

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์ สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัยโดยสังเขป ดังนี้

5.1 วัตถุประสงค์ในการวิจัย

5.1.1 เพื่อศึกษาสภาพของผู้เข้ารับการอบรมในด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สภาพครอบครัว รายได้ของครอบครัว และสภาพของผู้เข้ารับการอบรม ที่มีต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรม

5.1.2 เพื่อศึกษาสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิ

5.1.3 เพื่อติดตามผลสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากผ่านการอบรมไปแล้วเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

5.2 สมมติฐานในการวิจัย

5.2.1 ผู้เข้ารับการอบรมที่มีเพศต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

5.2.2 ผู้เข้ารับการอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

5.2.3 ผู้เข้ารับการอบรมที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

5.2.4 ผู้เข้ารับการอบรมที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

5.2.5 ผู้เข้ารับการอบรมที่มีสภาพต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมแตกต่างกัน

5.2.6 ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการควบคุมอารมณ์แตกต่างกัน

5.2.7 ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการมีสติสัมปชัญญะแตกต่างกัน

5.2.8 ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการรู้จักตนเองแตกต่างกัน

5.2.9 ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการเข้าใจผู้อื่นแตกต่างกัน

5.2.10 ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการมีสมาธิแตกต่างกัน

5.3 วิธีดำเนินการวิจัย

5.3.1 ประชากรที่นำมาใช้เพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนนสนามชัยเขต อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่เข้ารับการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา วัดจุกฉะเชิงเทรา ตำบลคลองจุกฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ในระหว่างวันที่ 26-28 กุมภาพันธ์ 2548 รวมระยะเวลาในการอบรม 3 วัน 2 คืน จำนวนทั้งสิ้น 137 คน

5.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม จำนวน 2 ฉบับ คือ แบบสอบถามสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรม และแบบติดตามผลสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรม

5.3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมด้วยวิธีการดังนี้

(1) นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้ในการวิเคราะห์สภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม

(2) เปรียบเทียบสถานภาพของผู้เข้ารับการอบรมในด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สภาพครอบครัว รายได้ของครอบครัว และสภาพของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา

(3) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนการอบรมและหลังการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิ

2) วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบติดตามผลสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมด้วยวิธีการนำข้อมูลที่ได้นำมาคำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้ในการวิเคราะห์การปฏิบัติตนของผู้เข้ารับการอบรม และสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละด้าน

3) นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์ และแปรผลโดยใช้เกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว (2535 : 24) ดังนี้

4.21 – 5.00 หมายถึง สภาพจิตอยู่ในระดับสูงมาก

3.41 – 4.20 หมายถึง สภาพจิตอยู่ในระดับสูง

2.61 – 3.40 หมายถึง สภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง

1.81 – 2.60 หมายถึง สภาพจิตอยู่ในระดับต่ำ

1.00 – 1.80 หมายถึง สภาพจิตอยู่ในระดับต่ำมาก

5.3.4 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1) สถิติพื้นฐานใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละใช้ในการวิเคราะห์และอธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2) วิเคราะห์เปรียบเทียบสถานภาพของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรมด้วยการหาค่าสถิติ t-test สำหรับตัวแปรสองกลุ่ม และ F-test สำหรับตัวแปรที่มีมากกว่าสองกลุ่ม

3) วิเคราะห์เปรียบเทียบสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรมเป็นการหาค่าสถิติ Paired – Samples t-test สำหรับการเปรียบเทียบเป็นรายคู่

5.4 สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 63.5 เป็นเพศชายร้อยละ 36.5 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ 2.01 – 3.00 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.5 รองลงมา คือระดับ 3.01 – 4.00 ร้อยละ 26.3 และน้อยที่สุด คือระดับต่ำกว่า 1.00 มีเพียงร้อยละ 3.6 ในด้านสภาพครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมากที่สุดร้อยละ 63.5

รองลงมา คือบิดามารดาแยกกันอยู่ร้อยละ 21.9 และมารดาถึงแก่กรรมมีจำนวนน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 4.4 ในด้านรายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 10,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 56.9 รองลงมาคือ 10,000 – 20,000 บาทต่อเดือนคิดเป็น ร้อยละ 27.7 และน้อยที่สุดคือ มากกว่า 30,001 บาทต่อเดือนมีเพียงร้อยละ 4.5 และในด้านสภาพ ของผู้เข้ารับการอบรม พบว่า ส่วนใหญ่เต็มใจเข้ารับการอบรมถึงร้อยละ 83.2 และไม่เต็มใจเข้า รับการอบรมเพียงร้อยละ 16.8 และเมื่อทำการทดสอบสมมติฐานในการวิจัยพบว่า

- 1) ผู้เข้ารับการอบรมที่มีเพศต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลังเข้ารับการอบรม ไม่แตกต่างกัน จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
- 2) ผู้เข้ารับการอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีสภาพจิตก่อนการอบรม ไม่แตกต่างกันจึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนสภาพจิตหลังการอบรมแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเมื่อทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่าผู้เข้ารับการอบรมที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่า 1.00 กับ ระดับ 3.01 – 4.00 และระดับ 1.00 – 2.00 กับ ระดับ 3.01 – 4.00 มีสภาพจิตหลังการอบรมแตกต่างกัน ส่วนในคู่อื่นๆ มีสภาพจิตหลังการ อบรมไม่แตกต่างกัน
- 3) ผู้เข้ารับการอบรมที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรม ไม่แตกต่างกันจึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
- 4) ผู้เข้ารับการอบรมที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกันมีสภาพจิตก่อนและหลัง การอบรมไม่แตกต่างกันไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
- 5) ผู้เข้ารับการอบรมที่มีสภาพต่างกันมีสภาพจิตก่อนการอบรมแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่สภาพจิตหลังการอบรมไม่แตกต่างกันจึงไม่สอดคล้องกับ สมมติฐานที่ตั้งไว้
- 6) ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการควบคุมอารมณ์ แยกต่างกันอย่างชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
- 7) ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการมีสติสัมปชัญญะ แยกต่างกันอย่างชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
- 8) ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการรู้จักตนเอง แยกต่างกันอย่างชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้
- 9) ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังการอบรมในด้านการเข้าใจผู้อื่น แยกต่างกันอย่างชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

10) ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตก่อนและหลังเข้ารับการอบรมในด้านการมีสมาธิแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการติดตามผลสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากผ่านการอบรมไปแล้วเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมในด้านการรู้จักตนเองและการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูง ส่วนการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ และการมีสมาธิอยู่ในระดับปานกลาง

5.5 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาสถานภาพของผู้เข้ารับการอบรมในด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สภาพครอบครัว รายได้ของครอบครัว และสภาพในการเข้ารับการอบรม ที่มีต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรม พบว่า ก่อนและหลังการอบรมสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมที่มีเพศ สภาพครอบครัว และรายได้ของครอบครัวต่างกันมีสภาพจิตในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้เข้ารับการอบรมในด้านต่างๆ เหล่านี้ไม่มีผลต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรม เพราะเป็นเพียงปัจจัยภายนอกที่ไม่ได้ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของมนุษย์มากนัก ดังที่ ภัทรี ตูจินดา (2539 : 11) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการพัฒนา 4 ประการ ของเพียเจท์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของมนุษย์ ก็คือ วุฒิภาวะ (Maturation) คือ การพัฒนาตามวัย ประสบการณ์ (Experience) คือ การที่ได้รับสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม การถ่ายทอดทางสังคม (Social Transmission) เกิดขึ้นเมื่อคำสั่งสอน ทักษะ และประเพณี ถูกถ่ายทอดจากกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง เช่น พ่อแม่ ไปยังบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง คือ ลูก เป็นต้น ความสมดุล (Equilibration) คือ ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างวุฒิภาวะ ประสบการณ์ ทางกาย และการถ่ายทอดทางสังคม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แม้ผู้เข้ารับการอบรมจะมีเพศ สภาพครอบครัว และรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน แต่ก็อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกายและสมองในระดับที่ไม่แตกต่างกันมากนัก นอกจากนี้ประสบการณ์ และการถ่ายทอดทางสังคมที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจากสถานศึกษาเดียวกัน อยู่ในชุมชนเดียวกัน ก็มีผลทำให้ปัจจัยที่นำมาศึกษากลายเป็นเพียงองค์ประกอบเล็กๆ ของการพัฒนาจิตใจของแต่ละบุคคล และที่สำคัญเมื่อบุคคลต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกันเป็นเวลานานๆ การปรับตัวเองเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างวุฒิภาวะทางกาย ประสบการณ์ทางกาย และการถ่ายทอดทางสังคมที่ได้รับให้ตนเองสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

ในสังคมเดียวกันได้ ก็ทำให้สภาพจิตของบุคคลเหล่านั้นถูกปรับให้อยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกันไป โดยปริยาย ด้วยปัจจัยต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้ทำให้สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังการอบรมไม่แตกต่างกันแม้ว่าจะมีเพศ สภาพครอบครัว และรายได้ของครอบครัว แตกต่างกันไปก็ตาม แต่สำหรับด้านการศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เข้ารับการอบรม ที่มีต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรม พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสภาพจิตก่อนการอบรมไม่แตกต่างกันซึ่งอาจจะเป็นเหตุผลเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่เมื่อผ่านการอบรมไปแล้วสภาพจิตหลังการอบรมแตกต่างกัน โดยเมื่อทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่าผู้เข้ารับการอบรมที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่า 1.00 กับ ระดับ 3.01- 4.00 และระดับ 1.00-2.00 กับ ระดับ 3.01-4.00 มีสภาพจิตหลังการอบรมแตกต่างกัน ส่วนในคู่อื่นๆ มีสภาพจิตหลังการอบรมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมพบว่า ผู้ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงกว่ามีค่าเฉลี่ยสภาพจิตหลังการอบรมสูงกว่าผู้ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งในที่นี้อาจเป็นเพราะในระยะเวลาอันสั้นที่เข้ารับการอบรมผู้ที่มีระดับสติปัญญาดีกว่าจะสามารถทำความเข้าใจในรูปแบบวิธีการในการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร สามารถกำหนดจดจำรูปแบบวิธีการกำหนดสติตามฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมได้แม่นยำกว่า เมื่อลงมือปฏิบัติจึงทำให้ได้รับผลของสภาพจิตภายหลังการปฏิบัติแตกต่างกัน ส่วนในด้านการศึกษาถึงสภาพในการเข้ารับการอบรม พบว่า ก่อนการอบรมผู้ที่ไม่เต็มใจเข้ารับการอบรมมีสภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าผู้ที่เต็มใจเข้ารับการอบรม ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ที่ไม่เต็มใจเข้ารับการอบรมเห็นว่าเป็นสิ่งไร้สาระ ไม่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตน เพราะต้องอยู่ในกรอบของศีล อยู่ในความสงบสำรวมอยู่เสมอ ไม่ได้รับความสนุกสนาน ไม่ใช่หน้าที่ของตนที่จะต้องกระทำ ใครอยากเป็นคนดีอยากตั้งใจทำก็ทำไป เราเป็นอย่างนี้ก็พอแล้วไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ซึ่งการคิดเช่นนั้นอาจนำไปสู่ความพยายามตีค่าตนเองโดยนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ผลก็คือจะรู้สึกต่อไปว่า ตนดีกว่าเขาหรือเลวกว่าเขา (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) 2546 : 39) จึงทำให้ผู้ที่ไม่เต็มใจเข้ารับการอบรมประเมินสภาพจิตก่อนการอบรมของตนต่ำกว่าผู้ที่เต็มใจเข้ารับการอบรม แต่ภายหลังจากที่ผ่านการอบรมไปแล้ว พบว่า ทั้งผู้ที่เต็มใจและไม่เต็มใจเข้ารับการอบรมมีสภาพจิตอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากรูปแบบของการอบรมที่กำหนดให้ทุกคนต้องทำพร้อมกันแม้ไม่เต็มใจเข้ารับการอบรมก็ต้องทำ คือ ต้องรักษาศีล เจริญสมาธิ อบรมปัญญา ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งผลที่ได้รับจากการปฏิบัติจะทำให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตได้ดีขึ้นมีกำลังใจเข้มแข็งอดทน ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีสติดีขึ้นไม่ค่อยหลงลืม เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รู้จักตนเอง มีความเมตตากรุณาเห็นอก

เห็นใจบุคคลอื่นมากขึ้น ทำให้เป็นคนสุขุมเยือกเย็นมีสมาธิดีขึ้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) 2546 : 75-85) จึงเป็นสาเหตุให้เมื่อผ่านการอบรมแล้วทั้งผู้ที่เต็มใจและไม่เต็มใจ เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตหลังการอบรมอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม ณ ศูนย์ พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิ พบว่า สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและ หลังการอบรมมีความแตกต่างกันในทุกด้าน โดยในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ และการมีสมาธิก่อนการอบรมอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อผ่านการอบรมไปแล้วอยู่ในระดับสูง ส่วนในด้านการรู้จักตนเอง และการเข้าใจผู้อื่น ก่อนการอบรมอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อผ่านการอบรมไปแล้วอยู่ในระดับสูงมากซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประหยัด ลักษณะงาม และคณะ (2532 : 153) ได้ทำการวิจัยเรื่องการบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรมโดยศึกษาเปรียบเทียบ สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตสูงขึ้นหลังจากที่ผ่านการอบรม ไปแล้ว การศึกษาของเรณู ภูมิประดิษฐ์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องเปรียบเทียบการให้ เหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ได้ฝึกสมาธิ ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทรงธรรมจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิให้เหตุผลเชิงจริยธรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ และจากที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) (2546 : 75-88) ได้กล่าวถึงอานิสงส์หรือผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติ ปัญญาสูตร ไว้ว่า ทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจเข้มแข็งอดทน มีสติดีขึ้น ไม่ประมาท มีสติระลึกรู้ อยู่กับรูปนาม ทำให้เป็นคนมีเมตตากรุณาต่อกัน ไม่อิจฉาริษยากัน เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รู้จัก ตนเอง มีความกตัญญูกตเวทิตี มีสติปัญญาดับความทุกข์ร้อนทางกายทางใจได้ ทำให้สมาธิและ ความจำดีขึ้น และทำกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงเป็นต้น จะเห็นได้ว่าการที่ผู้เข้า รับการอบรมใช้ความเพียรในการมีสติกำหนดรู้ตามหลักมหาสติปัญญาสูตรเกี่ยวกับกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม คือ การกำหนดรู้กายในขณะที่ยืนเดินนั่งนอน ขณะหายใจเข้าหายใจออก และขณะทำกิจวัตรอื่น เวทนา จิต และสภาวะธรรม กำหนดรู้เวทนา ในขณะที่รู้สึกสุข ทุกข์ หรือว่าเฉยๆ กำหนดรู้จิตในขณะที่คิดถึงเรื่องต่างๆ และกำหนดรู้สภาวะธรรม เช่น ความพอใจ ไม่พอใจในอารมณ์ที่มากกระทบ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นต้น ในเวลานั้นการเจริญรักษาสีล ก็จะเป็นบริสุทธิ สมาธิ และปัญญาก็จะเกิดขึ้นตามลำดับทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับผลของการเจริญ วิปัสสนาดังที่ได้กล่าวแล้วจึงทำให้สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากผ่านการอบรมแล้ว มีระดับสูงขึ้น

จากการติดตามผลสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากผ่านการอบรมไปแล้วเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมในด้านการรู้จักตนเองและการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูง ส่วนการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ และการมีสมาธิอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับสภาพจิตก่อนเข้ารับการอบรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลังจากที่ผ่านการอบรมไปแล้วผู้เข้ารับการอบรมไม่ได้นำรูปแบบการปฏิบัติที่ได้ฝึกฝนอบรมไว้ไปทำต่อที่บ้าน ดังจะเห็นได้จากการสอบถามการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับการอบรมในด้านต่างๆ พบว่า การปฏิบัติตนตามศีลห้าของผู้ที่ผ่านการอบรมไปแล้วปฏิบัติได้เป็นบางครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 51.1 รองลงมาคือ ปฏิบัติได้น้อยมากร้อยละ 22.6 และปฏิบัติได้เกือบทุกข้อคิดเป็นร้อยละ 9.5 ตามลำดับ การสวดมนต์ไหว้พระที่บ้านของผู้ที่ผ่านการอบรมไปแล้วส่วนใหญ่ปฏิบัติได้น้อยมาก (น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์) มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลยคิดเป็นร้อยละ 38.7 และปฏิบัติเป็นบางวัน (2-3 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 7.3 ตามลำดับ การเดินจงกรมที่บ้านของผู้ที่ผ่านการอบรมไปแล้วส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลยร้อยละ 95.6 ส่วนที่เหลือทำปฏิบัติได้น้อยมาก (น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 4.4 การนั่งสมาธิที่บ้านของผู้ที่ผ่านการอบรมไปแล้วส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลยร้อยละ 91.2 ส่วนที่เหลือปฏิบัติได้น้อยมาก (น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 8.8 การแผ่เมตตาและอุทิศกุศลที่บ้านของผู้ที่ผ่านการอบรมไปแล้วส่วนใหญ่ปฏิบัติได้น้อยมาก (น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์) มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 54.7 รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลยคิดเป็นร้อยละ 39.5 และปฏิบัติเป็นบางวัน (2-3 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 5.8 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับการอบรมเมื่อกลับไปบ้านแตกต่างจากเวลาที่อยู่ในการอบรมโดยสิ้นเชิงไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรักษาศีล การสวดมนต์ไหว้พระ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการแผ่เมตตาอุทิศกุศล เมื่อไม่ได้มีการฝึกฝนอบรมอย่างสม่ำเสมอจึงทำให้สภาพจิตที่มีระดับสูงหลังการอบรมในตอนแรกกลับลดระดับลงอยู่ในระดับเดียวกับก่อนที่จะเข้ารับการอบรม เพราะเป็นธรรมชาติของจิตที่ตั้งที่พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวันโณ) (2538 : 4-7) ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตมีลักษณะคั่นรณ คือ คั่นรณไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียงที่น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นต้น กวัดแกว่ง คือ ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เหมือนเด็กทารกไม่หยุดนิ่งอยู่ในอิริยาบถหนึ่งได้นาน รักษายาก คือ รักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดถึงเรื่องต่างๆ นั้นทำได้ยาก ห้ามยาก คือ จะป้องกันไม่ให้คิดเรื่องที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยาก ดังนั้นด้วยความที่จิตมีลักษณะคั่นรณ กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้ที่ต้องการฝึกจิตจะต้องใช้ความอดทน พากเพียร ส้ารวมระวังไม่ให้อารมณ์ต่างๆ ทั้งที่ช้อบใจและไม่ช้อบใจเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งต่างๆ เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมตนอย่างสม่ำเสมอ และในเมื่อผู้ที่ผ่านการอบรมไปแล้วไม่ได้หมั่นฝึกฝนอบรมตนด้วย

วิธีการต่างๆ ตามที่ได้ฝึกฝนอบรมไปแล้วย่อมเป็นธรรมดาที่สภาพจิตของตนอาจจะถอยกลับสู่สภาวะปกติที่เป็นอยู่เดิม นอกจากนี้เนื่องจากธรรมชาติของจิตที่ชอบดิ้นรนไปหาอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ เมื่อผู้เข้ารับการอบรมกลับไปที่บ้านหรือสถานศึกษาของตนแล้วไม่มีผู้คอยชี้ชวนหรือ ชักนำให้ปฏิบัติตนตามที่ได้ฝึกฝนอบรมไป ประกอบกับการใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน จึงทำให้ขาดการปฏิบัติตนตามที่ได้ฝึกฝนอบรมไปอย่างสม่ำเสมอทำให้สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมถอยกลับสู่สภาวะปกติตามที่เป็นอยู่เดิม ดังนั้นในการที่จะทำให้สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจึงต้องอาศัยทางครอบครัว และทางโรงเรียนช่วยชักนำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตนตามวิธีการที่ได้อบรมไปอย่างสม่ำเสมอจนกระทั่งกลายเป็นความเคยชินที่สามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องให้ใคร ชักนำก็จะทำให้สภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดไป

5.6 ข้อเสนอแนะ

การอบรมพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้เข้ารับการอบรมมีสภาพจิตในด้านการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิในระดับสูงขึ้น แต่เมื่อผ่านการอบรมไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมเกือบทั้งหมด ไม่ได้นำสิ่งที่ได้ฝึกฝนอบรมไปปฏิบัติต่อ และสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมลดลงอยู่ในระดับเดียวกับก่อนเข้ารับการอบรม ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

- 1) รัฐบาลควรส่งเสริมและสนับสนุนให้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ให้กว้างขวางออกไปสู่ประชาชนโดยส่วนรวม พร้อมทั้งกระตุ้นให้เยาวชนและประชาชนได้ประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข
- 2) ทางศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ควรเผยแพร่ผลการอบรมให้กว้างขวางออกไปเพื่อให้ประชาชนได้ทราบถึงผลของการปฏิบัติ และเห็นประโยชน์ในการนำตนเองและบุตรหลานของตนเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- 3) ทางโรงเรียนควรจัดให้คณะครูและผู้ปกครองนักเรียนเข้ารับการอบรมด้วย เพื่อให้ได้ทราบถึงประโยชน์ของการปฏิบัติอย่างแท้จริง และสามารถกลับไปนำพาบุตรหลานของตนปฏิบัติตนตามที่ได้ฝึกฝนอบรมไปแล้วได้

4) หลังจากผ่านการอบรมไปแล้วทางโรงเรียนควรจัดหาเวลาในการฝึกปฏิบัติตามที่นักเรียนนักศึกษาได้ฝึกฝนอบรมไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1) ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีการจัดการอบรมเป็นหลักสูตร ระยะเวลา 3 วัน 5 วัน 7 วัน หรือมากกว่านั้น จึงน่าที่จะทำการศึกษาถึงระยะเวลาในการจัดการอบรมจะมีผลต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมมากน้อยประการใด เพื่อให้ระยะเวลาอบรมมีประสิทธิภาพสูงสุด และทำการติดตามผลสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมเมื่อผ่านการอบรมไปแล้วเพื่อเปรียบเทียบกัน

2) ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อติดตามผลของการพัฒนาจิตใจสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องและจริงจังเพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี