่ายดี มองสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมไร้ทุกข์ตามกระบวนการเกิดพฤติกรรมของ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545: 26) ซึ่งก็คือองค์ประกอบของ ปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนา นั่นเอง

2.1 ความสำรวมสติ ความสำรวมสติเป็นคำที่มาจากภาษาบาลีประกอบด้วยคำศัพท์สองคำ คือ ความสำรวม(สังวร) กับ สติ กล่าวคือ

สังวร หรือ ความสำรวม หมายถึง การระวังปิดกั้นบาปอกุศล มี 5 อย่าง กล่าวคือ ปาฏิโมกขสังวรคือ สำรวมในปาฏิโมกข์หรือการสำรวมในศีล สติสังวรคือ สำรวมด้วยสติ ญาณสังวรคือ สำรวมด้วยญาณ ขันติสังวรคือ สำรวมด้วยขันติและวิริยะสังวรคือ สำรวมด้วยความเพียร (พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. 2546: 266)

สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ททำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ (พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. 2546: 249)

ดังนั้น ความสำรวมสติ จึงหมายถึง การระวังปิดกั้นบาปอกุศลด้วยการระวังรักษาสติหรือความระลึกได้ให้สงบเรียบร้อย ไม่พลั้งเผลอ ในอิริยาบถต่างๆ คือ ยืน เดิน นั่งและนอน

พุทธพจน์ที่ได้ตรัสสอนเรื่องความสำรวมสติไว้อย่างละเอียดและชัดเจนที่สุดคือ สติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยเรื่องวิธีการกำหนดสติหรือความระลึกนึกได้ไว้ที่ร่างกาย(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ไว้ที่เวทนา(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ไว้ที่จิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และไว้ที่ธรรม(ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำวิธีการกำหนดสติไว้ที่ร่างกายด้วยวิธีการกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานบรรพ) การกำหนดดูอิริยาบถ(อิริยาปถบรรพ)และการมีสัมปชัญญะ(สัมปชัญญะบรรพ)มาประยุกต์ใช้กับแบบฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีใจความโดยสังเขป (สติปัฏฐานสูตร 12/84) ดังนี้คือ

การกำหนดดูลมหายใจ(อานาปานบรรพ)คือการฝึกกำหนดสติไปที่อาการของลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดดูลมหายใจนี้มีพุทธพจน์โดยย่อ ความว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่า ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น " จากพุทธพจน์ดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกสติกับผู้ฝึกในระดับต่างๆได้ เช่น การกำหนดคำบริกรรมขณะดูลมหายใจเข้า-ออก กล่าวคือหายใจเข้าพร้อมกับบริกรรมว่า "พุท" หายใจออกพร้อมกับบริกรรมว่า "โธ" หรือการกำหนดดูการพองของหน้าท้องเมื่อหายใจเข้าและดูการยุบของหน้าท้องเมื่อหายใจออก เป็นต้น

การกำหนดดูอิริยาบถ (อิริยาปถบรรพ) คือ การฝึกให้มีสติรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น ขณะ เดิน ยืน นั่ง นอน , ขณะทำงาน หรือขณะทำกิจวัตรต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็น การกิน การดู การอยู่ หรือ การฟัง เป็นต้น การกำหนดดูอิริยาบถนี้มี

พุทธพจน์โดยย่อ ความว่า “ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ “

การมีสัมปชัญญะ (สัมปชัญญบรรพ) คือ การฝึกให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีความรู้ตระหนัก และ รู้ชัดเข้าใจชัดต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่กำลัง เดิน ยืน นั่ง นอน ในขณะที่ทำงาน หรือในขณะที่ทำกิจวัตรต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็น การกิน การดู การเป็นอยู่ หรือ การฟัง เป็นต้น ในเรื่องของการมีสัมปชัญญะนี้มีพุทธพจน์โดยย่อ ความว่า “ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้าและเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง”

จะเห็นว่าความสำรวมสตินี้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ มีจิตใจแน่วแน่ เป็นสมาธิ ไม่พลั้งเผลอ ไม่เผลอเรอ ในอิริยาบถต่าง ๆ และในสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความสำรวมสติเป็นหลักปฏิบัติ ของ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีผลโดยตรงต่อ กระบวนการพัฒนาดนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ กล่าวคือ เมื่อมีสติก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศล ให้แสดงออกทางกาย และวาจาที่มีความสอดคล้องกับสภาวะจิตในขณะนั้นซึ่งเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย และ เมื่อมีสติก็จะส่งผลต่อการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีสติ ทำให้เกิดความรู้ในการจัดการกับตัวเอง สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสม สติและปัญญา จะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ให้อยู่ในภาวะที่พอดี (พระราชวรมนู (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2542) ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542 อ้างอิงจาก ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2545: 27) ที่กล่าวว่า จิตที่พัฒนาดีแล้วจะได้สมดุล ไม่กระสับกระส่าย จะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณา ทำให้มองเห็นทางเลือก และเป็นอิสระ และยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในทำนองเดียวกันปัญญา (หรือ การคิดดี) จะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติ (สภาพที่ระลึกได้) เป็นตัวเชื่อม สติเป็นสภาพจิตฝ่ายดี เป็นการระลึกได้ หรือ ดึงจิตไว้กับสิ่งที่รับรู้ เพื่อให้โอกาสจิตได้พิจารณาให้เข้าใจถูกต้อง (สัมปชัญญะ) เช่น ความโกรธเกิดขึ้น สติเกิดขึ้น ทำให้จิตรับรู้ความโกรธ จะเป็นโอกาสให้ได้พิจารณาเหตุและผลของความโกรธ โดยอาศัย โยนิโสมนสิการ (การคิดไตร่ตรอง) เมื่อเกิดปัญญา ความโกรธจะหายไป จึงแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ถ้าเรายังสนใจสิ่งที่ทำให้โกรธ หรือสติเกิดแล้วไม่พิจารณา เราก็ยังคงโกรธต่อไปและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้ความหมายของของคำว่า การสำรวมสติ หมายถึง การระวังปิดกั้นบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจด้วยการระวังรักษาสติ หรือ ความระลึกรู้ได้ ให้สงบเรียบร้อย ไม่พลั้งเผลอในอิริยาบถต่าง ๆ ขณะ ยืน เดิน นั่ง และ นอน

2.2 การคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2.2.1 ความหมายของโยนิโสมนสิการ

คำว่าโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยศัพท์ 3 คำ คือ โยนิโส ที่มีรากศัพท์มาจากคำว่า โยนิที่แปลว่า เหตุ ต้น แล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี หรือ ทาง ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความเห็นว่าส่วนมากจะแปลว่า อุบายเสียเป็นส่วนใหญ่ (2546: 669), มนสิ แปลว่า ในใจ มาจากรากศัพท์ว่า มน(ใจ) และคำว่า การ ที่แปลว่า การกระทำ เมื่อรวมศัพท์เข้าด้วยกัน คำว่าโยนิโสมนสิการ จึงแปลความได้ว่า การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายขยายความไว้อย่างละเอียดใน หนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความที่ได้ตีพิมพ์ครั้งแรกในปีพ.ศ. 2525 จนมาถึงการตีพิมพ์ครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นครั้งล่าสุดในปี 2546 ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาอ้างอิงควบคู่ไปกับฉบับที่แก้ไขปี 2550 ซึ่งทำมาในรูปแบบแผ่นซีดี ยังไม่ได้ตีพิมพ์เป็นเล่มหนังสือแต่อย่างใด ซึ่งเนื้อความโดยสังเขปของโยนิโสมนสิการตามคำอธิบายของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต. 2546:670)) มีดังนี้คือคัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความคำว่าโยนิโสมนสิการไว้โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ๆ ดังต่อไปนี้

อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนวกบัสสจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทางคือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถวเป็นแนวหมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลเป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี่ที่นี้เดี๋ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้นหรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นขั้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผลหมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

อุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผลคือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึงการคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียรการรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโศรณาการพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็ง

ไขความทั้ง 4 ข้อนี้เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดก็ได้ หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้นๆ ก็คือ “คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล”

ส่วน วสิน อินทสระ (http://www.ruendham.com/book_detail.php.) ได้อธิบายความว่า

อุบายมนสิการ หมายถึง การพิจารณาโดยอุบาย อย่างมีระบบ เพื่อให้รู้ความจริงให้เข้าถึงสัจจะ เช่น เข้าถึงความจริงที่ว่าสิ่งทั้งปวงอยู่ภายใต้อำนาจอันเฉียบขาดของ

ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีวิธีคิดให้เป็นสุขแม้ในเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์ หรือในเหตุการณ์ที่น่าจะทุกข์ มีปัญญา มองหาแง่ดีของสิ่งร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว คนอย่างนี้ต้องเป็นคนที่มีปัญญา

ปถมนสิกการ หมายถึง คิดถูกทาง คิดต่อเนื่องเป็นลำดับตามแนวเหตุผล แม้ในทางที่ดีด้วยกันแล้วก็ยังพิจารณาหาทางว่า ควรจะดำเนินทางไหนจึงจะดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด หรือก็คือการเลือกวิถีชีวิตอันอยู่ในวิสัยที่สามารถจะเลือกได้และเหมาะสมกับตัวเอง ตรงกับแนวของปรัชญา Existentialist ปรัชญาอัตถิภาวนิยม หรือปรัชญาที่ว่าด้วยอุดมคติว่าด้วยเสรีภาพ ว่าด้วยการเลือก ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าทุกอย่างน่าจะมีอะไรที่ดีกว่าในปัจจุบัน

การณมนสิกการ หมายถึง คิดตามเหตุหรือเป็นไปตามอำนาจของเหตุ ไม่ดื้อรั้นดันทุรังในสิ่งที่ไม่สมควร ไม่อ้างเหตุผลเข้าข้างตนเองเพื่อให้ตนถูก ประกอบด้วยคุณสมบัติ “การณวสิกตา” (Conditionally หรือ If-then-law) คือ มีเงื่อนไขตลอดทุกอย่าง กล่าวคือ เป็นผู้ที่อยู่ในอำนาจแห่งเหตุ ไม่ดื้อรั้นดันทุรัง ดำเนินชีวิตถูกต้องตามเหตุการณ์ที่สมควร สามารถยืดหยุ่นตามเหตุการณ์ ตามเงื่อนไขแต่ไม่ใช่อ่อนแอหรือขาดหลักการ หมายความว่า ถ้าเหตุการณ์เป็นอย่างนี้ก็ควรทำอย่างนี้ โดยคำนึงถึงเหตุผลและความจำเป็นเป็นสำคัญ

อุปาทกมนสิกการ หมายถึง การคิดในเชิงเร้ากุศลธรรม ให้เกิดความเพียรชอบ ให้หายกลัวในสิ่งที่เคยกลัว หรือในสิ่งอันไม่ควรกลัว เพื่อให้เกิดผลที่พึงประสงค์

2.2.2 ประเภทของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิกการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิกการเท่าที่พบในบาลีสามารถประมวลเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ดังนี้ คือ (พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). 2546: 675-727

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริงหรือพิจารณาปัญหา ค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาจะเรียกว่า วิธีคิดแบบอภิปปัจจัยตาหรือ วิธีคิดแบบปัจจัยตาการก็ได้ ในทางปฏิบัติอาจแยกวิธีคิดนี้ได้ 2 อย่าง คือ

ก. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองห้อย่นและสืบสาวชักโยงออกไปถึงปัจจัยต่างๆ ที่ทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์ นั้นก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อยๆ ให้พระสาวกพิจารณาว่า “เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ”

ข. คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใดๆ ที่ควรพิจารณา ก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร เช่นที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เองก่อนตรัสรู้ ว่า “ต้นเหตุเกิดขึ้นเพราะอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดต้นเหตุ เป็นต้น หรือคิดสืบสาวหาสาเหตุทางจิตใจต่อไป

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบหรือ กระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดสำคัญอีกแบบหนึ่งที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน ตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่างๆ ก็ดี เรื่องราวต่างๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อยๆ มารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะ

กระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆต่าง ๆ ได้แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้นๆ ได้ถูกต้อง แท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้และจึงจะแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้เช่นที่ พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยๆต่าง ๆ เช่น เป็นขั้น 5 เป็นต้น

3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมาคือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความ เป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่ มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆปรุงแต่งขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆที่ ขัดแย้ง บีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิด แบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้องต้องดำเนินไปให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

ก. ขั้นที่หนึ่ง รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจวางท่าทีต่อสิ่ง ทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญาเช่น เมื่อประสบ สถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาขึ้นตั้งขึ้น สำนึกขึ้นในเวลานั้นว่าเราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองด้วย ตามความอยากของเราที่อยากให้เป็นอย่างนั้นหรือไม่ให้เป็น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัย ของมันเปลื้องตัวอิสระได้ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

ข. ขั้นที่สอง แก่ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่ง ทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญาคือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะ เป็นอย่างไรก็ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากความปรารถนาของเราหรือใครๆ เมื่อเราต้องการให้มันเป็นอย่างนั้น ก็ต้องทำให้เหตุปัจจัยให้ได้เป็นอย่างนั้นแล้วแก้ไขหรือจัดการ การที่ตัวเหตุปัจจัยนั้นๆ เมื่อทำให้เหตุปัจจัยได้พร้อมบริบูรณ์ที่จะให้เป็นอย่างนั้นมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุปัจจัยไม่พร้อมที่จะให้เป็นมันก็ไม่เป็น แล้วก็รู้และแก้ไขกันที่เหตุปัจจัยนั้นแหละ ไม่ใช่แก้ ด้วยความอยาก เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ก็ดำรงตนอยู่เป็นอิสระอยู่อย่างอิสระทำการได้ดีที่สุด พร้อมทั้ง ไม่มีความทุกข์

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรือ วิธีคิดแบบอริยสัจสี่ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธี คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดานั่นเองคือ เมื่อเข้าใจคติธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะ แก้ปัญหาที่ตัวเหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้ วิธีคิดแบบนี้มี หลักการสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความ ทุกข์ให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหาพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้ แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุ ของปัญหาได้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้อาจจัดวางเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้คือ แจกแจงแกลงปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและ ขอบเขตของปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหนเหมือนแพทย์ตรวจดูอาการ

ของโรค ดูความผิดปกติของร่างกาย วินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกาย เฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกข์)

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ที่จะพึงละ คือ วิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือต้นตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป ตามปกติขั้นนี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ 1 คือ วิธีคิดแบบปัจจัยการนั่นเอง เหมือนแพทย์ค้นหาสมมุติฐานของโรค หาสาเหตุของโรค ซึ่งจะนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องตรงจุด มิใช่รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ คือ เล็งเห็นชัดจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้นรักษาได้ มองเห็นกระบวนการของโรค ชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไร (นิโรธ)

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติคือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป แล้วก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้น เพื่อเตรียมแก้ไขปัญหาต่อไป (มรรค)

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำคือ การที่จะกระทำการต่างๆโดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้นไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมกมายเช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่าอันนี้เพื่ออะไรๆ เป็นต้น

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกคือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่างๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆเป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมดาเรียกว่า วิธีคิดโดยรู้สัทธา อาทีนวะและนิสสรณะ วิธีคิดแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก เพราะคนทั้งหลายมักจะตื่นตามกันและเอนเอียงง่ายพอจับได้อะไรดีก็มองเห็นแต่ดีไปหมด พอจับได้ว่าอะไรไม่ดีก็เห็นแต่เสียไปหมด ทำให้พลาดทั้งความจริงและการปฏิบัติที่ถูกต้อง อันที่จริงนั้นปกติของสิ่งทั้งหลายย่อมมีทั้งส่วนดี ส่วนเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง เป็นต้น อาจดีมากหากอยู่ในกรณีแวดล้อมอย่างหนึ่ง หรืออาจจะดีน้อยหากได้อยู่ในกรณีแวดล้อมหรือเงื่อนไขอีกอย่างหนึ่ง เมื่อได้ตระหนักและยอมรับถึงข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็งแล้วเราก็จะได้ระมัดระวังปิดกั้นทางเสียหรือหาสิ่งชดเชยทดแทนให้ประโยชน์ที่ได้สมบูรณ์ต่อไป

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธนา คือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกดหรือบรรเทาตันทา ตัดทางไม่ให้เลสเข้ามารอบงา จิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวันเพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภค ใช้สอยปัจจัยสี่และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆเพราะเรามีความต้องการ สิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของเราได้สิ่งนั้นก็มึประโยชน์มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการ คือ

ก. คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตนเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มีสุขภาพดี มีกำลัง เกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้เกี่ยวเนื่องด้วยธรรมชาติ)

ข. คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์พกให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพส่วยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตันทาเป็นเครื่องตีค่าจะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตันทาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน หรือความโก้หรูหรารของรถยนต์มีราคา ความสวยงามเป็นเครื่องแสดงหรือวัตถฐานะ เป็นต้น

วิธีคิดแบบนี้ มุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้วยังเกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เป็นต้น

8. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม เรียกว่าง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกดกันหรือบรรเทาและขัดเกลادتันทาส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดนี้มีอยู่ว่า ประสพการณ์คือสิ่งที่ได้ประสพหรือได้รับรู้อย่างเดียวกับบุคคลที่ประสพหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้าง แนวทางความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุงของจิตคือสังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้หรือก็คือสุดแต่การทำให้ใจในขณะนั้นๆ คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม แต่อีกคนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษเป็นอกุศล รวมถึงเรื่องของเวลา คราวหนึ่งคิดดีคราวหนึ่งคิดร้าย การทำให้ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่า วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดในแบบนี้มีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกัน ตัวอย่างเช่น การคิดถึงความตายเมื่อคิดถึงแล้วก็จะเกิดความสลด

หตุ ความสำเร็จ ความสำเร็จใจ ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เราเกลียดชัง แต่ถ้าในขณะที่เราคิดนั้นเรามีโยนิโสมนสิการอยู่ด้วย เราก็จะเกิดความรู้สึกตื่นตัวเราใจไม่ประมาทเร่งชวนขยายปฏิบัติกิจหน้าที่ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคตินิยามของสังขาร เป็นต้น เรียกได้ว่าเป็นการคิดถึงความตายที่ถูกต้อง นอกจากหลักการข้างต้นแล้ว ควรย้ำถึงองค์ประกอบสำคัญที่คอยพยุงความคิดให้อยู่ในโยนิโสมนสิการ อันได้แก่ สติ ซึ่งช่วยยับยั้งความคิดที่หลงลอยไปเป็นโยนิโสมนสิการ

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันคือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตาเป็นอารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบที่ 9 นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ 8 ที่แยกแสดงออกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษและเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยเข้าใจไปว่า พุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้นไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการวางแผนเพื่อกาลภายหน้า ลักษณะความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดที่อยู่ในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา เป็นการคิดที่สามารถรวมเอาเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เรื่องที่ล่วงผ่านมาแล้วและเรื่องของกาลภายหน้าเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องในอดีตถือเป็นการคิดที่นำมาใช้เป็นบทเรียนก่อให้เกิดความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น คำว่าปัจจุบันในทางธรรมมิใช่เพียงที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้นๆเป็นสำคัญ ดังนั้นสิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคตก็อาจกลายเป็นปัจจุบันตามความหมายของนามธรรมได้ สรุปง่าย ๆ ว่าเป็นปัจจุบัน กำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้อง ต้องรู้ ต้องทำเป็นสำคัญ สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาวิธีคิดแบบนี้มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของต้นเหตุที่เพื่อผันเปลี่ยนลอย ผลาญเวลาและคุณภาพของจิตใจให้สูญเปล่า การคิดที่ถูกต้องวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติในทางปัจจุบันให้ถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น เป็นการสนับสนุนให้มีการเตรียมและวางแผนในกิจการล่วงหน้า

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท คำว่าวิภาษวาท แปลว่า การพูดแยกแยะจำแนก แจกแจงแถลงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิภาษวาทเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดข้างต้นหลาย ๆ อย่าง วิธีคิดแบบนี้ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ชัดเจนตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริง พอติดกับความจริง

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจึงสามารถสรุปได้ว่า การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการหมายถึง การคิดพิจารณาสภาพการณ์ เหตุการณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่

สมเหตุสมผล มีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ คิดถูกวิธี(อุปายมณสิการ) คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมณสิการ) คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมณสิการ) และคิดเร้ากุศล (อุปาทกมณสิการ) สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรือวิธีคิดแบบอริยสัจสี่ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์และวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม(วิธีคิดแบบเร้ากุศล)มาใช้ในการชุดฝึกเพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะทั้งสี่ประการดังกล่าว

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศา อัจฉรา สุขารมณ และคณะ (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนากับนิสิตอาสาสมัครระดับปริญญาตรีจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คนและกลุ่มทดลองจำนวน16 คน ผลการวิจัยพบว่านิสิตที่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก5โปรแกรมคือ การเข้าใจตนเอง ความรู้พื้นฐานของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ แนวทางการพัฒนาดตนเองไปสู่ความสุข การพัฒนาดตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการพัฒนาดตนเองด้านการทำงาน พบว่ากลุ่มนิสิตได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีปรีชาเชิงอารมณ์ทั้งสามด้านคือความรู้สึก ความคิดและการปฏิบัติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และยังพบว่าปรีชาเชิงอารมณ์ทั้งสามด้านดังกล่าวมีความสัมพันธ์ทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในกลุ่มนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ นิสิตหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงกว่านิสิตชาย

เอกพงศ์ ดิษแสง (2551) ได้ทำการศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในกลุ่มเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ต่ำกว่า 25 ซึ่งมีจำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน มีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในแต่ละกลุ่มจำนวนเท่ากัน โดยใช้กระบวนการกลุ่ม เกมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ การเรียนรู้การเป็นตัวแบบ หลักการคิดแบบอริยสัจสี่ และกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการรับรู้ในด้านความรู้สึก ด้านการคิด ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกด้านการกระทำ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงขึ้นและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาโดยรวม โดยนักเรียนชายที่ได้รับโปรแกรมจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิง
อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาด้วยเทคนิคการฝึกที่แตกต่างกันมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงขึ้นอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ และจากที่มาและความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลาย ประกอบกับยังไม่มีนักวิจัยท่านใดที่สร้างแบบฝึกด้วยวิธีการฝึกสำรวจสติควบคู่กับการ
ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่
จะสร้างแบบฝึกด้วยการฝึกสำรวจสติควบคู่กับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาปรีชาเชิง
อารมณ์แนวพุทธศาสนากับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

**3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสำรวจสติที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนว
พุทธศาสนา** จากการการประมวลเอกสารของผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยเล่มใดที่ได้กล่าวถึงผล
ของการฝึกสำรวจสติที่มีต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาแต่อย่างใด แต่พอจะพบ
งานวิจัยที่ใช้หลักการฝึกสติตามแนวพุทธศาสนามาใช้ในโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาปรีชาเชิง
อารมณ์ตามแนวคิดตะวันตกอยู่บ้าง กล่าวคือ

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนว
สติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก
มีรูปแบบการทดลองคือ แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลองจำนวน 34 ครั้ง ซึ่งได้จากการ
จับคู่คะแนนเชาวน์อารมณ์ที่มีคะแนนใกล้เคียงกันแล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมกลุ่มละ
17 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้อ
รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า(1)หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึก
สมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตาม
แนวสติปัฏฐาน 4 และมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตาม
แนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุปราณี การพึงตน และ คณะ (2546) ได้ทำการศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ต่อเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตร
บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนเชาว์อารมณ์ที่มีค่า
ใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มลงกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าเข้าร่วม
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในหลักสูตรคุณแม่ สิริ กรินชัย เป็นเวลา 8 วัน
7 คืน ผลการวิจัยสรุปได้ว่ากลุ่มที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ใน
หลักสูตรคุณแม่ สิริ กรินชัย เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน มีคะแนนเชาว์อารมณ์โดยรวมและคะแนนเชาว์
อารมณ์รายด้านทั้งสามด้านคือ ดีเก่งและสุข สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001และมี
คะแนนเชาว์อารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.001 ส่วนเมื่อ
พิจารณาเปรียบเทียบคะแนนเชาว์อารมณ์แยกรายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเชาว์อารมณ์ด้าน
ดีและด้านเก่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05และมีคะแนนเชาว์อารมณ์
ด้านสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.01

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยตัดสินใจนำเรื่องการฝึกสักรวมสติมาเป็นแนวคิดร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการในการสร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการพบงานวิจัยที่ใช้หลักการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตกอยู่บ้างกล่าวคือ

นิตยา คงเกษม (2544) ทำการศึกษาผลของการบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเองและการมีความสงบทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 40 คน เข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คน กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ และกลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเองและการมีความสงบทางจิตใจ โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเองการมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมตตา สิงห์กระโจม (2545) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามนิยามของกรมสุขภาพจิต ปี 2543 อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 16 คน จัดสุ่มลงกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ 4 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะส่วนประกอบ สามัญญลักษณะและแบบอริยสัจจ์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาทีจำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการและมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยที่ใช้หลักการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในโปรแกรมฝึกเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาแต่อย่างใด แต่พบว่ามีพุทธพจน์ที่ได้ตรัสถึงเรื่อง

โยนิโสมนสิการในสถานที่ต่างๆในหลายวาระหลายโอกาสกับหลายบุคคลที่สำคัญคือ พุทธพจน์ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ใน เอกธัมมาทิวาลี อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ข้อ185-186 ความว่า “ภิกษุทั้งหลายเราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น สัมมาทิฏฐิที่เกิดแล้วเจริญมากขึ้นเหมือนกับโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการทำให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ที่เกิดแล้วเจริญมากขึ้น ” เป็นการชี้ชัดว่าโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญของสัมมาทิฏฐิอันเป็นหลักธรรมข้อแรกในหลักมัชฌิมาปฏิปทาแปดประการซึ่งมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนา ดังที่พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต. 2542) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ ความโดยสังเขปว่า ในการพัฒนาอารมณต้องใช้หลักของมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อมุ่งพัฒนาเจตสิกฝ่ายดีแล้วไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่วและในที่สุดก็ต้องขุดรากถอนโคนอกุศลหรือเจตสิกฝ่ายชั่วออกจากจิตใจพร้อมกับปลูกฝังเจตสิกฝ่ายดีเข้าไปแทนที่เรียกว่า ชำระจิตใจให้ผ่องใส จิตก็จะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ส่วนพระธรรมปิฎก ยังได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่าที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองหรือเรียกว่าโยนิโสมนสิการ การรู้และเข้าใจความเป็นจริง(รู้ถูกเข้าใจถูก)จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุขและเป็นอิสระจากกิเลส(พระธรรมปิฎก. 2536: 31)

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้งในส่วนของเอกสารงานวิจัยและพุทธพจน์ รวมถึงคำแนะนำของพระเถระผู้เป็นนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ในยุคปัจจุบัน ทำให้ได้ข้อมูลว่าการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการน่าจะส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนาให้สูงขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงตัดสินใจนำการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในการสร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีความสัมพันธ์กับปรีชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนา

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า งานวิจัยที่ผลการวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับปรีชาเชิงอารมณแนวตะวันตกและความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้คือ

ชนันภรณ์ ลักษณะมีพิเชษฐ (2545) ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 970 คน ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01และยังพบอีกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวพยากรณ์ที่ส่งผลมากที่สุดต่อความฉลาดทางอารมณของนักเรียน

ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ (2545) ได้ศึกษาปรีชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 – ชั้นปีที่4 ในสาขาวิชาต่างๆจาก7มหาวิทยาลัยจำนวน1726 คน

พบว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก(Affective)และด้านการปฏิบัติ(Behavior) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเกรดเฉลี่ยสะสม โดยมีค่า $r = 0.149$ และ $r = 0.184$ ตามลำดับ

อัจฉรา สุขารมณ์และอังศิรินทร์ อินทรกำแหง(2548) ได้ทำการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิวในประเทศไทยพบว่า มีงานวิจัยจำนวน 5 เล่มที่มีผลการวิจัยสนับสนุนว่าตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับตัวแปรอีคิว

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงเลือกตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มาเป็นตัวแปรจัดประเภทสำหรับงานวิจัยเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการได้รับโปรแกรมฝึกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยังไม่พบงานวิจัยชิ้นใดที่สรุปว่า ผลของการได้รับโปรแกรมการพัฒนากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนส่งผลโดยตรงต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของกลุ่มที่ทำการศึกษา แต่จากผลสรุปของงานวิจัยหลายเล่มของหลายท่านที่ได้ทำการประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรีชาเชิงอารมณ์และได้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ กัน พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับปรีชาเชิงอารมณ์ เช่นในงานของชนันภรณ์ ลักษณะมีพิเชษฐ์(2545) อัจฉรา สุขารมณ์และอังศิรินทร์ อินทรกำแหง(2548) และ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545) เป็นต้น

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบผลวิจัยที่ชี้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรปรีชาเชิงอารมณ์และยังพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวพยากรณ์ปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียน ทำให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจว่านักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันที่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีระดับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาหลังการทดลองต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยทำการประมวลเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาสร้างโปรแกรมเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาโดยอาศัยหลักคำสอนของพุทธศาสนาเรื่อง การสำรวจสติและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ แล้วทำการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร โดยมีขั้นตอนการทำวิจัยตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้คือ

1. การกำหนดขนาดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.1 แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
 - 3.2 โปรแกรมการพัฒนา
 - 3.2.1 ชุดฝึกการสำรวจสติ
 - 3.2.2 ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 4.1 ขั้นตอนการทดลอง
 - 4.2 ขั้นตอนการทดลอง
 - 4.3 ขั้นหลังการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดขนาดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 ซึ่งมีทั้งหมดจำนวน 10 ห้องเรียนจำนวนทั้งสิ้น 434 คน มีนักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามวัดระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาจำนวน 296 คน

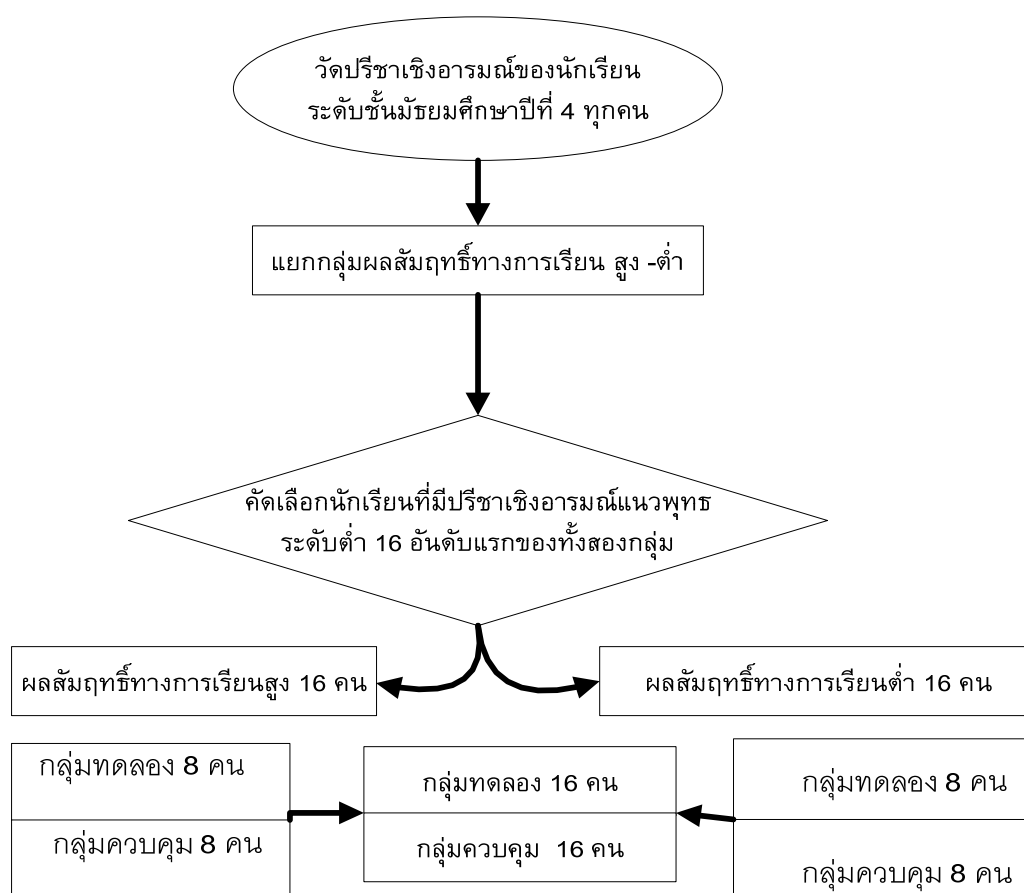
1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 32 คน ได้จากการคัดเลือกนักเรียนจากกลุ่มประชากรโดยมีวิธีการคัดเลือก ดังนี้คือ

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวนทั้งสิ้น 296 คน ตอบแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
2. จำแนกนักเรียนเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.50 ขึ้นไปและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 2.50

3. ทำการเรียงลำดับคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนในแต่ละกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากต่ำสุดไปสูงสุด

4. ทำการคัดเลือกนักเรียนในแต่ละกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาต่ำสุด 16 คนแรก จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 32คน ดังแสดงในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

5. ทำการสุ่มแบบเข้ากลุ่ม(Random Assignment)(องอาจ นัยวัฒน์. 2548: 263) เพื่อจัดนักเรียนจากกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เมื่อทำการจัดเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้วจะได้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คนเท่ากัน โครงสร้างของการจัดนักเรียนเข้ากลุ่มแสดงได้ตามตาราง 1

ตาราง 1 โครงสร้างของการจัดนักเรียนเข้ากลุ่ม

ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน การเข้ารับการฝึก	ได้รับการฝึก	ไม่ได้รับการฝึก	รวม
สูง	8	8	16
ต่ำ	8	8	16
รวม	16	16	32

2. แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้คือแบบ Generalized Randomized Block Design (GRB) โดยมีการสุ่มหน่วยทดลองและตัวแปรจัดกระทำตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน การทดลองครั้งนี้มีตัวแปรอิสระ 2 ประเภทคือ ตัวแปรอิสระที่ถูกจัดกระทำ ได้แก่ การได้รับการฝึกและการไม่ได้รับการฝึก ส่วนตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรจัดประเภทคือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ตัวแปรตามคือ ปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาโดยมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest)แบบแผนการทดลองที่ใช้ แสดงได้ตามตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง Generalized Randomized Block Design (GRB)

	T_{1E1}	X	T_{2E1}
	T_{1C1}	-	T_{2C1}
	T_{1E2}	X	T_{2E2}
	T_{1C2}	-	T_{2C2}

ความหมายของสัญลักษณ์

E1	แทน	กลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง
E2	แทน	กลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
C1	แทน	กลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง
C2	แทน	กลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
$T_{1E...}$	แทน	การสอบก่อนในกลุ่มทดลอง
$T_{1C...}$	แทน	การสอบก่อนในกลุ่มควบคุม
$T_{2E...}$	แทน	การสอบหลังในกลุ่มทดลอง
$T_{2C...}$	แทน	การสอบหลังในกลุ่มควบคุม
X	แทน	ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
-	แทน	ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ที่ใช้ในงานวิจัยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

3.1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () และกรอกข้อมูลหน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียน

เพศ () ชาย () หญิง
 อายุ ปี
 ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา

3.1.2 แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา เป็นแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของ ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ(2547) ซึ่งเป็นข้อคำถามชนิดมาตราประเมินค่า 5 ระดับจำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์สมมุติ เพื่อถามความเห็นของผู้ตอบ 3 ประเด็นคือ การใช้ปัญญา สภาพจิตและพฤติกรรมที่จะแสดงออก คะแนนจะอยู่ในช่วง90ถึง450คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาในด้านนั้นๆ มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ซึ่งมีตัวอย่างข้อคำถามดังตาราง 3 โดยมีขั้นตอนการจัดการกับแบบวัดก่อนที่จะนำไปใช้งานจริงดังนี้คือ ขออนุญาตใช้แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก รศ.ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ แล้วนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Tryout) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบ Item-total correlation และหาค่าความเชื่อมั่นครอนบาคอัลฟา (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าเท่ากับ 0.898 หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามไปใช้งานจริง

ตาราง 3 ตัวอย่างแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

6.ท่านฝากให้เพื่อนคืนหนังสือห้องสมุดแต่เพื่อนถูกขโมยกระเป๋าทำให้หนังสือหายไปด้วยท่านจึงถูกห้องสมุดปรับ500 บาท ท่าน					
มีความรู้สึกอย่างไร		มีความคิดเห็นอย่างไร		จะอย่างไร	
☐	เฉยๆ	☐	ไม่น่าไว้วางใจเพื่อน	☐	จ่ายค่าปรับเอง
☐	โกรธปนเห็นใจ	☐	เพื่อนน่าจะระมัดระวังกว่านี้	☐	จ่ายคนละครึ่งกับเพื่อน
☐	เห็นใจ	☐	ช่างมันไม่ใช่ความผิดของเพื่อน	☐	จ่ายค่าปรับเองและถามเพื่อนว่ามีอะไรให้ช่วยบ้าง
☐	โกรธ	☐	เป็นคราวเคราะห์	☐	ให้เพื่อนจ่ายค่าปรับให้
☐	ไม่พอใจ	☐	เราควรรับผิดชอบในงานของเราเอง	☐	จ่ายค่าปรับเองและปลอบเพื่อน
7. ก่อนที่จะถึงชั่วโมงเรียนวิชาที่ท่านไม่ชอบ มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวพอดิ ท่าน					
มีความรู้สึกอย่างไร		มีความคิดเห็นอย่างไร		จะอย่างไร	
☐	น่าสนใจ	☐	จะไปดีหรือไม่ดี	☐	ไปเที่ยวกับเพื่อน
☐	ลี้เล	☐	ไม่ควรไป	☐	เข้าเรียนอย่างไม่มีตั้งใจ
☐	เฉย ๆ	☐	อยากจะไป	☐	เข้าเรียนตามปกติ
☐	ไม่พอใจ	☐	ไม่ไปแน่ๆ	☐	รอดูสถานการณ์ก่อน
☐	ดีใจ	☐	ต้องไปแน่ๆ	☐	ไม่ไปและชวนเพื่อนเรียนหนังสือ

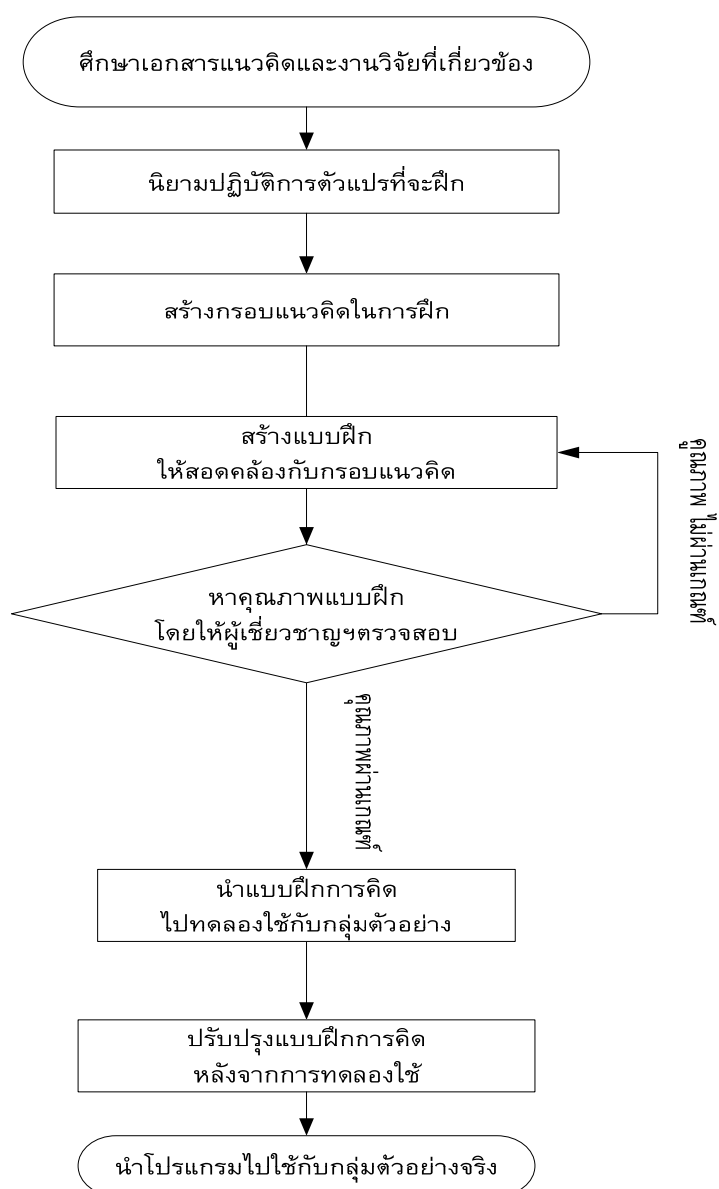
3.2 โปรแกรมการพัฒนา

สำหรับเนื้อหาและกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนานั้นจะแบ่งเป็นสามส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ชุดฝึกการสำรวมสติ มีขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ(1)ขั้นเสนอหลักการและวิธีฝึกสำรวมสติอย่างถูกวิธี (2)ขั้นการฝึกสำรวมสติอย่างถูกวิธี (3)ขั้นประเมินผลการฝึกสำรวมสติ รวมจำนวนชั่วโมงที่ใช้ฝึกสำรวมสติทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง รายละเอียดในตาราง 4

ส่วนที่ 2 ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบ่งขั้นตอนการฝึกออกเป็น 3 ขั้นตอน เช่นเดียวกันกับชุดฝึกการสำรวมสติ รวมจำนวนชั่วโมงที่ใช้ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง เช่นเดียวกัน รายละเอียดในตารางที่ 5 ส่วนขั้นตอนการสร้างมีดังนี้คือ ศึกษาเอกสารแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นิยามปฏิบัติการตัวแปรที่จะฝึก สร้างกรอบแนวคิดในการฝึก สร้างชุดฝึกให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการฝึก ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของชุดฝึกสองด้านคือ ความเหมาะสมด้านเนื้อหาของชุดฝึกและความเหมาะสมของเทคนิคที่ใช้ในชุดฝึก หลังจากนั้นจึงนำชุดฝึกที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อประเมินความเหมาะสมของชุดฝึก รวมถึงปัญหาและอุปสรรคของการใช้ชุดฝึกดังกล่าว แล้วนำมาชุดฝึกกลับมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งขั้นตอนการสร้างชุดฝึกสามารถแสดงได้ตามภาพประกอบ 5

ส่วนที่ 3 กิจกรรมเสริม ประกอบไปด้วยชุดกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ (1)กิจกรรม“แกะปริศนาตามหาความดีและเรียนรู้ธรรมะจากสื่อที่มุ่งให้ความรู้ถึงหลักธรรมขั้นพื้นฐานของพุทธศาสนาและปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา (2) อบรม”วิถีไทยวิถีพุทธ(มารยาทชาวพุทธภาคปฏิบัติ)” เป็นกิจกรรมที่สอนให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนตามหลักมารยาทชาวพุทธได้ถูกต้องตลอดเวลาสามวันที่ร่วมกิจกรรมและเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสำรวมสติที่นักเรียนจะต้องบันทึกลงในสมุดบันทึกสติมาไดอารี่ด้วย (3)กิจกรรม “วาระกตัญญู รู้คุณวัด ปัด กวาดและเก็บ ” ให้นักเรียนได้บำเพ็ญประโยชน์ทดแทนคุณสถานที่และเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสำรวมสติที่นักเรียนจะต้องบันทึกลงในสมุดบันทึกสติมาไดอารี่ด้วย (4) กิจกรรม “ ทำดีรับอรุณ ทำบุญตรัสกบาตร ”เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิบัติตนตามหลักบุญกิริยาวัตถุว่าด้วยการให้ทานและเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสำรวมสติที่นักเรียนจะต้องบันทึกลงในสมุดบันทึกสติมาไดอารี่ด้วย (5) กิจกรรม “วาระกตัญญู รู้คุณอาจารย์” เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนและพระอาจารย์ผู้อบรมได้แสดงโทษและขอขมาลาโทษต่อกันและ(6) กิจกรรม “ฟ่องด้วยภาพอธิบายด้วยเสียง” เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ตัวแทนนักเรียนได้พูดแสดงความคิดเห็นและทุกคนได้ชมภาพกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันมาตลอด สามวันสองคืน



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการสร้างแบบฝึก

3.2.1 ชุดฝึกความสำรวมสติ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคำว่า ความสำรวมสติ จนได้นิยามศัพท์ของคำว่า ความสำรวมสติ หมายถึง การระวังปิดกั้นบาปอกุศลด้วยการระวังรักษาสติ ความระลึกรู้ได้ ให้สงบเรียบร้อย ไม่พลั้งเผลอในอิริยาบถต่างๆ ขณะยืนเดินนั่งและนอนผู้วิจัยได้นำนิยามศัพท์ดังกล่าวมาสร้างชุดฝึกเพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตามขั้นตอนการสร้างชุดฝึก ตามภาพประกอบ 6 และเพื่อให้กรอบแนวคิดในการฝึกการสำรวมสติมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์และส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งขั้นตอนการฝึกออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ข้อเสนอหลักการและวิธีฝึกสักรวมสติอย่างถูกวิธี สำหรับขั้นนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและเก็บข้อมูลภาคทฤษฎี (ปฤษฎี) ของวิธีการฝึกสักรวมสติจากตำราและสื่อมัลติมีเดียต่างๆ ที่รวบรวมคำสอนของครูบาอาจารย์ท่านต่างๆ แล้วนำมาลองปฏิบัติตามด้วยตนเอง (ปฏิบัติ) และบางโอกาสผู้วิจัยก็ได้เดินทางไปฝึกปฏิบัติในสำนักวิปัสสนาอันเป็นแหล่งกำเนิดของตำราและ สื่อมัลติมีเดียอื่นๆ ด้วยตนเอง จากนั้นจึงนำความรู้ที่ได้มาทำการประมวลเป็นองค์ความรู้สำหรับถ่ายทอดสู่นักเรียนโดยอาศัยเทคนิคการสร้างสื่อการสอนด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อให้ได้สื่อการสอนที่มีความกระชับเข้าใจง่ายและสามารถสื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ภายในกรอบข้อจำกัดของเวลาที่กำหนดไว้ตามแบบฝึกบส.2 ในภาคผนวก แล้วจึงอาศัยแนวคิดเรื่องของการฝึกอบรมในการนำเสนอหลักการและวิธีฝึกสักรวมสติอย่างถูกวิธีให้กับนักเรียน ซึ่งสามารถดูภาพรวมของกระบวนการฝึกสักรวมสติ ในตาราง 4

2. ขั้นการฝึกสักรวมสติอย่างถูกวิธี สำหรับขั้นนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำในการลงมือฝึกสักรวมสติอย่างถูกวิธีตามแบบฝึกบส.3 ในภาคผนวก รวมจำนวนชั่วโมงที่ใช้ฝึกสักรวมสติทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง สามารถดูภาพรวมของกระบวนการฝึกสักรวมสติในตาราง 4

3. ขั้นประเมินผลการฝึกสักรวมสติ ในขณะที่ผู้วิจัยได้นำนักเรียนฝึกสักรวมสติตามแบบฝึกบส.3 นั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยก็จะทำการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะฝึกสักรวมสติในห้องประชุมส่วนเวลาและสถานที่นอกจากนี้เช่น ที่ห้องนอนห้องน้ำที่ลานวัด เป็นต้น ผู้วิจัยก็จะให้นักเรียนได้ทำการบันทึกการทำกิจกรรมในอิริยาบถต่างๆ ของตนเอง ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในสมุดบันทึกสติมาไดอารี่ แล้วผู้วิจัยก็จะให้คะแนนนักเรียนประเมินตามจำนวนคำกัญแจของการฝึกสักรวมสติในอิริยาบถต่างๆ ที่นักเรียนได้บันทึกลงในสมุดบันทึกดังกล่าว สามารถดูภาพรวมของกระบวนการฝึกสักรวมสติในตาราง 4

ตาราง 4 กระบวนการฝึกสำรวจสติ

ครั้งที่	ชม. ที่	แบบฝึกที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/แนวคิดที่ใช้	สื่อและอุปกรณ์	การประเมิน
1	1	บส.1	ทดสอบการสำรวจสติ ก่อนทดลองและเรียนรู้ คุณค่าของการสำรวจสติ	กิจกรรม Play & Learn เฟล็นทรรม แนวคิด กิจกรรมนันทนาการ	แบบฝึกบส.1	วิธีสังเกต
	2	บส.2	เรียนรู้หลักการและ วิธีการฝึกสำรวจสติ อย่างถูกวิธี	กิจกรรม บรรยายโดยผู้วิจัย และ เสียงเทศน์ หลวงพ่อ จรัส ฐิตธมโม แนวคิด การฝึกอบรม	แบบฝึกบส.2 powerpoint, Animation, Mp3	วิธีสังเกต
2 -5	3 -9	บส.3	นักเรียนได้ฝึกสำรวจสติ ในอิริยาบถต่างๆ	กิจกรรม ฝึกสำรวจสติตามแบบฝึก แนวคิด การฝึกปฏิบัติ	แบบฝึกบส.3 Mp3	วิธีสังเกต
6	10	สมุด บันทึก	ประเมินผลการฝึก สำรวจสติหลังทดลอง	กิจกรรม ประเมินผล แนวคิด ไปบันทึกตนเอง	สติมาไดอารี่	ให้คะแนน

3.2.2 ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จากแหล่งที่มาต่างๆ กล่าวคือ จากพุทธพจน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากคำอธิบายของ พระอรรถกถาจารย์ในยุคต่อมาเช่น สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถระ)(2528) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2546)และวสิน อินทสระ(http://www.ruendham.com/book_detail.php?id=52) เป็นต้น รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ได้นิยามของการคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับงานวิจัยนี้ว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการหมายถึง การคิดพิจารณา สภาพการณ์ เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผลซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผล มีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการดังต่อไปนี้คือ

คิดถูกวิธี(อุปายมณสิการ)หมายถึง การคิดพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่ง ว่า ไม่เที่ยง (อนิจจัง)เป็นทุกข์(ทุกขัง)และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน(อนัตตา)

คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมนสิการ)หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบ มีระเบียบแบบแผนเป็นไปตามลำดับในแนวทางที่ถูกต้อง

คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมณสิการ)หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยทำให้เข้าใจถึงความเป็นมาหรือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น

คิดเร้ากุศล(อุปาทกมณสิการ)หมายถึง การคิดอย่างมีเป้าหมายในทางที่ดีงามเป็นธรรมทำให้เกิดความเพียรมีสติมั่นคงจิตใจเข้มแข็ง

ผู้วิจัยได้นำนิยามศัพท์ดังกล่าวข้างต้นมาสร้างชุดฝึกเพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามขั้นตอนการสร้างชุดฝึกในภาพประกอบ6 และเพื่อให้กรอบแนวคิดในการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์และส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งขั้นตอนการฝึกออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเสนอหลักการและวิธีฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในขั้นเสนอหลักการและวิธีฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการไม่ว่าจะเป็นความหมายของการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ประเภทการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จากนั้นจึงนำความรู้ที่ได้มาทำการประมวลเป็นองค์ความรู้สำหรับถ่ายทอดสู่นักเรียนโดยอาศัยเทคนิคการสร้างสื่อการสอนด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อให้ได้สื่อการสอนที่มีความกระชับเข้าใจง่ายและนักเรียนสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ภายในกรอบข้อจำกัดของเวลาที่กำหนดไว้ตามแบบฝึกบย.1ในภาคผนวก แล้วอาศัยแนวคิดเรื่องของการฝึกอบรมในการนำเสนอหลักการและวิธีฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการให้นักเรียนได้เรียนรู้ ซึ่งสามารถดูภาพรวมของกระบวนการฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในตาราง 5

2. ขั้นการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังจากที่ผู้วิจัยได้เสนอหลักการและวิธีฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการไปแล้วในขั้นการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการฝึกออกเป็น 4 ครั้งตามจำนวนหัวข้อของลักษณะสำคัญ 4 ประการของการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งในแต่ละครั้งใช้เวลาในการฝึกจำนวน 2 ชั่วโมง โดยที่แต่ละครั้งจะใช้ชื่อกิจกรรมที่แตกต่างกัน แต่จะอาศัยแนวคิดเดียวกันในการทำกิจกรรมคือ จะใช้เทคนิคการระดมสมองและการอภิปรายกลุ่มตามแนวคิดของกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการฝึก เริ่มต้นผู้วิจัยจะนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการสรุปบทวนหลักการสำคัญของการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการประเภทที่จะทำการฝึกให้นักเรียนทราบ โดยผู้วิจัยได้อาศัยสื่อคอมพิวเตอร์ช่วยในการนำเสนอส่วนในขั้นกิจกรรมผู้วิจัยทำการกำหนดสถานการณ์สมมุติซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการประเภทที่ต้องการฝึกและเป็นเหตุการณ์ที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนด้วย แล้วทำการระดมสมองของนักเรียนตามหัวข้อที่กำหนดขึ้น โดยผู้วิจัยได้นำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ Mindjet MindManager Pro มาใช้ในการระดมสมองดังกล่าว เมื่อระดมสมองเสร็จแล้วก็ให้นักเรียนเขียนเป็น Mindmap ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

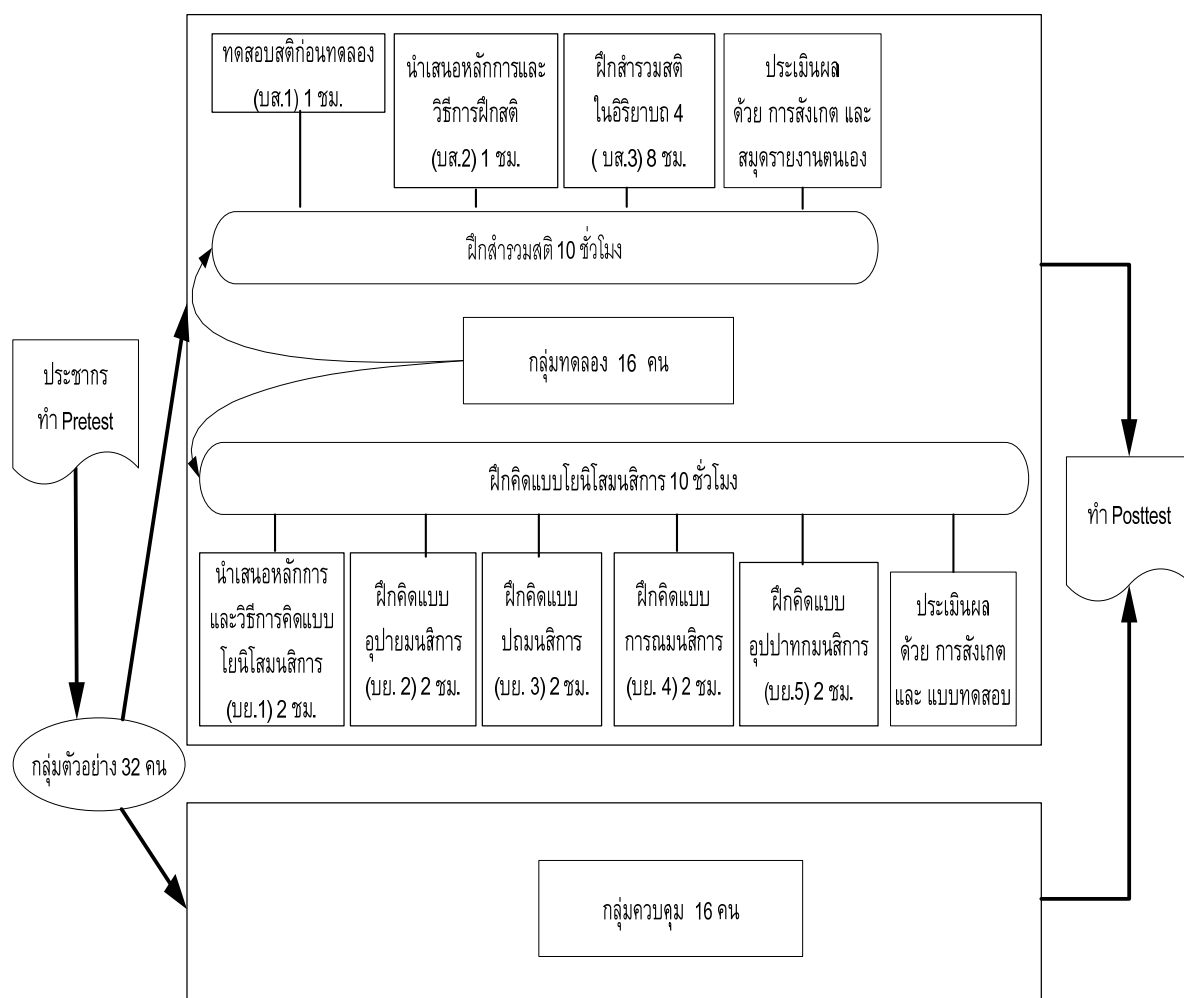
สำหรับงานกลุ่มและในกระดาษA4 สำหรับงานเดี่ยว เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียนต่อไป รายละเอียดของ
ขั้นการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการแสดงตามแบบฝึก บย.2 ถึง บย.5 ในภาคผนวก

3. ขั้นประเมินผลการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังจากผู้วิจัยนำเสนอหลักการ
และวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการแล้วก็จะทำการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการตามแบบฝึกที่
บย.1 ถึงบย.5 ในขณะที่ทำการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการตามแบบฝึกที่บย.1ถึงบย.5 ผู้วิจัยก็จะ
ดูแลเพื่อให้เกิดความเรียบร้อยในการทำกิจกรรมด้วยการสังเกตนักเรียนในสามส่วนดังต่อไปนี้คือ
(1) สังเกตจากการร่วมอภิปรายและระดมสมองของสมาชิกในกลุ่ม (2) สังเกตการมีส่วนร่วมและความ
สนใจของนักเรียนขณะสรุปและนำเสนอหน้าชั้น(3)สังเกตความร่วมมือและความสนใจขณะ
ทำกิจกรรมของนักเรียน ส่วนการประเมินผล ผู้วิจัยจะประเมินผลด้วยการให้คะแนนจากผลงานของ
นักเรียน ตามรายละเอียดในใบประเมินผลงาน ปม.1 ในภาคผนวก สามารถดูภาพรวมของกระบวนการ
ฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในตาราง 5

ตาราง 5 กระบวนการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ครั้งที่	ชม.ที่	แบบฝึกที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/แนวคิดที่ใช้	สื่อและอุปกรณ์	การประเมิน
1	1-2	บย.1	เรียนรู้หลักการและวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	กิจกรรม บรรยายและเรียนรู้ธรรมะจากสื่อ แนวคิดที่ใช้ การให้การอบรม	แบบฝึก บย.1 ใบกิจกรรม ย.1 สื่อ powerpoint, สื่อวีดีโอ	สังเกต
2	3-4	บย.2	1.นักเรียนสามารถคิดแบบอุปมามนสิการได้ 2.นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน	กิจกรรม “ตามหาเจ้าของตัวจริง” แนวคิดที่ใช้ งานเดี่ยว การระดมสมอง เรื่องการคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ สามัญลักษณ์	แบบฝึก บย.2 สื่อ powerpoint สื่อ Animation โปรแกรม Mindjet Manager	สังเกตและให้คะแนน
3	5-6	บย.3	1.นักเรียนสามารถคิดแบบปณมสิการได้ 2.นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน	กิจกรรม “เกิดมาทั้งที ต้องดีให้เป็น” แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายและระดมสมองเรื่องการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์	แบบฝึก บย.3 สื่อ powerpoint โปรแกรม Mindjet ,สื่อวีดีโอ	สังเกตและให้คะแนน
4	7-8	บย.4	1.นักเรียนสามารถคิดแบบการณมนสิการได้ 2.นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน	กิจกรรม “ตามหาความจริง” แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายและระดมสมองเรื่องการคิดแบบอริยสัจ,แบบสืบสาวเหตุปัจจัย	แบบฝึก บย.4 สื่อ powerpoint โปรแกรม Mindjet ,สื่อวีดีโอ	สังเกตและให้คะแนน
5	9-10	บย.5	1.นักเรียนสามารถคิดแบบอุปาทก มนสิการได้ 2.นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน	กิจกรรม “คิดดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” แนวคิดที่ใช้ งานเดี่ยว ระดมสมองเรื่องการคิดแบบเร้ากุศล	แบบฝึก บย.5 สื่อpowerpoint โปรแกรม Mindjet สื่อ วีดีโอ	สังเกตและให้คะแนน

ส่วนภาพรวมของโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการฝึกสำรวจสติและกระบวนการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถแสดงรายละเอียดได้ ตามภาพประกอบที่ 6



ภาพประกอบ 6 ภาพรวมของโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นดังนี้ คือ

4.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2552 ทำการตอบแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ(2547) แยกนักเรียนตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คัดเลือกนักเรียนที่มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาในระดับต่ำ 16 คนแรก ของแต่ละกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทำการ

สุ่มแบบเข้ากลุ่มเพื่อแยกนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คนเท่ากันและทำการสุ่มเพื่อแยกนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คนเท่ากันเช่นเดียวกัน ก็จะได้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คนเท่ากัน

4.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการทดลองและหมายกำหนดการในการฝึกตามขั้นตอนการฝึกให้กลุ่มทดลองได้รับทราบซึ่งระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน โดยใช้หอประชุมโรงเรียนวัดโสมนัสซึ่งมีความสงบมีความเป็นเป็นสัดส่วนและง่ายในการดูแลรักษาความปลอดภัยเป็นสถานที่ในการทดลอง สำหรับหมายกำหนดการในการฝึกตามขั้นตอนการฝึกของชุดฝึกที่ได้สร้างขึ้นนั้นมีรายละเอียดตามตาราง 6

4.3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ในวันสุดท้ายของการฝึกนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา(Posttest) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีก่อนการทดลอง(Prettest) และหลังการทดลอง(Posttest) ไปวิเคราะห์ค่าสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับงานวิจัยขั้นนี้คือ สถิติบรรยายได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด สถิติอนุมานได้แก่ การเปรียบเทียบผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ด้วยการทดสอบค่า Dependent t-test ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ด้วยการทดสอบค่า Independent t-test และทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-Way ANOVA)

ตาราง 6 ตารางการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

วันที่ 1		
เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
07.30 - 08.30	ลงทะเบียน / รับเอกสาร	รายงานตัวรับเอกสารที่เกี่ยวข้อง
08.30 - 09.30	พิธีเปิดโครงการ	เปิดโครงการ, แสดงตนเป็นเป็นพุทธ มามกะ, มอบตัวเป็นศิษย์, ชี้แจง กฎระเบียบค่าย, ทำความคุ้นเคยกัน
09.30 - 11.30.	กิจกรรม “เรียนรู้ธรรมะจากสื่อ”	ให้ความรู้เรื่องธรรมะขั้นพื้นฐานและ
11.30 - 12.30	อบรม”วิถีไทยวิถีพุทธ (มารยาทชาวพุทธ ภาคปฏิบัติ)”	ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา .ฝึกมารยาทการอยู่ร่วมกัน, ฝึกสำรวจ สติทาง กาย วาจา
12.30 - 13.30	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.30 - 14.30	ทดสอบการสำรวจสติ ด้วย กิจกรรม “Play&Learn เพลินธรรม” ตามแบบฝึก บส.1	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
14.30 - 16.30	นำเสนอหลักการและวิธีการคิดแบบโยนิโส มนสิการ ตามแบบฝึก บย.1	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
16.30 - 17.15	กิจกรรม “ วาระกตัญญู รู้คุณวัด ปัด กวาด และ เก็บ ”	ฝึกสำรวจสติ ด้วยการทำความสะอาด บริเวณวัด
17.15. - 18.30	ทำกิจส่วนตัว&รับประทานอาหารเย็น	
18.30 - 19.00	สวดมนต์ทำวัตรเย็น	สวดมนต์ร่วมกันผ่านระบบคาราโอเกะ
19.00 - 20.00	นำเสนอหลักการและวิธีการฝึกสำรวจสติ ตามแบบฝึก บส.2	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
20.00 - 21.30	ฝึกสำรวจสติตามแบบฝึก บส.3	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
21.30 - 22.00	ถอดบทเรียน	สรุปกิจกรรมที่ได้ทำมาแล้ว และวางแผนกิจกรรมในวันต่อไป
22.00 – 04.00	นอนหลับอย่างมีสติ	

ตาราง 6 (ต่อ)

วันที่ 2		
เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
04.00 - 04.30	ตื่นนอน & ทำภารกิจส่วนตัว	เริ่มตั้งสติตั้งแต่ตื่นนอน
04.30 - 06.30	สวดมนต์ทำวัตรเช้า & ฝึกสักรวมสติ ตามแบบฝึกที่ บส.3	สวดมนต์ร่วมกันผ่านระบบคาราโอเกะ และฝึกสักรวมสติอิริยาบถนั่งและเดิน
06.30 - 07.00	กิจกรรม“ ทำดีรับอรุณ ทำบุญใส่บาตร”	ร่วมกันใส่บาตรพระสงฆ์
07.00 - 08.00	รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าร่วมกันอย่างมีสติ
08.00 - 10.00	ฝึกคิดแบบอุปายมณสิการ ตามแบบฝึก บย.2	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
10.00 - 12.00	ฝึกคิดแบบปถมณสิการ ตามแบบฝึก บย.3	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 14.00	กิจกรรม“ Play&Learn เพลินธรรม” ตามแบบ ฝึกบส.1	ฝึกสักรวมสติ และ เพื่อผ่อนคลาย อารมณ์นักเรียน
14.00 - 16.00	ฝึกคิดแบบการณมณสิการ ตามแบบฝึกบย.4	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
16.00 - 17.00	กิจกรรม “วาระกตัญญู รู้คุณ วัด ปัต กวาด และ เก็บ”	ฝึกสักรวมสติ ด้วยการทำความสะอาด บริเวณวัด
17.00 - 18.30	ทำกิจส่วนตัว & รับประทานอาหารเย็น	ไม่ขาดสติแม้ยามทำกิจส่วนตัว
18.30 - 19.00	สวดมนต์ทำวัตรเย็น	สวดมนต์ร่วมกันผ่านระบบคาราโอเกะ
19.00 - 21.00	ฝึกสักรวมสติ ตามแบบฝึก บส.3 โดยวิทยากรรับ เชิญ “อ.ศุภฤกษ์ สกุลชัยพรเลิศ (อ.Sup'k)”	ฝึกสักรวมสติอิริยาบถนั่ง และ เดิน
21.00 - 22.00	ถอดบทเรียน	สรุปกิจกรรมที่ได้ทำมาแล้ว และวางแผนกิจกรรมในวันต่อไป
22.00 - 04.00	นอนหลับอย่างมีสติ	

ตาราง 6 (ต่อ)

วันที่ 3		
เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
04.00 - 04.30	ตื่นนอน & ทำภารกิจส่วนตัว	เริ่มตั้งสติตั้งแต่ตื่นนอน
04.30 - 06.30	สวดมนต์ทำวัตรเช้า&ฝึกสักรวมสติตามแบบฝึกที่บส.3	สวดมนต์ร่วมกันผ่านระบบคาราโอเกะและฝึกสักรวมสติอิริยาบถนั่งและเดิน
06.30 - 07.00	กิจกรรม “ทำดีรับอรุณ ทำบุญตักบาตร”	ร่วมกันใส่บาตรพระสงฆ์
07.00 - 08.00	รับประทานอาหารเช้า	รับประทานอาหารเช้าร่วมกันอย่างมีสติ
08.00 - 10.00	ฝึกคิดแบบอุปปาทกมนสิการ ตามแบบฝึก บย.5	นำฝึกโดยผู้วิจัยและผู้ช่วย
10.00 - 11.30	กิจกรรม “ฟังด้วยภาพ อธิบายด้วยเสียง”	เปิดใจนักเรียน และ ชมภาพกิจกรรม
11.30 - 12.30	รับประทานอาหารกลางวัน	
12.30 - 13.30	เปิดสมุดบันทึก “สติมา ใจอารี “และ ตอบแบบสอบถาม	ประเมินการฝึกสักรวมสติและทำ Posttest
13.30 - 14.00	กิจกรรม “วาระกตัญญู รู้คุณอาจารย์”	พิธีขอขมาลาโทษ พระอาจารย์
14.00 - 15.30	มอบวุฒิบัตร สรุปกิจกรรม และพิธีปิด	

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2552 จำนวนทั้งสิ้น 32 คน ทำการสุ่มแบบเข้ากลุ่มเพื่อจัดนักเรียนจากกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ได้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คนเท่ากัน ทำการฝึก 3 วัน 2 คืน แล้วเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่า t (t -test) ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายในการวิจัยดังต่อไปนี้

Mean	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนนักเรียน
t	แทน	ค่าสถิติ t
df	แทน	ระดับความเป็นอิสระ
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง
F	แทน	ค่าสถิติ F ที่ได้จากการคำนวณ
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ก	แทน	การได้รับโปรแกรมการฝึก
ข	แทน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการฝึก (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับการฝึก (กลุ่มควบคุม) จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์
แนวพุทธศาสนาภายหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับกับไม่ได้รับการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิด
แบบโยนิโสมนสิการจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนปรีชา
เชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม
ควบคุมจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ก่อนและหลังการทดลองของ
นักเรียนที่ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึกจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กลุ่ม	ผลสัมฤทธิ์ ทางการ เรียน	จำนวน คน	อายุ เฉลี่ย	เกรด เฉลี่ย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
					Mean	SD	Mean	SD
ทดลอง	สูง	8	15.25	3.06	290.88	29.99	341.50	33.34
	ต่ำ	8	15.25	2.05	289.75	29.03	331.88	46.46
	รวม	16	15.25	2.55	290.31	28.52	336.69	39.38
ควบคุม	สูง	8	15.88	3.17	286.75	24.88	277.75	20.44
	ต่ำ	8	16.00	2.30	301.38	21.79	304.00	16.48
	รวม	16	15.94	2.81	294.06	23.82	290.88	22.49
รวม	สูง	16	15.56	3.12	288.81	26.70	309.63	42.40
	ต่ำ	16	15.63	2.18	295.56	25.51	317.94	36.63
	รวม	32	15.59	2.65	292.19	25.92	313.78	39.20

จากตาราง 7 พบว่าก่อนการทดลองเมื่อพิจารณาทั้งในภาพรวมและพิจารณาในกลุ่มย่อยที่
แต่ละกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าใกล้เคียงกัน

ส่วนหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้น
กว่าก่อนทำการทดลองเมื่อพิจารณาทั้งในภาพรวมและพิจารณากลุ่มย่อยในแต่ละกลุ่มผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนและพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงกว่ากลุ่มควบคุม
เมื่อพิจารณาทั้งในกลุ่มรวมและพิจารณากลุ่มย่อยในแต่ละกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนระดับ
คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังทดลองกับก่อนทดลอง
มีค่าใกล้เคียงกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดง ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า t ของคะแนนปรีชาเชิง
อารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ปรีชาเชิงอารมณ์แนว พุทธศาสนา	กลุ่ม	N	Mean	SD	t	p
1. ความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	16	92.69	8.99	-.463	.65
	กลุ่มควบคุม	16	94.06	7.78		
2. ความคิด	กลุ่มทดลอง	16	98.19	11.23	-.397	.69
	กลุ่มควบคุม	16	99.75	11.05		
3. พฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	16	99.44	12.74	-.208	.84
	กลุ่มควบคุม	16	100.25	9.01		
รวม	กลุ่มทดลอง	16	290.31	28.52	-.404	.69
	กลุ่มควบคุม	16	294.06	23.82		

จากตาราง 8 พบว่า ผลการเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการได้รับโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิง
อารมณ์แนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันทั้งองค์รวมและรายด้าน

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดง ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปริชาเชิง
อารมณัแนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง

ปริชาเชิงอารมณัแนว พุทธศาสนา	กลุ่ม	N	Mean	SD	t	p
1. ความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	16	110.56	15.99	3.978 *	.000
	กลุ่มควบคุม	16	92.81	7.94		
2. ความคิด	กลุ่มทดลอง	16	110.50	13.30	3.116 *	.004
	กลุ่มควบคุม	16	98.00	8.97		
3. พฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	16	115.44	14.17	3.262 *	.003
	กลุ่มควบคุม	16	100.06	12.43		
รวม	กลุ่มทดลอง	16	336.69	39.38	4.041 *	.000
	กลุ่มควบคุม	16	290.88	22.49		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีระดับคะแนนปริชาเชิงอารมณัแนวพุทธศาสนาโดยรวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ 2 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาศริชาเชิงอารมณัแนวพุทธศาสนามีองค์ประกอบด้านความรู้สึกด้านความคิดและด้านพฤติกรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาศริชาเชิงอารมณัแนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน 2 เช่นเดียวกัน

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดง ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปริชา
เชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลองเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลัง
ทดลอง

ปริชาเชิงอารมณ์แนว พุทธศาสนา	กลุ่ม	N	Mean	SD	t	p
1. ความรู้สึก	ก่อนทดลอง	16	92.69	8.99	*	.000
	หลังทดลอง	16	110.56	15.99	4.86	
2. ความคิด	ก่อนทดลอง	16	98.19	11.23	*	.006
	หลังทดลอง	16	110.50	13.30	3.20	
3. พฤติกรรม	ก่อนทดลอง	16	99.44	12.74	*	.001
	หลังทดลอง	16	115.44	14.18	4.10	
รวม	ก่อนทดลอง	16	290.31	39.38	*	.000
	หลังทดลอง	16	336.69	28.52	4.52	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่าคะแนนปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งแบบองค์รวมและแยก
องค์ประกอบย่อยด้าน ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมี
คะแนนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ 1

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปริชา
เชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบก่อนทดลองและหลังทดลอง

ปริชาเชิงอารมณ์แนว พุทธศาสนา	กลุ่ม	N	Mean	SD	t	p
1. ความรู้สึก	ก่อนทดลอง	16	94.06	7.78	-.61	.55
	หลังทดลอง	16	92.81	7.94		
2. ความคิด	ก่อนทดลอง	16	99.75	11.05	-.64	.53
	หลังทดลอง	16	98.00	8.97		
3. พฤติกรรม	ก่อนทดลอง	16	100.25	9.01	-.05	.96
	หลังทดลอง	16	100.06	12.43		
รวม	ก่อนทดลอง	16	294.06	23.82	-.52	.61
	หลังทดลอง	16	290.88	22.49		

จากตาราง 11 พบว่าคะแนนปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งแบบองค์รวมและแยก
องค์ประกอบย่อยด้าน ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม หลังการทดลองกับก่อนการทดลองของ
นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาในแต่ละองค์ประกอบภายหลังการทดลอง พิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

ปรีชาเชิงอารมณ์แนว พระพุทธรศาสนา	กลุ่มตัวอย่าง	df	SS	MS	F	p
1. ความรู้สึก	โปรแกรม (ก)	1	2520.50	2520.50	15.06*	.001
	ผลสัมฤทธิ์(ข)	1	91.13	91.13	.54	.45
	กxข	1	.50	.50	.003	.96
	ส่วนที่เหลือ	28	4606.13	167.384		
2. ความคิด	โปรแกรม (ก)	1	1250.00	1250.00	9.12*	.005
	ผลสัมฤทธิ์(ข)	1	18.00	18.00	.13	.72
	กxข	1	47.53	47.53	.03	.86
	ส่วนที่เหลือ	28	3839.50	137.13		
3. พฤติกรรม	โปรแกรม (ก)	1	1891.13	1891.13	10.79*	.003
	ผลสัมฤทธิ์(ข)	1	420.50	420.50	2.40	.13
	กxข	1	6.13	6.13	.04	.85
	ส่วนที่เหลือ	28	4906.25	175.22		
รวม	โปรแกรม (ก)	1	16790.28	16790.28	15.80*	.00
	ผลสัมฤทธิ์(ข)	1	1069.53	1069.53	1.00	.32
	กxข	1	30.03	30.03	.03	.87
	ส่วนที่เหลือ	28	29749.63	1062.49		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีระดับคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งแบบองค์รวมและแยกองค์ประกอบย่อยด้าน ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม สูงกว่าก่อนรับโปรแกรมการพัฒนายามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งแบบองค์รวมและแยกองค์ประกอบย่อยและไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ทั้งแบบองค์รวมและแยกองค์ประกอบย่อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนานักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2552 โดยนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่อง การสำรวมสติและการฝึกจิตแบบโยนิโสมนสิการมาสร้างโปรแกรมการฝึก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาด้วยการฝึกสำรวมสติและการฝึกจิตแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียน
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาด้วยการฝึกสำรวมสติและการฝึกจิตแบบโยนิโสมนสิการ ที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
3. นักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ที่ได้รับและไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร และ กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง ทำการคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาต่ำสุด 16 ลำดับแรกของกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แล้วสุ่มแบบอิสระเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คนจะได้กลุ่มตัวอย่างที่มาจากกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คนเท่ากัน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. ตัวแปรที่ถูกจัดกระทำ คือการได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

2. ตัวแปรจัดประเภท คือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือนักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงคือมีระดับคะแนนเฉลี่ย(Grade Point Average)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ระดับ2.5ขึ้นไปและนักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำคือมีระดับคะแนนเฉลี่ย(Grade Point Average)ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ระดับ2.49ลงไป

ตัวแปรตาม

ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ใช้แบบวัดของผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ(2547)ซึ่งเป็นข้อคำถามชนิดมาตราประเมินค่า5ระดับจำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์สมมติเพื่อถามความเห็นของผู้ตอบ3ประเด็นคือ การใช้ปัญญา สภาพจิตและพฤติกรรมที่จะแสดงออก ในแต่ละข้อคำถามผู้ตอบจะได้คะแนนอยู่ในช่วง3ถึง15คะแนน เมื่อตอบครบทั้ง30ข้อคำถามผู้ตอบจะมีระดับคะแนนอยู่ในช่วงระดับตั้งแต่90ถึง450คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในด้านนั้นๆมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ชุดฝึกการสำรวจสติ ประกอบด้วยแบบฝึกจำนวน3แบบฝึกโดยแบ่งขั้นตอนการฝึกออกเป็น3ขั้นตอน คือ(1)ขั้นเสนอหลักการและวิธีฝึกสำรวจสติอย่างถูกวิธี(2)ขั้นการฝึกสำรวจสติอย่างถูกวิธี(3)ขั้นประเมินผลการฝึกสำรวจสตรวมจำนวนชั่วโมงที่ใช้ฝึกสำรวจสติทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง

ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยแบบฝึกจำนวน5แบบฝึกแบ่งขั้นตอนการฝึกออกเป็น3ขั้นตอนเช่นเดียวกันกับชุดฝึกการสำรวจสติ รวมจำนวนชั่วโมงที่ใช้ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้งสิ้น10 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการทดลอง

สำหรับวิธีการดำเนินการทดลองสามารถสรุปได้ดังนี้คือ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการทดลองและหมายกำหนดการในการฝึกตามขั้นตอนการฝึกตลอดโปรแกรมการฝึกให้กลุ่มทดลองได้รับทราบ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกรวมจำนวน 3 วัน 2 คืนโดยใช้หอประชุมโรงเรียนวัด

โสมนัสเป็นสถานที่ในการทดลอง ในวันสุดท้ายของการฝึกผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา(Posttest)เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ค่าสถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นสามส่วนดังนี้ คือ

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ได้แก่

1.1 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งชุด (Item – total correlation) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.132 ถึง 0.525

1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา(α -coefficient)ของครอนบาค โดยได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งฉบับเท่ากับ 0.898

2. สถิติบรรยาย คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. สถิตินูมาน ได้แก่ การเปรียบเทียบคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา นักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า t(t-test)และทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง(Two-way ANOVA) เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิจัยสามารถสรุปผลการทดลองได้ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบย่อย ด้านความรู้สึก ด้านความคิดและด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบย่อยด้านความรู้สึก ด้านความคิดและด้านพฤติกรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

3. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนา ที่มีผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ทั้งโดยองค์รวมและแยกองค์ประกอบ ด้านความรู้สึกลด้านความคิดและด้านพฤติกรรม ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยได้รวบรวมข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการอภิปราย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ความว่า “ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม” จากการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงกว่าก่อนการทดลองด้วยโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

แสดงว่าโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาได้พัฒนาให้นักเรียนรู้จักสำรวจสติในอิริยาบถต่างๆ และรู้จักใช้สติปัญญาพิจารณาสภาพการณ์ เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผลจนสามารถรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งต่างๆ และพร้อมที่จะแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้มากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก(ปอ. ปยุตโต).2536:31) ที่กล่าวว่า กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมี 2 วิธีด้วยกันคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง เริ่มต้นด้วยสติปัญญาฐานเป็นการฝึกให้มีสติเมื่อมีสติทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเองแล้วก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาปฏิบัติได้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อมีสติทำให้เกิดความรู้ในการจัดการกับตัวเองคือปัญญาสามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้เหมาะสม สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี” ซึ่งที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองหรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ และสอดคล้องกับแนวคิดของผจงจิต อินทสุวรนและคณะ(2545: 27) ที่กล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรม(ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจาในขั้นต้นสามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้ระเบียบวินัยหรือประเพณีวัฒนธรรม อย่างไรก็ตามจำเป็นจะต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย(สมาธิ และ ปัญญา)การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดีคือ การพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดีเช่น ความเมตตา กรุณาเป็นต้น ซึ่งเรียกว่า คุณธรรมและพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลางเช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น ส่วนงานวิจัยที่ได้้นำการฝึกสติและการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวตะวันตกและการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีดังนี้คือ วรินทร์ทิพย์หมี่แสน (2543) ได้ทำการพัฒนาชาวอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก โดยการฝึกสมาธิตามแนวสติปัญญา 4 จำนวน 34 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง

นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาว์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ส่วน สุปราณี การฟังตนและคณะ (2546) ได้ทำการทำการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี จำนวน20คน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ในหลักสูตรคุณแม่ สิริ กรินชัย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กลุ่มที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในหลักสูตรคุณแม่ สิริ กรินชัย มีคะแนนเชาว์อารมณ์โดยรวมและคะแนนเชาว์อารมณ์รายด้านทั้งสามด้านคือ ดี เก่งและสุขสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 นอกจากนั้น นิตยา คงเกษม (2544) ทำการศึกษาผลของการบูรณาการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การฟังตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบบูรณาการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเองการมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การฟังตนเองและการมีความสงบทางจิตใจโดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมตตา สิงห์กระโจม(2545)ได้ใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ4วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะส่วนประกอบ สามัญญลักษณะและแบบอริยสัจ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาทีจำนวน 10 ครั้งกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ จำนวน8คนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามนิยามของกรมสุขภาพจิต ปี 2543 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนได้รับกิจกรรมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จากผลการวิจัยที่ได้ยกมากล่าวข้างต้นมีความสอดคล้องและเป็นเหตุผลที่สนับสนุนผลการวิจัยนี้ที่พบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งองค์รวมและแยกองค์ประกอบสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นสามารถชี้ให้เห็นถึงแนวทางของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ได้อย่างชัดเจน

สมมติฐานข้อที่ 2 ความว่า “ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่ากับนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ” จากการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการทดลองเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

องค์ประกอบทั้งด้าน ความรู้สึก ด้านความคิดและด้านพฤติกรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม การพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

แสดงว่าการที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามระเบียบวิธีวิจัยแล้วทำการสุ่มแบบเข้า กลุ่มจำแนกนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ16คนเท่ากันแล้วให้นักเรียนกลุ่ม ทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเป็นเวลา3วัน2คืน ส่งผลให้ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการพัฒนา ทั้งนี้ก็เพราะว่าการฝึกสำรวจสติเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจ แน่วแน่มั่นเป็นสมาธิ ไม่พลั้งเผลอ ไม่เผลอเผลอในอิริยาบถต่างๆและในสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการกระบวนการพัฒนาดนเองในเรื่องของการแสดงออกทาง อารมณ์ กล่าวคือเมื่อมีสติก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลให้แสดงออกมาทางกาย และวาจาที่มีความสอดคล้องกับสภาวะจิตในขณะนั้นซึ่งเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นด้วย และเมื่อมีสติก็จะส่งผลต่อการพัฒนาปัญญาสติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี(พระราชวรมนี(ประยูร ธมฺมจิตฺโต). 2542)ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต).2542) ที่กล่าวว่า จิตที่พัฒนาดีแล้วจะ ได้สมดุลไม่กระสับกระส่ายจะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาทำให้มองเห็นทางเลือกและเป็น อิสระและยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในทำนองเดียวกันปัญญา(หรือการคิดดี)จะส่งผลให้ สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อม ส่วนการฝึก คิดแบบโยนิโสมนสิการก็มีความสำคัญต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พุทธพจน์ที่มาในเอกธัมมัททปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ข้อ 185-186 ความว่า “ภิกษุทั้งหลายเราไม่ พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น สัมมาทิฐิที่เกิดแล้ว เจริญมากขึ้นเหมือนกับโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการทำให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว เจริญมากขึ้น” เป็นการชี้ชัดว่าโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญของสัมมาทิฐิ อันเป็น หลักธรรมข้อแรกในหลักมัชฌิมาปฏิปทาแปดประการซึ่งมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาปรีชาเชิง อารมณ์แนวพุทธศาสนา ดังที่พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต.2542) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนา ปรีชาเชิงอารมณ์ ความโดยสังเขปว่าในการพัฒนาอารมณ์ต้องใช้หลักของมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อมุ่งพัฒนา เจตสิกฝ่ายดีแล้วไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่วและในที่สุดก็ต้องขุดรากถอนโคนอกุศลหรือ เจตสิกฝ่ายชั่วออกจากจิตใจพร้อมกับปลูกฝังเจตสิกฝ่ายดีเข้าไปแทนที่ เรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใส จิต ก็จะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ส่วนพระธรรมปิฎกยังได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่าที่มาที่ สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองหรือเรียกว่าโยนิโสมนสิการ การรู้และเข้าใจความเป็น จริง(รู้ถูกเข้าใจถูก)จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุขและเป็นอิสระจาก กิเลส(พระธรรมปิฎก.2536: 31)นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเอกพงศ์ ดิษแสง (2551)ที่ใช้ กระบวนการกลุ่ม เกมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ การเรียนรู้ การเป็นตัวแบบ หลักการคิดแบบ อริยสัจสี่เพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียน ในสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 20คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิง

อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงขึ้นและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 สอดคล้องกับงานวิจัยของวรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) สุปราณี การฟังตนและคณะ (2546) ที่ใช้การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน4 ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักศึกษาพยาบาลตามลำดับ ส่วนเมตตา สิงห์กระโจม(2545)ได้ใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 4 วิธี คือวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย แยกแยะส่วนประกอบ สามัญญลักษณะและแบบอริยสัจจ์ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จากการที่ผู้วิจัยนำการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในการสร้างชุดฝึกเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและได้ใช้ชุดฝึกดังกล่าวกับนักเรียนกลุ่มทดลองตามที่กล่าวมา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาองค์ประกอบย่อยด้านความรู้สึก ด้านความคิดและด้านพฤติกรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่2 และมีความสอดคล้องเป็นเหตุผลสนับสนุนผลการวิจัยที่ได้ยกมากล่าวข้างต้น

สมมติฐานข้อที่ 3 ความว่า "นักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันที่ได้รับและไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาต่างกัน" จากการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการทดลองเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันที่ได้รับและไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ผลการวิจัยสรุปว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาทั้ง แบบองค์รวมและแยกองค์ประกอบย่อย ด้านความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมสูงกว่าก่อนรับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาทั้งแบบองค์รวมและแยกองค์ประกอบย่อยและไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาทั้งแบบองค์รวมและแยกองค์ประกอบย่อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 สอดคล้องกับผลสรุปจากงานวิจัยของ อัจฉรา สุขารมณ์และอังคินันท์ อินทรกำแหง (2548) ที่พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์เป็นบวกกับปรีชาเชิงอารมณ์น้อยมาก($r=0.05$)

จากผลการวิจัยที่พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาที่ส่งผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาหลังการทดลองดังกล่าว แสดงว่าเมื่อนักเรียนทั้งสองกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้รับการฝึกเป็นระยะเวลา3วัน2คืนด้วยชุดฝึกชุดเดียวกันย่อมส่งผลทำให้ระดับคะแนนเฉลี่ยปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาหลังการทดลองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีระดับสูงขึ้น ดังนั้นสามารถนำชุดฝึกสำรวจสติและชุดฝึก

คิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนากับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกันได้ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกมีประสิทธิภาพสามารถทำให้ระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้นได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การได้รับโปรแกรมการฝึกด้วยชุดฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้น ดังนั้นอาจารย์ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องที่มีความใกล้ชิดกับเยาวชนในช่วงวัยดังกล่าวสามารถนำโปรแกรมการฝึกด้วยชุดฝึกดังกล่าวไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์

1.2 การนำโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไปใช้นั้นผู้ใช้ควรจะมีความรู้และทำความเข้าใจให้ชัดเจนเกี่ยวกับ แนวคิด วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการกิจกรรม และวิธีการประเมินผลสำหรับแบบฝึกนั้นๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมและสามารถดำเนินการได้อย่างเหมาะสม

1.3 เพื่อให้ชุดฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้นำแบบฝึกไปใช้ควรจะปฏิบัติดังนี้ คือ

1.3.1 สำหรับชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้นำไปใช้ควรจะค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอนรวมถึงกรณีศึกษาที่จะนำมา ยกตัวอย่างควรจะมีเหมาะสมกับสถานการณ์ในยุคนั้นๆ และสอดคล้องกับแนวคิด วัตถุประสงค์ เนื้อหาของแบบฝึกแต่ละแบบฝึก

1.3.2 สำหรับชุดฝึกสำรวจสติ ควรจะให้นักเรียนทำการบันทึกการสำรวจสติลงในสติมาได้อธิบายอย่างสม่ำเสมอแม้การฝึกตามโปรแกรมการฝึกจะสิ้นสุดแล้วก็ตาม

1.3.3 ชุดฝึกทั้งสองจะให้ประสิทธิภาพได้อย่างสูงสุดและผู้รับการฝึกจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ที่ยังรากลึกและมีความมั่นคงถาวรถ้าหากว่าผู้ฝึกเป็น พ่อ แม่ ผู้ปกครองหรือเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับเด็กและเด็กให้ความเคารพนับถือ เช่นครูบาอาจารย์หรือพระสงฆ์ เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ที่มีเพศและวัยต่างกัน รวมถึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่ต่างกับการศึกษาวิจัยนี้

2.2 ถ้าจะทำการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในบริบทเดียวกันหรือใกล้เคียงกับการวิจัยนี้ ก็ควรจัดโปรแกรมการฝึกเป็นแบบในคาบเรียนปกติอย่างน้อยหนึ่งคาบต่อสัปดาห์แทนการเข้าค่าย3วัน2คืน

2.3 ควรจะออกแบบการศึกษาวิจัยที่สามารถดึงความร่วมมือของบ้าน วัด ราชการ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณืตามแนวพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน

2.4 ควรจะทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกปรีชาเชิงอารมณืแนว พุทธศาสนารวมไปถึงวิธีการวัดและประเมินระดับปรีชาเชิงอารมณืให้สามารถเข้าใจได้ง่ายและ ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้กับบุตรหลานของตนได้อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชนันภรณ์ ลักขมีพิเชษฐ์. (2545). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. ใน รวมบทความทางวิชาการ เรื่องอีคิว*. อัจฉรา สุขารมณ์; วิลาสลักษณ์ ชวัลลล และ อรพินทร์ ชูชม. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- นิตยา คงเกษม. (2544). ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 . วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปิ่น มุกทุกันต์ . (2495). *ปาฐกถาเรื่องจิต* (ตีพิมพ์ 2550). จันทิมา มุกทุกันต์ เชนสงวน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. (2545). *การสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา สำหรับวัยรุ่นไทย*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 84. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระไตรปิฎกประมวลคัมภีร์และแหล่งค้นพุทธศาสตร์ฉบับคอมพิวเตอร์ (BUDSIR VI for Windows). (2550). (ซีดี). สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระไตรปิฎกฉบับเรียนพระไตรปิฎกเวอร์ชัน2.(2545).(ซีดี). สมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2525). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (ตีพิมพ์ 2549). ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2546ก). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. (หนังสือ และ ซีดี). หนังสือโดยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ซีดีโดย สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- . (2546ข). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม*. (หนังสือ และ ซีดี). หนังสือโดยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ซีดีโดย สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- . (2550). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (ซีดี). สำนักคอมพิวเตอร์มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พระราชวรมุณี(ประยูร ฐมฺมจิตฺโต). (2542). “อริยวิถีในทางพุทธศาสนา” ใน อัจฉรา สุขารมณ
 วิลาสลักษณ ชั่ววัลลี และ อรพินท์ ชูชม. รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ:
 DESKTOP.
- เมตตา สิงห์กระโจม. (2545). ผลของการใช้กิจกรรมการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความ
 ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง
 จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
 รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2544). EQ กับภาวะผู้นำในการทำงาน. ในรวมบทความทางวิชาการเรื่องอริย
 เล่ม 2. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอริย .
- วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน. (2543). ผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของ
 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. ปรินิพนธ์ ค.ม.
 (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 ถ่ายเอกสาร.
- วรรณสิทธิ ไวยะเสวี. (2535). คู่มือการศึกษาพระพุทธศาสนาพื้นฐาน. มูลนิธิเนบ มหานิรันดร์.
 วสิน อินทสระ.(2545). หนังสือโยนิโสมนสิการ.อ้างอิงจากhttp://www.ruendham.com/book_detail.php?id=52.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2531). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา-รู้เรา). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
 สุจินต์ บริหารวนเขตต์. (2536). ปรมัตถธรรมสังเขปจิตตสังเขปและภาคผนวก.มูลนิธิศึกษาและ
 เผยแพร่พระพุทธศาสนา .
- สุปราณี การพึ่งตน และ คณะ. (2546). รายงานการวิจัยผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ
 ปิฎฐานสี่ต่อเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. จันทบุรี: วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า
 จันทบุรี.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถระ). (2528). สัมมาทิฎฐิ ตามพระเถรานุเถระของท่าน
 พระสารีบุตรเถระ (ตีพิมพ์ 2536). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- อัจฉรา สุขารมณ และ คณะ. (2547). การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชน
 ไทย. รายงานการวิจัยฉบับที่ 97 . สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา สุขารมณ และอังศินันท์ อินทรกำแหง. (2548). การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับ
 อริยวิถีในประเทศไทย. รายงานการวิจัยฉบับที่ 101. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์ และ
 สังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.

เอกพงศ์ ดิษแสง. (2551). ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ วท.ม.
(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

Erikson, Erik H. (1959). *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities
Press.

Mayer , J.D.; & Salovey , P. (1997). “ What is emotional intelligence?” In P .Salovay & D.J.
Stuyter (eds.), *Emotion development and emotional intelligence*. Pp.3-31. New York :
Basic Books.

Goleman, D. (1998). *Working with emotion intelligence* . New York: Bantam Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
2. ตัวอย่างแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
3. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

โปรแกรมการฝึก

เพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

1. ชุดฝึกการสำรวจสติ
2. ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ชุดฝึกการสำรวจสถิติ

แบบฝึกการสำรวจสติ บส.1

ทดสอบการสำรวจสติก่อนทดลอง

สาระสำคัญ

การที่นักเรียนจะทำกิจกรรมในอิริยาบถต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดนั้น สิ่งสำคัญที่นักเรียนจะต้องมีคือสติ ซึ่งหมายถึงความระลึกรู้ได้ ความไม่พลั้งเผลอในอิริยาบถต่าง ๆ ดังนั้นการฝึกให้นักเรียนมีสติในอิริยาบถต่างๆ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับกิจกรรมนี้เน้นฝึกสตินักเรียน โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งสั้นๆที่อาจารย์สั่งให้ทำในเวลาจำกัดโดยไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนทำผิดพลาดได้เลย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติในการฟัง และ ปฏิบัติตามคำสั่งได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อเป็นการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา

การฝึกสำรวจสติ หมายถึงการฝึกให้บุคคลรู้จักระวังรักษาสติหรือความระลึกรู้ได้กล่าวคือฝึกให้บุคคลมีความรู้เท่าทันอาการต่างๆของร่างกายและจิตใจไม่ให้พลั้งเผลอขณะทำกิจกรรมในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งและนอน

วิธีดำเนินกิจกรรม

เป็นการทดสอบความสามารถในการสำรวจสติด้วยกิจกรรมนั้นหนทางการ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอนแถวละ 5-6 คนแล้วฟังคำอธิบายเรื่อง กฎ กติกา เบื้องต้น และกติกาในการทำกิจกรรมจากผู้วิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

1. คำสั่งที่ใช้ มีดังนี้คือ

1.1 คำสั่งอย่างง่าย

ชุดที่ 1 ซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง หัน

ชุดที่ 2 ยกมือซ้ายหรือขวาขึ้น ยกมือซ้ายหรือขวาลง เอามือซ้ายหรือขวาไปจับหู

ซ้ายหรือขวา

ชุดที่ 3 หนึ่งคือก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว สองคือก้าวไปข้างหลังหนึ่งก้าว สามคือก้าวไปข้างขวาหนึ่งก้าว สี่คือก้าวไปข้างซ้ายหนึ่งก้าว

1.2 คำสั่งอย่างกลาง

ให้นักเรียนเลือกปฏิบัติตามเฉพาะคำสั่งที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ มีสติ” นำหน้าส่วนชุดคำสั่งก็เป็นชุดคำสั่งเดียวกับคำสั่งอย่างง่าย ส่วนคำสั่งใดที่ไม่มีคำว่า “ มีสติ” นำหน้าให้นักเรียนอยู่เฉยๆเท่านั้น

1.3 คำสั่งอย่างยาก

ให้นักเรียนเลือกปฏิบัติตามเฉพาะคำสั่งที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ มีสติ” นำหน้า ส่วนคำสั่งใดที่ไม่มีคำว่า “ มีสติ” นำหน้าให้นักเรียนปฏิบัติตรงกันข้ามกับคำสั่ง นั้น ๆ เสมอ กล่าวคือ ซ้ายตรงข้ามคือขวา หน้าตรงข้ามคือหลัง ยกขึ้นตรงข้ามคือยกลง

2. กติกา

ทำการคัดเลือกผู้ที่ทำผิดคำสั่งออกจากการทำกิจกรรมมาเป็นผู้สังเกตการณ์คอยจับผิดเพื่อน จนกระทั่งเหลือผู้ที่มีสติดีที่สุด 1-3 คนก็ถือว่าสิ้นสุดกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

ไม่มี

การประเมินผล

ใช้วิธีการสังเกต โดยจะทำการคัดเลือกผู้ที่ทำผิดคำสั่งออกจากการกิจกรรม มาเป็นผู้สังเกตการณ์ คอยจับผิดเพื่อนจนกระทั่ง เหลือผู้ที่มีสถิติที่สุด 1-3 คน ก็ถือว่าสิ้นสุดกิจกรรม

แบบฝึกสำรวจสติ บส. 2

ความสำคัญ หลักการ และ วิธีการฝึกการสำรวจสติ ในอิริยาบถต่าง ๆ

สาระสำคัญ

แบบฝึกนี้เป็นการเสนอความสำคัญ หลักการและวิธีการฝึกการสำรวจสติในอิริยาบถต่าง ๆ อย่างถูกวิธี โดยอาศัยสื่อการเรียนรู้ที่มีความกระชับและนักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้ให้นักเรียนได้เห็นถึงความแตกต่างของผู้ที่ได้ฝึกสำรวจสติและไม่ได้ฝึกสำรวจสติ
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการฝึกสำรวจสติและการมีสติในอิริยาบถต่าง ๆ
3. เพื่อให้นักเรียนรู้หลักการในการฝึกสำรวจสติอย่างถูกวิธี

ระยะเวลา 60 นาที

เนื้อหา

เนื้อหาของแบบฝึกนี้จะเป็นการ นำเสนอ ความสำคัญ หลักการ วิธีการรวมถึงลงมือปฏิบัติจริง เป็นระยะเวลาสั้นๆสำหรับการสำรวจสติในอิริยาบถต่างๆคืออิริยาบถนั่ง ยืน เดิน นอนและอิริยาบถการทำงานในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนได้เรียนรู้จากการถ่ายทอดของผู้วิจัยและให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลาสั้นๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

นักเรียนเรียนรู้ถึง ความสำคัญ หลักการและวิธีการฝึกการสำรวจสติในอิริยาบถต่างๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนและอิริยาบถการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยสื่อการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง ใช้ประกอบในการบรรยาย และนักเรียนได้ลองปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลาสั้นๆ

สื่อและอุปกรณ์

สื่อการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ ได้แก่ โปรแกรม Powerpoint สื่อ วีดิทัศน์ และสื่อ Mp3

การประเมินผล

ผู้วิจัยจะทำการสังเกตความร่วมมือของนักเรียนในการนั่งฟังการบรรยาย และจากการให้นักเรียนได้ลองปฏิบัติตามในระยะเวลาสั้นๆ

แบบฝึกสํารวมสติ บส.3

ฝึกสํารวมสติ ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน นอน และ อิริยาบถในชีวิตประจำวัน

สาระสําคัญ

แบบฝึกนี้ผู้วิจัยจะนํานักเรียนลงมือปฏิบัติตาม หลักการและวิธีการฝึกการสํารวมสติอย่างถูกวิธี โดยจะให้นักเรียนได้ทำการฝึกสํารวมสติในอิริยาบถต่างๆ ดังต่อไปนี้ คืออิริยาบถนั่ง ยืน เดิน นอน และอิริยาบถการทำงานในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ลงมือฝึกสํารวมสติ ตามหลักการและวิธีการฝึกอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้นักเรียนมีสติสัมปชัญญะ ในอิริยาบถต่างๆ ดังต่อไปนี้ คืออิริยาบถนั่ง ยืน เดิน นอน และการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบเข้าทางตาหู จมูกลิ้นกายและใจ

เวลา 60 นาที

เนื้อหา

สำหรับการฝึกสํารวมสติอย่างถูกวิธีในอิริยาบถต่างๆ คือ อิริยาบถนั่งยืนเดินนอนและอิริยาบถการทำงานในชีวิตประจำวัน จะมีวิธีการฝึกที่แตกต่างกันตามรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ

อิริยาบถนั่ง ผู้วิจัยจะให้นักเรียนนั่งในท่าขัดสมาธิขาขวาทับซ้ายมือขวาทับมือซ้ายแล้วค่อย ๆ หลับตาลงพร้อมกับพนมมือขึ้นอยู่ระหว่างอกแล้วให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอันประกอบด้วย พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ระลึกถึงคุณพระธรรมที่สอนให้เราละเว้นความชั่วทำแต่ความดีและให้ทำจิตให้ผ่องใส ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ และเป็นเอื้อนาบุญของพวกเราทั้งหลาย เมื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยแล้วก็ให้นักเรียนน้อมจิตเข้ามาแล้วอธิษฐานกับตนเองว่า “จากนี้เป็นต้นไปข้าพเจ้าจะระวังรักษาสติมิให้ขาดมิให้หลุดไปจากการดูลมหายใจ หากสติหลุดจากลมหายใจก็มิให้หลุดออกไปจากร่างกายของตน” หลังจากนั้นก็จะให้นักเรียนกำหนดสติดูลมหายใจเข้าออก(อานาปานสติ) โดยให้นักเรียนลองฝึกดูลมหายใจทั้งสามวิธีดังต่อไปนี้คือ

วิธีที่ 1 เมื่อ มหายใจเข้าออกกระทบที่บริเวณปลายจมูกก็ให้บริกรรมว่า“มีสติหายใจเข้าออก” ตามลำดับ

วิธีที่ 2 เมื่อลมหายใจเข้าออกกระทบที่บริเวณปลายจมูกก็ให้บริกรรมว่า“พุทฺธ โธ “ ตามลำดับ

วิธีที่ 3 ให้ปฏิบัติดังนี้คือ เมื่อลมหายใจเข้าไปจนสุดท้องทำให้ท้องพองออกก็ให้รู้ว่าท้องพองออกด้วยการบริกรรมว่า “พองหนอ” แล้วค่อยๆปล่อยลมหายใจออกย้อนกลับทางเดิมท้องก็ค่อยๆยุบลงก็ให้ทำความรู้ว่าท้องยุบลงด้วยการบริกรรมว่า “ยุบหนอ”

เมื่อทำครบทั้งสามวิธีแล้วก็ให้นักเรียนเลือกวิธีที่คิดว่าตัวเองทำแล้วมีสติรู้ตัวมากที่สุดเพียงแค่วิธีเดียวเท่านั้นและให้นักเรียนใช้วิธีนั้นในการฝึกทุกครั้งจนกว่าจะจบหลักสูตร เมื่อนักเรียนลงมือหนึ่งสมาธิผู้วิจัยก็จะเปิด Mp3 เสียงเทศน์ของครูบาอาจารย์ให้นักเรียนได้ฟังเบาๆ เมื่อเสียงMp3 สิ้นสุดลงเป็นการเตือนให้นักเรียนทราบว่าอีกสามนาที่เราจะค่อยๆออกจากการฝึกสมาธิพร้อมๆกัน ก่อนออกจากสมาธิทุกครั้งขอให้นักเรียนได้อุทิศส่วนบุญและคุณงามความดีของตนให้กับผู้อื่น ดังนี้คือ

“ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล คุณงาม ความดี และบุญบารมีทั้งหลายที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทั้งหมดให้กับผู้มีพระคุณทั้งหลายมี พ่อ แม่และครูบาอาจารย์ เป็นต้น และขออุทิศให้กับ เทพยดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เจ้าที่เจ้าทาง เจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ทั้งปวงไม่มีที่ สุดไม่มีประมาณจงมารับเอาส่วนบุญส่วนกุศล คุณงาม ความดีและบุญบารมีทั้งหลายเหล่านี้ และด้วยอานิสงส์แห่งความดีนี้ ขอส่งผลให้ข้าพเจ้า.....(อธิฐานตามใจต้องการ) ด้วยเถิด สาธุ ”

อิริยาบถ ยืน และ เดิน ผู้วิจัยจะสั่งให้นักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งเป็นท่านยืน อย่างมีสติ กล่าวคือ เริ่มจากท่านั่ง ขัดสมาธิ-นั่งพับเพียบ-นั่งคุกเข่า-ค่อยๆลุกขึ้นยืน-จัดระเบียบร่างกายในท่าสำรวมคือ ยืนตัวตรงเท้าทั้งสองชิดกันมือขวาทับมือซ้ายปล่อยแขนลำตัวลงไปให้สุด(อยู่ในท่ารำพึง)แล้วก็ให้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและน้อมจิตมาอธิษฐานกับตนเองเหมือนตอนเริ่มต้นในท่านั่งแล้วก็ให้นักเรียนใช้คำว่า “มีสติ” เป็นคำบริกรรมนำหน้ากริยาอาการทุกอย่างในขณะที่ยืนและเดิน กล่าวคือ เมื่อยืนอยู่ก็ให้บริกรรมว่า“มีสติยืนอยู่”เมื่อจะออกเดินก็ให้บริกรรมว่า“มีสติเดินอยู่” เมื่อก้าวเท้าซ้าย-ขวา ก็ให้บริกรรมว่า“มีสติก้าวเท้าซ้าย-ขวา”ตามลำดับ เมื่อจะกลับตัวทางซ้าย-ขวาก็ให้บริกรรมว่า “มีสติกลับตัวทางซ้าย-ขวา” ตามลำดับเมื่อจะหยุดเดินก็ให้บริกรรมว่า “มีสติหยุดเดิน ” และ“มีสติยืนอยู่“ เป็นต้น

อิริยาบถนอน ก่อนที่นักเรียนทุกคนจะล้มตัวลงนอนขอให้นักเรียนมีสติและปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้คือ

1. นิ่งในท่าเทพบุตรหรือเทพธิดา
2. ไหว้พระสวดมนต์อย่างย่อก่อนคือ ให้สวดมนต์บท

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

นะโม ตัสสะ ภคฺวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธสฺส (สามจบ)

3. อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลเป็นภาษาไทยว่า “ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล คุณงาม ความดี และบุญบารมีทั้งหลายที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทั้งหมดให้กับ ผู้มีพระคุณทั้งหลายมี พ่อแม่และครูบา อาจารย์ เป็นต้น และขออุทิศให้กับเทพยดาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเจ้าที่เจ้าทางเจ้ากรรมนายเวรและ สรรพสัตว์ทั้งปวง ไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณจงมารับเอาส่วนบุญส่วนกุศล คุณงาม ความดี และบุญบารมี ทั้งหมดเหล่านี้และด้วยอานิสงส์แห่งความดีนี้ ขอส่งผลให้ข้าพเจ้า.....(อธิษฐานตามใจต้องการ)”

4. กราบเบญจางคประดิษฐ์ 5 ครั้ง อันหมายถึงกราบพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พ่อ แม่ และครูบาอาจารย์ตามลำดับ

5. ค่อยๆนอนลงในท่าตะแคงขวาเริ่มจากท่าเทพบุตรเทพธิดาแล้วนั่งพับเพียบให้ปลายเท้าชี้ ไปทางซ้ายของร่างกายแล้วนอนท่าตะแคงขวาจัดระเบียบร่างกายนอนดูลมหายใจเหมือนวิธีการฝึก สมาธิในท่านั่งจนค่อยๆหลับไปอย่างมีสติ

อิริยาบถการทำงานในชีวิตประจำวัน วิธีการฝึกสำรวจสติในอิริยาบถการทำงานในชีวิตประจำวันจะคล้ายกับการฝึกสำรวจสติในทำยืนและเดิน เพียงแต่ผู้ฝึกจะต้องรู้ตัวตนเองมากขึ้นกว่า ทำยืนและเดินเพราะว่าผู้ฝึกจะต้องรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ขณะที่ทำสิ่งนั้นๆก็ให้นึกในใจหรือ บริกรรมว่า“มีสติ ทำสิ่งนั้น” “มีสติทำสิ่งนี้”ยิ่งระลึกได้มากหรือบ่อยครั้งก็แสดงว่าเราฝึกสำรวจสติได้มาก นั้นเอง โดยนักเรียนต้องทำการบันทึกอิริยาบถของตนเองรวมถึงสิ่งต่างๆรอบตนเองตลอดเวลาที่ร่วมทำ กิจกรรม โดยเฉพาะช่วงเวลาดังต่อไปนี้คือ ขณะรับประทานอาหารและของว่าง ขณะอยู่ในห้องเรียนหรือ ห้องประชุมหรือห้องสวดมนต์และขณะอยู่ในบริเวณที่พักหรือบริเวณอื่นๆ สิ่งที่นักเรียนควรจะต้องบันทึก (Keyword) มีดังต่อไปนี้คือ

1.ขณะรับประทานอาหารและของว่าง เมนูอาหารหรือของว่างมีอะไรบ้าง ลักษณะภาชนะที่ใช้ วิธีการแจกอาหารและของว่าง นั่งกับใครบ้าง(ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง) ปริมาณอาหารและของว่างที่เรา รับประทาน เราทำอะไรบ้างก่อนเริ่มรับประทาน(อาหารเข้าปาก) เวลาที่ใช้จากอาหารคำแรกจนถึง อาหารคำสุดท้าย เคี้ยวอาหารไปกี่ครั้งถึงจะอิ่ม อิ่มแล้วทำอะไรต่อไป เป็นลำดับต่อไป ระยะห่างระหว่างจุด รับประทานอาหารกับที่นั่งรับประทานกับที่ทำความสะอาดภาชนะกับที่ทิ้งเศษอาหารกับห้องน้ำ เป็นต้น

2.ขณะอยู่ในห้องเรียนหรือห้องประชุมหรือห้องสวดมนต์ นักเรียนเดินมาจากที่ไหนเป็น ระยะทางเท่าไร ใช้เวลากี่เดินมากี่นาทีและเดินมากับใครบ้าง เข้าห้องตอนเวลาเท่าไร เข้านั่งประจำที่ หลังจากเข้ามาในห้องกี่นาที นั่งติดกับใครบ้าง(ซ้าย-ขวา,หน้า-หลัง) ขั้นตอนการทำกิจกรรมในห้องมี อะไรบ้าง ใช้เวลาอยู่ในห้องทั้งหมดกี่ชั่วโมงกี่นาที เข้าและออกจากห้องเป็นคนที่เท่าไร เป็นต้น

3.ขณะอยู่ในบริเวณที่พักหรือบริเวณอื่น ๆ นักเรียนเดินมาจากที่ไหนเป็นระยะทางเท่าไรจนถึงที่พัก ใช้เวลาเดินมาที่นาที่และเดินมากับใครบ้าง บริเวณที่พักเป็นอย่างไรบ้าง ที่นอนของเราอยู่ติดกับใครบ้าง ห้องน้ำอยู่บริเวณไหนของห้องนอนและเป็นห้องน้ำชายหญิงอย่างละกี่ห้อง วันนี้เราเข้าห้องน้ำเป็นจำนวนกี่ครั้ง ใช้เวลาเข้าห้องน้ำแต่ละครั้งเฉลี่ยประมาณกี่นาที เวลาที่กลับถึงที่พักตอนกลางคืน ก่อนนอนหลับทำอะไรบ้าง เวลาไหนที่นอนหลับสนิท ตื่นนอนเวลาไหนและทำอะไรเป็นครั้งแรก ใช้เวลาทำกิจส่วนตัวกี่นาที เดินไปสู่ห้องทำกิจกรรมรวมเป็นคนที่เท่าไร เป็นต้น

วิธีดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนจะได้เรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติตามหลักการและวิธีการฝึกการสำรวจสติอย่างถูกวิธี โดยผู้วิจัยจะร่วมฝึกสติกับนักเรียนในอิริยาบถนั่งยืนเดินและนอน ส่วนในอิริยาบถการทำงานในชีวิตประจำวันนักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการใช้สมุดบันทึก “สติมาไดอารี่” สำหรับบันทึกการฝึกสำรวจสติด้วยตนเอง

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนนั่งรวมกันในห้องประชุมด้วยความเรียบร้อยอยู่ในอาการสำรวจกายวาจาใจ ต่อจากนั้นผู้วิจัยก็อธิบายวิธีการใช้สมุดบันทึก “สติมาไดอารี่” ในการบันทึกการฝึกสำรวจสติในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยก็จะร่วมฝึกสำรวจสติกับนักเรียนในอิริยาบถนั่งยืนเดินและนอนและให้นักเรียนได้บันทึกขณะร่วมฝึกการสำรวจสติลงในสมุดบันทึก “สติมาไดอารี่”

สื่อและอุปกรณ์

สื่อ Powerpoint สื่อ Mp3เสียงเทศน์ของสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช หลวงพ่อจรัล ฐิตธัมโม พระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก สมุดบันทึกสติมาไดอารี่

การประเมินผล

ใช้วิธีการสังเกตขณะนักเรียนร่วมทำกิจกรรมและให้คะแนนจากสมุดบันทึกสติมาไดอารี่

คู่มือการใช้สติมาไดอารี่

สาระสำคัญ

การที่นักเรียนจะทำกิจกรรมในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดนั้น สิ่งสำคัญที่นักเรียนจะต้องมีคือสติ ซึ่งหมายถึงความความระลึกรู้สึกตัวได้ความไม่พลั้งเผลอในอิริยาบถต่างๆ คืออิริยาบถยืน เดิน นั่ง และนอน กล่าวคือนักเรียนต้องระลึกรู้สึกตัวได้ว่านักเรียนกำลังทำอะไรหรือ กำลังจะเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรในอิริยาบถทั้งสี่ดังกล่าว

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติระลึกรู้สึกตัวในอิริยาบถต่างๆ ของตนเองตลอดเวลาที่เข้ารับการฝึกอบรม

วิธีการใช้งาน

ให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมบันทึกอิริยาบถของตนเองรวมถึงสิ่งต่างๆ รอบตัวตนเองขณะที่แสดงอิริยาบถต่างๆ ในช่วงเวลาดังต่อไปนี้คือ ขณะรับประทานอาหารและของว่างขณะอยู่ในห้องเรียนหรือห้องประชุมหรือห้องสวดมนต์และขณะอยู่ในบริเวณที่พักหรือบริเวณอื่นๆ สิ่งที่นักเรียนควรจับบันทึก (Keyword) มีดังต่อไปนี้คือ

1. ขณะรับประทานอาหารและของว่าง เมนูอาหารหรือของว่างมีอะไรบ้าง ลักษณะภาชนะที่ใช้ วิธีการแจกอาหารและของว่าง นั่งกับใครบ้าง (ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง) ปริมาณอาหารและของว่างที่เรารับประทาน เราทำอะไรบ้างก่อนเริ่มรับประทานอาหาร (อาหารเข้าปาก) เวลาที่ใช้จากอาหารคำแรกจนถึงอาหารคำสุดท้าย เคี้ยวอาหารไปกี่ครั้งถึงจะอิ่ม อิ่มแล้วทำอะไรต่อไปเป็นลำดับต่อไป ระยะห่างระหว่างจิบรับอาหารกับที่นั่งรับประทานกับที่ทำความสะอาดภาชนะกับที่ทิ้งเศษอาหารกับห้องน้ำ เป็นต้น

2. ขณะอยู่ในห้องเรียนหรือห้องประชุมหรือห้องสวดมนต์ นักเรียนเดินมาจากที่ไหนเป็นระยะทางเท่าไร ใช้เวลาเดินมากี่นาทีและเดินมากับใครบ้าง เข้าห้องตอนเวลาเท่าไร เข้านั่งประจำที่หลังจากเข้ามาในห้องกี่นาที นั่งติดกับใครบ้าง (ซ้าย-ขวา, หน้า-หลัง) ขั้นตอนการทำกิจกรรมในห้องมีอะไรบ้าง ใช้เวลาอยู่ในห้องทั้งหมดกี่ชั่วโมงกี่นาที เข้าและออกจากห้องเป็นคนที่เท่าไร เป็นต้น

3. ขณะอยู่ในบริเวณที่พักหรือบริเวณอื่นๆ นักเรียนเดินมาจากที่ไหนเป็นระยะทางเท่าไร จนถึงที่พัก ใช้เวลาเดินมากี่นาทีและเดินมากับใครบ้าง บริเวณที่พักเป็นอย่างไรบ้าง ที่นอนของเราอยู่ติดกับใครบ้าง ห้องน้ำอยู่บริเวณไหนของห้องนอนและเป็นห้องน้ำชายหญิงอย่างละกี่ห้อง วันนี้เราเข้าห้องน้ำเป็นจำนวนกี่ครั้ง ใช้เวลาเข้าห้องน้ำแต่ละครั้งเฉลี่ยประมาณกี่นาที เวลาที่กลับถึงที่พักตอน

กลางคืน ก่อนนอนหลับทำอะไรบ้าง เวลาไหนที่นอนหลับสนิท ตื่นนอนเวลาไหนและทำอะไรเป็นครั้งแรก ใช้เวลาทำกิจส่วนตัวกี่นาที เดินไปสู่ห้องทำกิจกรรมรวมเป็นคนที่เท่าไร เป็นต้น

การประเมินผล

ผู้วิจัยจะให้คะแนนจากการนับคำหลัก(Keyword)ของการสำรวจสติจากสมุดบันทึก “สติมาไดอารี่” ของนักเรียนแต่ละคน โดยจะทำการให้คะแนนสองครั้งคือ จากรายงานในสมุดบันทึกในวันแรก และจากรายงานในสมุดบันทึกในวันที่สองของการเข้ารับการฝึกอบรม

ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

แบบฝึกโยนิโสมนสิการ บย.1

นำเสนอหลักการและวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

สาระสำคัญ

แบบฝึกนี้ใช้สำหรับอบรมให้ความรู้พื้นฐานกับนักเรียนถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการ และวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้พื้นฐานในเรื่อง ความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา

ความหมายของโยนิโสมนสิการ

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึงการคิดพิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผลซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผลมีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ คิดถูกวิธี(อุปายมณสิการ) คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมณสิการ)คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมณสิการ)และคิดเร้ากุศล(อุปปาทกมณสิการ)

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ จากพุทธพจน์ที่ได้ตรัสไว้ในเอกธัมมาทีปาลี อังคุดตรนิกาย เอกนิบาต ข้อ185-186 ความว่า “ภิกษุทั้งหลายเราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น สัมมาทิฐิที่เกิดแล้วเจริญมากขึ้นเหมือนกับโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการทำให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ที่เกิดแล้วเจริญมากขึ้น ” แสดงว่าโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญของสัมมาทิฐิอันเป็นหลักธรรมข้อแรกในหลักมัชฌิมาปฏิปทาแปดประการซึ่งมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณแนวทางพุทธศาสนาดังที่พระราชวรมุนี(ประยูร ธมฺมจิตฺโต. 2542) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณความโดยสังเขปว่า ในการพัฒนาอารมณต้องใช้หลักของมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อมุ่งพัฒนาเจตสิกฝ่ายดีแล้วไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่วและในที่สุดก็ต้องขุดรากถอนโคนอกุศลหรือเจตสิกฝ่ายชั่วออกจากจิตใจพร้อมกับปลูกฝังเจตสิกฝ่ายดีเข้าไปแทนที่เรียกว่า ชำระจิตใจให้ผ่องใส จิตก็จะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ส่วน พระธรรมปิฎกยังได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่าที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตรตรองหรือเรียกว่าโยนิโส

หลักการและวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการมีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ
 คิณุกวิธี(อุปายมณสิการ) หมายถึง การคิดพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่า ไม่เที่ยง
 (อนิจจัง)เป็นทุกข์(ทุกขัง)และไม่ใช่อัตตา(อนัตตา)

คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมณสิการ) หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบมีระเบียบแบบแผน
 เป็นไปตามลำดับในแนวทางที่ถูกต้อง

คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมณสิการ) หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุ
 ปัจจัยทำให้เข้าใจถึงความเป็นมาหรือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น

คิดเร้ากุศล(อุปาทกมณสิการ) หมายถึง การคิดอย่างมีเป้าหมายในทางที่ดียิ่งงามเป็นธรรม
 ทำให้เกิดความเพียรมีสติมั่นคงจิตใจเข้มแข็ง

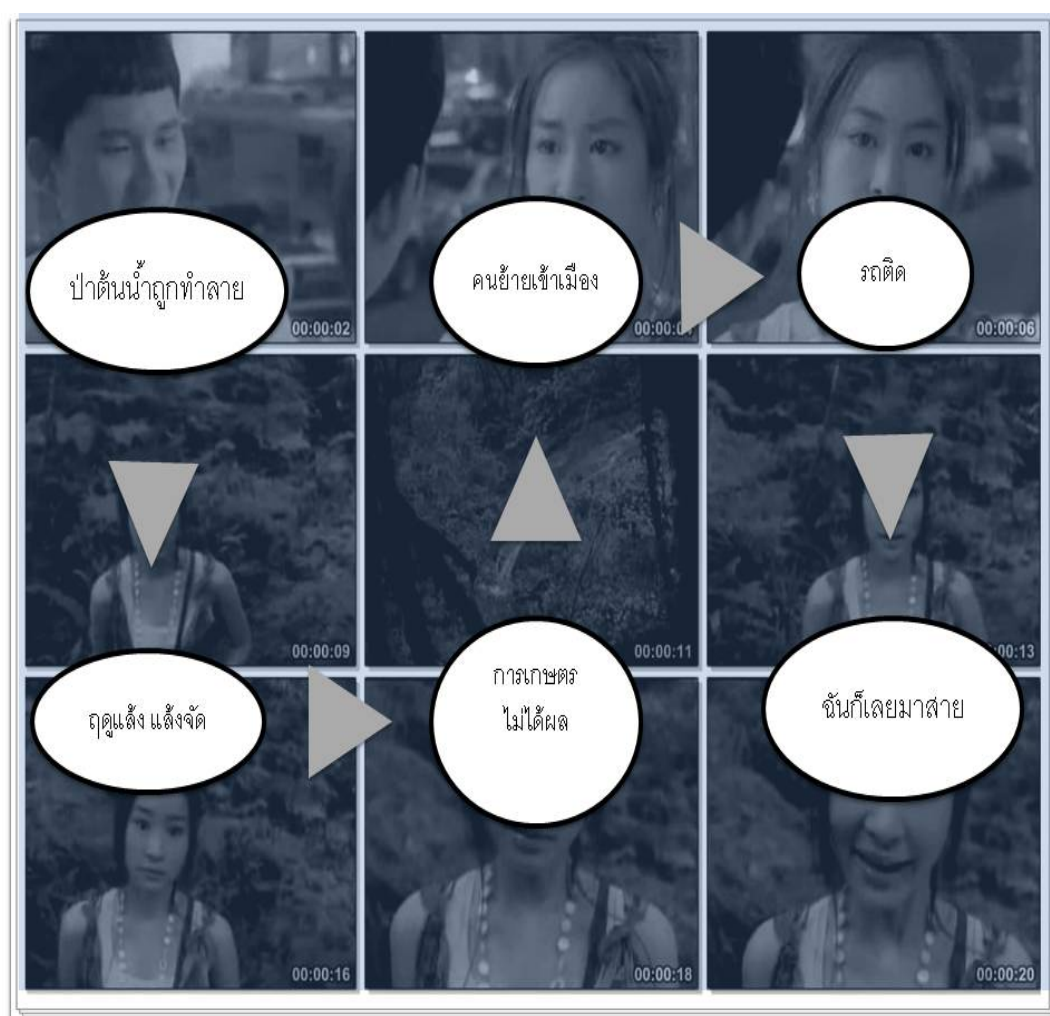
ตัวอย่างกรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่1 ตัวอย่างการคิดแบบอุปายมณสิการโดยพิจารณาดัชนีราคาน้ำมันและจิต
 ของมนุษย์ว่ามีธรรมชาติเป็นไปตามลักษณะของสามัญลักษณ์คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ส่วนแกงถุง
 (ผัดผักบุ้ง)ซึ่งมีเจ้าของที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเป็นไปตามลักษณะของสามัญลักษณ์ที่ว่า
 สิ่งทั้งหลายไม่ใช่อัตตาไม่ใช่อัตตาไม่สามารถบังคับควบคุมได้และไม่มีเจ้าของที่แท้จริง ตามภาพประกอบผ.2



ภาพประกอบ ๘.2 ตัวอย่างการคิดแบบอุปายมณสิการ

กรณีศึกษาที่ 2 ตัวอย่างการนำการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและการณนสิการมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากภาพยนตร์ โฆษณาชุด “ หนูมาสายเพราะ..” ตามภาพประกอบ ฝ.3



ภาพประกอบ ฝ.3 ตัวอย่างการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

กรณีศึกษาที่ 3 ศึกษาตัวอย่างการคิดแบบอุปาทกมนสิการจากสารคดีชีวประวัติ
ของ ดำรงค์ แก้วเรื่อน ผู้พิการร่างกายแต่มีจิตใจที่แข็งแกร่ง ดังภาพประกอบ ฝ.4



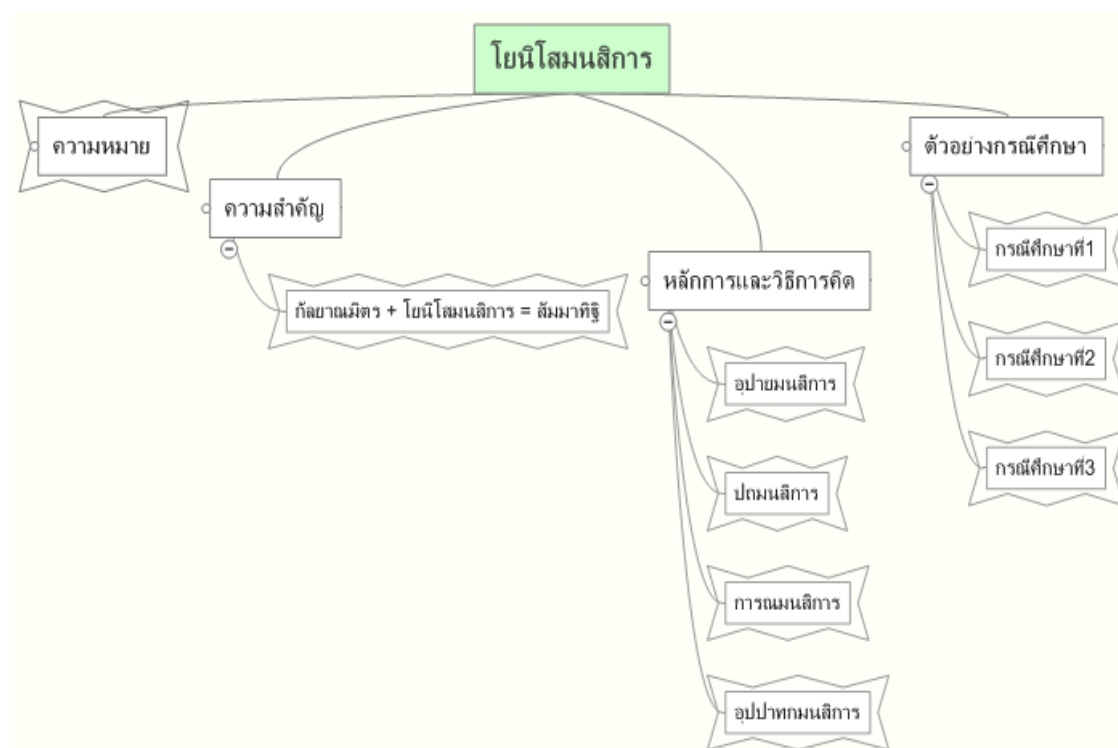
ภาพประกอบ ฝ.4 ตัวอย่างการคิดแบบอุปาทกมนสิการ

วิธีดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนเรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

นักเรียนนั่งรวมกันในห้องประชุมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย แล้วนักเรียนก็จะได้เรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองและผู้วิจัยก็จะยกเหตุการณ์สมมุติและเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาประกอบการอธิบายเพื่อให้ นักเรียนสามารถทำความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ง่ายขึ้น โดยนักเรียนจะได้จะเรียนรู้เรียงลำดับเนื้อหาตามภาพประกอบ ฝ.5



ภาพประกอบ ฝ.5 ลำดับเนื้อหาของแบบฝึกโยนิโสมนสิการ บย.1

สื่อและอุปกรณ์

สื่อ Powerpoint , สื่อวีดิทัศน์

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบของผู้เรียนและการสะท้อนวิธีคิดของผู้เรียน

แบบฝึกโยนิโสมนสิการ บย.2

ฝึกคิดแบบ อุปายมณสิการ

สาระสำคัญ

แบบฝึกนี้เป็นการให้ความรู้กับนักเรียนถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบอุปายมณสิการพร้อมกับฝึกให้นักเรียนสามารถคิดแบบอุปายมณสิการได้ด้วยการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบแยกแยะองค์ประกอบและการคิดแบบสามัญลักษณ์เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบอุปายมณสิการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดแบบอุปายมณสิการได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึงการคิดพิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผลซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผล มีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการ คือ คิดถูกวิธี(อุปายมณสิการ)คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมณสิการ)คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมณสิการ)และคิดเร้ากุศล(อุปาทกมณสิการ)

คิดถูกวิธี(อุปายมณสิการ)หมายถึง การคิดพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวงว่าไม่เที่ยง(อนิจจัง),เป็นทุกข์(ทุกขัง)และไม่ใช่ว่าไม่ใช่ตน(อนัตตา)

วิธีดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนเรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัยและนักเรียนจะได้ฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบแยกแยะองค์ประกอบและแบบสามัญลักษณ์และมีการระดมสมองของนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนนั่งรวมกันในห้องประชุมด้วยความเรียบร้อย หลังจากนั้นนักเรียนก็จะได้เรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัยและผู้วิจัยก็จะยกเหตุการณ์สมมุติและเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาประกอบการอธิบายเพื่อให้ นักเรียนสามารถทำความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบ คิดถูกวิธี(อุปายมสนิการ)หลังจากนั้นก็จะเป็นกิจกรรมระดมสมองนักเรียนเพื่อเป็นการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบแยกแยะองค์ประกอบและ แบบสามัญลักษณ์สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมได้ดังนี้คือ

1.การให้ความรู้

1.1 ความหมายและความสำคัญของอุปายมสนิการ

คิดถูกวิธี (อุปายมสนิการ)หมายถึง การคิดพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง(อนิจจัง),เป็นทุกข์(ทุกขัง)และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน(อนัตตา)ผู้ที่มีปัญญารู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆตามหลักการคิดแบบนี้จะทำให้ผู้นั้นหยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลายได้ไม่คลาดเคลื่อน จากความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับสภาพอารมณ์ของตนมิให้ดีใจหรือเสียใจมากเกินไป(การวางใจเป็นอุเบกขา) เมื่อสภาวะการรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปในทางใดทางหนึ่งที่ไม่สามารถบังคับควบคุมให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการได้

1.2 หลักการคิด

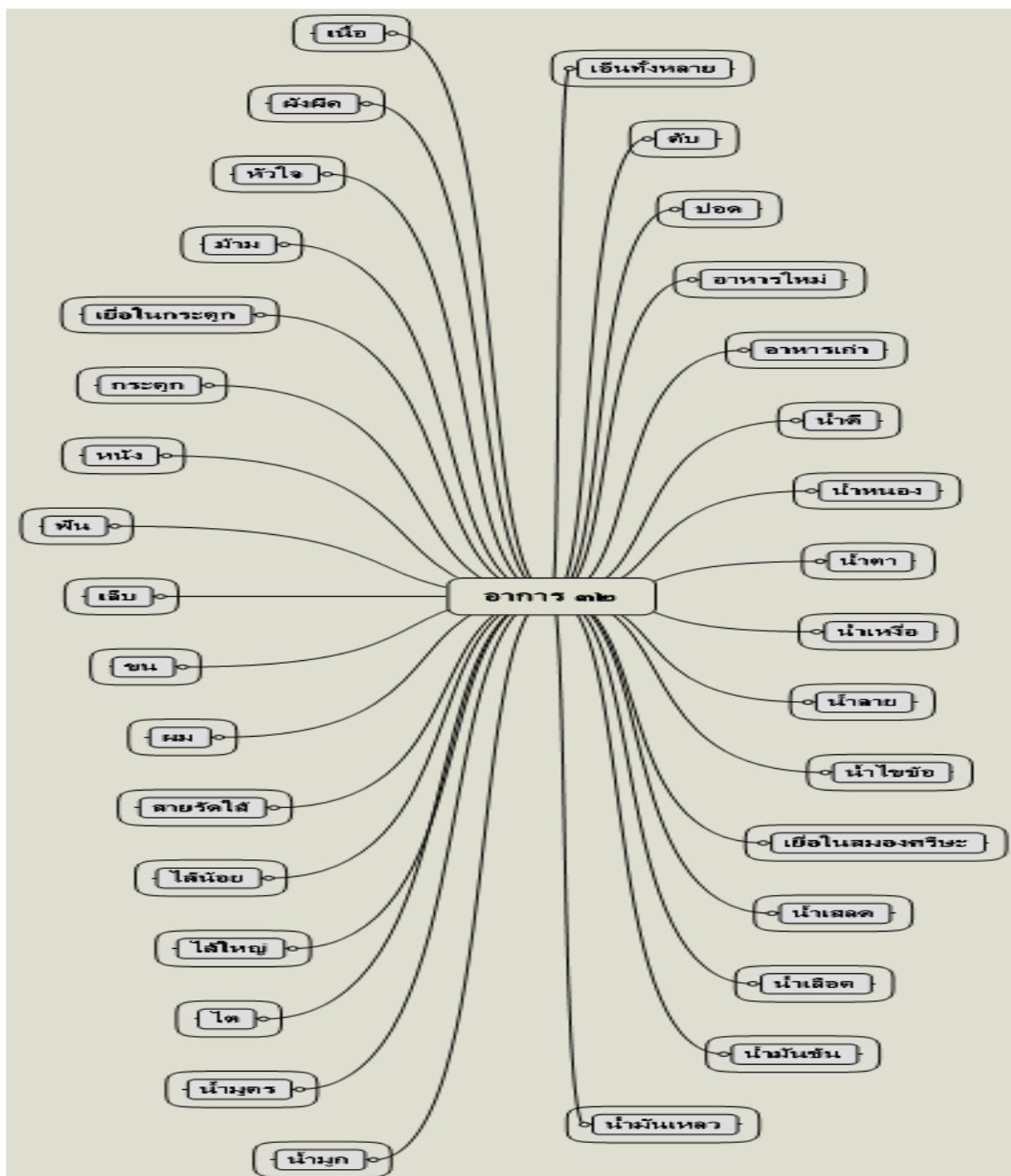
ผู้ที่สามารถจะคิดพิจารณาเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง(อนิจจัง) เป็นทุกข์(ทุกขัง)และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน(อนัตตา)ได้นั้น สำคัญที่สุดผู้นั้นต้องมีฐานในการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสองประเภทคือ การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบแยกแยะองค์ประกอบและการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์

1.2.1)การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หมายถึง การคิดพิจารณาเพื่อให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายก็ดีหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดีว่าเกิดจากส่วนประกอบย่อยๆมารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆต่าง ๆ ได้แล้วจึงจะรู้จักสิ่งนั้นเรื่องราวนั้นๆได้ถูกต้องแท้จริงจึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้และจึงจะแก้ปัญหาได้ตัวอย่างของการคิดแบบนี้เช่นที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยๆเช่นเป็นขั้น 5 หรืออาการ 32 เป็นต้น

1.2.2)การคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึงการมองเหตุการณ์ สถานการณ์ว่าจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆที่ขัดแย้ง บีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยถาวรและยั่งยืน

1.3 ตัวอย่างกรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1 ตัวอย่างการคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบโดยแยกร่างกายของมนุษย์ออกเป็นอาการ 32 เพื่อชี้ให้เห็นว่าเมื่อยังปกติทุกคนก็จะมีความรักความห่วงใยในร่างกายของตนเองมาก แต่พอแยกร่างกายออกเป็นอาการ 32 แล้ว อวัยวะแต่ละชิ้นของร่างกายเราไม่มีส่วนไหนที่น่ารักน่าห่วงใยเลยตามภาพประกอบ ๘.6



ภาพประกอบ ๘.6 การแยกร่างกายมนุษย์ออกเป็นอาการ 32

กรณีศึกษาที่ 2 ตัวอย่างการคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบโดยการแยกชิ้นส่วนโทรศัพท์เคลื่อนที่ออกเป็นชิ้นส่วนย่อยๆ โดยค่อยๆ ให้นักเรียนได้เห็นชิ้นส่วนย่อยทีละชิ้นจากชิ้นแรกจนถึงชิ้นสุดท้ายและกระทั้งรวมกันเป็นโทรศัพท์เคลื่อนที่ราคาแพงตามภาพประกอบ ฝ.7



ภาพประกอบ ฝ.7 การแยกชิ้นส่วนโทรศัพท์เคลื่อนที่

2.การระดมสมอง

ในขั้นระดมสมองผู้วิจัยจะให้นักเรียนได้ทำงานเดี่ยวลงในกระดาษA4 โดยมีลำดับขั้นตอนในการฝึกดังนี้ คือ

- 1.นักเรียนทุกคนนั่งแล้วหลับตาลงพร้อมกับระลึกถึงบุคคลหรือวัตถุหรือสิ่งของที่ตนเองรัก ห่วงแหนมากที่สุดและบุคคลหรือวัตถุหรือสิ่งของที่ตนเองรังเกียจมากที่สุดมาสิ่งละหนึ่งอย่าง
- 2.ให้นักเรียนแต่ละคนแยกแยะคนหรือวัตถุสิ่งของนั้นออกเป็นชิ้นส่วนย่อยๆ(การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ)เขียนตามแบบฟอร์มที่ให้มาและนักเรียนตอบคำถามลงในแบบฟอร์ม เพื่อจะดูว่าเมื่อนักเรียนแยกคนวัตถุสิ่งของออกเป็นชิ้นส่วนย่อยแล้วนักเรียนมีความรู้สึกรักและห่วงหรือรังเกียจในคนวัตถุหรือสิ่งของนั้นมากขึ้นหรือเท่าเดิมหรือน้อยลงท้ายที่สุดผู้วิจัยก็จะสรุปว่าแท้จริงคน

หรือวัตถุสิ่งของที่นักเรียนรักและหวงหรือรังเกียจนั้นไม่มีอะไรเป็นแก่นสารแท้จริงสิ่งต่างๆล้วนเป็นของธรรมชาติเกิดจากธรรมชาติแล้วสิ้นสลายตัวกลับไปสู่ธรรมชาติ(การคิดแบบสามัญลักษณ์)

รูป บุคคล/วัตถุ/สิ่งของ ที่รัก ที่สุด	รูป บุคคล/วัตถุ/สิ่งของ ที่ ไม่ชอบ ที่สุด
ชื่อรูป..... ส่วนประกอบ1..... ส่วนประกอบ2..... ส่วนประกอบ3.....	ชื่อรูป..... ส่วนประกอบ1..... ส่วนประกอบ2..... ส่วนประกอบ3.....

เมื่อท่านแยกแยะองค์ประกอบเสร็จแล้วขอให้ตอบคำถามต่อไปนี้

เมื่อท่านแยกแยะคน/วัตถุออกเป็นชิ้นส่วนย่อยแล้ว	มากที่สุด	มากขึ้น	เท่าเดิม	น้อยลง	น้อยที่สุด
ความรู้สึก รักและหวงแหนต่อ คน/วัตถุ นั้น ของท่าน มี ปริมาณ					
ความรู้สึก รังเกียจ ต่อ คน/วัตถุนั้น ของท่าน มี ปริมาณ					

สื่อและอุปกรณ์

สื่อ Powerpoint สื่อประสม กระดาษA4 ดินสอสี

การประเมินผล

ใช้วิธีสังเกตและให้คะแนนจากผลงานนักเรียน(ใบประเมินปม.1)

แบบฝึกโยนิโสมนสิการ บย.3

ฝึกคิดแบบปถมนสิการ

สาระสำคัญ

แบบฝึกนี้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึง ความหมาย ความสำคัญ หลักการ ของการคิดแบบต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมนสิการ)พร้อมกับฝึกให้นักเรียนสามารถคิดแบบปถมนสิการได้ด้วยการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์และเพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักกา และวิธีการคิดแบบปถมนสิการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดแบบปถมนสิการได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผลมีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ คิดถูกวิธี (อุปายมนสิการ) คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน (ปถมนสิการ) คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมนสิการ)และคิดเร้ากุศล(อุปาทกมนสิการ)

คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมนสิการ) หมายถึงการคิดอย่างเป็นระบบมีระเบียบแบบแผนเป็นไปตามลำดับในแนวทางที่ถูกต้อง

การคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์ หมายถึง การคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้นไม่เป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมกมาย

วิธีดำเนินกิจกรรม

นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบปถมนสิการพร้อมกับได้ฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์ โดยอาศัยแนวคิดกิจกรรมกลุ่มการระดมสมองและการอภิปราย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

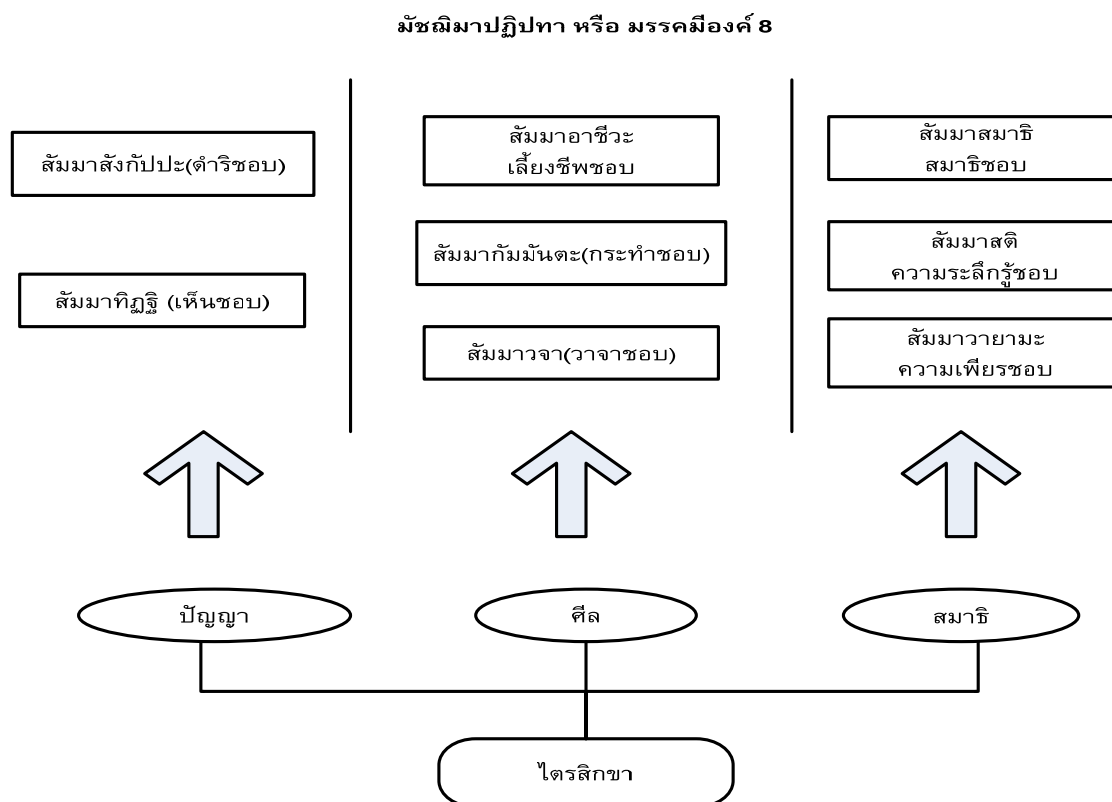
นักเรียนนั่งรวมกันในห้องประชุมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย หลังจากนั้นนักเรียนก็จะได้เรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัยและผู้วิจัยก็จะยกเหตุการณ์สมมุติและเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาประกอบการอธิบายเพื่อให้ นักเรียนสามารถทำความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมนสิการ)และสามารถเชื่อมโยงกับการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์ได้ หลังจากนั้นนักเรียนก็จะได้ฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์โดยอาศัยแนวคิดกิจกรรมกลุ่มการระดมสมองและการอภิปราย สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมได้ดังนี้คือ

1. การให้ความรู้

1.1 ความหมายและความสำคัญของการคิดแบบปถมนสิการ

ปถมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบมีระเบียบแบบแผนเป็นไปตามลำดับในแนวทางที่ถูกต้อง

การคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์ หมายถึง การคิดตามหลักการและความมุ่งหมายโดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆจะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไรเพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้นไม่เป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมกมายดังเช่นหลักคำสอนเรื่องทางสายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา 8 ประการ ตามภาพประกอบ ๘.8



ภาพประกอบผ.8 หลักมัชฌิมาปฏิปทา 8 ประการ

1.2 หลักการคิด

ผู้ที่สามารถจะคิดติดต่อเนื่องเป็นขั้นตอนมีระบบตามเหตุผลและแนวทางที่ถูกต้อไม่ยุ่งเหยิงสับสนได้นั้นผู้นั้นก็ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเรื่องทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา 8 ประการคือ มีความเห็นชอบ มีความคิดชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ สติชอบและสมาธิชอบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในสามด้านคือพฤติกรรม(ศีล)จิตใจ(สมาธิ)และปัญญา(ปัญญา)ผ่านสามทางคือ กาย วาจาและใจ ผู้ที่ได้รับการพัฒนาทั้งสามด้านดังกล่าวก็จะได้ชื่อว่าเป็นคนดีของสังคม นั้นเอง ขยายความว่าผู้นั้นก็จะมีครบ 4 ดี คือเป็นบุตรธิดาที่ดีของพ่อแม่ เป็นศิษย์ที่ดีของอาจารย์เป็นมิตรที่ดีของเพื่อน ๆ และเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

จะเห็นได้ว่าการที่คนจะเป็นคนดีได้นั้นต้องคิดได้และรู้ได้ว่าจะปฏิบัติตนหรือจะวางตัวในบริบทของสังคมให้เหมาะสมได้อย่างไรซึ่งจะตรงกับการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรม

สัมพันธที่หมายถึง การรู้จักคิดการคิดตามหลักการ(กรณีนี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มัชฌิมาปฏิปทา) และความมุ่งหมาย(กรณีนี้คือการเป็นคนดี)โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้นไม่เป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมกายนั่นเอง

1.3 กรณีศึกษา

กรณี ลลนา ก้องธรนินทร์ นางสาวไทยปี 2549 ใจบุญเสนอตัวเป็นผู้อุปการะน้อง
ปกรณ์ เรียนต่อจนจบคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ตามภาพประกอบ ๙.9



คิดดี
คิดว่าน้องเขาเป็นคนดีมีอนาคต มีความตั้งใจเรียน อีกร้อยกี่ยื่นแพทย์เหมือนกับตน จึงตัดสินใจรับอุปถัมภ์เรื่องค่าใช้จ่ายในการเรียนทั้งหมดของนายปกรณ์จนจบการศึกษา

พูดดี
"การช่วยเหลือในครั้งนี้เจี๊ยบทำด้วยใจจริงไม่ได้หวังผลตอบแทนใดๆขอแค่ น้องเขาตั้งใจเรียนตามที่ตั้งใจไว้ แล้วเป็นหมอที่ดีมาช่วยเหลือประชาชนที่เจ็บไข้ก็เพียงพอแล้ว"

ทำดี
ดูแลในส่วนของการลงทะเบียนรวมถึงเรื่องค่าใช้จ่ายอื่นๆ อาทิ เรื่องกินอยู่ อุปกรณ์ในการเรียนทุกอย่าง ก็จะดูแลให้ด้วย จนจบการศึกษา

ภาพประกอบ ๙.9 ตัวอย่างของคนที่ดีคิดดีพูดดีและทำดี

2. การระดมสมอง

ในขั้นตอนการระดมสมองมีลำดับขั้นตอนในการฝึกดังนี้คือ

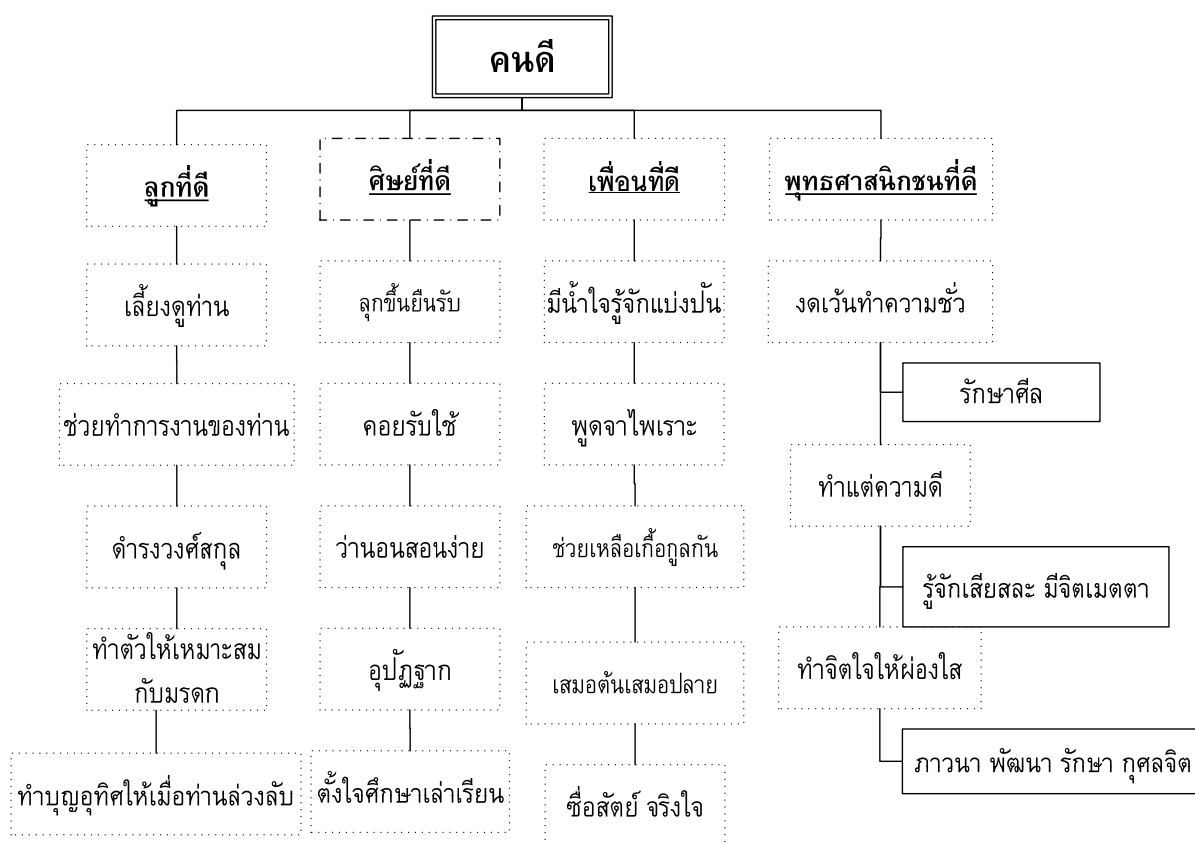
1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มกลุ่มละเท่าๆกัน แล้วให้ดูตัวอย่างคุณลักษณะของคนดี 4 จำพวกที่ผู้วิจัยนำมาให้อย่างรวดเร็วดังภาพประกอบ ๙.10
2. ให้ตัวแทนกลุ่มกลุ่มละ 1 คนมาจับสลากเลือกหัวข้อจากหัวข้อ 4 ดี ดังที่กล่าวใน

ข้อ 1

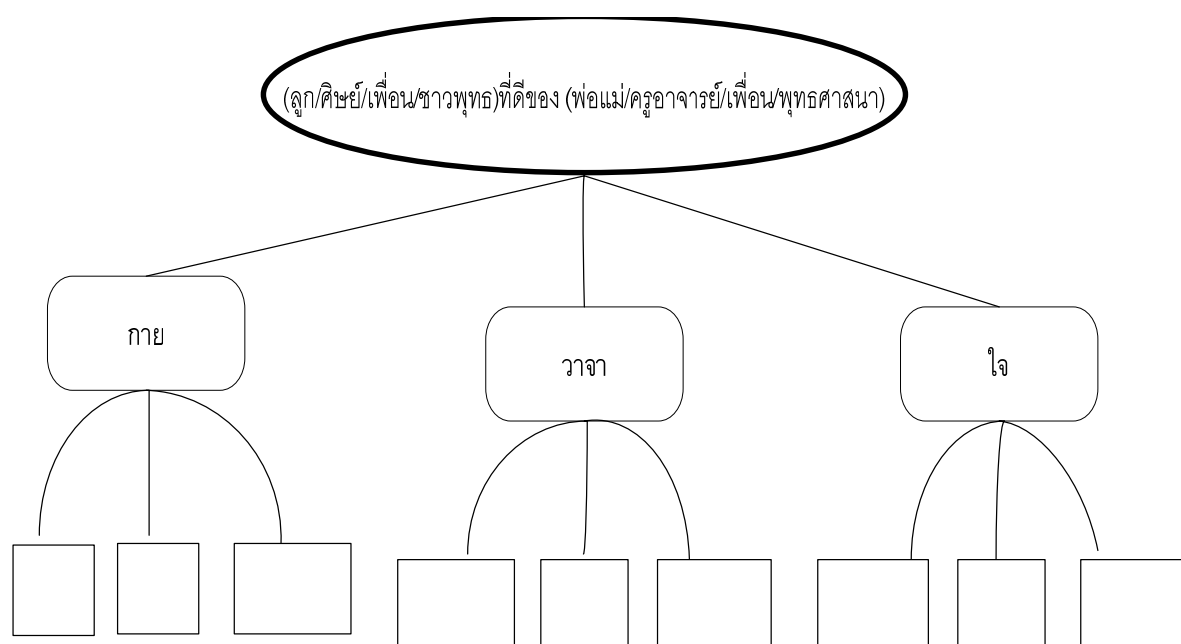
3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดว่าถ้าต้องการได้ชื่อว่าเป็นคนดี(อรรถ)ตามหัวข้อที่ได้รับไปจะต้องทำอย่างไรบ้าง(ธรรม)ภายในกรอบ คิตติพุทธิและทำ(ปฏิบัติ)ดี แล้วเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ตามแบบฟอร์มดังในภาพประกอบ ๘.10

4. ให้ตัวแทนกลุ่มละ 3 คนนำเสนอหน้าห้อง โดยให้เวลากลุ่มละ 4 นาที

5. ผู้วิจัยสรุปประเด็นต่างๆ ที่ได้จากการทำกิจกรรม



ภาพประกอบ ๘.9 ลักษณะของคนดี ตามหลักคำสอนเรื่อง ทิศ 6



ภาพประกอบ ฝ.10 แบบฟอร์มการระดมสมองลักษณะคนดี

สื่อและอุปกรณ์

สื่อประสม กระดาษฟลิปชาร์ต ดินสอสี

การประเมินผล

ใช้วิธีสังเกตและให้คะแนนจากผลงานนักเรียน(ใบประเมินปม.1)

แบบฝึกโยนิโสมนสิการ บย.4

ฝึกคิดแบบการณมนสิการ

สาระสำคัญ

แบบฝึกนี้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึง ความหมาย ความสำคัญและหลักการของการคิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมนสิการ)พร้อมกับฝึกให้นักเรียนสามารถคิดแบบการณมนสิการได้ด้วยการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและแบบอริยสัจจ์เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบการณมนสิการ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดแบบการณมนสิการได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผลมีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ คิดถูกวิธี (อุปายมนสิการ)คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมนสิการ)คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมนสิการ)และคิดเร้ากุศล(อุปปาทกมนสิการ)

การคิดอย่างมีเหตุมีผล (การณมนสิการ) หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยทำให้เข้าใจถึงความเป็นมาหรือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การคิดพิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆให้รู้จักสภาวะตามที่มันเป็นจริงด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา

วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหาเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยกล่าวคือ เมื่อคิดพิจารณาสืบสาวเหตุปัจจัยจนกำหนดรู้ว่าปัญหาคืออะไร(ทุกข์=ปัญหา)มีสาเหตุที่แท้จริงอย่างไร(สมุทัย=เหตุของทุกข์หรือปัญหา)แล้วก็คิดพิจารณาต่อไปว่ามีวิธีการที่จะดับทุกข์หรือ

แก้ปัญหาได้อะไร(มรรค) เมื่อปฏิบัติตามวิธีการที่ถูกต้องทุกข้อหรือปัญหานั้นๆ ก็ย่อมดับลงได้ (นิโรธ)

วิธีดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนเรียนรู้วิธีการคิดแบบการณมนสิการจากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัยและแบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อที่จะได้ฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจจ์และแบบสืบสาวเหตุปัจจัย โดยอาศัยแนวคิด กิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายและการระดมสมอง

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนนั่งรวมกันในห้องประชุมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย หลังจากนั้นนักเรียนก็จะได้เรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัยและผู้วิจัยก็จะยกเหตุการณ์สมมุติและเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาประกอบการอธิบายเพื่อให้ นักเรียนสามารถทำความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดอย่างมีเหตุมีผล (การณมนสิการ) และสามารถเชื่อมโยงกับการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบแบบ สืบสาวเหตุปัจจัยและอริยสัจจ์ได้ หลังจากนั้นก็จะแบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจจ์และแบบสืบสาวเหตุปัจจัย สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมได้ดังนี้ คือ

1. การให้ความรู้

1.1 ความหมายและความสำคัญของการคิดแบบการณมนสิการ

การคิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมนสิการ) หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยทำให้เข้าใจถึงความเป็นมาหรือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น

1.2 หลักการคิด

การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การคิดพิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆให้รู้จักสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา สามารถยกวิคิดนี้ได้ 2 อย่างคือ

ก. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ เมื่อพบเหตุการณ์หรือเรื่องที่พิจารณาอย่างหนึ่งอย่างใด ก็มองหยังย้อนและสืบสาวชักโยงออกไปถึงปัจจัยต่างๆทั้งหลายที่เข้ามาสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้นๆขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบ่อยๆให้พระสาวกพิจารณาว่า “เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ”

ข. คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใดๆ ที่ควรพิจารณา ก็คอยตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไมเพราะอะไร เช่นที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เองก่อนตรัสรู้ ว่า “ต้นเหตุเกิดขึ้นเพราะอะไรเป็นปัจจัยให้เกิดต้นเหตุ เป็นต้น หรือคิดสืบสาวหาสาเหตุที่แท้จริงต่อไป

การคิดแบบอริยสัจจ์ หรือ วิธีคิดแบบแก้ปัญหา เริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหาพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไรจะเป็นไปได้หรือไม่จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น มีขั้นตอน 4 ขั้นตอนคือ กำหนดรู้ปัญหา(ทุกข์) สืบสวนเหตุแห่งปัญหา(สมุทัย) มองเห็นถึงภาวะปราศจากปัญหาคืออะไร(นิโรธ) จัดวางวิธีการดับปัญหาคือกำหนดวางวิธีการแผนการและรายการที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการ (มรรค)

1.3 ตัวอย่างกรณีศึกษา

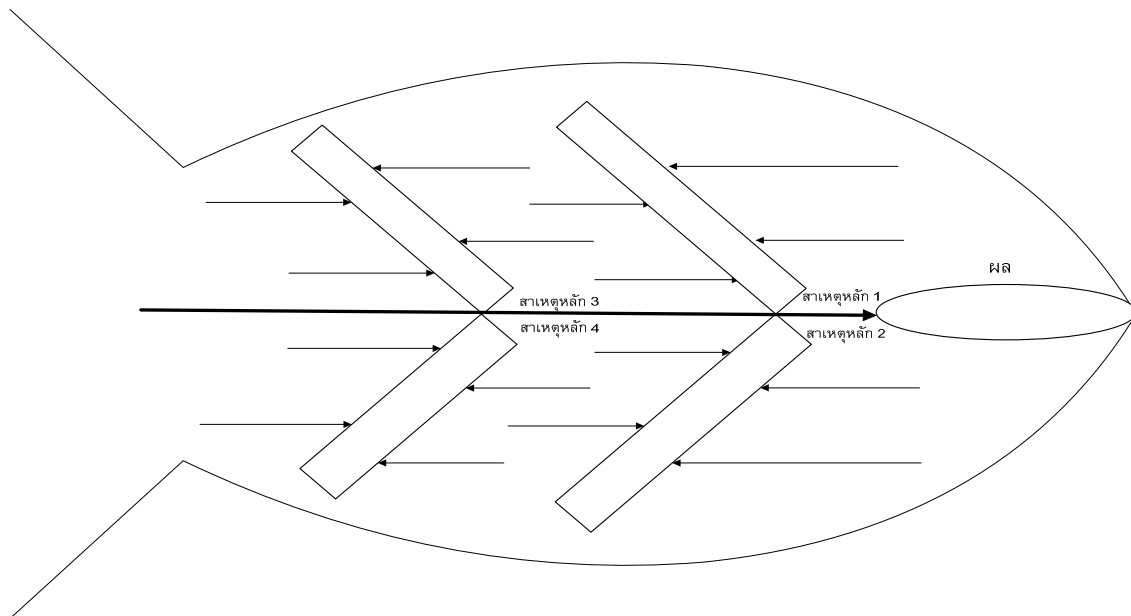
กรณีศึกษาที่ 1 เป็นการประยุกต์การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยในภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “หนูมาสายเพราะ”ตามภาพประกอบ ฝ.3

2. การระดมสมอง

ในขั้นตอนการระดมสมองมีลำดับขั้นตอนในการฝึกดังนี้คือ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มกลุ่มละเท่าๆ กัน
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมากลุ่มละ 1 คนเพื่อจับสลากเลือกหัวข้อปัญหา(ทุกข์)ซึ่งมีหัวข้อปัญหาให้เลือก 4 หัวข้อคือ ปัญหาการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาของวัยรุ่น ปัญหาการติดเกมส์ และการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่เหมาะสม ปัญหาการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และปัญหาการไม่สนใจศึกษาเล่าเรียน
3. ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา(สมุทัย)แล้วเขียนลงในผังก้างปลาผังที่ 1 ตามภาพประกอบฝ.11 และวิเคราะห์หาวิธีแก้ปัญห(มรรค)แล้วเขียนลงในผังก้างปลาที่ 2 โดยทั้งสองผังก้างปลาจะอยู่ในกระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นเดียวกันที่ผู้วิจัยแจกให้
4. ให้ตัวแทนกลุ่มละ 3 คนนำเสนอหน้าห้อง โดยให้เวลากลุ่มละ 4 นาที
5. ผู้วิจัยสรุปประเด็นต่างๆ ที่ได้จากการทำกิจกรรม

ผังก้างปลา ฝึกคิดแบบการณนสการ

Version. 1
รตนปัญญา ภิภนุ

ภาพประกอบ ฝ.11 ผังก้างปลาสำหรับฝึกคิดแบบการณนสการ

สื่อและอุปกรณ์

สื่อPowerpoint สื่อประสม กระดาษฟลิปชาร์ต ดินสอสี

การประเมินผล

ใช้วิธีสังเกต ให้คะแนนจากผลงานนักเรียน(ใบประเมินปม.1)

แบบฝึกโยนิโสมนสิการ บย.5

ฝึกคิดแบบอุปาทกมณสิการ

สาระสำคัญ

แบบฝึกนี้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึง ความหมาย ความสำคัญและหลักการของการคิดเร้ากุศล (อุปาทกมณสิการ)พร้อมกับฝึกให้นักเรียนสามารถคิดแบบอุปาทกมณสิการได้ด้วยการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลและเพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญหลักการและวิธีการคิดแบบอุปาทกมณสิการ
- 2.เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดแบบอุปาทกมณสิการได้
- 3.เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดประยุกต์เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

ระยะเวลา 120 นาที

เนื้อหา

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผลมีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ คิดถูกวิธี (อุปายมณสิการ)คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมณสิการ)คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมณสิการ)และคิดเร้ากุศล(อุปาทกมณสิการ)

คิดเร้ากุศล (อุปาทกมณสิการ) หมายถึง การคิดอย่างมีเป้าหมายในทางที่ดีงามเป็นธรรมทำให้เกิดความเพียรมีสติมั่นคงจิตใจเข้มแข็ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนเรียนรู้วิธีการ ความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดแบบอุปาทกมณสิการจากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัยหลังจากนั้นนักเรียนแต่ละคนจะได้ฝึกคิดแบบอุปาทกมณสิการโดยอาศัยแนวคิดเรื่องการระดมสมอง

ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

นักเรียนนั่งรวมกันในห้องประชุมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ต่อจากนั้นนักเรียนก็จะได้เรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้พร้อมคำอธิบายประกอบจากผู้วิจัย และผู้วิจัยก็จะยกเหตุการณ์สมมุติและเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาประกอบการอธิบายเพื่อให้ นักเรียนสามารถทำความเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ หลักการและวิธีการคิดเร้ากุศล(อุปาทกมณสิการ) หลังจากนั้นนักเรียนแต่ละคนจะได้ฝึกคิดแบบอุปาทกมณสิการ สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการได้ดังนี้ คือ

1.การให้ความรู้

1.1 ความหมายและความสำคัญของการคิดแบบการณมนสิการ

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผลซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผล มีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ คิดถูกวิธี (อุปายมณสิการ)คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปณมนสิการ)คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมนสิการ)และคิดเร้ากุศล(อุปาทกมณสิการ)

คิดเร้ากุศล (อุปาทกมณสิการ) หมายถึง การคิดอย่างมีเป้าหมายในทางที่ดีงามเป็นธรรมทำให้เกิดความเพียรมีสติมั่นคงจิตใจเข้มแข็ง เป็นวิธีคิดในแนวสัดกันหรือบรรเทาและขัดเกลาดัณหา ส่งเสริมความเจริญองงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิ

1.2 หลักการคิด

หลักการทั่วไปของวิธีคิดนี้ คือบุคคลเมื่อประสบประสบการณ์หรือได้รับรู้อย่างเดียวกันในเวลาเดียวกันหรือเวลาที่ต่างกันอาจมองเห็นและคิดนี้ปรุงแต่งไปคนละอย่างตามความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุงของจิตที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ บางคนหรือบางครั้งก็คิดปรุงแต่งไปในทางดีงามบางคนหรือบางครั้งก็คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษเป็นอกุศล วิธีคิดแบบเร้ากุศลจะช่วยให้บุคคลคิดปรุงแต่งไปในทางดีงามซึ่งมีความสำคัญที่จะทำให้เกิดการกระทำที่ดีงามตามมา

1.3 ตัวอย่างกรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนฟังข้อคิดในการดำรงชีวิตจากภาพยนตร์สารคดีชีวิตจริงของ ดำรง แก้วเรือน ศิลปินนักร้องและตลกที่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้แม้จะมีความพิการทางร่างกายก็ตาม

กรณีศึกษาที่ 2 ผู้วิจัยเล่าเรื่องย่อจากภาพยนตร์เรื่อง“ลูกบ้าที่वलาล์สุด” ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องราวของ“มานพ”(สัญญา คุณากร)หนุ่มพนักงานบริษัทที่ทำงานตามหน้าที่และคำสั่งจากเจ้านายไปวันๆ โดยไม่กล้ามีปากเสียงใดๆ จนกระทั่งวันหนึ่งเมื่อเขาพบว่า เขามีชีวิตอยู่ได้อีกเพียงแคว้นเดียวเท่านั้น ซึ่งเขาคิดว่ามันน้อยเกินไปที่จะใช้มันให้คุ้มค่าได้ เขาจึงรวบรวมสติสลดความกลัวเปลี่ยนให้เป็นความกล้าที่จะทำในสิ่งต่างๆ เริ่มจากการบอกรักภรรยาในทำงานเดียวกันที่เขาเฝ้าหลงรักมานาน การเข้าไปช่วยเพื่อนสาวให้พ้นจากอิทธิพลของพวกมาเฟียหรือการที่เขาเข้าไปแฉการโกงกินในบริษัทเป็นต้น

2. การระดมสมอง

ในขั้นตอนการระดมสมองจะเป็นงานเดี่ยวซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการฝึกดังนี้คือ

1.ผู้วิจัยตั้งโจทย์ขึ้นมาว่า “สมมุติว่านักเรียนได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้แต่สามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติและจะมีชีวิตอยู่ได้อีกแค่ 30 วันเท่านั้น ”

2. ให้นักเรียนคิดว่าในเวลา 30 วันที่เหลือก่อนที่จะละจากโลกนี้ไปนักเรียนสามารถคิดและทำอะไรซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อทั้งตนเองผู้อื่นหรือสังคมรอบข้างได้บ้าง โดยเมื่อรวบรวมความคิดได้แล้วให้นักเรียนทำการวางแผนให้กับตนเองด้วยการเขียนแผนลงในแบบฟอร์มที่ปรากฏในภาพประกอบ ๘12

3. ผู้วิจัยทำการสุ่มผลงานของนักเรียนมา 3-5 คน แล้วให้เจ้าของผลงานออกมาอ่านให้เพื่อนๆ ฟัง แล้วเมื่ออ่านครบทุกคนแล้วผู้วิจัยก็จะสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

สื่อ Powerpoint สื่อประสม กระดาษ A4 ปากกาและดินสอสี

การประเมินผล

ใช้วิธีสังเกต ให้คะแนนจากผลงานนักเรียน(ใบประเมินปม.1)

[illegible]

ภาพประกอบผ.20 ตารางวางแผนการใช้ชีวิต ระยะ 30 วันสุดท้ายของชีวิต

ใบประเมินการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ (ปม.1)

ที่	ชื่อ-สกุล	แบบฝึก บย.2				แบบฝึก บย.3				แบบฝึก บย.4				แบบฝึก บย.5			
		ความ เหมาะสม ของ หัวข้อ	ความ สมบูรณ์ ของงาน	การ ตอบ คำถาม	รวม (30)	ความคิด ริเริ่ม สร้างสรรค์	ความ สอดคล้อง ของ เนื้อหา กับหัวข้อ หลัก	ความ สมบูรณ์ ของงาน	รวม (30)	ความคิด ริเริ่ม สร้างสรรค์	ความ สอดคล้อง ของ เนื้อหา กับหัวข้อ หลัก	ความ สมบูรณ์ ของงาน	รวม (30)	ความคิด ริเริ่ม สร้างสรรค์	ความ เป็นไปได้	ความ สมบูรณ์ ของงาน	รวม (30)
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

ตัวอย่าง แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
ฉบับเต็มกรุณาติดต่อสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () และกรอกข้อมูลหน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียน

เพศ () ชาย () หญิง

อายุ.....ปี

เรียนอยู่ระดับชั้น ม...../..... เลขที่.....

ผลการเรียนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา.....

แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

1. อาจารย์ได้มอบหมายให้ท่านทำงานร่วมกับเพื่อนโดยที่ท่านรับหน้าที่เป็นคนเสนอผลงานหน้าชั้น แต่วันที่เสนอผลงานในห้องเรียน ท่านบังเอิญมาไม่ได้ ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ เฉยๆ	☐ เป็นห่วงเพื่อน	☐ โทรบอกเพื่อนให้เสนองานแทน
☐ กลัวเพื่อนว่า	☐ ไม่เป็นไร	☐ ชวนเพื่อนให้ไปขออนุญาตอาจารย์เลื่อนวันรายงาน
☐ เสียใจ	☐ ดีไม่ต้องทำ	☐ เตรียมทุกอย่างให้พร้อมเพื่อให้เพื่อนรายงานแทน
☐ ไม่สบายใจ	☐ เพื่อนคงเข้าใจ	☐ ปลดปล่อยตามเลย
☐ รู้สึกผิด	☐ หาทางแก้ปัญหา	☐ ขอโทษเพื่อนและอาจารย์

2. ขณะที่เพื่อนกำลังเรียนหนังสืออยู่ ท่านเข้าห้องเรียนสายครึ่งชั่วโมง ทำให้เพื่อน ๆ ทุกคนหันมามองท่าน ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ พอใจ	☐ ทำไม่ต้องมองด้วย	☐ เดินอย่างผึ่งผายเข้าไปนั่ง
☐ รำคาญใจ	☐ เป็นโอกาสทำให้เพื่อนสนใจ	☐ ทำตามปกติ
☐ เฉย ๆ	☐ เป็นเรื่องปกติ	☐ หันไปมองเพื่อนอย่างไม่พอใจ
☐ รู้สึกผิด เสียใจ	☐ ควรปรับปรุงตัวเอง	☐ รีบเดินไปหาที่นั่งที่ไกลที่สุด
☐ ละอายใจ	☐ จะไม่ทำอีก	☐ แสดงอาการขอโทษเพื่อนและอาจารย์

3. ท่านต้องส่งรายงานอาจารย์ในเวลากระชั้นชิด ซึ่งท่านไม่สามารถทำได้ทัน เพื่อนมาแนะนำให้ท่านคัดลอกผลงานของผู้อื่น ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ ไม่สนใจ	☐ ถ้าไม่ทันจริงๆ ค่อยลอก	☐ ลอกด้วยตัวเองด้วย
☐ ไม่สบายใจ	☐ ไม่ลอกแน่	☐ ทำเองให้เต็มความสามารถ
☐ ดีใจ	☐ ต้องลอก	☐ ลอกเพื่อน
☐ ลังเล	☐ จะดีหรือ	☐ ทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้น
☐ ไม่เห็นด้วย	☐ ไม่น่าทำเช่นนั้น	☐ ส่งงานเกินกำหนด

4. ท่านต้องการสอบชิงทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศ ซึ่งมีเงื่อนไขว่าต้องมีความสามารถทางภาษาอังกฤษในระดับสูง แต่ภาษาอังกฤษของท่านยังไม่ถึงเกณฑ์ ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ ผิดหวัง	☐ คงไม่มีโอกาสได้ไป	☐ เรียนภาษาอังกฤษเพิ่ม
☐ เฉยๆ	☐ จะต้องสอบภาษาอังกฤษให้ได้	☐ อยู่เฉยๆ
☐ ทำท่าย	☐ ภาษาอังกฤษไม่ใช่ภาษาของเรา	☐ ตั้งใจพัฒนาความสามารถด้านภาษาของตนให้ดีขึ้น
☐ กระตือรือร้น	☐ จะเรียนภาษาอังกฤษเพิ่ม	☐ ขยันให้มากกว่าเดิม
☐ ท้อใจ	☐ ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร	☐ ตั้งใจเรียนตามปกติ

5. มีคนมาบอกว่าชมรมที่ท่านเป็นสมาชิกำลังต้องการคนช่วยทำงาน ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ เฉยๆ	☐ จะพยายามเลี่ยง	☐ ช่วยเต็มความสามารถ
☐ เบื่อ	☐ ถ้าว่างจะไปช่วย	☐ ขอผิดผ่อนไปก่อน
☐ ลังเล	☐ จะช่วยเพราะทุกคนได้รับประโยชน์ร่วมกัน	☐ ช่วยเท่าที่ช่วยได้
☐ น่าสนใจ	☐ ถ้ามีคนมาเรียกจะไปช่วย	☐ ช่วยตามที่เขาบอกให้ทำ
☐ ดีใจ	☐ จะช่วยเพราะเป็นชมรมของเรา	☐ ตรวจสอบตารางเวลาของเราก่อน

6. ท่านฝากให้เพื่อนคืนหนังสือห้องสมุด แต่เพื่อนถูกขโมยกระเป๋า ทำให้หนังสือหายไปด้วย ท่านจึงถูกห้องสมุดปรับ 500 บาท ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ เฉยๆ	☐ ไม่น่าไว้วางใจเพื่อน	☐ จ่ายค่าปรับเอง
☐ โกรธปนเห็นใจ	☐ เพื่อนน่าจะระมัดระวังกว่านี้	☐ จ่ายคนละครึ่งกับเพื่อน
☐ เห็นใจ	☐ ช่างมันไม่ใช่ความผิดของเพื่อน	☐ จ่ายค่าปรับเองและถามเพื่อนว่ามีอะไรให้ช่วยบ้าง
☐ โกรธ	☐ เป็นคราวเคราะห์	☐ ให้เพื่อนจ่ายค่าปรับให้
☐ ไม่พอใจ	☐ เราควรรับผิดชอบในงานของเราเอง	☐ จ่ายค่าปรับเองและปลอบเพื่อน

7. ก่อนที่จะถึงชั่วโมงเรียนวิชาที่ท่านไม่ชอบ มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวพอดี ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ น่าสนใจ	☐ จะไปดีหรือไม่ไปดี	☐ ไปเที่ยวกับเพื่อน
☐ ลังเล	☐ ไม่ควรไป	☐ เข้าเรียนอย่างไม่ตั้งใจ
☐ เฉย ๆ	☐ อยากจะไป	☐ เข้าเรียนตามปกติ
☐ ไม่พอใจ	☐ ไม่ไปแน่ๆ	☐ รอดูสถานการณ์ก่อน
☐ ดีใจ	☐ ต้องไปแน่ๆ	☐ ไม่ไปและชวนเพื่อนเรียนหนังสือ

8. เมื่อเพื่อนๆขอให้ท่านค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพื่อประกอบการทำรายงาน เพราะท่านมีความสามารถทางด้านนี้ ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ ดีใจ	☐ เราจะได้ใช้ความสามารถให้เป็นประโยชน์	☐ ช่วยกันเท่าที่ทำได้
☐ ไม่พอใจ	☐ น่าจะใช้คนอื่นทำ	☐ บอกปฏิเสธไปเลย
☐ เบื่อ	☐ จะไม่ช่วย	☐ ค้นหาข้อมูลให้เต็มความสามารถ
☐ ยินดี	☐ ดีใจที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น	☐ บอกวิธีค้นคว้าให้เขาทำ
☐ เฉยๆ	☐ ดูก่อนว่าจะมีอะไรต้องทำหรือเปล่า	☐ บอกให้เขาไปหาคนอื่นช่วย

9. สถานศึกษาของท่านจัดงานประจำปีและเชิญชวนให้ทุกคนเข้าร่วมงาน ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ หงุดหงิด	☐ จะได้ช่วยกิจกรรมของโรงเรียน	☐ ดูเหตุการณ์ก่อน
☐ เบื่อ	☐ หางานให้เราทำอีกแล้ว	☐ มาร่วมงาน
☐ ตื่นเต้น	☐ ชอบทำอะไรน่าเบื่อ	☐ ไม่เข้าร่วม
☐ เฉยๆ	☐ มีกิจกรรมก็ดีนะ	☐ ถ้าบังคับก็เข้าร่วม
☐ ดีใจ	☐ จะได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ	☐ ร่วมทำกิจกรรม

10. อาจารย์ให้ท่านทำรายงานชิ้นหนึ่ง ท่านพยายามทำงานอย่างเต็มความสามารถ แต่อาจารย์บอกว่ารายงานที่ท่านส่งไปยังไม่ดี และให้นำกลับไปแก้ไขใหม่หลายครั้ง ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ เบื่อ	☐ ตนเองทำดีแล้ว	☐ บอกอาจารย์ว่าทำได้แค่นี้
☐ เฉยๆ	☐ จะไม่แก้	☐ แก้ไขใหม่ทั้งหมด
☐ ท้อแท้	☐ จะปรับปรุงใหม่	☐ ไม่แก้แต่ส่งใหม่
☐ ยินดี	☐ จะเก็บไว้ก่อน	☐ แก้ไขตามที่อาจารย์บอก
☐ ไม่พอใจ	☐ จะทำอย่างไรให้ถูกใจอาจารย์	☐ แก้ไขเท่าที่ทำได้

11. โรงเรียนของท่านกำหนดพิธีไหว้ครูเวลา 9 โมงเช้า หัวหน้าห้องขอร้องให้ท่านมาช่วยเตรียมงานตอนเช้าตรู่ ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ ไม่พอใจ	☐ น่าจะช่วย	☐ ไปตามกำหนดเวลา
☐ ภูมิใจ	☐ ต้องไปช่วย	☐ ขอให้เพื่อนมาแทน
☐ เบื่อ	☐ ทำไม่ต้องเป็นเราด้วย	☐ ถ้าตื่นทันก็มา
☐ เฉยๆ	☐ จะไปหรือไม่ไปดี	☐ ไม่มาเลย
☐ ดีใจ	☐ ทำไม่กำหนดเวลาเช้าตรู่	☐ พยายามตื่นให้ทันเวลา

12. อาจารย์ขอร้องให้ท่านมาช่วยงานในวันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อเตรียมการประชุมทางวิชาการในอาทิตย์หน้า ท่าน

มีความรู้สึกอย่างไร	มีความคิดเห็นอย่างไร	จะอย่างไร
☐ โกรธ	☐ หาทางหลีกเลี่ยง	☐ ช่วยพอเป็นพิธี
☐ ยินดี	☐ จะมาช่วยตามหน้าที่	☐ ช่วยเต็มที่
☐ ดีใจ	☐ จะมาช่วยถ้าไม่ติดธุระ	☐ ไม่ช่วย
☐ ไม่พอใจ	☐ จะมาช่วยเพื่อส่วนรวม	☐ ช่วยตามหน้าที่
☐ เฉยๆ	☐ จะมาช่วยเพื่อให้อาจารย์พอใจ	☐ ถ้าว่างก็ช่วย

13. ท่านได้รับการชักชวนให้ไปฝึกงานที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียนโดยไม่มีค่าจ้างในช่วงปิดภาคเรียนและท่านกำลังว่างอยู่ ท่าน					
มีความรู้สึกอย่างไร		มีความคิดเห็นอย่างไร		จะอย่างไร	
☐	น่าเบื่อ	☐	ควรจะไปเพื่อจะได้มีเพื่อน	☐	บอกเขาว่าไม่ไป
☐	น่าสนใจ	☐	ควรจะไปเพื่อจะได้มีประสบการณ์	☐	ต้องไป
☐	เฉยๆ	☐	ไม่อยากไป	☐	ควรไป
☐	ดีใจ	☐	ถ้าไปน่าจะมีค่าจ้างด้วย	☐	ถ้าว่างก็ไป
☐	เกียจคร้าน	☐	ถ้าว่างก็จะไป	☐	บอกเขาว่าไม่ว่าง
14. เพื่อนของท่านคนหนึ่งเรียนไม่เข้าใจเพราะว่าขาดเรียนไปหลายวัน ท่าน					
มีความรู้สึกอย่างไร		มีความคิดเห็นอย่างไร		จะอย่างไร	
☐	เบื่อ	☐	เพื่อนน่าจะรับผิดชอบ	☐	ไม่ให้ความช่วยเหลือใดๆ
☐	เฉยๆ	☐	ไม่ใช่เรื่องของเรา	☐	ช่วยสอนถ้าเขาต้องการ
☐	เข้าใจ	☐	จะถามว่าต้องการความช่วยเหลือไหม	☐	ไม่ใส่ใจ
☐	เห็นใจ	☐	จะต้องช่วยสอน	☐	ให้คำแนะนำต่างๆ
☐	สมน้ำหน้า	☐	สมควรแล้วที่ไม่เข้าใจ	☐	ช่วยสอนให้มีความสามารถ
15. เมื่อถึงเทศกาลหรือวันสำคัญต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ พ่อแม่ชวนท่านไปเยี่ยมผู้ที่เคารพนับถือ ท่าน					
มีความรู้สึกอย่างไร		มีความคิดเห็นอย่างไร		จะอย่างไร	
☐	ดีใจ	☐	ไปก็ได้ไม่ไปก็ได้	☐	ไปเยี่ยมท่านด้วยความเคารพ
☐	เฉยๆ	☐	ไม่อยากไป	☐	ไม่ไป
☐	ไม่ชอบ	☐	ควรจะไป	☐	ไปตามพิธี
☐	ชอบ	☐	จะไป	☐	ไปเยี่ยมท่านเพราะจะได้ไปเที่ยวด้วย
☐	เบื่อ	☐	จะไม่ไป	☐	ไปอย่างขัดไม้ได้

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่น
ของแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา(N=305)

AFF. ข้อที่	Item-Total Correlation	COG. ข้อที่	Item-Total Correlation	BEH. ข้อที่	Item-Total Correlation
1	.132	1	.198	1	.125
2	.387	2	.432	2	.455
3	.348	3	.310	3	.219
4	.361	4	.262	4	.327
5	.388	5	.441	5	.431
6	.344	6	.367	6	.298
7	.302	7	.252	7	.302
8	.257	8	.353	8	.441
9	.273	9	.450	9	.330
10	.186	10	.134	10	.334
11	.491	11	.475	11	.376
12	.525	12	.421	12	.533
13	.329	13	.536	13	.432
14	.330	14	.368	14	.333
15	.362	15	.137	15	.327
16	.416	16	.335	16	.329
17	.315	17	.359	17	.296
18	.423	18	.433	18	.276
19	.453	19	.321	19	.407
20	.504	20	.314	20	.433
21	.478	21	.375	21	.451
22	.276	22	.363	22	.389
23	.341	23	.337	23	.169
24	.440	24	.294	24	.150
25	.396	25	.298	25	.327
26	.460	26	.307	26	.418
27	.343	27	.310	27	.460
28	.368	28	.466	28	.401
29	.161	29	.192	29	.124
30	.336	30	.201	30	.230

ค่าความเชื่อมั่น	AFF.	COG.	BEH.	ทั้งฉบับ
Cronbach's Alpha	.756	.739	.747	.898

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ตรวจสอบโปรแกรมการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ ผู้ตรวจสอบโปรแกรมการฝึกเพื่อการพัฒนาวิชาชีพเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

1. พระมหาสุเทพ สุวณฺโณ สส.ม.(กระบวนการยุติธรรม)
2. อาจารย์ ดร. มนัส บุญประกอบ Ed.D.(Curriculum & Instruction Post secondary Education)
3. รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา)

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสะบ้า)
วันเดือน ปี เกิด	30 มกราคม 2517
สถานที่เกิด	153 หมู่ 3 ตำบล เกาะสะบ้า อำเภอ เทพา จังหวัด สงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	วัดดอนรัก ตำบล บ่อยาง อำเภอ เมือง จังหวัด สงขลา
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เลขานุการเจ้าคณะจังหวัด สงขลา-สตูล (ธรรมยุต)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วัดดอนรัก ตำบล บ่อยาง อำเภอ เมือง จังหวัด สงขลา
ประวัติการศึกษา	
การศึกษาทางโลก	
พ.ศ. 2530	ระดับประถมศึกษา จาก โรงเรียนวัดนิคมประสาธมิตรภาพที่ 149 ตำบลเกาะสะบ้า อำเภอ เทพา จังหวัด สงขลา
พ.ศ. 2533	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียน เทพา อำเภอ เทพา จังหวัด สงขลา
พ.ศ. 2536	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียน หาดใหญ่วิทยาลัย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา
พ.ศ. 2540	ระดับปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขา วิศวกรรมอุตสาหการ จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2553	ระดับปริญญาโท วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
การศึกษาทางธรรม	
พ.ศ. 2547	ระดับ นักธรรมเอก
พ.ศ. 2552	ระดับเปรียญธรรม 4 ประโยค