

การใช้กิจกรรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
ในการพัฒนาคุณลักษณะด้านคุณธรรมและจริยธรรม
ของนักศึกษานิเทศศาสตร์
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Usage of Practicing Vipassana Bhavana Based on the
Four Types of Mindfulness to Develop Virtue and Ethical
Characteristics of Communication Arts Undergraduate
Students of Bansomdejchaopraya Rajabhat University

พรสวรรค์ ตั้งเมตตาจิตตกุล¹
Pornsawarn Tangmettajittakul

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นช่องทางการสื่อสาร และ เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษคติ เชาวน์ อารมณ์และความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง และความคงทนในการพัฒนาคุณลักษณะด้านคุณธรรมและจริยธรรม โดยศึกษาจากประชากรจำนวน 140 คน เป็นนักศึกษานิเทศศาสตร์ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ที่เข้าร่วมในโครงการนิเทศศาสตร์อบรมธรรมะ เพื่อถวายแด่พ่อหลวง ณ วัดภักทันทะ อสภาราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบวัดระดับความรู้ ทักษคติ เชาวน์อารมณ์ และความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลองด้วยการวัด 3 ครั้ง คือ 1) ก่อนเข้าร่วมโครงการ 2) หลังสิ้นสุดโครงการ และ 3) หลังสิ้นสุดโครงการแล้ว 4 สัปดาห์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าความถึ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารองค์การ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) การวิเคราะห์ความสอดคล้องด้วยค่าไคสแควร์ และความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมการอบรมในโครงการนี้ มีความรู้ในภาพรวมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วมการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความคงทนของความรู้ในภาพรวม
2. ความรู้ ทักษะคติ และเขาวินิจฉัยธรรม มีความสัมพันธ์กัน
3. ความแตกต่างด้านเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และการปฏิบัติธรรมมาก่อน ไม่มีผลต่อพัฒนาการด้านระดับความรู้ ทักษะคติ เขาวินิจฉัยธรรมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำสำคัญ : วิปัสสนา, การพัฒนาตนเอง, การพัฒนาจริยธรรม, ทักษะชีวิต

Abstract

This research was to study the usage of practicing Vipassana Bhavana based on the four types of mindfulness as a communication channel to develop knowledge, attitude, emotional quotient and self-esteem in the development of virtue and ethical characteristics. The total population of 140 Communication Arts undergraduate students of Bansomdejchaopraya Rajabhat University voluntarily participated in the project “Communication Arts Dharma Training Devoted to the King” held at Wat Bhaddanta Asabharam, Amphur Banbueng, Chonburi Province. The instruments used for data collection consisted of (1) Vipassana Bhavana practicing program (2) questionnaire on personal traits (3) measures on knowledge, attitude, emotional quotient and self-esteem. Action research process was used to collect data for 3 times: (1) pretest, (2) post-test and (3) after-4-week retest. The statistics used to analyze the data was frequency, percentage, mean, standard deviation, paired t-test, Chi-squared test, ANOVA and correlation

coefficient. The findings of the research were as follows:

1. The students participating in the project gained more knowledge as a whole scheme than before, at the .05 level of statistical significance, and had the retention in knowledge as a whole scheme.
2. The students' knowledge, attitude and emotional quotient had statistically significant relations to each other.
3. The students' differences of gender, year of study and Vipassana Bhavana practicing experience showed no impact on the development of their knowledge, attitude, emotional quotient and self-esteem.

Keyword : Vipasyana (Buddhism), Self-culture, Moral Development, Life Skills

บทนำ

ประเทศไทยได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และฉบับเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 ส่งผลอย่างสำคัญยิ่ง ทำให้เกิดการปฏิรูปการศึกษาในทุกระดับ ที่เน้นการปรับปรุงหลักสูตรและปรับเปลี่ยนวิธีการสอน เพื่อพัฒนานักศึกษาให้คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้กำหนดกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (มคอ.) ของประเทศไทย (Thai Qualification for Higher Education; TQF:HEd) เพื่อนำนโยบายในส่วนของมาตรฐาน การอุดมศึกษาไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม มุ่งเป้าหมายการประกันคุณภาพบัณฑิต โดยกำหนดผลการเรียนรู้ (Learning outcome) ที่คาดหวังต่อการผลิตบัณฑิตที่ เพียงพร้อมด้วยคุณสมบัติ เพื่อก้าวสู่สังคมการทำงานในอนาคต โดยผู้สอนต้องระบุนิธิ การสอน วิธีการประเมินผล และสิ่งที่ต้องพัฒนาไว้ในผลการเรียนรู้อย่างน้อย 5 ด้าน ดังนี้คือ 1) ด้านคุณธรรม จริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะทางปัญญา 4) ทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และ 5) ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การประเมินผลการเรียนของนักศึกษาใน

รายวิชาต่าง ๆ ได้ให้ความสำคัญในการประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรมไว้เป็นลำดับแรกและจำเป็นต้องระบุถึงคุณธรรม จริยธรรมที่ต้องมีการพัฒนาของนักศึกษาไว้ในทุกรายวิชา

จากความเจริญสมัยใหม่ที่เน้นการขยายตัวเติบโตทางเศรษฐกิจ กระทั่งถึงช่วง พ.ศ. 2530 จึงยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ชัดเจน และเป็นทางการทั่วโลก โดยประกาศขององค์การสหประชาชาติว่า “การพัฒนาที่ผ่านมานั้นเป็นการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน” มีสาเหตุหลักคือ การพัฒนาเศรษฐกิจที่ผิดพลาดโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและไม่สมดุล โดยไม่ได้บูรณาการเข้ากับการพัฒนาคน แนวคิดความเชื่อกระแสหลักของคนยุคนี้คือ “การมองความพึงพร้อมทางวัตถุเป็นจุดหมาย ไม่ได้พัฒนาศักยภาพที่เขามีอยู่ให้ก้าวขึ้นสู่คุณค่าทางประเสริฐที่สูงขึ้นไป” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2554, น. 69-71) “จิตใจมีความสำคัญเพราะเป็นมูลฐานความประพฤติในทุกทาง ความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ พฤติกรรมทั้งปวงย่อมมาจากใจ ผู้มีจิตใจที่อบรมมาดีย่อมแสดงออกพฤติกรรมทั้งปวงในทางดี ฉะนั้นการอบรมให้ถึงจิตใจถ้าจะกล่าวว่า เป็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุว่าเป็นการแก้ถึงต้นเหตุ” (สมเด็จพระญาณสังวร, 2546, น. 36)

ดังที่พระมหาภูติชัย (ว. วชิรเมธี) (อ้างจาก เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, 2555, น. 1) ได้กล่าวไว้ว่า “ปัจจุบันโลกของเราได้ก้าวเข้าสู่กระแสที่สำคัญประการหนึ่งคือ กระแสความสนใจมิติด้านจิตวิญญาณของชาวโลก” คำที่แสดงให้เห็นแนวโน้มของกระแสสำคัญก็คือ คำว่า “กูรู” “สมาธิ” “วิปัสสนา” “สติ” หรือ “ความตื่นรู้” (Mindfulness) ผู้คนทั้งในซีกโลกตะวันตกและตะวันออกต่างหันมาสนใจจิตวิญญาณด้านลึก และหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมโม ได้สอนไว้ว่า “ควรเจริญสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบ มีพลัง เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน” กล่าวคือ ทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ สุขภาพดี (พระธรรมสิงหบุราจารย์, ม.ป.ป. น.65) การฝึกจิตให้มีคุณภาพสูง มีคุณธรรม จริยธรรม หรือการฝึกอบรมจิตให้สะอาด สงบ คือ การฝึกสมาธินั่นเอง (พระศรีวิสุทธิกวี, 2526, น. 2) และที่สำคัญยิ่งเหนือสิ่งอื่นใด คือ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ

ญาณธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, น. 54)

เมื่อโลกก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) การสื่อสารมีบทบาทสำคัญ ทำให้แต่ละประเทศมอบหมายบทบาทของสื่อมวลชนในการสร้างและรักษาวัฒนธรรมที่แตกต่างออกไป ภาพรวมของสื่อมวลชนที่ได้รับมอบหมายหน้าที่สรุปได้ดังนี้ 1) สร้างความชอบธรรมให้แก่ผู้มีอำนาจ 2) เชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วตีความให้สาธารณชนรับรู้ 3) เคลื่อนไหวระดมความร่วมมือจากมวลชนในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงทางการเมือง (Mobilization) 4) จัดการกับความขัดแย้งทางการเมือง (Conflict Management) 5) กำหนดวาระประเด็นที่สำคัญ (Agenda Setter) เพื่อเรียกร้องความสนใจจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องให้จัดการกับประเด็นดังกล่าว 6) เป็นนายทวารประตู (Gate Keeper) ที่พิจารณาเลือกสรรความต้องการของกลุ่มใดว่าควรนำไปเผยแพร่ (กาญจนา แก้วเทพ, 2552, น. 203-204)

แต่สถานการณ์ปัจจุบันพบว่าสื่อมวลชนมีข้อบกพร่องเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันทั่วไป คือ การให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของตนเอง มีใช้การสื่อสารตามปรัชญาของการสื่อสารเพื่อสังคมที่แท้จริง ที่เน้นการให้ข่าวสารและการวิพากษ์วิจารณ์ให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชน นอกจากนี้ยังละเลยไม่ทำหน้าที่ที่ถูกต้องของสื่อมวลชน ดังนั้นสื่อมวลชนหรือนักนิเทศศาสตร์จึงต้องเป็นผู้มีภูมิปัญญา มีวิจารณญาณที่สามารถตัดสินปัญหาต่างๆ ได้ดี คุณธรรม จริยธรรมจะเป็นหลักธรรมให้สื่อมวลชนในโลกเสรีได้ตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมในการควบคุมทางวิชาชีพอันเกิดจากการฝึกใจตนเองและการจัดระเบียบภายในวงการ โดยปราศจากการแทรกแซงของอำนาจหรืออิทธิพลจากภายนอก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทดลองให้นักศึกษานิเทศศาสตร์ ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถจะออกไปปฏิบัติงานในวิชาชีพนี้ได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อนำมาใช้เป็นช่องทางการสื่อสาร พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนักศึกษาให้มีคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ และมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับบทบาทในการประกอบวิชาชีพนิเทศศาสตร์ ที่ต้องมีคุณธรรมและจริยธรรมดังกล่าว จากผลการทดลองสามารถนำกิจกรรมการอบรมไปสู่การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน และการพัฒนาหลักสูตรตามมาตรฐานผลการเรียนรู้

(Domains of Learning) ในด้านคุณธรรม จริยธรรมตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ดังกล่าวข้างต้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักศึกษานิเทศศาสตร์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยใช้กิจกรรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักศึกษานิเทศศาสตร์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยใช้กิจกรรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
3. เพื่อศึกษาความคงทนในการพัฒนา ได้แก่ 1) ความรู้ 2) ทศนคติ 3) เชวรณ์ อารมณ์ และ 4) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จากการใช้กิจกรรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
4. เพื่อศึกษาความเหมาะสมในการใช้กิจกรรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษานิเทศศาสตร์ ได้แก่ 1) เพศ 2) ชั้นปี 3) ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม และ 4) ความคิดเห็นก่อนการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนักศึกษานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ขอบเขตของการศึกษา

1. ประชากรที่ศึกษาเป็นนักศึกษานิเทศศาสตร์ภาคปกติระดับปริญญาตรีในภาคการศึกษาที่ 2/2555 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 140 คน โดยศึกษาประชากรทั้งหมด
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระได้แก่

2.1.1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษา ประกอบด้วย 1) เพศ
2) ชั้นปีที่ศึกษา 3) ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม และ 4) ความคิดเห็นก่อนการปฏิบัติ
ธรรม

2.1.2 การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ปฏิบัติ
ตามกำหนดการในโครงการนิเทศศาสตร์อบรมธรรมะเพื่อถวายแด่พ่อหลวงของโปรแกรม
วิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

2.2 ตัวแปรตามได้แก่

2.2.1 คุณลักษณะด้านคุณธรรมและจริยธรรมของนักศึกษานิเทศศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาจำนวน 4 ด้าน บ่งชี้โดย
1) ความรู้ 2) ทศนคติ 3) เขว่นอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1999)
และ 4) ความรู้สึกรู้สีกคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981)

2.2.2 ความคงทนของการพัฒนา ได้แก่ 1) ความรู้ 2) ทศนคติ
3) เขว่นอารมณ์ และ 4) ความรู้สึกรู้สีกคุณค่าในตนเองของนักศึกษานิเทศศาสตร์ที่เข้า
ร่วมโครงการ

3. ระยะเวลาในการวิจัย ผู้วิจัยใช้เวลาในการดำเนินการวิจัยกิจกรรมการฝึก
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2555

วิธีการศึกษา

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Method)

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นนักศึกษานิเทศศาสตร์
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการนิเทศศาสตร์อบรมธรรมะ เพื่อถวายแด่พ่อหลวง จำนวน
140 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของ
วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

2.2 แบบวัดความรู้ ทักษะคติ เชาวนอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1999) เป็นมาตรวัดแบบไลเคิร์ตสเกล (Likert Scale) (Likert, 1932) จำนวน 87 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 5 ท่าน มีการหาค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหา (Content Validity Ratio) เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้โดยใช้สูตรของลอว์ชี (Lawshe, 1975, p. 563-575) ใช้เกณฑ์ความเที่ยงของเนื้อหาในแต่ละข้อไม่ต่ำกว่า .54 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการประมวลผล

2.3 แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป จำนวน 25 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.80 โดยการตอบแบบสอบถามผู้ตอบจะเลือกตอบว่าใช่ หรือไม่ใช่

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

3.1 ทดสอบความรู้ ทักษะคติ เชาวนอารมณ์และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้เข้ารับการอบรม

3.2 จัดอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ระหว่างวันที่ 24-26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน

3.3 ทดสอบความรู้ ทักษะคติ เชาวนอารมณ์และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้เข้ารับการอบรมหลังการอบรม

3.4 ทดสอบความคงทนของความรู้ ทักษะคติ เชาวนอารมณ์และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้เข้ารับการอบรมหลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 หาความถี่และค่าร้อยละของคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการ

4.2 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อนกับหลังเข้ารับการอบรมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ ทักษะคติ เชาวนอารมณ์ และ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งภาพรวมในแต่ละด้าน

4.3 ใช้ค่าสถิติที่เปรียบเทียบคะแนนความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อนกับหลังเข้ารับการอบรมและหลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความรู้ ทศนคติ เขาวนอารมณ์ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งภาพรวมในแต่ละด้าน ภายใต้ระดับการมีนัยสำคัญ .05

4.4 ใช้ค่าสถิติที่เปรียบเทียบคะแนนความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ หลังเข้ารับการอบรมกับหลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความรู้ ทศนคติ เขาวนอารมณ์ และ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งภาพรวมในแต่ละด้าน เพื่อศึกษาความคงทนของผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ ภายใต้ระดับการมีนัยสำคัญ .05

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการนี้มีจำนวนทั้งหมด 140 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 68.57) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 72.15) เคยมีการปฏิบัติธรรมมาก่อน (ร้อยละ 70.00) และความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการว่าไปปฏิบัติธรรมตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมวิชา เพื่อให้เป็นคนมีคุณธรรม (ร้อยละ 59.29)

2. ข้อค้นพบจากการอบรม

2.1 ด้านความรู้ พบว่า

2.1.1 หลังเข้ารับการอบรม นักศึกษามีความรู้ในภาพรวมและในรายการอื่นอีก 3 รายการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ ได้แก่ มีความรู้ในหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ให้ละชั่ว ประพฤติดี ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว มีความรู้ในเนื้อหาในการฟังธรรมจากพระภิกษุสงฆ์ และมีความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามลำดับ นอกจากนี้มี 5 รายการที่ไม่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ มีความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีความรู้ในการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท มีคุณธรรมประจำใจ มีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและแก้ไขปัญหาชีวิต และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาชีวิตให้แก่ผู้ใกล้ชิด

2.1.2 หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ นักศึกษามีความคงทนด้านความรู้ในภาพรวมและในทุก ๆ รายการ

2.2 ด้านทัศนคติ พบว่า

2.2.1 หลังเข้ารับการอบรม นักศึกษามีทัศนคติทั้งในภาพรวม และในทุก ๆ รายการไม่เปลี่ยนแปลง

2.2.2 หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ นักศึกษามีความคงทนด้านทัศนคติในภาพรวมและในทุก ๆ รายการ โดยมี 4 รายการสูงกว่าหลังเข้ารับการอบรม ได้แก่ มีศรัทธาในการสมานานรักษาศิล 8 และศิลปะ 5 เห็นประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีความตั้งใจเรียน และมีศรัทธาในการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองตามลำดับ

2.3 ด้านเชาวน์อารมณ์ พบว่า

2.3.1 หลังเข้ารับการอบรม นักศึกษามีเชาวน์อารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลงในภาพรวม และในรายการส่วนมากจำนวน 64 รายการ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเพียง 9 รายการ ซึ่งเป็นรายการที่สูงขึ้น 6 รายการ ได้แก่ เมื่อทำงานผิดพลาดจะขาดความมั่นใจ เป็นคนตรงต่อเวลา ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ช้า สามารถชมผู้ที่สมควรได้รับคำชม สามารถโน้มน้าวให้ผู้อื่นคล้อยตามได้ และสามารถบอกได้ว่าอะไรควรได้รับการเปลี่ยนแปลง และมีรายการที่ต่ำลง 3 รายการ ได้แก่ เมื่ออารมณ์ไม่ดีจะไม่รู้ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร คิดว่าโลกนี้น่าอยู่และเข้าใจดีว่าคนบางกลุ่มมีลักษณะพิเศษที่ไม่เหมือนกลุ่มอื่น

2.3.2 หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ นักศึกษามีความคงทนด้านเชาวน์อารมณ์ในภาพรวม และในรายการอื่นอีก 71 รายการ โดยมี 46 รายการสูงกว่าหลังเข้ารับการอบรม แต่มี 2 รายการต่ำกว่าหลังเข้ารับการอบรม ได้แก่ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ช้า และเมื่อทำงานผิดพลาดจะขาดความมั่นใจ

2.4 ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่า

2.4.1 หลังเข้ารับการอบรม นักศึกษามีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นเพียงร้อยละ 4.00 ใน 25 รายการ และจากการศึกษาความสอดคล้องด้วยค่าไค-สแควร์ พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การเข้ารับการอบรมนี้

2.4.2 หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ นักศึกษามีความคงทนด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

3. คุณลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโครงการ พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการนี้ หลังเข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะคติ เชาวน์อารมณ์ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกันตาม เพศ ชั้นปีที่ศึกษาและประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมาก่อน ยกเว้นความรู้หลังเข้ารับการอบรมแตกต่างกันตามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการ โดยความคิดเห็นว่า มีความต้องการไปปฏิบัติธรรมเพราะปฏิบัติเป็นประจำ และมีความคิดเห็นว่าการไปปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมวิชาเพื่อให้เป็นคนมีคุณธรรมนั้น มีค่าเฉลี่ยของความรู้หลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่านักศึกษาที่มีความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการว่า “ไปตามคำชวนของเพื่อน” และมีความคิดเห็นว่าการ “มีความต้องการไป เพื่อศึกษาธรรมะเพิ่มเติม” ส่วนความรู้หลังเข้าร่วมโครงการไม่แตกต่างกับความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการ รวมทั้งทักษะคติ เชาวน์อารมณ์ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกันตามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติ เชาวน์อารมณ์ และ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการนี้ พบว่า มีความสัมพันธ์กัน 3 คู่ คือ 1) ความรู้มีความสัมพันธ์กับทักษะคติ 2) ความรู้มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ และ 3) ทักษะคติมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

สรุปและอภิปรายผล

1. การเข้าร่วมโครงการกับความรู้ของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้ารับการอบรม นักศึกษามีความรู้ในภาพรวมเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และหลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ยังคงมีความคงทนในความรู้ทั้งในภาพรวมและในแต่ละรายการในระดับมาก สอดคล้องกับทัศนีย์ จันทร (2531, น. 841) ที่กล่าวไว้ในการสื่อสารเพื่อการพัฒนาศาสนาว่า พระภิกษุหรือผู้เผยแผ่เพื่อสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาสามารถถ่ายทอดธรรมะให้คนเข้าใจได้ หากแสดงเป็นลำดับตามระดับความเข้าใจของผู้ฟังจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจนและตรงกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่าหลักทางธรรมะหรือความรู้สามารถนำมาประยุกต์เข้ากับการศึกษาและชีวิตการงาน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีสื่อสารเชิงบริบททางสังคม (Communication Theories : Social Context) ซึ่งธรวดี บุญลือ (2529, น. 477) ได้กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีนี้อธิบายกระบวนการสื่อสารว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใต้อิทธิพลของปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม คือ ทุกสถานการณ์ทางสังคมจะสร้างแบบแผนหรือบรรยากาศที่มีอิทธิพลหรือควบคุมกระแสข่าวสารและผลของพฤติกรรมระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมทางสังคม มีอิทธิพลสำคัญที่ทำให้การสื่อสารเกิดขึ้นได้ เพราะเป็นปัจจัยที่ควบคุมแหล่งสาร การไหลของกระแสข่าวสารและผลของข่าวสาร ซึ่งหมายถึงความรู้ันเอง เช่นเดียวกับที่ญาณิศา รัตนฤกษ์วสิน (2551) พบว่า กระบวนการสื่อสารในการสอนวิปัสสนากรรมฐานมีรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบอันเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเรียนรู้และยอมรับจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น สามารถอภิปรายผลได้ว่า การเข้าร่วมโครงการนี้ทำให้มีพัฒนาการด้านความรู้ในภาพรวมเพิ่มมากขึ้น และมีความคงทนในความรู้ด้วย

2. การเข้าร่วมโครงการอบรมกับทัศนคติของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้ารับการอบรม นักศึกษามีทัศนคติไม่เพิ่มขึ้นทั้งในภาพรวมและในแต่ละรายการ ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดของแคทซ์กับลาซาร์สเฟลด์ (Katz & Lazarsfeld, 1955, p.420) ที่เห็นพ้องตรงกันว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้ผู้รับสารยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติและยอมรับที่จะให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ มากที่สุด สื่อบุคคลจึงสำคัญมากในการชักจูงโน้มน้าวใจ การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถจัดการเลือกรับสารของผู้ฟังได้ เป็นการติดต่อสื่อสารแบบเผชิญหน้า มีลักษณะง่าย เป็นกันเอง จึงง่ายต่อการชักจูงให้คล้อยตามได้ และมีข้อสังเกตว่าลักษณะการอบรมในโครงการเป็นการสื่อสารกลุ่มใหญ่ที่มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 140 คน และมีระยะเวลาในการอบรมค่อนข้างสั้นเพียง 3 วัน 2 คืน จึงทำให้ทัศนคติไม่เพิ่มขึ้นหลังเข้ารับการอบรม (พระครูภาวนาวราลังการ วิ.(บุญชิต จิตตสงวโร), 2555, สัมภาษณ์)

ในขณะที่หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ นักศึกษามีทัศนคติเพิ่มขึ้นทั้งในภาพรวมและในรายการส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับที่ โรเจอร์ และ ชูเมเคอร์ (Rogers & Shoemaker, 1971, p.323-324) กล่าวไว้ว่า แหล่งที่มาของการเกิดทัศนคติเกิดจาก

1. ประสบการณ์โดยตรงของบุคคล จะมีการประเมินสิ่งใหม่ และสิ่งเก่าซ้ำๆ ซึ่ง
สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างและขัดเกลาทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติ นอกจากนั้นยังมีปัจจัย
อื่นๆ อันเกิดจากตัวบุคคลนั่นเองที่มีอิทธิพลต่อการประเมินโดยตรง ที่สำคัญ 3 ประการ
คือ

1.1 ความต้องการ ซึ่งความต้องการของบุคคลนั้นไม่อยู่กับที่ จะเปลี่ยนแปลง
ไปตามกาลเวลา ทำให้ทัศนคติของคนเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง มีผลสะท้อนให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เมื่อ
บุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าต่าง ๆ บุคคลจะไม่รับรู้ทั้งหมดแต่จะเลือกรับรู้ และเลือกที่จะแปล
ความว่า ตนเองมีความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร

1.3 บุคลิกภาพ บุคคลที่มีบุคลิกภาพเฉพาะตัว ก้าวร้าว เฉื่อยชา เก็บตัว
หรือเปิดเผย มีผลกระทบต่อการก่อตัวเป็นทัศนคติของบุคคล

2. การเป็นสมาชิกของกลุ่ม ทัศนคติที่จะมีต่อจริยธรรม สวัสดิภาพและ
สถานการณ์แวดล้อมอื่นๆ ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของกลุ่มที่ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง หรือ
ปรารถนาที่จะเข้าร่วมด้วยอย่างมาก

3. ปัจจัยอิทธิพลอื่นๆ เช่น เพื่อนที่ตนเองนับถือ ญาติพี่น้องและผู้เชี่ยวชาญ
 เป็นต้น

ดังนั้น สามารถอภิปรายผลได้ว่า การเข้ารับการอบรมนี้ไม่ก่อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติ แต่หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์มีทัศนคติเพิ่มขึ้นใน
ภาพรวม จึงแสดงว่ามีความคงทนในด้านทัศนคติ

3. การเข้าร่วมโครงการอบรมกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้ารับการอบรม นักศึกษามีระดับเชาวน์อารมณ์
เปรียบเทียบกับก่อนเข้ารับการอบรมไม่แสดงความแตกต่าง สอดคล้องกับ สโลเวย์และ
เมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1989-1990, p.242) ที่กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์เป็น
ทักษะเฉพาะตัว หมายรวมถึงความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการตอบสนอง
อารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง และ คณิสสร ดวงพัทตรา (2545, น.17)
ได้สรุปว่า เชาวน์อารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกทั้ง

ของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งขัดแย้งกับ วรินทร์ทิพย์ หมีแสน (2543) และจันทรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์ (2553) ที่พบว่า ผู้เข้าร่วมในโครงการมีระดับเขาวนอารมณ์เพิ่มขึ้น

ทั้งนี้เนื่องจากระยะเวลาในการเข้าร่วมโครงการมีเพียง 3 วัน 2 คืน ซึ่งเป็นระยะเวลาที่น้อยไป ทำให้นักศึกษายังไม่มีกรเปลี่ยนแปลงด้านเขาวนอารมณ์ จากการศึกษา พระไตรปิฎกพบว่า ระยะเวลาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถจะเห็นผลของการปฏิบัติควรเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 7 วัน (พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต จิตตสงวโร, 2556, สัมภาษณ์)

ในขณะที่นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการนี้หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์มีเขาวนอารมณ์สูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับหลังเข้ารับการอบรม ทั้งในภาพรวมและในรายการอื่นๆ สอดคล้องกับ วรินทร์ทิพย์ หมีแสน (2543, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเขาวนอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม และจันทรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์ (2553) ที่พบว่า ผู้เข้าร่วมในโครงการมีระดับเขาวนอารมณ์เพิ่มขึ้น

ดังนั้น สามารถอภิปรายผลได้ว่า การเข้าร่วมโครงการนี้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านเขาวนอารมณ์หลังเข้ารับการอบรม แต่หลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์มีเขาวนอารมณ์เพิ่มขึ้นจึงแสดงว่ามีความคงทนด้านเขาวนอารมณ์ทั้งในภาพรวมและใน 46 รายการ (จากทั้งหมด 73 รายการ)

4. การเข้าร่วมโครงการอบรมกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการนี้ หลังเข้ารับการอบรมมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และหลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ก็มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าหลังเข้ารับการอบรม แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับการอบรมนี้กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษา สอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p.4 อ้างจาก กชกร ภัททวงศ์, 2542) ที่กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าส่วนบุคคลที่แสดงให้เห็นทัศนคติการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง รวมทั้งชี้ให้เห็นความเชื่อว่าตนเองสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า

ทั้งนี้ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า หลังเข้ารับการอบรม และหลังสิ้นสุดการอบรม 4 สัปดาห์ อาจเป็นระยะเวลาที่ยังไม่สามารถสร้างทัศนคติ การยอมรับตนเอง และความเชื่อมั่นตนเองที่จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ และการเข้ารับการอบรม ดังกล่าวอาจมีใช้ปัจจัยเดียวที่ก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในภาพรวม และในรายการอื่นสูงขึ้นหลังเข้ารับการอบรม และยังมีความคงทนด้านความรู้ในภาพรวม และในทุกๆ รายการ จึงควรจัดให้มีโครงการฝึกอบรมการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นช่องทางการสื่อสาร เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า ทัศนคติ เชาวนอารมณ์ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาไม่เพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโครงการนี้ จึงควรมีการศึกษาวิจัยถึงตัวแปรหรือปัจจัยอิทธิพลอื่น โดยใช้ช่องทางการสื่อสาร วิธีการอื่นหรือกิจกรรมลักษณะอื่น และ/หรือควรเพิ่มระยะเวลาในการอบรมให้มากขึ้น เพื่อศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ เชาวนอารมณ์ และ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาเพิ่มขึ้น

3. จากผลการวิจัยที่พบว่าความรู้ ทัศนคติ เชาวนอารมณ์มีความสัมพันธ์กัน จึงควรใช้ช่องทางการสื่อสารอื่น โดยจัดให้มีกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมแก่นักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ นักศึกษามีทัศนคติ และเชาวนอารมณ์ที่ดี

4. จากผลการวิจัยที่พบว่า ความรู้หลังเข้ารับการอบรมแตกต่างกันตามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการ จึงควรจัดให้มีการปฏิบัติธรรมเป็นประจำหรือกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมวิชา ให้มีการปฏิบัติธรรม เพื่อให้นักศึกษาเป็นคนมีคุณธรรม

5. จากผลการวิจัยที่พบว่า ความแตกต่างกันตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษา ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมาก่อน ไม่มีผลต่อความรู้ ทัศนคติ เชาวนอารมณ์ และ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ดังนั้น

จึงไม่จำเป็นต้องสร้างสาร (Message Design) ที่มีความแตกต่างกัน เพื่อการอบรมให้ความรู้สำหรับนักศึกษาที่มีความแตกต่างตามคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านต่าง ๆ ข้างต้น

6. การจัดโครงการในครั้งนี้เป็นเพียงการอบรมให้ความรู้และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ชั้นเริ่มต้น ใช้ระยะเวลาเพียง 3 วัน 2 คืน อาจยังไม่ถึงขั้นเข้มข้นที่จะนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ผู้สอนที่จัดกิจกรรมการฝึกอบรมในลักษณะนี้จึงควรตระหนักว่า ทำอย่างไรนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมจึงเกิดการพัฒนาต่อยอดไปเรื่อยๆ ทำอย่างไรนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมจึงเกิดความต้องการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป นอกเหนือจากการเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อก่อให้เกิดการยกระดับจิตใจ บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กชกร ภัททวงศ์. (2542). ลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง: ศึกษาเฉพาะกลุ่มอาชีพวิศวกรและกลุ่มอาชีพนักบัญชี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2552). การวิเคราะห์สื่อ : แนวคิดและเทคนิค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- คณิสสร ดวงพัตรา. (2545). บุคลิกภาพแบบ MBTI ระดับเขาวนอารมณ์และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง: ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทอุตสาหกรรมการผลิตแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จันทรรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์. (2553). ผลของวิปัสสนากรรมฐานต่อการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในพยาบาลจิตเวชไทย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ญาณสังวร, สมเด็จพระ. (2546). **วิธีสร้างบุญบารมี**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองวิริยะ
พัฒนา.

ญาณิศา รัตนฤกษ์วสิน. (2551). **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการเปลี่ยนแปลง
ทัศนคติ บุคลิกภาพและพฤติกรรมการสื่อสาร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการสื่อสารและการพัฒนา
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ทัศนีย์ จันทร. (2531). **เอกสารการสอนชุดวิชา: สื่อสารเพื่อการพัฒนา หน่วยที่ 9-15**.
นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ธนวดี บุญลือ. (2529). **เอกสารการสอนชุดวิชา: หลักและทฤษฎีการสื่อสาร หน่วยที่
1-8**. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พระสรวรค์ ตั้งเมตตาจิตตกุล. (2553). **โครงการนิเทศศาสตร์อบรมธรรมะเพื่อถวายแด่
พ่อหลวงและการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่องานนิเทศศาสตร์ของนิสิตโปรแกรมวิชา
นิเทศศาสตร์ ว.วิชาการคณะวิทยาการจัดการ. 1 (1), 167-179.**

พระครูภาวนาวาราลังการ วิ. (โสโรโท ภิกขุ). **พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าอาวาสวัดภักทันทะ
อาศาราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี**. (2555, 28 ธันวาคม) สัมภาษณ์.

พระธรรมสิงหบุราจารย์. (ม.ป.ป.). **กฎแห่งกรรมและวิธีใช้หนี้พ่อแม่**. กรุงเทพฯ :
เลียงเชียง.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. **ราชกิจจานุเบกษา. ฉบับกฤษฎีกา.**
เล่มที่ 116 ตอนที่ 74ก (19 สิงหาคม 2542), หน้า 23.

พระราชสิทธิธัมมิ วิ.(บุญชิต จิตตสงวโร) **พระวิปัสสนาจารย์ อาจารย์ประจำคณะ
พุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร (2556,**
18 มีนาคม) สัมภาษณ์.

พระศรีวิสุทธิกวี. (2526). **หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต ภาคที่หนึ่ง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
กรมการศาสนา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ 10**. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- วรินทิพย์ หมีแสน. (2543). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเยาวชน
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ. (2555). กระบวนการสร้างสรรค์ผ่านสื่อของบุคคลที่มี
ชื่อเสียง. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Coopersmith, S. (1981). **The Antecedents of Self-Esteem**. California :
Consulting Psychologists Press.
- Goleman, D. (1999). **Working with Emotional Intelligence**. New York :
Bantam Books.
- Kate, E. & P.E. Lazarsfeld. (1955). **Personal Influence**. New York : Free Pres.
- Likert, R. (1932). **A Technique for the Measurement of Attitudes : Archives
of Psychology**. New York : S.N.
- Lawshe, E.H. (1975). **A Quantitative Approach to Content Validity :
Personal Psychology**. 28, 563-575.
- Rogers, E.M. & F.F. Shoemaker (1971). **Communication of Innovation : A
Cross Cultural Approach**. New York : Free Press.
- Salovey, P. & J. Mayer. (1989-1990). **Emotional Intelligence : Imagination,
Cognition and Personality**. 9 (3), 185-211.