

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ของพระนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ปีการศึกษา 2552 ทั้งหมด ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิต โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4

#### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

หลังได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงกว่า ก่อนได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4

#### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ

1. ประชากร ที่ใช้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พระนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ณ ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 รูป

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พระนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 รูป โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นพระสงฆ์สมาธิภาวนาระดับเจ้าคณะ, รองเจ้าคณะ, เจ้าอาวาส, รองเจ้าอาวาส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและครูสอนพระปริยัติธรรม โดยพระนักศึกษาทุกรูปจะต้องเข้ารับการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งหมด

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองคือ แบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์

## วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

### 1. เตรียมการศึกษาค้นคว้า

1.1 ปรับปรุงพัฒนาแบบวัดภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ของรองศาสตราจารย์อารี ตัณฑ์ เจริญรัตน์ ตามกรอบแนวคิดของนางพาง ลี้มสุวรรณ จำนวน 70 ข้อ โดยเป็นแบบวัดมาตราส่วน ประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบ 4 ด้าน ให้พระนักศึกษา สามารถตอบได้ตรงตามความคิดเห็นความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

1.2 การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้น ทางคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต ได้มีรายวิชาธรรม ภาควิปฏิบัติ ภาควิศึกษาปีที่ 2 และในภาคเรียนที่ 2 นี้ จะมีการปฏิบัติธรรมประจำปี ตามแบบสติปัฏ ฐาน 4 เป็นเวลา 9 วันด้วย (ดังแสดงในขั้นตอนการวิจัย ในบทที่ 3) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโดยให้ พระนักศึกษาทำแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Pre-test) ก่อนการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏ ฐาน 4 ในภาคเรียนที่ 2 และให้ทำแบบวัด (Post-test) หลังสิ้นสุดการปฏิบัติธรรม

1.3 กลุ่มตัวอย่าง เป็นพระนักศึกษาลำดับชั้นประกาศนียบัตรการบริการกิจการคณะ สงฆ์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 ทั้งหมดจำนวน 45 รูป ประพฤติและปฏิบัติ ตามรายวิชาธรรมภาควิปฏิบัติและระเบียบการปฏิบัติธรรมเหมือนกันทุกรูป

### 2. ขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า

นำแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ให้กลุ่มตัวอย่างทำ (Pre-test) แล้วเก็บคะแนนของ กลุ่มตัวอย่างไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

### 3. ขั้นตอนประเมินผล

3.1 หลังสิ้นสุดการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ของพระนักศึกษา ทั้งหมด ผู้วิจัยได้นำแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ฉบับเดิม ให้พระนักศึกษาทุกรูปทั้งหมดทำ อีกครั้งหนึ่ง (Post-test)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมการฝึก พัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และหลังเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ดังต่อไปนี้

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะทางอารมณ์ของกลุ่มพระนักศึกษาทั้งหมด ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยรวม ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากลุ่มพระนักศึกษาทั้งหมดมีคุณลักษณะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น

โดยรายด้าน ด้านที่ 1 คือ ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง พระนักศึกษาทั้งหมด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านที่ 2 คือ ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง พระนักศึกษาทั้งหมด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านที่ 4 คือ ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น พระนักศึกษาทั้งหมด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าพระนักศึกษามีคุณลักษณะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น ส่วนด้านที่ 3 คือ ด้านความสามารถในการรับมือชอบต่อตนเองและผู้อื่น ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าพระนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีคุณลักษณะทางอารมณ์ไม่สูงขึ้น คือมีค่าคะแนนเฉลี่ย = ก่อน 54.58 หลัง 57.96 ใกล้เคียงกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิต

### สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาค้นคว้ามีดังต่อไปนี้

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความมีคุณลักษณะทางอารมณ์ของกลุ่มพระนักศึกษาทั้งหมด โดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าหลังการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มพระนักศึกษาทั้งหมด มีคุณลักษณะทางอารมณ์ที่สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งยังแสดงว่าก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของพระนักศึกษาทั้งหมด มีคุณลักษณะทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน และยังชี้ให้เห็นว่า การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ของพระนักศึกษาได้จริง และหลังจากเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตพระนักศึกษามีอาการที่บ่งบอกว่ามีคุณลักษณะมากขึ้น ท่านจะพูดน้อยลง จะมีพฤติกรรมที่สงบเรียบร้อย ในทางกิริยาที่ปรากฏชัด เช่น ทางกาย ทางวาจา ส่วนทางใจหรือทางอารมณ์สังเกตและเห็นได้จากพฤติกรรมทางกายและวาทกรรมทั้งความสงบสุขุมมากกว่าก่อนการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิต โดยจะสัมพันธ์ในกิริยาทั้ง 3

2. ในรายด้าน ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีคุณลักษณะทางอารมณ์ของกลุ่มพระนักศึกษาทั้งหมด ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งจำแนกรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 เฉพาะด้านที่ 1 และด้านที่ 4 แสดงว่ากลุ่มพระนักศึกษาทั้งหมด หลังการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น ด้านที่ 2 ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือหลังการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระนักศึกษาทั้งหมดมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น ส่วนด้านที่ 3 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าพระนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่สูงขึ้น นั่นคือก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระนักศึกษามีระดับของวุฒิภาวะทางอารมณ์ในด้านที่ 3 ใกล้เคียงกัน

## อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ของพระนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ ปีการศึกษา 2552 โดยใช้การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คณะสังคมศาสตร์ ผลการศึกษา ดังนี้

1. ในองค์ประกอบโดยรวมของวุฒิภาวะทางอารมณ์ทั้ง 4 ด้าน ในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดังในตาราง 1) โดยพบว่าหลังจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้เข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 แล้วมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระนักศึกษาโดยรวมทั้งหมด มีความสงบภายในใจมากขึ้น คือมีสภาพหรือภาวะจิตที่แน่วแน่ รู้สภาวะจิตของตน คือมีสติตั้งมั่นได้แก่รู้เห็นตามสภาพความเป็นจริง สอดคล้องกันกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2537, หน้า 86-94) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของวิปัสสนาว่า คือรู้เห็นตามที่มันเป็นจริง รู้เห็นตามที่มันเป็น ไม่ใช่รู้เห็นตามที่อยากให้มันเป็น และสอดคล้องกับแนวสติปัฏฐานที่ท่านอธิบายไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเรา ที่คิดให้มันเป็นหรืออยากให้มันเป็น เอาสติเป็นตัวนำ เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่จริงในขณะนั้น ๆ ที่เรียกว่า “อยู่กับขณะปัจจุบัน” ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของการปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก่ปัญญา สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง การที่วุฒิภาวะทางอารมณ์ของพระนักศึกษาสูงขึ้นนี้โดยเฉพาะในด้านที่ 1 ด้านที่ 2 และด้านที่ 4 ด้านที่ 1 แสดงว่าท่านเป็นผู้สามารถรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์

ตนเองได้ดี ซึ่งนางพงา ลิ้มสุวรรณ (2552, เว็บไซต์) ได้กล่าวถึง คนที่จะมีทักษะชีวิตที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติข้อนี้คือ เป็นที่รู้ตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร สามารถติดตามความรู้สึกของตนเองได้ขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว การรู้สึกว่าตัวเองมีอารมณ์แบบใดจะทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นจะไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ ท่านยังได้กล่าวอีกว่า คนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมาก ๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์ อาจเป็นคนเฉยเมย เป็นคนไม่สนุก ไม่รู้สึกขบขันในเรื่องควรขบขัน ในประเด็นนี้ยังสอดคล้องกับการพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน ข้อที่ 2 เวทนานุปัสสนา คือสติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ และข้อที่ 3 จิตตานุปัสสนา คือสติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิต คือบังคับจิตไม่ให้ฟุ้งให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันนั้น ๆ นั่นเอง

การที่พระนักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นยังสอดคล้องกับ สุชา จันทน์เอม (2540, หน้า 44) อธิบายไว้ว่า วุฒิภาวะโดยทั่วไป หมายถึงภาวะที่บุคคลเจริญเติบโตเต็มที่โดยส่วนรวมคือเจริญเติบโตเต็มที่ทั้งทางกายภาพและจิตภาพ คือเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวเหมือนผลไม้ที่สุกแล้วเต็มที่

นอกจากนี้ในด้านที่ 2 คือด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง และด้านที่ 4 คือด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้น พระนักศึกษาท่านมีวุฒิภาวะที่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2536, หน้า 88, และ หน้า 292-293) ได้กล่าวอธิบายไว้ว่า ผู้ที่รู้จักที่จะรักผู้อื่นและรู้จักที่จะรักตนเอง เรียกว่าเป็นผู้มี Soul ที่แปลว่า จิต หรือวิญญาณ ผู้ใดรู้จักจิตใจตนเองและผู้อื่น ก็จะประสบความสำเร็จในชีวิตจะเป็นผู้ที่มีความงามอันล้ำเลิศ จักมีชีวิตอมตะ มีเทพเจ้าแห่งความรักอยู่เคียงข้างเป็นคู่ขวัญ แยกกันไม่ได้ โดยเฉพาะในด้านที่ 4 ศรีเรือน แก้วกังวาน (2536, หน้า 88) ได้กล่าวถึงแนวคิดของแอร์คพรอมม์ เกี่ยวกับทางแก้ความอ้างว้าง 2 ทางคือ 1. สร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมนุษย์บนรากฐานความรักสร้างสรรค์ (Production Love) ได้แก่ ความเชื่ออาทรต่อกันและกัน ความรับผิดชอบต่อกันและกัน ความนับถือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีได้แคบอยู่แค่อำมิสแต่แผ่ไปได้ถึงเพื่อนมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกเพศ ทุกวัยและทุกระดับฐานะทางสังคมทางเศรษฐกิจทั่วหน้ากัน 2. ยอมอ่อนน้อมต่อผู้มีอิทธิพลในสังคมและทำตัวคล้อยตามสังคม ซึ่งตรงกับวุฒิภาวะของพระนักศึกษาท่านสูงขึ้นในด้านรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนด้านมีเหตุผลและสามารถบริหารอารมณ์ตัวเองนั้น ศรีเรือน แก้วกังวานยังได้กล่าวอ้างตามแนวคิดของมาสโลว์ไว้อย่างสอดคล้องกันว่า การที่จะพัฒนาให้บุคคลบรรลุวุฒิภาวะที่ดีนั้นบุคคลต้องประกอบด้วยองค์ประกอบตามลำดับขั้นที่แต่ละขั้นจะต้องได้รับการตอบสนองก่อนตามลำดับดังนี้คือ 1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยา 2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย 3. ความต้องการมีส่วนร่วมและความรัก

4. ความต้องการศักดิ์ศรีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น 5. ความต้องการที่จะได้ทำเต็มความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง (self – actualization, self – realization) จะมีบุคคลบางคนเท่านั้นที่สามารถข้ามผ่านลำดับขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง เพื่อไปสู่ภาวะที่เต็มเปี่ยมในตนเอง (self – actualization) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับหลวงพ่ोजรัล ฐิตธมฺโม (2552, เว็บไซต์) ที่ได้อธิบายว่า พระโยคาวจรหรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องมียาตาปี คือความเพียรอย่างแรงกล้าอดทนเพื่อเผากิเลสหรือความเศร้าหมองภายในใจ เครื่องเศร้าหมองเครื่องกั้นความดีก็คือนิเวรณ 5 เป็นต้น ซึ่งตรงกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้านที่ 1 สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้านที่ 2 สามารถบริหารอารมณ์ตนเอง และด้านที่ 4 มีมนุษยสัมพันธ์และรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ 'ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ หลวงพ่อยังได้อธิบายไว้อีกว่า พระโยคาวจรต้องมี สติมา และสัมปชาใน คือความมีสติรู้ทั่ว ระลึกได้ในทุกขณะจิตว่า เราเป็นใคร ทำอะไร สุขหรือทุกข์ จิตโปร่งโล่งหรือ ฟุ้งซ่านกวัดแกว่งหรือแน่นแฉ่ว ธรรมที่มีในใจเป็นอย่างไร คือมีสติรู้ ขณะยืน เดิน นั่ง นอน ได้แก่การมีสติและสัมปชัญญะอยู่ทุกอิริยาบถของตน ในปัจจุบันขณะนั้น ๆ นั่นเอง และสอดคล้องกับ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2551 ข, หน้า 89-90) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของวิปัสสนาคือ มีทุกข์น้อยลง สุขมากขึ้น ไม่ยึดมั่นมีจิตมั่นคง ไม่ไปตามกระแสโลก เห็นแก่ตัวน้อยลง บำเพ็ญประโยชน์มากขึ้น มีคุณธรรมสูงขึ้น และยังสอดคล้องกันกับงานวิจัยของ แมชีระวีวรรณ ธมฺมจารี (2551, หน้า 113) พบว่า ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีสติดี ความจำดี มีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงานสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถสร้างกำลังใจให้มีความอดทนในการดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรมได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับอารี ตันท์เจริญรัตน์ (2551, หน้า 108) ได้อธิบายถึงบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์คือ ยอมรับความผิดที่ตนทำไม่เข้าข้างตนเอง ยอมรับกฎเกณฑ์ทางสังคม ตัดสินใจเองได้ มีอารมณ์มั่นคง เข้าใจผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ รับผิดชอบตนเองได้ มีเหตุและมีผล

2. ในส่วนของด้านที่ 3 คือด้านสามารถรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นนั้น (ดังตาราง 2) พระนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือมีระดับเท่าเดิมทั้งช่วงก่อนการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และหลังจากการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 หากจะวิเคราะห์หรืออภิปรายในด้านนี้ หากจะอิงตามทฤษฎีของมาสโลว์ (ศรีเรือนแก้วกังวาน, 2549, หน้า 28-30) ได้กล่าวว่าคุณคนจะบรรลุถึงขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะได้ทำเต็มความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง (self – actualization, self – realization) จะมีบุคคลบางคนเท่านั้นที่สามารถข้ามผ่านลำดับขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง เพื่อไปสู่ภาวะที่เต็มเปี่ยมในตนเอง (self –

actualization) พระนักศึกษาปกติท่านจะต้องรับผิดชอบต่อตนเองเสมอเริ่มตั้งแต่บวช ไม่มีเรือน ออกบิณฑบาตเป็นกิจวัตร ทำวัตรสวดมนต์ กวาดวิหารลานพระเจดีย์ซึ่งเป็นวัตรที่ควรทำหรือที่เรียกว่า ธรรมเนียมกิจของพระ ท่านไม่มีบ่วงไม่มีพันธะใด ๆ ท่านต้องรับผิดชอบต่อตนเองตลอด และพระท่านต้องคอยต้อนรับญาติโยม ต้องทำปฏิสันถารกับผู้ที่เข้ามาวัดเป็นประจำท่านจึงมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม โดยเฉพาะพระนักศึกษาเป็นเจ้าของคณะพระสังฆาธิการท่านจะมีความรับผิดชอบต่อในด้านที่ 3 นี้ โดยหน้าที่ตำแหน่งของท่าน ฉะนั้นท่านจึงมีวุฒิภาวะด้านนี้ทั้งก่อนและหลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หากจะอภิปรายอีกด้านหนึ่ง พระในปัจจุบัน บางรูป อยู่สบายไม่ถืออุตุคหวัตรคือ 1.เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร 2. อยู่โคนไม้หรือป่าเป็นวัตร 3.ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร พระนักศึกษาท่านสะดวกสบาย มีปัจจัยอำนวยความสะดวกอาหารบิณฑบาตอุดมสมบูรณ์ ท่านจึงไม่ต้องคอยรับผิดชอบต่อตัวเองและบุคคลอื่น สอดคล้องกันกับ พระธรรมธีรราช- มหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) (2552. เว็บไซต์) ได้อธิบายไว้ว่า อันตรายของพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาคือนิรวรณ 5 ได้แก่ 1.กามฉันทะ รักใคร่พอใจในกาม ทั้งกิเลสกามและวัตถุกาม 2.พยาบาท อาฆาตปองร้ายผู้อื่น 3. ถีนมิทธะ ความหดหู่ใจ ง่วงหงาวหาวนอน คือเห็นแก่นอน ซึมเศร้า 4. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านของจิต จิตไม่ตั้งมั่น เลื่อนลอย ไม่อยู่ในการทำงานหรือไม่อยู่ในกรรมฐาน 5. วิวิกิจฉา ความลังเลตกใจไม่ได้ ไม่กล้าตัดสินใจ ฉะนั้นพระนักศึกษาหากจะ อภิปรายตามค่าสถิติด้านที่ 3 คือความสามารถรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นก่อนและหลังจึงไม่แตกต่างกัน ได้แก่ไม่สูงขึ้นเหมือนด้านอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ก็ไม่ได้ปรากฏว่าลดลง และทั้งนี้พระนักศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้านยังเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับที่สูง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าควรที่จะเป็นกรณีศึกษาและนำไปใช้ในการ สนับสนุนส่งเสริมกิจการคณะสงฆ์ในสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยเฉพาะธรรมาศปฏิบัติใน ส่วนที่เป็นวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 เพราะส่วนมากพระภิกษุโดยทั่วไปจะเล่าเรียนในส่วนของนักธรรม ชั้นตรี, โท, และเอก ซึ่งเรียกว่า คันถุระ แต่บางครั้งขาดการปฏิบัติ ที่เรียกว่า วิปัสสนาธุระ หรือหาก จะมีการปฏิบัติ ก็ต่างรูปต่างท่า การวิจัยครั้งนี้ยังเป็นบรรทัดฐานใช้อ้างอิงในส่วนของผลการปฏิบัติ ของพระภิกษุเอง(ภุมิธรรม) และในส่วนที่ผู้วิจัยได้ชี้วัดคือระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์อันเป็นผลมา จากการศึกษาสติปัฏฐาน 4 อีกด้วย

1.2 ผู้วิจัยเห็นว่า ในสถาบันการศึกษาโดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดโครงการปฏิบัติธรรมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 1 ครั้งต่อ 1 ปีภาคการศึกษา โดยนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ที่มีภูมิความรู้ภูมิธรรมมาฝึกสอน เพราะจะได้สนับสนุนส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาโดยทั่วไป และนิสิตนักศึกษาจะได้ซาบซึ้งใจจริงใจในรสพระธรรมในพระพุทธศาสนาเพราะโดยส่วนมากนิสิตนักศึกษาเป็นพุทธศาสนิกชน

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป ดังนี้

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบโดยวิธีแบ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สูง ปานกลาง ต่ำ เพื่อศึกษาผลของการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ต่อไป

2.2 ควรศึกษาถึงตัวแปรอื่น ๆ เช่น อายุ พรรษา ตำแหน่ง เพื่อหาความแตกต่างโดยอิงตามตัวแปรนั้น ๆ

2.3 ควรใช้กิจกรรมอื่น ๆ ทางการแนะแนวเพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ให้กลุ่มอื่น ๆที่กำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

2.4 ควรมีการส่งเสริมการพัฒนาจิตเป็นรายบุคคล สำหรับพระรูปที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ