

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาของปัญหา

ชีวิตมนุษย์สมัยใหม่ในสังคมที่มีภาวะเศรษฐกิจและสังคมเช่นปัจจุบัน ทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรนขวบววยทั้งในด้านการทำมาหากินการหาความสุขสงบปลอดภัยให้กับตนเอง และครอบครัว บางครั้งต้องเผชิญกับความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความอึดอัดคับข้องใจ (frustration) ความขัดแย้งต่างๆ (conflict) รวมทั้งความรู้สึกอ้างว้าง เคียดแค้น (hostility) ความวิตกกังวลในเรื่องการทำมาหากินอันมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ แต่ในสภาพปัจจุบัน ทั้งที่มนุษย์มีความสะดวกสบายในทางด้านวัตถุ แต่สุขภาพจิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์โดยทั่วไปกลับแยกลง สาเหตุของความหวาดกลัวความกังวลส่วนใหญ่คือเรื่องของความอ้างว้าง, ความทอดอาลัยเห็นว่าชีวิตไร้ความหมายตามแนวคิดของแอริค ฟรอมม์ (ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, 2536, หน้า 88)

วิธีการหนึ่งที่เป็นความศรัทธาและความเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย โดยเฉพาะพระภิกษุทั้งหลาย คือหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การศึกษาพระธรรมคำสอนรวมทั้งการได้ฝึกจิตเจริญภาวนา ตามหลักสติปัฏฐานสูตร 4 ซึ่งพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) (2537, หน้า 94) กล่าวไว้ว่า หลักสติปัฏฐานนี้ก็คือ เป็นการเอาสติ มาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริงในขณะนั้น ๆ ที่เรียกว่า อยู่กับขณะปัจจุบัน ไม่เลื่อนลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหา โดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้น ๆ ให้ปัญญารู้เข้าใจตรงไปตรงมา สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลาของเรา ท่านจึงจัดแยกสติปัฏฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับ โดยแบ่งเป็น 4 ข้อ คือ 1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพร่างกาย 2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น 3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ 4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลายที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

ทั้งนี้คงต้องรวมถึงกรรมฐานอันประกอบไปด้วย สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน การที่เรากำหนดลมหายใจเพื่ออะไร ก็เพราะว่าใจของเรามันยังไม่แน่นอน ยังกำหนดสิ่งเดียวไม่ได้ มันฟุ้งซ่านเลื่อนลอยเรื่อยไป เราก็เลยพยายามหาเทคนิค หากลวิธีมาช่วยให้มันกำหนดแน่นอนอยู่กับสิ่งเดียวให้ได้สิ่งที่เอามาช่วยนั้นเราเรียกว่า กรรมฐาน เป็นเครื่องมือเป็นที่ทำงานหรือฝึกงานของจิตใจซึ่งเชื่อว่า จะช่วยลดความหวาดกลัว, ความวิตกกังวล (anxiety) ความอึดอัดคับข้องใจ

(frustration) ความขัดแย้งต่าง ๆ (conflict) รวมทั้งความรู้สึกอ้างว้าง เคียดแค้น (hostility) เหล่านี้  
ได้และยังจะช่วยพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ทำให้มนุษย์ในสังคมยุคปัจจุบันที่กล่าวมานั้นอยู่อย่าง  
รู้เท่าทันและคิดเป็นอันเป็นส่วนของปัญญาคือเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขตาม พระราชบัญญัติ  
การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 กล่าวถึงกระบวนการเรียนการ  
สอนที่สนับสนุนส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของผู้เรียนไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนา  
คนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและ  
วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม  
ค่านิยมที่ดีงาม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2552, เว็บไซต์)

กระบวนการการแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่นและรู้จัก  
สิ่งแวดล้อมสามารถเลือกและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล  
ว่าจะสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างไรความมีทักษะการดำเนินชีวิตมีวุฒิภาวะ  
ทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ รู้จักคิดตัดสินใจแก้ปัญหาในช่วงวิกฤติ วางแผน  
การศึกษาต่อและพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ (ทองเรือน อมรรักษ์กุล และคณะ, 2551,  
หน้า 4) รวมทั้งการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นการแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญ  
ยิ่งต่อการพัฒนาคนโดยองค์รวม ทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ ให้เป็นบุคคล  
ที่สามารถบูรณาการความคิด ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรมและเทคโนโลยีเข้าสู่วิถีชีวิตไทยได้อย่าง  
เหมาะสม สรุปว่าการแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งเสริมความฉลาดทางด้านปัญญา (ไอคิว) และ  
ทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) นางพางา ลิ้มสุวรรณ (2552, เว็บไซต์) ได้อธิบายไว้ว่า วุฒิ  
ภาวะทางอารมณ์อันเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถควบคุมอารมณ์ความเป็นผู้ใหญ่ และความมี  
มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีในสังคมนั้นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ อารี ตันท์เจริญรัตน์ (2551, หน้า 108) ได้ให้  
แนวคิดเกี่ยวกับผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่า บุคคลผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้น คือผู้ที่ยอมรับ  
กฎเกณฑ์ของสังคมตัดสินใจเองได้ ยอมรับความเป็นอยู่ในปัจจุบันและมองอนาคตด้วยความหวัง  
มีอารมณ์มั่นคงเข้าใจผู้อื่นไม่ยึดตนเองมากเกินไป มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี รับผิดชอบตนเองได้มีเหตุผล  
และยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น

การที่บุคคลจะเป็นคนเก่งที่มีปัญญา มีเหตุผล ชยัน รู้จักฟังตนเองและสำนึกรับผิดชอบต่อ  
ส่วนรวม พอใจในสิ่งที่มียินดีในสิ่งที่ทำมีระเบียบวินัย ที่กล่าวมานี้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีวุฒิภาวะ  
ทางอารมณ์เป็นพื้นฐาน

การฝึกพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นการบริการหรือการแนะแนว ที่ให้ผู้ที่  
เป็นพุทธศาสนิกชนได้ประพฤติปฏิบัติตาม ตามกำลังของแต่ละบุคคล พระนักศึกษาลักษณ์

ประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ ปกติแล้วก็ได้ทำกิจกรรมนี้อยู่แล้ว เช่น การทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น การเจริญพระพุทธมนต์ ทั้งยังมีการเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา คือกรรมฐานที่เป็น สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4

ดังนั้น การฝึกพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นเหมือนการแนะแนวชนิดหนึ่งผู้ศึกษา จึงใช้การฝึกเสริมคือ ในรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติ และการฝึกจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติธรรมประจำปีของพระนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะ สงฆ์มาใช้วัด เพื่อเพิ่มระดับความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และยังเป็น การเพิ่มการปฏิบัติธรรมโดย อาศัยครุฑาเป็นทุนเริ่มแรก พร้อมทั้งวิริยะสติสมาธิและปัญญาในที่สุด (พระธรรมปิฎก, 2537, หน้า 44 และ 96) และเพื่อนำมาเปรียบเทียบ ระดับความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ของพระนัก ศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ โดยอาศัยแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดย แบ่งเป็น 4 ด้านใหญ่ๆ เพื่อจะทราบระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของท่าน ซึ่งจะเป็นกรณีตัวอย่างได้ และยังเป็น การวิเคราะห์เพื่อการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม และกิจการของคณะสงฆ์ให้เข้ากับ ยุคสมัยและกาลเวลา เพื่อท่านจะเผชิญกับโลกยุคที่เจริญด้านวัตถุแต่ภาวะจิตใจกลับแย่ลง ดังที่ กล่าวไว้ในเบื้องต้นนั้นได้อย่างเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ โดยอิงอาศัยการฝึกพัฒนาจิตโดยการ เจริญสติปัฏฐาน 4 สืบต่อไป

### **จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า**

เพื่อเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของพระนักศึกษาระดับหลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ ปีการศึกษา 2552 ทั้งหมด ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิต โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4

### **ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า**

1. เป็นแนวทางในการพัฒนา ความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของพระนักศึกษาระดับหลักสูตร ประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ ในองค์ประกอบรวมด้านต่าง ๆ สืบต่อไป

2. ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อคณะสงฆ์ เจ้าคณะพระสังฆาธิการ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับพระนักศึกษา โดยจะได้ตระหนักในความสำคัญของหลักสูตร และให้ความ สนับสนุนส่งเสริม เพื่อพัฒนากิจการคณะสงฆ์ในด้านการบริหารงานคณะสงฆ์ให้มีประสิทธิภาพ ต่อไป

## ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำกัดขอบเขตการศึกษาและตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พระนักศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) คณะสังฆคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ ศูนย์การศึกษาวัดประชานิมิตร ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 รูป

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พระนักศึกษาลักสูตร ประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) คณะสังฆคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ ศูนย์การศึกษาวัดประชานิมิตร ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 รูป โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (เกษม สาขาวิทยุ, 2543, หน้า 25) ซึ่งเป็นพระสังฆาธิการระดับ เจ้าคณะ, รองเจ้าคณะ, เจ้าอาวาส, รองเจ้าอาวาส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและครูสอนพระปริยัติธรรม

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่

3.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยจัดเป็น 4 ด้าน คือ

3.2.1 ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง

3.2.2 ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง

3.2.3 ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

3.2.4 ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

## ข้อตกลงเบื้องต้นในการศึกษาค้นคว้า

1. ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้ศึกษาในกลุ่มประชากรคือพระนักศึกษาลักสูตร ประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) เป็นลักสูตรระยะสั้นทำการเรียนการสอน 1 ปีการศึกษา ของคณะสังฆคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาวัดประชานิมิตร ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าเป็นพระนักศึกษาลักสูตรฯ (ป.บส.) ในปีการศึกษา 2552 ทั้งหมด โดยความสมัครใจ ซึ่งผู้ทำการศึกษาได้ขอความร่วมมือ และเป็นผู้บรรยายในลักสูตรนี้ด้วย

3. ปัจจัยที่มีผลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ การเจริญจิตภาวนาโดยวิธีสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มพระนักศึกษาทั้งหมดมีความคล้ายคลึงกันทุกประการ โดยพระนักศึกษาทั้งหมดได้เรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในรายวิชา ธรรมภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะทำปีเทอม 2 ท่านทุกรูปจะต้องเข้าร่วมปฏิบัติธรรมของทางมหาวิทยาลัยเป็นเวลา 9 วัน

4. แบบวัดที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง โดยอิงกรอบแนวคิดของ นงพงา ลิ้มสุวรรณ (2552, เว็บไซต์)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถรู้ระลึกได้ และควบคุมด้านความรู้สึก อารมณ์ จิตใจของบุคคล และยังรวมถึงทักษะการเข้าสังคม หรือทักษะชีวิต อันบ่งบอกถึงความเป็นผู้ใหญ่มีเหตุผล โดยจัดเป็นเรื่องใหญ่ ๆ 4 ด้าน ได้แก่

1.1 ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง หมายถึง ความรู้ตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร สามารถติดตามความรู้สึกของตนเองได้ ในขณะที่อารมณ์กำลังเกิดขึ้นในตนเอง พร้อมกับสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์

1.2 ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้ดุลพินิจพิจารณาหาเหตุผล โดยรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทำให้มีในสถานการณ์นั้นๆ และโดยรู้ว่าอะไรเป็นผลของสาเหตุนั้นด้วย ทั้งยังสามารถบริหารผ่อนคลายนในสถานการณ์ทางอารมณ์ได้

1.3 ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตนเองและของบุคคลอื่น อย่างไม่ทอดทิ้งธุระ อย่างเอาใจใส่ ทั้งของตนเอง ของคนอื่นและสังคมส่วนรวม โดยไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ และโดยมีทัศนคติที่ดี รวมถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต

1.4 ด้านความสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจได้หรือรับรู้ได้ว่า ถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร อันได้แก่ ความเห็นใจคนอื่น หรือ ความสามารถที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือรู้เรา รู้เขา และสามารถทำให้เกิดมิตรภาพที่ยืนนาน

2. พระนักศึกษา หมายถึง พระทุกรูปที่เข้าศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) ณ ศูนย์การศึกษาวัดพระชนานิมิตร ต. ท่าโรง อ. วิเชียรบุรี จ. เพชรบูรณ์

3. แบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง เครื่องมือที่ผู้ศึกษาค้นคว้าใช้สำหรับวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ของพระนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต  
ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552

4. การพัฒนาจิต หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

5. การเจริญสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การฝึกจิตโดยการบำเพ็ญภาวนา และการเจริญ  
ปัญญาโดยยึดถือตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้จิตใจสงบและเกิดปัญญา ได้แก่ กายานุปัสสนา  
การตามพิจารณาเห็นกาย เวทนานุปัสสนา การตามพิจารณาเห็นความรู้สึก จิตตานุปัสสนา การ  
ตามพิจารณาเห็นจิต และธรรมานุปัสสนา การตามพิจารณาเห็นตามธรรมที่เป็นจริง

### **สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า**

หลังได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระนักศึกษาหลักสูตร  
ประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงกว่าก่อนได้รับการ  
การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4