

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักการเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23

Development of a Training Program using the four Foundations of Mindfulness as Taught by Luang Phor Thien Jitthasupho for Enhancing soft Regulation of Emotional Intelligence of Mathayom Suksa 2 students at Sakhonnakhon Pattanasuksa School under the Secondary Educational Service Area Office 23

ผู้วิจัย นายจักรา วงศ์กาฬสินธุ์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร บุญใช้

(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์

Researcher : Jugkra Wongkarasin; Thesis Advisors : (1) Asst. Prof. Dr. Prayoon Boonchai

(2) Asst. Prof. Dr. Bhumbhong Jomhongbhibhat

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายดังนี้ 1) เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักการเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมการอบรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษาที่มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 14 คนที่ได้มาโดยการโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเที่ยงตรง และการทดสอบค่าที (t - test แบบ Dependent Samples)

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

1. หลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ 1) หลักการและเหตุผล 2) แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร 3) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม 4) เนื้อหาการฝึกอบรม 5) กิจกรรมฝึกอบรม 6) สื่อในการฝึกอบรม 7) การวัดและประเมินผล 8) ตารางการฝึกอบรม และจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญหลักสูตรมีความสมบูรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.74

2. นักเรียนที่เข้ารับการอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเองหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ABSTRACT

The purpose of this research were to : 1) to develop training programs using the principles developed by the four Foundations of Mindfulness Contemplative Luang Phor Thien Jitthasupho to enhance the mood of the students Mathayom Suksa 2 at Sakonnakonpatatasuksa School, The Office of Secondary Educational Service Area 23. 2) to compare the ability to manipulate the emotions of the students before and after participating in the training. The subjects of this study were 14 Mathayom Suksa 2 students at Sakonnakonpatatasuksa School randomly selected as a sample and they have the ability to manage the mood under 50th percentile. The instruments used in this research were a questionnaire to measure the emotional intelligence and self-management test. A One-Group Pretest-Posttest Design was utilized in this study. The data were analyzed percentage, means of arithmetic mean, standard deviation, and t-test of (Dependent samples)

The results of this study revealed the following:

1. Training courses by using the four Foundations of Mindfulness develop guidelines of Luang Phor Thien Jitthasupho to manipulate the mood of the students Mathayom Suksa 2 at Sakonnakonpatatasuksa School, The Office of Secondary Educational Service Area 23 that has developed the following components : 1) Principle and Reason 2) Basic concepts in the curriculum 3) Purpose of the Training Course 4) Training Contents 5) Training Activities 6) Media Training 7) Measurement and Evaluation 8) Schedule Training. And from a complete assessment of the experts mostly, the mean was 4.74.

2. Students who attend the training courses had a posttest results in emotional self-management that was higher than their pretest at the .01 level of significant.

ภูมิหลัง

ในมุมมองด้านผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ต่อเด็กและเยาวชน จะเห็นว่า กระแสวัฒนธรรมบริโภคนิยมวัตถุนิยมและความฟุ้งเฟ้อ ได้แผ่ขยายไปสู่เด็กและเยาวชนมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหนุ่มสาว ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันหย่อนด้านศีลธรรม จริยธรรม ขาดความยั้งคิด ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง ก่อให้เกิดพฤติกรรมในทางที่ไม่เหมาะสม ซึ่ง พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงวัยรุ่นหนุ่มสาวในปัจจุบันว่า หันไปนิยมแสดงอารมณ์ ความรู้สึกแบบชาวอเมริกันมากขึ้นและมีแนวโน้มมองว่า การควบคุมอารมณ์ เก็บความรู้สึกแบบไทยๆ เมื่อครั้งในอดีตไม่ดี ต้องแสดงออกอย่างเปิดเผยและเต็มที่โดยไม่ต้องควบคุมจึงจะ

ดี ค่านิยมดังกล่าวส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมแข็งกระด้างก้าวร้าว ยึดความพอใจของตนเองเป็นที่ตั้งและกล้าแสดงออกจนเกินขอบเขตวัฒนธรรมที่ติงามของไทย จากสภาพปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิตใจโดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเอง

สำหรับปัญหาของวัยรุ่นในโรงเรียน จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยเคยเป็นครูผู้สอนในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้สังเกตสมุติบทันทีที่ประจำวันเกี่ยวกับการกระทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียนของฝ่ายปกครองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นกลุ่มที่มักมีปัญหาด้านความประพฤติมากกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เช่นหนีเรียน ทะเลาะวิวาท ดิตยาเสพติด การคบเพื่อนต่างเพศ (ชู้สาว) เป็นต้น วิธีการแก้ไขของทางโรงเรียน ส่วนมากครู

ฝ่ายปกครองมักจะใช้ “การลงโทษ” ไม่ว่าจะด้วยวิธีเขียนตี ทำทัณฑ์บน สั่งพักการเรียน หรือให้ออก แล้วแต่ความรุนแรงของปัญหา มีน้อยรายมากที่จะส่งมายังฝ่ายแนะแนว ทำให้ครูแนะแนวไม่มีโอกาสในการให้บริการคำปรึกษาดังนั้น ครูแนะแนวส่วนใหญ่จึงมุ่งความสนใจไปที่การแนะแนวด้านอาชีพและการศึกษาต่อให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 6 แต่การจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว 1 คาบต่อสัปดาห์ของระดับชั้นอื่นๆ มักถูกละเลย ไม่เอาจริงเอาจังกับการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา กิจกรรมพัฒนาการเรียน หรือกิจกรรมอื่นที่เป็นการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพปัญหาของนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีสภาพปัญหาเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ของตนเอง เช่น ขาดความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท การทำงานเป็นทีม การใช้เงินอย่างฟุ่มเฟือย ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และไม่มีมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อสื่อสารรวมถึงการร่วมงานกับผู้อื่น

จากสภาพปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิตใจโดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเองที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญองงามให้เข้าใจถึงสภาวะธรรมตามที่แท้จริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้วย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกายทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจและทางปัญญาเป็นลำดับขั้นไป เป็นทางนำไปสู่อิสรภาพและสันติสุขอย่างแท้จริงตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา โดยมากผู้ปฏิบัติจะยึดหลักการตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็นทางตรงและเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ นอกจากนี้ ยังเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อ

พัฒนาจิตที่สูงสุดที่มีปรากฏอยู่เฉพาะในบรรพพุทธศาสนาเท่านั้น มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจในการประหารกิเลสหรือกำจัดกวาดล้างสังโยชน์ที่มีฤทธิ์ร้ายทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายตัวเราร้อน ดิ้นรน กระเสือกกระสน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงทะเลใหญ่ของวัฏสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การฝึกให้จิตมีความขยัน สมถิ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยการจับที่ละอารมณ์ สติ เป็นอาวูฐที่ใช้ประหารกิเลส ที่เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว (โลภะ โทษะ โมหะ) และปัญญาเป็นความรอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

แนวการสอนกรรมฐานในประเทศไทยส่วนใหญ่ได้ถือตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักสำคัญและดำเนินตามวิธีการแห่งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานทั้ง 4 แบบ แบบใดแบบหนึ่ง ขึ้นอยู่กับว่าสำนักไหนจะเน้นแบบใด จึงปรากฏว่าในปัจจุบันได้มีแนวการสอนกรรมฐานหลากหลายโดยแบ่งออกเป็นสายหรือสำนักต่างๆ แต่ละสายแต่ละสำนักก็มีวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตนซึ่งได้รับสืบทอดมาจากบูรพาจารย์ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของบูรพาจารย์ผู้เป็นต้นแบบแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นต่างกันออกไปหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกเป็นผู้มีชื่อเสียงในการเจริญกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวกำหนดสติอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งมีการเปลี่ยนไปเป็นจังหวะ ไม่ต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือใช้กสิณมิติ วิธีการปฏิบัติแนวนี้เริ่มได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในยุคหลังพุทธศตวรรษที่ 25 นี้ สาระสำคัญของการเจริญกรรมฐานแนวนี้ ก็คือ ให้มีสติตื่นตัวเสมอทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวอิริยาบถใญ่่น้อย เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ให้มาดูจิตเพื่อรู้เท่าทันความนึกคิด โดยไม่เพลอสติหลงเข้าไปในความคิดจนเกิดเป็นตัวตนขึ้นมาด้วยอำนาจโมหะ แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งตัวท่านเองยืนยันว่าเป็นวิธีการอย่างลัดและสั้นที่จะนำผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ นับว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องที่พระพุทธองค์ทรงสอน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและพัฒนาวิธีการแก้ไขปัญหารูปแบบของการสร้าง

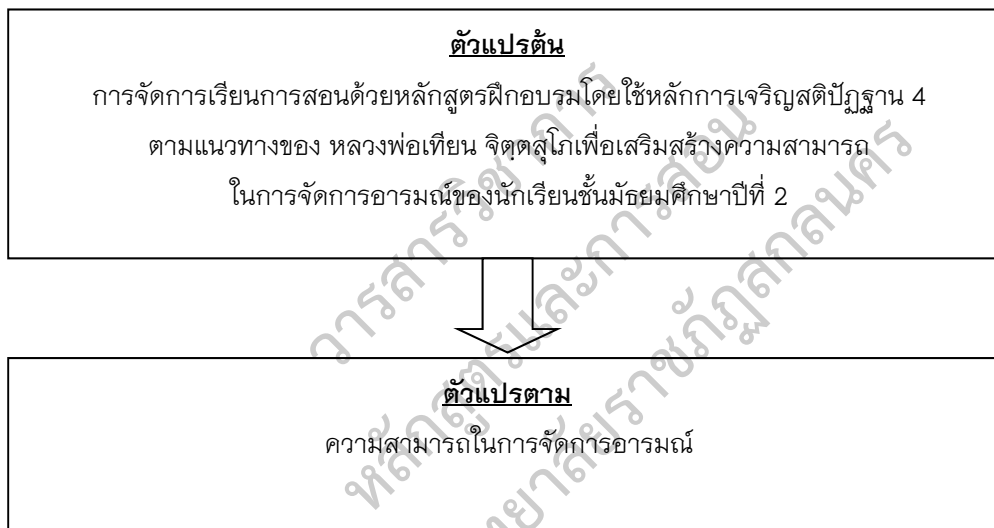
หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ
อารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน
สกลนครพัฒนศึกษา ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนด ความมุ่งหมายของ
การวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ประยุกต์หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข ซึ่งมีกรอบ
แนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนคร พัฒนศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จากทุกห้องเรียนจำนวน 79 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ 50 ลงมา จากทุกห้องเรียนจำนวน

14 คน ที่ได้มาโดย การสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตร ได้แก่ แบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นแบบสอบถามฉบับย่อยของแบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับรวมที่ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ เป็นผู้พัฒนาขึ้น ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับซึ่งแบบสอบถามฉบับย่อยด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง มีจำนวน 30 ข้อ โดยมีทั้งข้อคำถามทางบวกและทางลบ การตอบแบบสอบถามให้

ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่า ตรงกับตัวนักเรียนมากน้อยเพียงใดใน 4 ระดับ คือมากที่สุด มาก น้อย หรือน้อยที่สุด การให้คะแนนในแต่ละข้อมีน้ำหนักตั้งแต่ 1 ถึง 4 คะแนน แบบสอบถาม นี้มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ คือ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 2.44 ถึง 11.02 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .95 ซึ่งอยู่ในระดับสูงมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการทดลองสอนโดยใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการทดลองสอนกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง มีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ก่อนทำการฝึกอบรม ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง
2. ดำเนินการฝึกอบรมตามแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมซึ่งกำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรมผู้วิจัยจะทำการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนด้วย
3. หลังจากการกิจกรรมการอบรม สิ้นสุดลง ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดความสามารถในการอารมณ์ของตนเองชุดเดิมมาทำการทดสอบอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ ระหว่างก่อนและหลังเข้ารับการอบรมโดยการทดสอบค่า t (t-test ชนิด Dependent Samples)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean)
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าและการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. หลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพื่อพัฒนา

ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ 1) หลักการและเหตุผล 2) แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร 3) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม 4) เนื้อหาการฝึกอบรม 5) กิจกรรมฝึกอบรม 6) สื่อในการฝึกอบรม 7) การวัดและประเมินผล 8) ตารางการฝึกอบรม และจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญหลักสูตรมีความสมบูรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65

2. นักเรียนที่เข้ารับการอบรมตาม หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ สูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 จากผลการวิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจและควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. การประเมินหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำหลักสูตรไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่าผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า หลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจาก มีการพัฒนาหลักสูตรอย่างเป็นระบบโดยเริ่มจากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์ของผู้เข้ารับการอบรมการยกย่องหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรอย่างเป็นระบบ การพัฒนาหลักสูตรครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี ผลงานวิจัยเป็นแนวทางในการพัฒนาและได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้หลักสูตรนี้มีประสิทธิภาพ สอน

จุดมุ่งหมายที่เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง มีผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดารณี หมวกกุล (2550) ที่ต้องการให้นักเรียนประพฤติปฏิบัติและมีคุณธรรมจริยธรรมที่ดั่งงามในเรื่องต่างๆ ผู้ศึกษาในฐานะครูผู้สอนรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ศึกษาแนวทางแก้ปัญหาพฤติกรรมของตนเองโดยวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางของหลวงพ่อดำ จิตตสุโก พบว่าแนวทางนี้สามารถทำให้มีความรู้การบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน ตรงตามจุดประสงค์รายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้โดยมีครูเป็นผู้ชี้แนะและหลังจากทดลองใช้หลักสูตรปรากฏว่านักเรียนสามารถพัฒนาพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ให้เกิดขึ้นในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศักดิ์ กิจธวัช (2550) ซึ่งได้ศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของผู้บริหารระดับสูงที่ผ่านการเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมจะสามารถพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงกว่าผู้บริหารระดับสูงที่ไม่ได้ผ่านการเข้าร่วมหลักสูตร ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง ผ่านโครงการฝึกอบรมและการทำแบบฝึกหัด โดยเน้นหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นสำคัญพบว่าผู้บริหารที่ผ่านโครงการฝึกอบรมมีคะแนนทางอารมณ์ระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม

2.ด้านความสามารถในการจัดการจัดการอารมณ์ของตนเองซึ่งจากการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของหลวงพ่อดำ จิตตสุโก เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 พบว่าหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของ หลวงพ่อดำ จิตตสุโก เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ทำให้นักเรียนที่เข้ารับการอบรมมีความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

สูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องมาจากการใช้หลักสูตรเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของหลวงพ่อดำ จิตตสุโก มาเป็นหลักในการฝึกอบรมซึ่งมีหลักการดังนี้

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของหลวงพ่อดำ จิตตสุโก นั้นหมายถึง ที่ตั้งของสติในฐานะทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิตและธรรม หรือการรวมสติไปกำหนดรูป (กาย) และนาม (เวทนา จิต ธรรม) ซึ่งเป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตามดูกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตามดูเวทนา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตามดูจิต (ความคิด) 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตามดูธรรม (อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต)หลวงพ่อดำ จิตตสุโก แสดงถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ว่าเป็นสูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคน การที่จะประสบผลสำเร็จได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่อง เมื่อการเจริญสติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบภาวะต่างๆ ตามลำดับ ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่เจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อดำด้วยความตั้งใจจริง ก็จะสามารถเห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง

อีกทั้งการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อดำ จิตตสุโก หรือนิยมเรียนกันว่า การเจริญสติ ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก ผู้ปฏิบัติต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่ง และให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหว อันเป็นข้อปฏิบัติของหลวงพ่อดำ จิตตสุโก จึงกำหนดรูปแบบการปฏิบัติโดยการมีสติทำความรู้สึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวซึ่งก็คือการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง วิธีการเจริญสติในอิริยาบถเดิน (จงกรม) วิธีการเจริญสติในอิริยาบถยืน วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนอน นอกจากวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถ 4 แล้ว หลวงพ่อดำ จิตตสุโก ยังได้แนะนำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น เดินหน้า อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก กลืนน้ำลาย เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ต้องพยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่องจะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมาก การ

เคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยความมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใด ก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พริ้มเพรา ดิษยวณิช และวาสนา พัฒนากำจร (2547, หน้า 47) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดประเภทยาบ้า วิธีการศึกษาใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียน 37 คน ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดสารเสพติดประเภทยาบ้า จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาสองแห่ง โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน เป็นกลุ่มที่รับการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน แบบเข้ม เป็นเวลา 5 วัน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม คือ 1) SCL - 90 - R และ 2) เครื่องมือการป้องกันทางชีวภาพ (bio - feedback device) ซึ่งให้รายละเอียดแก่ผู้รับการทดสอบเกี่ยวกับระดับความเครียด มีการวัดผลก่อนและหลังการฝึกทั้งสองกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกทั้งสองกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า หลังจากฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน กลุ่มทดลองมีความไวระหว่างบุคคล อากาการระแวง และอาการโรคจิตรวมทั้งระดับความเครียดลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมรวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2549, หน้า 167) ได้ศึกษาการพัฒนาประสิทธิภาพการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบยูนิต - พองหนอ รวมทั้งการเดินจงกรม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 58 คน ใช้ระยะเวลาการทดลอง 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มเพศหญิงที่ผ่านโปรแกรมฝึกสมาธิการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อมีปัจจัยเรื่องผลการเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องพบว่าในกลุ่มที่มีผลการเรียนปานกลาง ผู้ที่ผ่านโปรแกรมฝึกสมาธิ มีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบว่า ผู้วิจัยได้พัฒนาฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของหลวงพ่อกุศล เพื่อพัฒนาความสามารถในการ

จัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 อย่างมีระบบเป็นลำดับขั้นตอน ตลอดจนผ่านการตรวจสอบประเมินจากผู้มีความรู้ความเข้าใจความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรเป็นอย่างดีและผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหา ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ทำให้สามารถนำหลักสูตรมาใช้ในการจัดอบรมนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุตามจุดประสงค์ของหลักสูตร และพัฒนาผู้เข้ารับการอบรมให้มีความรู้ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสกลนครพัฒนศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับครูในการนำหลักสูตรไปใช้

หลักสูตรมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้กับโรงเรียนต่างๆ ซึ่งผู้ที่นำไปใช้ควรศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้

1.1 ควรศึกษารายละเอียดและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจควบคู่กับพัฒนาสติปัญญาของนักเรียนที่จะทำการทดลองใช้หลักสูตร เพื่อความสมบูรณ์ในการอบรม

1.2 ควรจัดเตรียมสื่อ เทคนิคการอบรมและวิทยากรให้พร้อมเพื่อช่วยให้การอบรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาและหน่วยงานทางการศึกษา

ผู้บริหารสถานศึกษาและหน่วยงานทางการศึกษา ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเอื้อและอำนวยความสะดวกในการบริหารการศึกษา ควรเห็นความสำคัญดังนี้

2.1 ผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมให้ครูได้พัฒนาหลักสูตรอบรมในเรื่องอื่นที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมในจิตใจและเหมาะสมกับท้องถิ่น การแก้ปัญหาในท้องถิ่น และจัดการนิเทศให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดตามวัตถุประสงค์

2.2 ผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมให้ครูได้ใช้สื่อในการพัฒนาหลักสูตรอบรมที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548) *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กลุ่มเทียนสว่างธรรม. (2547). *ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และสิ่งที่ฝากไว้*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- จิราภา เต็งไตรรัตน์และคณะ. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จำเนียร ช่างชาติ. (2545). *เอกสารประกอบโครงการหลักสูตรการเจริญสติ - สมาธิ เพื่อพัฒนาตนพัฒนางาน*. มปท.
- ชนมน สุขวงศ์. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระมหาไสว คายสูงเนิน. (2547). *ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช, วาสนา พัฒนากำจร. (2547). "การใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า." *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 7, 91 - 99.