

ผลของการฝึกสติของนักศึกษาสาขาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

The Effects of Mindfulness Practice of English Major Students at Maejo University

ลลิตา ภูทอง¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติของนักศึกษาสาขาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาสาขาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา ถอ 214 การแปล 1 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 2 กลุ่ม จำนวนนักศึกษาทั้งหมด 72 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการแนะนำเรื่องวิธีฝึกสติ 3 วิธี คือ การกำหนดรู้ลมหายใจ การกำหนดรู้สัมผัส และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหว แล้วนำไปฝึกทุกวันเป็นเวลา 66 วัน หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามได้นำมาจัดกลุ่มสรุปวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ยและร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกสติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ สังคมและการเรียนในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น เข้ากับคนอื่นได้ดี มีสมาธิและมีสติมากขึ้น

Abstract

The objective of this research is to demonstrate the effects of mindfulness practice of English major students at Maejo University. The participants were seventy two English major students who enrolled Translation 1 in the second semester of the academic year 2015. They were informed how to do mindfulness practice including 3 ways which are feeling the breath, sensing the skin while touching, and knowing the movement of the body. They had to do the practice in daily life for 66 days, then they completed the questionnaire which was the open-ended questions. The data was classified and analyzed. The results revealed that the mindfulness practice likely had beneficial results to the students' social, emotional and academic outcomes. Mindfulness practice gave them greater calmness, emotional control, friendship, relationship, learning focus and concentration.

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาภาษาตะวันตก คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
อีเมล coolkyoko@gmail.com

บทนำ

การศึกษาในประเทศไทยในปัจจุบันพบว่า มีปัญหามากมายในการเรียนการสอน และหนึ่งในปัญหานั้นก็คือ ปัญหาของผู้เรียน โดยเฉพาะในยุคเทคโนโลยีที่มีการรับรู้ข่าวสารอย่างไม่จำกัด ผู้เรียนเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีการใช้อินเทอร์เน็ตหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ประจำ บางคนชอบเล่นเกมหรือติดเกมออนไลน์ หรือใช้สื่อออนไลน์ในห้องเรียน ทำให้ ใฝ่ใจในการเรียนน้อยลง มีสมาธิในการเรียนสั้นลง สนใจสิ่งรอบตัวน้อยลง ทำให้การเรียนและสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งรอบตัวลดน้อยลง บางคนไม่สามารถจัดการเวลาในการเรียนได้ ทำให้มาเรียนสายหรือมาเรียนแต่หลับในห้องเรียน ก่อให้เกิดความเครียดส่งผลให้มีปัญหาด้านการเรียนและอื่นๆ ตามมา (ดิจิตตอลมีเดีย, 2556 ; กมลณัฐ โตจินดา 2556 : 46)

การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน นอกจากผู้สอนจะทำหน้าที่สอนตามหลักสูตรแล้ว ผู้สอนควรทำความเข้าใจกับผู้เรียนให้เหมาะสมกับยุคผู้เรียน และควรออกแบบการสอนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม ผู้สอนอาจทำตัวเป็นผู้อำนวยความสะดวก แทนที่จะสอนอย่างเดียวเช่นสมัยก่อนโดยอาจหา กิจกรรมที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้โดยการสร้างความรู้ เรียนรู้เป็นทีม หรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ อย่างแท้จริง (วิจารณ์ พานิช, 2555 : 23-29)

ผู้สอนอาจต้องหาวิธีหรือเทคนิคในการออกแบบการเรียนรู้ที่สอนให้ผู้เรียนสามารถนำไปบูรณาการ ใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนาผู้เรียนในด้านอื่นๆ นอกเหนือจากเนื้อหาที่สอนตั้งงานวิจัยในต่างประเทศ ได้นำเอาวิธีการฝึกสติเข้ามาสอนในโรงเรียน พบว่าผู้เรียนใฝ่ใจในการเรียนมากขึ้น มีความสงบมากขึ้น สนใจกับสิ่งรอบตัวมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้เรียนที่ผ่านการฝึกสติจะมีการพัฒนาด้านสังคมและอารมณ์ (Mindfulness Research, 2015) ดังนี้

1. ผู้เรียนใฝ่ใจในการเรียนในชั้นเรียนมากขึ้น
2. ผู้เรียนใฝ่ใจเกี่ยวกับ ความคิดและอารมณ์ของตนเองมากขึ้น รวมทั้งสนใจเกี่ยวกับตัวเองมากขึ้น
3. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบน้อยลง
4. มีทักษะในการปฏิสัมพันธ์ดีขึ้น ทำให้การจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนดีขึ้น

จากประโยชน์ดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าการฝึกสติจะมีประโยชน์ต่อผู้เรียน จึงทำการศึกษาเพื่อดู ผลของการฝึกสติ ที่มีต่อพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สังคมและการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติที่มีต่อพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สังคมและการเรียน ของนักศึกษา สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ที่กำลังศึกษาวิชา กอ 214 การแปล 1 ในภาคเรียนที่ 2/2558

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการฝึกสติ 3 แบบคือ 1) การกำหนดรู้ลมหายใจ 2) การกำหนดรู้สัมผัส และ 3) การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย (ทิมาลายัน 2556 : 14-25)

นิยามศัพท์

การฝึกสติ หมายถึง การฝึกให้รู้ตัวว่ากำลังกระทำอะไรอยู่และเกิดอะไรขึ้นในทุกขณะ โดยใช้วิธีการฝึกสติ 3 แบบคือ 1) การกำหนดรู้ลมหายใจ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือลมหายใจที่สัมผัสปลายจมูก 2) การกำหนดรู้สัมผัส เช่น ขณะยืน-กำหนดรู้เท้าที่สัมผัสพื้น ขณะนั่ง-กำหนดรู้ก้น และหลังที่สัมผัสเก้าอี้ หรือกำหนดรู้เวลาจับหรือสัมผัสสิ่งต่างๆ และ 3) การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น กำหนดรู้ขณะเดิน ก้าว ย่าง หรือเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ

การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของ “สติ”

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรีได้ทรงพระราชทานพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ณ อาคารใหม่สวนอัมพรวันที่ 8 กรกฎาคม 2520 ทรงตรัสถึง“สติ” ว่า “...ความบังคับตนเองนั้นเกิดขึ้นได้จากความรู้สึกระลึกได้ว่า อะไรเป็นอะไร หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “สติ” กล่าวคือ ก่อนที่บุคคลจะทำ จะพูด หรือ แม้แต่จะคิดเรื่องต่าง ๆ สติหรือความรู้สึกระลึกได้นั้นจะทำให้หยุดคิดว่าสิ่งที่ทำนั้นผิดชอบชั่วดีอย่างไร จะมีผลเสียหายหรือจะเป็นประโยชน์อย่างไรต่อไปในระยะยาว เมื่อบุคคลคิดได้ก็จะสามารถตัดสินใจ การกระทำของตนได้ถูกต้อง แล้วก็กระทำแต่เฉพาะสิ่งที่สุจริตที่มีประโยชน์อันยั่งยืน ไม่กระทำสิ่งที่จะเป็นความผิดพลาดทั้งแก่ตนและส่วนรวม ความมีสตินั้น จะช่วยให้สามารถศึกษาทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างละเอียด ประณีต...” (มูลนิธิประเทศไทยใสสะอาด 2558)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)(2556) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สติ” ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า “ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้”

“สติ” ตามหลักพุทธศาสนา มีความหมายต่างๆ (อ้างถึงใน พระทรัพย์ชู มหาวิโร 2553 : 12) ดังนี้

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อกา สุภโท) กล่าวว่า “สติ คือความระมัดระวังรู้อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรรู้ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรรู้ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิต ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอยู่ และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญหาเกิดร่วมด้วยเสมอ”

หลวงพ่อดำ จิตตสุโก กล่าวไว้ว่า “การเจริญสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด”

องค์ทะไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณแห่งทิเบต ตรัสไว้ว่า “สติเป็นการจดจ่อกับวัตถุหนึ่งที่ใช้เป็นวัตถุแห่งจิต” และ “การกำหนดความรู้ตัวในกิจต่าง ๆ เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดสติโดยที่สติช่วยพัฒนาจิตให้เป็นหนึ่งเดียว”

เชอเกียม ตรุงปะ วัชรจารย์ในพระพุทธศาสนาสายทิเบต กล่าวว่า “สติเป็นการจดจ่อกับสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นอยู่” และ “เป็นกระบวนการที่เข้าไปสัมพันธ์กับสถานการณ์ชีวิตของปัจเจกบุคคลอย่างตรงไปตรงมา ชัดเจน และหมดจด”

นอกจากนี้อาจารย์กัปทอล ทองบุญน่ม (2553 : 9-10) ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นว่าสามารถปฏิบัติธรรมจนเอาชนะความพิการได้ คือ จิตเป็นอิสระจากอาการทางกาย หรือไม่เป็นทุกข์เพราะความพิการทางกายอีกต่อไป ได้กล่าวถึงสติว่า “ความรู้สึก หมายถึง สติ และตัว หมายถึง กายกับจิตที่เรายึดมั่นว่าเป็นของเราความรู้สึกตัว เป็นเรื่องที่สำคัญและมีความหมายมาก เพราะ สามารถป้องกันความทุกข์ และนำเราไปสู่ความพ้นทุกข์ได้”

Katherine Weare (2013 : 4) ผู้ที่พัฒนาและประเมินผลการฝึกสติในโรงเรียน ได้พูดถึงสติ หรือ Mindfulness ว่า เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าและหมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงประสบการณ์ตรงในแต่ละขณะด้วยการยอมรับด้วยใจที่เปิดกว้าง ทำให้คนที่มีสติหรือฝึกสตินั้นสามารถอยู่กับประสบการณ์นั้นได้และได้ตอบโต้อย่างมีประสิทธิภาพกับทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

โดยสรุป “สติ” หมายถึง การรู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่และเกิดอะไรขึ้นในทุกขณะ

วิธีการฝึกสติ

การฝึกสติหรือการเจริญสติหรือการแสวงหาการพ้นทุกข์ในทางพุทธศาสนา มี 2 วิธี (พระทรัพย์ชุม มหาวีโร, 2553 : 16-19) คือ

1. การเจริญสมถกรรมฐาน (concentration meditation) คือ การฝึกจิตให้เข้าถึงความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ
2. การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) คือ การฝึกฝนจิตให้เห็นแจ้ง มีสติสัมปชัญญะเข้าถึงปัญญา เกิดความรู้เข้าใจถึงความเป็นจริง

ในการฝึกสติเพื่อให้บรรลุธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น สามารถใช้หลักการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (พุทธทาสภิกขุ, 2558 : 16-19; สุชีพ ปุญญานุภาพ , 2554 : 336-337; พระพุทธยานันทภิกขุ , (ม.ป.ป.) : 59-60; พระทรัพย์ชุม มหาวีโร, 2553 : 22-34) ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตามรู้กายในกายและเวทนาทางกาย คือ การพิจารณาว่าเป็นแต่ความรู้สึก ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวเรา ตัวเขา

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตามรู้เวทนาในเวทนา คือ ตามรู้ความรู้สึกสบาย ไม่สบายพอใจ ไม่พอใจ ให้พิจารณาว่าเป็นแค่ความรู้สึก ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวเรา ตัวเขา
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตามรู้จิตในจิต ให้พิจารณาว่าเป็นแค่ความคิด ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวเรา ตัวเขา
4. ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตามรู้ธรรมในธรรม ให้พิจารณาว่าเป็นเพียงอารมณ์ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวเรา ตัวเขา

ผู้วิจัยใช้วิธีการฝึกสติในการวิจัยที่มี 3 แบบ (หิมาลายัน, 2553) คือ

1. การกำหนดรู้ลมหายใจ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือลมหายใจที่สัมผัสปลายจมูก
2. การกำหนดรู้สัมผัส เช่น ขณะยืน-กำหนดรู้เท้าที่สัมผัสพื้น ขณะนั่ง-กำหนดรู้ก้นและหลังที่สัมผัสเก้าอี้ กำหนดรู้เวลาจับหรือสัมผัสสิ่งต่างๆ
3. การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น กำหนดรู้ขณะเดิน ก้าว ย่างหรือ เคลื่อนอวัยวะต่างๆ

การนำวิธีการฝึกสติดังกล่าวมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากผู้วิจัยได้เข้าร่วมการฝึกสติของคุณหิมาลายันทาง เพชบุรี พบว่ามีประโยชน์ดังนี้

1. เป็นการฝึกสติที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน
2. ฝึกด้วยตัวเองที่ไหนก็ได้
3. ใช้ภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวันในการอธิบายหรือให้ข้อมูลต่างๆในการฝึก ดังนั้นจึงเข้าใจได้ง่ายและไม่เป็นภาษาที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสาร

ประโยชน์ของการฝึกสติ

ผู้ที่ฝึกสตินั้นจะได้รับอันสงส์จากการฝึกมากมาย เช่น ทำให้จิตใจผ่อนคลาย อารมณ์โกรธเกลียด หงุดหงิดลดลง จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งรอบข้าง มีความอดทนอดกลั้น สำหรับผู้ที่ฝึกสติได้ถูกวิธี และทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนถึงระดับหนึ่ง ความทุกข์จะลดลง จนสามารถพ้นจากความทุกข์ได้ ดังท่านทั้งหลายได้กล่าวไว้ ดังนี้

หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโข (2552 : 71-73) ปริมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกล่าวไว้ว่า “การเจริญสติแบบที่อาตมาพูดนี้ ถ้าทำจริงๆแล้วอย่างนานไม่เกิน 3 ปี จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ความทุกข์จะลดน้อยลง อย่างกลาง 1 ปี อย่างเร็วที่สุด 1-90 วัน ต้องรู้ ต้องเห็น ต้องเข้าใจ และทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความสุขด้วยความไม่ทุกข์”

องค์พระโสดาภะ (2550 : 142) กล่าวถึงการเจริญสติว่า “การเข้าถึงเรื่องทางจิตในพุทธศาสนา ต้องอาศัยการสังเกตเชิงประจักษ์เป็นเบื้องต้นผ่านประสบการณ์ ซึ่งรวมถึงการเจริญสติภาวนา ถ้าต้องการดูการรับรู้สัมผัสของเราเป็นอย่างไร เราต้องฝึกการทำสมาธิและฝึกสติ เพื่อให้จิตมีสมาธิสามารถรับรู้การ

สัมผัสแต่ละชั่วขณะ และใช้ความรู้นี้จัดการกับอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธและความเกลียด”

พระอาจารย์ลาตรี เคนโป เกษ ญีมา ทริกปา रिโมโปเซ (2557 : 25) ธรรมาจารย์ในนิกายพุทธเพนแห่งพระพุทธานุชาธิเบต กล่าวว่า “การมีสติ เป็นหัวใจของทุกอย่าง ไม่ใช่เพียงการจัดการทางอารมณ์ความรู้สึกเท่านั้น แต่การมีสติยังเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของเราในแต่ละวัน เช่น เราทำอาหาร ถ้าทำอย่างมีสติ อาหารจะมีรสชาติที่ถูกต้องตามแบบที่ควรจะเป็น แต่ถ้าปรุงด้วยอารมณ์ที่แตกต่างกัน อาหารก็รสชาติต่างกัน ถ้ารู้จักครองสติ สติจะแปรเปลี่ยนเป็นปัญญาได้ในที่สุด”

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ้ม (2553 : 47) ผู้ที่มีความพิการทางกาย แต่ได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่จิตลาออกจากความพิการ ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการเจริญสติว่า “การเจริญสติช่วยให้จิตเป็นกุศล ไม่หลงลืมตัว ชีวิตมีปัจจุบัน รู้ทันจิตใจตนเองและเอาชนะตนเองได้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริง สามารถดับทุกข์ทางใจได้ ทำให้ชีวิตมีความสุข”

หิมาลักษณ์ (2556 : 27-29) กล่าวว่า “เมื่อฝึกสติต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ความรู้สึกตัวจะเกิดขึ้นเอง ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นเองมีค่ามากที่สุดและเป็นสุดยอดของชีวิต เป็นภาวะที่จิตใจโล่งโปร่ง เบาสบายไม่มีทุกข์รู้สึกแจ่มใส ชยัน กระฉับกระเฉง จิตสามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความสงบไม่สะท้านหวั่นไหว”

ดังนั้นการฝึกสติเมื่อฝึกได้ถูกต้องและต่อเนื่องแล้ว จะส่งผลให้มีการพัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ดีขึ้น เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Katherine Weare (2013 : 12) ได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติในเด็กและคนหนุ่มสาวโดยศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ พบว่า มีงานวิจัย ของ Semple ที่ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสติกับผู้เรียนที่มีอายุระหว่าง 9- 13 ปี โดยมีการฝึกเป็นเวลา 13 สัปดาห์ และผลการศึกษาพบว่า ผู้เรียนมีความเครียดและปัญหาทางพฤติกรรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้ง Beauchemin ที่ศึกษากับผู้เรียนที่มีอายุ 13-19 ปีจำนวน 34 คนที่รับการฝึกสติเป็นเวลา 5 สัปดาห์ พบว่ามีการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญคือ มีความเครียดลดลง มีทักษะทางด้านสังคมดีขึ้นและมีการพัฒนาทางการเรียน

ในประเทศไทยมีงานวิจัยของ พระมหาสมพงษ์ ดาตรี (2555 : 66-68) ศึกษาการพัฒนาสติสำหรับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปริยัติโกศลวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์โดยการใช้กิจกรรมการฝึกอบรมและการปฏิบัติภาวนา โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งมีอายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนปริยัติโกศลวิทยา จำนวน 30 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ กิจกรรมการฝึกอบรมและการปฏิบัติภาวนาตามแนวทางสติปัญญาฐานสี่เป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน และ แบบสอบถามเพื่อประเมินตนเอง และพบว่านักเรียนที่ได้รับรับการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติภาวนาแบบสติปัญญาฐานสี่มีคะแนนการพัฒนาสติในระดับเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมีผลต่อการพัฒนาความเชื่อศรัทธา และพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ของนักเรียน

พีรยุทธ เจริญสุขมงคล (2557) ได้ทำการวิจัยซึ่งแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่หนึ่งศึกษาประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีต่อปัจจัยพื้นฐานในทางจิตวิทยาเน้นด้านการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การเสริมสร้างศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองตลอดจนการจัดการกับความเครียดและส่วนที่สอง เป็นการวิเคราะห์ถึงประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในหน่วยงานความเหนื่อยหน่ายกับงานและความพอใจของบุคลากรที่มีต่องาน

ส่วนที่หนึ่งเก็บข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นผ่านแบบสอบถามทางอินเทอร์เน็ตของเว็บไซต์เกี่ยวกับพุทธศาสนาต่างๆ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 317 คน ทุกเพศทุกวัยทุกสายงานอาชีพทั้งที่เคยปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานและไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน โดยดูตัวชี้วัดจากจำนวนเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิต่อวันจำนวนวันในการปฏิบัติสมาธิต่อสัปดาห์และจำนวนปีที่ได้ทำการฝึกสมาธิ และตัวชี้วัดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียดนั้นประเมินจากแบบสอบถามผลที่ได้คือ ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมากและปฏิบัติมาเป็นระยะเวลาาน มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงกว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาน้อยหรือไม่ได้ปฏิบัติเลยและมีระดับความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาน้อยหรือไม่ได้ปฏิบัติอีกด้วย

ส่วนที่สองของงานวิจัย มีกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มคนทำงานจำนวน 147 คน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานมาเป็นเวลานาน เลือกที่จะใช้วิธีการมุ่งแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งแก้อารมณ์แต่กลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิหรือปฏิบัติไม่มากพอจะมุ่งแก้อารมณ์มากกว่าการมุ่งแก้ปัญหา

พระทรัพย์ชู มหาวีโร (2553 : 187-188) ได้ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการศึกษาแบบผสมผสานทั้งในเชิงเอกสาร และการวิจัยภาคสนามพบว่าวิธีการเจริญสติที่หลากหลาย ทั้งในอริยาบทหลักและผสมผสานกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้การฝึกปฏิบัติมีความผ่อนคลาย และทำให้กลับมายู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น และผลของการเจริญสติ พบว่าทำให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ

หิมาลักษณ์ (2553 : 27) กล่าวถึงผลจากการภาวนาของตนเองว่า “ผลจากการภาวนา คือ ความรู้สึกตัวปรากฏชัดขึ้น ทำให้จิตได้พักผ่อนหรือว่างจากความคิดที่ไม่ปรารถนา ความคิดไม่เป็นเรื่องเป็นราว หรือความฟุ้งซ่านค่อยๆ หดไป และช่วงสั้นๆที่ว่างจากความคิด บางคนเรียก จิตว่าง จิตปัจจุบัน ซึ่งฉันเรียกมันว่า นิพพานน้อย มันเป็นช่วงเวลาที่ยืนใจ เบากาย เบาใจ อารมณ์แจ่มใส เปี่ยมไปด้วยสติสัมปชัญญะ รู้สึกกายและรู้สึกใจไปพร้อมกัน การรู้เด่นชัดมาก มีความว่าง สว่าง สงบ จิตจึงรู้อารมณ์ความรู้สึก และสัมผัสได้อย่างชัดเจนโดยไม่ถูกความคิดมาครอบงำ “

จากการศึกษาดังกล่าวทำให้เห็นประโยชน์ของการฝึกสติหรือเจริญสติกับการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติมีความเครียดลดลง พฤติกรรมทางด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่าหากนำการฝึกสติไปใช้กับนักศึกษาอาจจะให้ประโยชน์เช่นเดียวกัน จึงได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสติของนักศึกษาสาขาภาษาอังกฤษ ที่กำลังศึกษาย่อมมหาวิทยาลัยแม่โจ้

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ที่กำลังศึกษาวิชา ภา 214 การแปล 1 ในภาคเรียนที่ 2/2558 จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 35 คน กลุ่มที่ 2 จำนวน 37 คน จำนวนนักศึกษาทั้งหมด 72 คนในวันตอบแบบสอบถามชุดที่ 1 มีนักศึกษาเข้าเรียน 71 คน และในวันตอบแบบสอบถามชุดที่ 2 มีนักศึกษาเข้าเรียน 69 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ชุด เป็นแบบสอบถามแบบข้อความแบบเปิด (Open-ended Question) และสมุดบันทึก

การเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลจากความคิดเห็นของนักศึกษาและแบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินตัวเองเกี่ยวกับการฝึกสติ ว่ามีพฤติกรรมด้านอารมณ์ สังคมและการเรียนที่เปลี่ยนไปหรือไม่อย่างไร ดังนี้

1. ช่วงแรกของการเรียนการสอน ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามชุดที่ 1 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกสติของนักศึกษาหลังจากนั้น ผู้วิจัยแนะนำเรื่องการฝึกสติในช่วงแรกในชั้นเรียนคือแบบที่ 1 การกำหนดรู้ลมหายใจ ส่วนแบบที่ 2 การกำหนดรู้สัมผัสและแบบที่ 3 การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นผู้วิจัยสอนในช่วงโมงถัดไป
2. ผู้วิจัยโพสต์ข้อความในเฟซบุ๊กกลุ่มที่ตั้งขึ้น เพื่อกระตุ้นเตือน พุดคุยหรืออธิบายเกี่ยวกับการฝึกสติทุกวันเป็นเวลา 66 วัน เหตุผลที่ใช้เวลาในการฝึก 66 วันเนื่องจากมีการศึกษาว่า การที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงชีวิตเราได้ั้น เราต้องฝึกฝนหรือทำเป็นประจำทุกวัน เป็นเวลา 66 วันก็จะทำให้เราทำสิ่งนั้นได้จนติดเป็นนิสัย (Martin,2014)
3. นักศึกษานบันทึกในสมุดบันทึกในแต่ละวันว่า ได้ฝึกมากน้อยแค่ไหน อย่างไร และส่งให้ผู้วิจัยในช่วงโมงเรียนทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 10 สัปดาห์
4. เมื่อครบกำหนดแล้วให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามชุดที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในชุดที่ 1 และ แบบสอบถามในชุดที่ 2 ที่เป็นคำถามเปิดมาจัดกลุ่ม แล้วนำมาวิเคราะห์หาข้อมูลโดยวิธีการหาค่าความถี่ แล้วสรุปเป็นร้อยละ และอภิปราย

ผลการศึกษา

1. ผลที่ได้จากแบบสอบถามชุดที่ 1 คำถามแบบเปิด (Open-ended Question) ที่ผู้ตอบ

แบบสอบถามตอบก่อนการฝึกสติพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิง (ร้อยละ 90.14) ส่วนใหญ่เคยฝึกสติมาก่อน (ร้อยละ 87.32) โดยฝึกที่วัดและโรงเรียน (ร้อยละ 31.25 และ 33.75) และฝึกโดยการฝึกสมาธิ (ร้อยละ 66.67) ในช่วงที่เรียนอยู่ชั้นมัธยม (ร้อยละ 45.31) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่า การฝึกสติมีประโยชน์ (ร้อยละ 98.59) เพราะทำให้มีสติและสมาธิมากขึ้น (ร้อยละ 34.38 และ 31.25) ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และส่วนใหญ่ยินดีเข้าร่วมในระดับมากและมากที่สุด (ร้อยละ 54.93 และ 9.86)

2. ผลที่ได้จากแบบสอบถามชุดที่ 2 แบบข้อความแบบเปิด (Open-ended Question) ที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบหลังการฝึกสติครบ 66 วันพบว่ารูปแบบการฝึกสติที่ผู้ตอบแบบสอบถามใช้มากที่สุดเป็นอันดับแรกคือ รู้ลมหายใจและรู้สัมผัส (ร้อยละ 49.28 และ 44.93) ส่วนใหญ่ไม่ได้ฝึกทุกวัน (ร้อยละ 72.46) เหตุผลที่ไม่ได้ฝึกคือไม่มีเวลาและลืมฝึก (ร้อยละ 31.63 และ 31.63) ส่วนใหญ่จะฝึกตอนค่ำและเช้า (ร้อยละ 38.10 และ 30.95)

เมื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามพูดถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านการเรียน หลังจากการฝึกสติ ได้ผลที่นำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์พบว่า การเปลี่ยนแปลงสองอันดับแรกของผู้ตอบแบบสอบถามตอบคือ ทำให้ ใจเย็นและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น (ร้อยละ 48.96 และ 28.13) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเป็นผลมาจากการฝึกสติ ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจดี ผ่อนคลาย ใจเย็นไม่เครียดไม่โกรธง่าย จิตใจร่าเริง แจ่มใส รู้ทันอารมณ์ของตนเอง (ประเวศ วะสี 2555 : 20 ; ก้าพล ทองบุญน่ม, 2553 : 15, 28; หิมาลักษณ์ 2556 : 29) ดังตัวอย่างที่ผู้ตอบแบบสอบถามได้บันทึกในสมุดบันทึกต่อไปนี้

- 1.1 “วันนี้รู้สึกอารมณ์เสียมาก หงุดหงิด เหมือนประจำเดือนใกล้จะมา เลยลองฝึกสติหายใจเข้า หายใจออก เพื่อสงบสติอารมณ์ ใช้เวลาพอสมควรถึงจะอารมณ์เย็นลงได้”
- 1.2 “เมื่อฝึกสติบ่อยๆ เราสามารถหายใจได้ยาวนานขึ้น ผ่อนคลายและเบาสบาย ต่างจากเมื่อก่อนที่มักจะอึดอัดแน่นหนักกลางหน้าอก เวลาฝึกสมาธิตอนนี้ช่วยได้หลายอย่างเลยคะ ทำข้อสอบก็ช่วยให้เรามีกระบวนการคิดที่ดีขึ้นเนื่องจากใจเย็นลงด้วย”
- 1.3 “วันนี้ทำซุ้มให้ที่บัณฑิตโชคร้ายโดนลวดบาดจนเลือดออกผมตกใจมาก วิ่งไปห้องน้ำล้างแผลอย่างรวดเร็วพอล้างเสร็จมีอาการตาพร่ามัวผมตกใจอีกจึงทำได้แค่หายใจเข้าออกซ้ำๆ ประมาณห้าหกครั้งอาการก็ดีขึ้น”
- 1.4 “ตอนตื่นนอนรู้สึกเหมือนอยากจะทำอะไรใหม่ๆ กระปรี้กระเปร่า แต่ภายใต้ความรู้สึกนี้กลับมีความใจเย็นอย่างบอกไม่ถูก เหมือนจะทำอะไรสมองมันจะคิดอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งนี้ดีหรือไม่ดี ทั้งที่แต่ก่อนอยากจะทำอะไรก็ทำเลย”
- 1.5 “เมื่อคืนหนูรู้สึกนอนไม่หลับ จึงนอนฝึกหายใจเข้าออกอยู่ประมาณ 5 นาทีหลังจากนั้นก็ง่วงนอนแล้วหลับสบายตื่นมาเช้านี้หนูจึงหายใจเข้าออกลึกๆ อีก 10 ครั้งก่อนที่จะลุกจากที่นอน”
- 1.6 “วันนี้งานรับปริญญาวันแรก เข้ามาก็สุดลมหายใจเข้าออกยาวๆ เพื่อเรียกสติ จากนั้นก็ไป

รอย่ายรูปกับที่บันทึกจิต ระหว่างที่รู้สึกหงุดหงิดเพราะอากาศร้อนและคนเยอะ เลยเข้าไปอ่าน โปสต์การฝึกสติ วันนั้นบังเอิญเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรอฟอดี จึงเข้าไปในห้องน้ำหาที่ฝึกสติ เซ็ด หน้าสุดลมหายใจ เดินไปมา ไม่สนใจคนรอบข้างที่กำลังมอง ผ่านไปเกือบ 10 นาที สติเริ่มกลับมา ได้เวลากลับไปนั่งรออีกรอบ แต่คราวนี้รอได้สบายๆตั้งแต่บ่ายโมงจนถึงสี่โมงเย็น”

2. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม พบว่า การเปลี่ยนแปลงสองอันดับแรกที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบ คือ มีมนุษย์สัมพันธ์ดีขึ้น และ เข้ากับคนอื่นได้ดี (ร้อยละ 27.40 และ 15.07) การฝึกสตินั้นเมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่ง อาจก่อให้เกิดความยับยั้งชั่งใจในการทำสิ่งต่างๆ ดังหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโภ (2558 : 24) กล่าวไว้ว่า “ อันสติ— ความระลึกได้นี้ ครูบาอาจารย์เราก็ดสอนกันอยู่ว่า สติ — ความระลึกได้ใน การทำ การพูด การคิด สัมผัสัญญะ—ความรู้ตัวในการทำ การพูด การคิด หรือก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด” ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามได้บันทึกในสมุดบันทึกดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.1 “วันนี้ไปทำงานที่โรงแรมโดนลูกค้าเหวี่ยงใส่ ด้วยความเป็นเด็กใหม่จึงพูดอะไรไม่ได้ เพราะไม่รู้ค่ะ ก็ระงับความโกรธด้วยการหายใจเข้าออกค่ะ สักพักก็คลายความโกรธลงได้”

2.2 “วันนี้ไปโบสถ์ตอนที่นั่งฟังเทศน์อยู่ที่นั่นฟังเทศน์อยู่เพื่อนทักในเฟซบุ๊กมาให้เพิ่มคำตอบอีกสองข้อ ที่ต้องใช้ในการสอบแต่ประเด็นก็คือเพื่อนเพิ่งจะบอกวันนี้ เราก้เตรียมท่องบทไว้ข้อเดียวท่องจำ ได้หมดแล้วแต่ต้องมาเพิ่มอีกรู้สึกซึ่งมากแต่ก็ระงับอารมณ์ไว้ด้วยการฝึกสติสุดลมหายใจเข้าออก ลึกๆยาวๆ แล้วค่อยๆคุยกับเพื่อน”

3. การเปลี่ยนแปลงด้านการเรียน พบว่า การเปลี่ยนแปลงสองอันดับแรกที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบ คือ มีสมาธิและมีสติในการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 41.49 และ 26.60) ซึ่งสอดคล้องกับที่ประเวศ วะสี (2555 : 20-22) กล่าวว่า “การเจริญสติทำให้สุขภาพดีทั้งทางกาย ใจ สังคมและทางปัญญา มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดี สติปัญญาดี เรียนรู้อะไรง่ายขึ้น ความจำดี อายุยืน นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์ ศึกษาผลของการเจริญสติและพบว่าก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองทั้งเชิงโครงสร้างและหน้าที่ จิตที่หลุกหลิก จะเปลี่ยนเป็นจิตรวม” ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามได้บันทึกการฝึกสติดังตัวอย่างต่อไปนี้

3.1 “วันนี้อ่านหนังสือเตรียมตัวสอบแต่อ่านยังไม่เข้าใจและไม่มีความสนใจในการอ่าน จึงนั่งสุดลมหายใจเข้าออกยาวๆและเดินไปมองดูเขาที่ระเบียบหลังห้องทำให้รู้สึกโล่งสบายใจ กลับมาอ่านใหม่อีกรอบเพื่อให้เข้าใจ”

3.2 “วันนี้ขณะทำการบ้านและอ่านหนังสืออย่างเคร่งเครียดผมได้หยุดพักหายใจเข้า ออกยาวๆ ประมาณ 5 นาทีแล้วทำงานต่อไป”

3.3 “เครียดมากอ่านหนังสือสอบอ่านอย่างไรก็ไม่เข้าใจเลยนั่งสมาธิไป 10 นาที ช่วย ให้ใจเย็นลงผ่อนคลายขึ้นอ่านหนังสือรู้เรื่องมากขึ้น”

3.4 “ช่วงรับปริญญา ต้องดูแลที่บันทึกจิตหลายวันจึงไม่มีเวลาทำการบ้านและได้นำมา ทำในวันเดียวกัน จึงทำให้รู้สึกเครียดผมจึงต้องคลายเครียดด้วยวิธีการหายใจเข้าออก ทำให้ รู้สึกถึงลมเย็นที่ผ่านจมูก ทำให้รู้สึกใจเย็นขึ้น”

3.5 “การทำกรบ้านบางที่จะให้คิดงานที่มีความคิดสร้างสรรค์มันก็คิดไม่ออกพยายามคิดงานแล้วคิดยังไม่คิดไม่ออก เลยลองตั้งสติเดินออกมานอกห้องเดินไปมาหายใจเข้าออกยาวๆ อย่างมีสติและนั่งสมาธิในท้องอีก10 นาทีรู้สึกว้าวโอเคขึ้น รู้สึกโล่งขึ้นคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาได้ชัดเจนขึ้นเพื่อเอามาประกอบในกรคิดงาน”

3.6 “นำเสนองานตื่นเต้นมากคะ ตัวสั่น เลยลองหายใจเข้าลึกๆ แล้วปล่อยมันช่วยให้หายตื่นเต้นเยอะเลย”

3.7 “วันนี้สอบภาษาจีนฝึกเขียนคำศัพท์ยากๆ จึงหลับตาและจินตนาการคำศัพท์พร้อมกับสุดลมหายใจยาวๆ ทำให้จำได้ง่ายขึ้น”

3.8 “วันนี้ไปเรียน ดูเหมือนกรเขียนแผนกรสอนไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ก่อนทำเลยชวนเพื่อนๆ มาสุดลมหายใจเข้าออกด้วยกัน เพื่อนๆ งงแต่ก็ทำตาม ผลที่ได้คือทุกคนจดจ่อกับกรทำงานมากกว่าทุกครั้ง เลยทำให้กรเขียนแผนเสร็จเร็วกว่าที่คาดไว้”

ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ทั้งสามด้านสอดคล้องกับ Katherine Weare (2013 : 12) ที่ศึกษากรเจริญสติในเด็กและคนหนุ่มสาวพบว่า ผู้เรียนมีความเครียดและปัญหาทางพฤติกรรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ มีทักษะทางด้านสังคมดีขึ้นและมีการพัฒนาทางด้านกรเรียน และพระมหาสมพนธ์ ดาศรี (2555 : 66) ที่ศึกษากรพัฒนาสติสำหรับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่ได้รับฝึกปฏิบัติภาวนาแบบสติปัญญาฐานสมีกรพัฒนาสติในระดับเพิ่มขึ้น และมีการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ

นอกจากนี้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงข้อคิดเห็นเพิ่มเติมคือ กรฝึกสติแบบนี้เป็นกิจกรรมที่ดี (ร้อยละ 11.11) ควรฝึกก่อนเรียน (ร้อยละ 8.95) ควรฝึกงานเป็นนิสัย (ร้อยละ 4.45) ควรฝึกพร้อมกันในห้อง (ร้อยละ 4.45) และควรทำต่อไป (ร้อยละ 4.45) เช่น มีบางคนแสดงความคิดเห็นว่าการฝึกสติมีประโยชน์ต่อผู้ทำแม้ช่วงแรกๆ จะเหมือนบังคับแต่หลังๆ ติดเป็นนิสัย

ผู้ตอบแบบสอบถามบางคนที่ไม่ได้ฝึกสม่ำเสมอหรือฝึกน้อยจะยังไม่เห็นผลของกรฝึกสติที่ตั้งใจ ผู้ตอบแบบสอบถามบันทึกว่า “วันนี้สอบเก็บคะแนนทำไม่ค่อยเต็มที่รู้สึกเป็นเพราะนอนพักน้อยไม่ค่อยมีสมาธิแม้สุดลมหายใจก็ไม่ค่อยดีขึ้น” และ “วันนี้หนูฝึกสติด้วยกรสุดท้ายก่อนอ่านหนังสือสอบวันพรุ่งนี้แต่ยังรู้สึกจ้ออะไรไม่ค่อยได้สงสัยเนื้อหาจะยากเกินไป”

เนื่องจากเวลาในการเรียนกรสอนมีจำกัด ผู้วิจัยจึงไม่ได้พูดคุยและเน้นย้ำเกี่ยวกับการฝึกสติในห้องเรียน ส่วนใหญ่จะเป็นกรสื่อสารผ่านเฟซบุ๊กและสมุดบันทึก ดังนั้น ผู้ฝึกสติอาจมีความเข้าใจเกี่ยวกับสติที่เกิดขึ้นไม่ตรงกันหรือสติที่พูดถึงหมายถึงสติแบบใด ดังที่ พระพุทธยานันทภิกขุ (มปป., : 27-33; 2559) กล่าวไว้ว่าสติ มี 2 ระดับ คือ

1. ระดับสัญชาตญาณสติในระดับสัญชาตญาณนี้จะใส่ใจสิ่งรอบๆ ตัวเองว่าอะไรควร อะไรไม่ควรแต่มันก็ไม่ได้เกิดตลอดเวลาจะเกิดขึ้นบางครั้งบางเหตุกรณ์เท่านั้น ยังมีกิเลส โทสะ โมหะอยู่ เพราะจิตยังวิ่งตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่

2. ระดับปัญญาญาณสติที่เป็นปัญญาญาณคือ สติสัมปชัญญะการตามรู้การเคลื่อนไหวบ่อย ๆ ต่อเนื่องยาวนานระดับหนึ่ง จนสติมีกำลังเห็นความคิดปรุงแต่งได้เร็ว เกิดการปล่อยวาง จนเกิดเป็นปัญญาญาณ

การฝึกสติจะให้ผลระดับไหนนั้นขึ้นอยู่กับความตั้งใจและความเพียรในการฝึกผู้ที่ต้องการผลที่สามารถพ้นจากความทุกข์ได้นั้น จำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นนิจจนถึงระดับหนึ่ง ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2550 : 47; 2552 : 71-75) กล่าวไว้ว่า “...อาตมารับรองคำสอนของพระพุทธเจ้า และรับรองวิธีที่อาตมาพูดนี้ รับรองจริงๆ ถ้าพวกท่านทำจริงๆแล้วทำให้มันติดต่อกันเหมือนลูกโซ่หรือเหมือนนาฬิกาที่หมุนอยู่ตลอดเวลา ให้ทำอยู่ตลอดเวลา ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันก็ให้มีความรู้สึกตัว ถ้าเจริญสติถูกต้อง ไม่เกิน 3 ปีจะเกิดความรู้ความเข้าใจ ความทุกข์จะลดลง จนพ้นทุกข์ ชีวิตที่เหลือจะมีแต่ความสุข...” และคุณหิมาลัยน (2556 : 27) ก็กล่าวว่า “...การฝึกควรดำเนินอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิจ ถ้าผู้ฝึกปฏิบัติถูกต้อง จะพบกับเสน่ห์ของการปฏิบัติธรรม ยิ่งฝึก ยิ่งผ่อนคลาย หายเครียด เมื่อฝึกต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ความรู้สึกตัวหรือสติสัมปชัญญะก็ปรากฏขึ้นเอง...”

อย่างไรก็ตามผลจากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามบางส่วนได้เรียนรู้การใช้การฝึกสติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง อาจถือได้ว่าอย่างน้อยก็ได้ประโยชน์ที่เข้าใจหรือเห็นช่องทางหรือวิธีการในการจัดการกับกิเลส โทสะ โมหะของตนเอง

สรุปผลการศึกษา

การฝึกสติมีผลต่อพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สังคมและการเรียน ของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้คือ หลังจากการฝึกสติผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ สังคมและการเรียน ในด้านที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น เข้ากับคนอื่นได้ดี มีสมาธิและมีสติมากขึ้น อย่างไรก็ตามยังมีบางส่วนที่ฝึกสติแล้วแต่ยังไม่เห็นผล เนื่องจากจากการฝึกสตินั้นจะให้ผลแค่ไหนเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกและความตั้งใจในการฝึก ดังพระพุทธยานันทภิกขุ (ม.ป.ป., : 45) กล่าวไว้ว่า “ถ้ายังไม่สามารถสร้างศรัทธาและความเพียรให้เข้มแข็งถึงจุดสูงสุด จิตเราก็งงไม่ตั้งมั่น เราก็ได้อานิสงส์เป็นบางส่วนตามกำลังศรัทธาและปัญญาของเรา พอศรัทธาและปัญญาของเราตั้งมั่นแล้ว จะเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าครบถ้วนแล้วนำไปทำลายเหตุแห่งทุกข์ได้”

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยครั้งนี้ได้สอนการฝึกสติในต้นชั่วโมงของชั่วโมงเรียนในสามอาทิตย์แรก เนื่องจากเวลาในการเรียนการสอนของรายวิชามีจำกัด ทำให้การสอนการฝึกสติไม่ได้ลงรายละเอียดตามนักในชั่วโมง แต่ได้อธิบายเพิ่มเติมในกลุ่มเฟซบุ๊กผู้ฝึกสติที่มีข้อสงสัยและไม่กล้าถามจึงอาจไม่เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ซ้ำหรือนำไปปฏิบัติไม่ถูกต้อง ดังนั้นหากมีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในครั้งต่อไปอาจต้องมีเวลาในการสอนและฝึกให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกจนเข้าใจ รวมทั้งควรมีการเน้นย้ำให้เข้าใจตรงกันเกี่ยวกับเรื่องความหมาย

ของสติและการฝึกสติ เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว

2. มีผู้ตอบแบบสอบถามบางส่วนที่แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกสตินั้นควรเป็นไปตามความสมัครใจ เพื่อส่งผลให้ผู้นั้นตั้งใจฝึกมากขึ้น ในการศึกษาเกี่ยวกับครั้งต่อไป หากให้ผู้นั้นเข้าร่วมเป็นไปตามความสมัครใจ อาจจะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างตั้งใจฝึกและเห็นผลที่ชัดเจนมากขึ้น หรืออาจจะศึกษากับผู้ที่ปฏิบัติในค่ายฝึกสติหรือค่ายปฏิบัติธรรมที่ผู้นั้นเข้าร่วมสมัครใจเข้าร่วมด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กมลณัฐ โตจินดา. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการ Social Network ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. (รายงานแบบฝึกหัดการวิจัย). คณะเศรษฐศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กำพล ทองบุญน่ม. (2553). *ปาฏิหาริย์แห่งความรู้สึกรักตัว*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- ดิจิตตอล มิเตีย. (2556). *ห่วงเด็กยุคใหม่ “ติดไลน์” พฤติกรรมแข่งกระด้าง เกิดสังคมนกัมน้ำ เหมลิ่งรอบข้าง*. สืบค้น 11 ตุลาคม 2558, จาก : <http://www.mcot.net/site/content?id=521975c9150ba00e2f00022a#.Vhoks24eos0>
- ทรัพย์ชู มหาวิทยาลัยโร. (2553). *การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเวศ วัชสี. (2555). *จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐาน*. นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10, สืบค้น 14 กันยายน 2560, จาก http://84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=%CA%B5%D4&original=1
- พระพุทธานันท์ทิกขุ. (ม.ป.ป.). *นวัตกรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว*. พัทลุง : โรงพิมพ์นกขำ.
- พระพุทธานันท์ทิกขุ. (2559). *สติมีหลายระดับ*. สืบค้น 10 กันยายน 2560, จาก <http://buddhayanando.com/wordpress/?p=10317>
- พระมหาสมพงษ์ ดาศรี. (2555). *การพัฒนาสติสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนปริยัติโกศลวิทยา อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์*. (การค้นคว้าแบบอิสระ). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิริยทุธ เจริญสุขมงคล. (2557). *งานวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์จากการฝึกสมาธิ*. สืบค้น 11 ตุลาคม 2558, จาก http://www.peerayuth.com/th_research_meditation_7.html
- พระอาจารย์ลาตริ เคนโป เกษ ภูมีภา ทริกปา रिโมไปเซ. (2557). *ซกเซ็น วิธีแห่งการตื่นรู้ [Dzogchen, The path of Self-Liberation]* (กฤษดาธรรม เมธาวิกุล). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพันดารา.

- พุทธทาสภิกขุ. (2558). *วิปัสสนาระบบลัดสั้น สำหรับประชาชนทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ธรรมะอินเทรนต์. สืบค้น 14 กันยายน 2560, จาก http://www.buddhadasa.org/files/pdf/b_pdf12/pdf12-49.pdf
- มูลนิธิประเทศไทยใสสะอาด. (2558). *พระบรมราโชวาท*. สืบค้น 14 กันยายน 2560, จาก <http://www.fact.or.th/king/sermon>.
- วิจารณ์ พาณิช. (2555). *วิถีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์. สืบค้น 1 ตุลาคม 2558, จาก http://www.noppawan.sskru.ac.th/data/learn_c21.pdf
- สุชีพ ปุญญานุภาพ.(2554). *พระไตรปิฎกฉบับประชาชน*. กรุงเทพฯ : ธรรมะอินเทรนต์. สืบค้น 14 กันยายน 2560, จาก <http://www.larnbuddhism.com/tripitaka/>
- หิมาลายน.(2553). *ธรรมะในเรือนจำ*. กรุงเทพฯ : เอนกายพักใจ.
- หิมาลายน. (2556). *หนังสือที่ยังไม่ได้จัดพิมพ์ (คู่มือการปฏิบัติธรรมฉบับพกพา)*. สืบค้น 11 ตุลาคม 2558, จาก : <https://himalayana.wordpress.com/>
- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2550). *คนแบกโลก*. กรุงเทพฯ : นำทองการพิมพ์. (2552). *พลิกโลกเหนือความคิด*. กรุงเทพฯ : เม็ดทราย. (2558). *การเห็นธรรม : ที่ระลึกการประชุมเพลิง พระอาจารย์สงคราม อัมมวโร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทศศาสนาของธรรมสภา.
- Martin, Lauren. (2014). *Scientists Say It Only Takes 66 Days To Change Your Life, If You're Strong Enough*. Retrieved October 5, 2015, from <http://elitedaily.com/life/motivation/need-stop-bad-habit-need-66-days/784244/>
- Mindfulness Research. (2015). Retrieved October 10, 2015 from : <http://mindfulnessforchildren.org/research/>
- Weare, Katherine. (2013). *Developing mindfulness with children and young people : a review of the evidence and policy context*. Journal of Children's Services, Vol. 8 (2),141 - 153 .Retrieved October 10, 2015from : <http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/JCS-12-2012-0014>