

กระบวนการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล
ให้เก่ง ดี มีสุข ด้วยสติปัญญา ๔
The Process of Developing Emotional Intelligence of Nursing Students
In Order to Be Well-rounded and Happy By Satipaṭṭhāna 4

ผกาทิพย์ สิงห์คำ
Pakatip Singkham
รศสุคนธ์ พิไชยแพทย์
Rossukhon Pichaipaet
วรรณภา ธนานุภาพไพศาล
Wanna Thananuphaphaisan
ดุซงญอ ไตรยวงศ์
Dussadee Triyawong
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา, ประเทศไทย
Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Thailand
Email : pakatip@nkc.ac.th

Received : May 22, 2020
Revised : October 9, 2020
Accepted : October 12, 2020

บทคัดย่อ

การเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขเป็นสมรรถนะทางเชาวน์อารมณ์ที่บุคคลปรารถนา การพัฒนาเชาวน์อารมณ์จึงมีวัตถุประสงค์ให้บุคคลมีสมรรถนะที่สมดุลทั้ง ๓ ด้าน ซึ่งปรากฏให้เห็นได้ในรูปแบบพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เหมาะสม การจัดประสบการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของบุคคลได้ โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากภายในตน ในแนวทางการเจริญสติปัญญา ๔ เป็นการเรียนรู้ และตามรู้ภายในตนอย่างมีสติตื่นรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมทางกาย จึงได้นำแนวปฏิบัตินี้มาเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมาได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามแนวทางการเจริญสติปัญญา ๔ เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ผลการประเมินพบว่า หลังร่วมกิจกรรมนักศึกษาพยาบาลมีผลการประเมินด้านเก่ง ดี มีความสุข สูงขึ้นทุกด้าน บทความวิชาการนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลให้เก่ง ดี มีสุข โดยใช้การเจริญสติปัญญา ๔

คำสำคัญ : เชาวน์อารมณ์; สติปัญญา ๔; นักศึกษาพยาบาล

Abstract

Being smart, good, and happy is the emotional intelligence that most people desire. Emotional intelligence enhancement, therefore, aims to encourage individuals to have a balanced performance in all three aspects, which will appear through their proper behaviors or personality. Learning inside out is one of the techniques to develop the emotional intelligence of a person. In the light of Buddhism, The Process of Developing Emotional Intelligence of Nursing Students In Order to Be Well-rounded And Happy By Satipaṭṭhāna (the four foundations of mindfulness; the contemplation of the body, mind, and mind object) is learning and consciously aware of one's inner self, including emotions, feelings, and physical behaviors. The practice of Satipaṭṭhāna was applied to enhance the emotional intelligence of nursing students in Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima. The results showed that after practicing Satipaṭṭhāna, nursing students perceived higher emotional intelligence regarding being smart, good, and happy. The purpose of this article is to present the process of Satipaṭṭhāna practice as an alternative to improve emotional intelligence among nursing students.

Keywords: Emotional Intelligence; Satipaṭṭhāna 4; Nursing students

บทนำ

การเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถดูแลสุขภาพบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้ นักศึกษาพยาบาลจึงต้องมียุทธศาสตร์ความรู้ที่แม่นยำในการประเมินภาวะสุขภาพ วินิจฉัย ปฏิบัติการพยาบาลและประเมินผลการพยาบาลได้ นอกจากนี้ยังต้องมีจิตใจเอื้ออาทรให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงต้องมีความรับผิดชอบสูงทั้งองค์ความรู้และพฤติกรรมการทำงานตามลักษณะวิชาชีพและความคาดหวังของสังคม ประกอบกับการฝึกปฏิบัติงานที่ต้องเผชิญสภาพความเจ็บป่วย ปัญหาของผู้รับบริการ การสอนนิเทศงานจากอาจารย์และอาจารย์พี่เลี้ยงหลายคน นักศึกษาต้องเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลายทั้งของตนเองและผู้อื่น จึงต้องมีการปรับตัวปรับอารมณ์ตามสถานการณ์ที่เผชิญ และในวัยของนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ประสบการณ์ในการเข้าใจชีวิตยังน้อยและรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ จึงอาจส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดสูงในเรื่องการเรียน การฝึกปฏิบัติงาน การปรับตัว ไม่มีความสุขในการเรียน มีพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามที่สังคมและวิชาชีพคาดหวัง ปรับตัวไม่ได้ จนถึงขั้นลาออกจาก การเรียน

จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่า นักศึกษามีปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตใจและอารมณ์เพิ่มมากขึ้น ระดับของปัญหาแตกต่างกันจากประเภทและระดับความรุนแรงของปัญหาแตกต่างกัน และมีการลาออกก่อนสำเร็จการศึกษามากขึ้น จากเหตุผลด้านความเครียด การปรับตัว ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาอื่น ๆ โดยในปีการศึกษา ๒๕๕๕-๒๕๖๐ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา มีนักศึกษาลาออกและพักการศึกษาจำนวน ๕-๑๒ คนต่อปี คิดเป็นร้อยละ ๐.๘๓-๒ ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมดทุกชั้นปี ซึ่งนับว่าเป็นการเสียเวลาและเสียทรัพยากรทางการศึกษา โดยนักศึกษาที่ลาออกทุกรายมีสาเหตุมาจากปัญหาสภาพจิตใจและอารมณ์ ซึ่งสะท้อนสมรรถนะทางเขาวนอารมณ์ของนักศึกษาที่ไม่สมดุล สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พบว่า ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขมากที่สุด คือ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจ ส่วนเหตุการณ์เครียดในชีวิตและภาวะสุขภาพกายเป็นลำดับรองลงมา^๑

เป้าหมายของการผลิตและพัฒนา นักศึกษาพยาบาล คือ ต้องมีสมรรถนะเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขอย่างสมดุล ซึ่งเรียกสมรรถนะทั้ง ๓ ด้านนี้ว่าเขาวนอารมณ์ ในด้านสมรรถนะการเป็นคนเก่งนั้น นักศึกษาพยาบาลได้รับการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพจากภายนอกอย่างเต็มที่ในด้านการเรียนการสอนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามมาตรฐานของหลักสูตรที่สถาบันการศึกษาจัดให้ แต่ในด้านการเป็นคนดีและมีความสุขนั้นต้องมีการพัฒนาจากภายในผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน การเรียนรู้จากภายในตนช่วยให้นักศึกษามีสติ มีปัญญา มีความเข้มแข็งมั่นคงทางอารมณ์ มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ช่วยให้มีความรู้เท่าทันการแสดงออกเหมาะสม รักษาสัมพันธภาพที่ดีของตนเองและผู้อื่นได้ เป็นการสะท้อนการเป็นคนดีและมีความสุขได้ ในแนวทางของพุทธศาสนากการเจริญสติปัญญา ๔ เป็นการเรียนรู้และตามรู้ภายในตนให้มีสติตื่นรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมทางกาย ส่งเสริมการพัฒนาสมรรถนะทางเขาวนอารมณ์ให้สมดุลได้^๒

บทความนี้จะขอนำเสนอกระบวนการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลให้เก่ง ดี มีสุข ด้วยสติปัญญา ๔

^๑ กรรณิการ์ กิจนพเกียรติ และ กาญจนา เลิศถาวรธรรม, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชนบุรี”, วารสารการพยาบาล และการศึกษา, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มีนาคม, ๒๕๖๓) : ๑๓ - ๒๔.

^๒ พัทธมน อินตะนัย, “การเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัญญา ๔ ตามคำสอนของหลวงพ่อดำรง จิตมโฆ และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส ต่อเขาวนอารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

การพัฒนาเขาวนอารมณ์สำหรับนักศึกษาพยาบาล

เขาวนอารมณ์เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรมการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการปรากฏให้เห็นได้จากบุคลิกภาพที่มีผลต่อการพัฒนาทางสังคม อารมณ์ สติปัญญาของบุคคล ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ภายในตนและภายนอกตน

เขาวนอารมณ์ “Emotional Intelligence” (EI) หรือ “Emotional Quotient” (EQ) หมายถึง สติปัญญาในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์และเข้าใจสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรมแสดงออกของตนเองและผู้อื่น สามารถเลือกพฤติกรรมแสดงออกที่ดี ที่เหมาะสมในการโต้ตอบกับผู้อื่นเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีได้ สามารถให้อภัยในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นที่ไม่ถูกต้องตนเองได้ เป็นทักษะที่ผ่านการเรียนรู้ หล่อหลอม ฝึกฝนจนชำนาญและฉับไวในการปฏิบัติ^๓

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่องเขาวนอารมณ์ โดยสรุปว่าเขาวนอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัย ๓ ประการ คือ

๑. **เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ โดยรู้จักกายภาพตนเองสร้างขวัญกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา โดยรับรู้และเข้าใจปัญหามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น โดยรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

๒. **ดี** หมายถึง ความสามารถในการรู้อารมณ์และความต้องการของตัวเอง สามารถควบคุมได้ รู้จักเห็นใจ ใส่ใจ เข้าใจและยอมรับผู้อื่น มีการแสดงออกทางอารมณ์และความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบ รู้จักการให้ การรับ รับผิดชอบ ให้อภัยและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

๓. **สุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง พอใจในชีวิตมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และมีความสุขสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสุขทางจิตใจ

เก่ง ดี มีความสุข ตามหลักธรรมของพระพุทธองค์^๔ ช่วยส่งเสริมสมรรถนะของการเป็นนักศึกษาพยาบาลที่สมบูรณ์ได้ดังนี้

^๓ กรมสุขภาพจิต, **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๑ ; สมณะโพธิรักษ์, **EQ โลกุตระ เรียนรู้อารมณ์อันวิเศษของพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: ฟาอภัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๘๘.

^๔ พระอาจารย์ธมมทีโป และ พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก, **เก่ง ดี มีความสุข ตามหลักธรรมพระพุทธองค์**, (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง, (มปป.)), หน้า ๒๔.

การเก่งด้วยปัญญา (Intelligence Quotient)

เป็นปัญญาภายใน (Insight) คือมีทุกข์แล้วดับทุกข์ได้ เป็นความเก่งขั้นสูงสุด เพราะรู้จักสาเหตุแห่งความทุกข์ที่แท้จริง และมีวิธีดับที่สาเหตุนั้น เรียกว่าเข้าใจสาเหตุของปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้น ความเก่งของนักศึกษาพยาบาลจึงประกอบด้วยความรู้ความสามารถในทางวิชาชีพ การพยาบาลและความสามารถในการเข้าใจเหตุแห่งทุกข์และสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง ผู้ป่วย และผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยความรักและเมตตาออกมาจากภายใน

ดีด้วยศีล (Moral Quotient)

คือเป็นผู้มีศีลอันเกิดจากจิตที่มีเมตตา มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง สามารถละกิเลสอันประกอบด้วยโลภ โกรธ หลง มีผลต่อการคิดดี พูดดี ทำดี ส่งผลให้เป็นคนเก่งสามารถแสดงออกในทางที่ดีต่อผู้อื่นได้

ดังนั้น ความดีของนักศึกษาพยาบาลจึงหมายถึงการเป็นผู้มีจิตใจดี มีศีลธรรม มีเมตตา คิดดี พูดดี ทำดี สามารถปฏิบัติหรือแสดงออกดีต่อผู้รับบริการและผู้เกี่ยวข้องได้ สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

มีความสุข (Emotional Quotient)

คือเป็นผู้มีสติปัญญาที่จะระงับความคิด รักษาจิตให้ผ่องใสได้ ทำจิตใจให้สงบได้ มีความฉลาดในการจัดการอารมณ์ให้มีความสุขสดใสอยู่เสมอ

ดังนั้น การเป็นผู้มีความสุขของการเป็นนักศึกษาพยาบาลจึงต้องเป็นผู้ที่มีสติตามเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกหรือสิ่งที่มากระทบจิตใจ รู้จักผ่อนคลายทำจิตใจให้สงบได้ด้วยตนเอง มีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

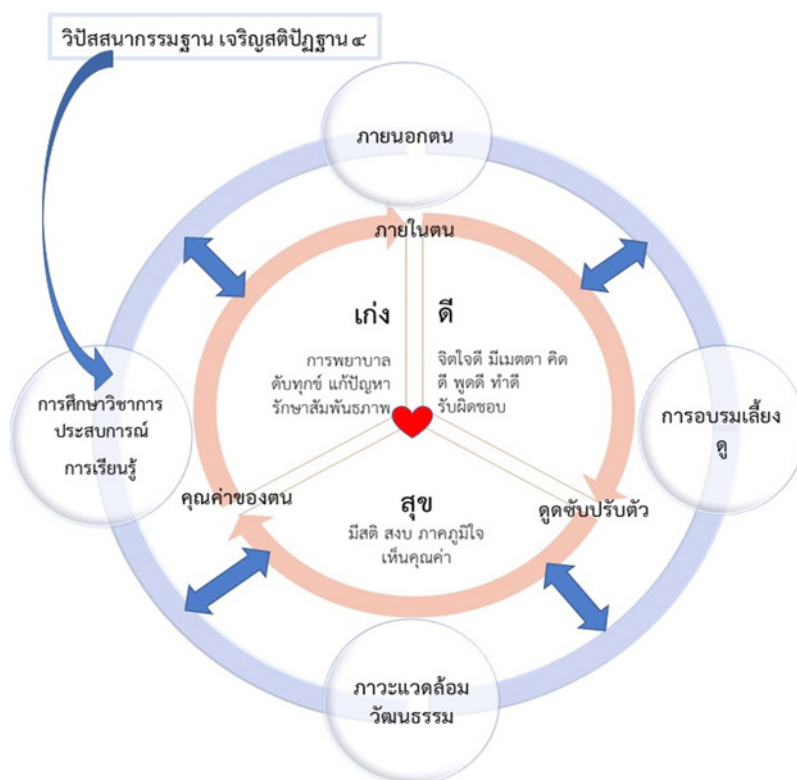
เชาวน์อารมณ์เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรมการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการปรากฏให้เห็นได้จากบุคลิกภาพที่มีผลต่อการพัฒนาการทางสังคม อารมณ์ สติปัญญาของบุคคล ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ภายในตนและภายนอกตน

การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้น เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา อันเป็นผลร่วมของปฏิสัมพันธ์ใน ๒ ลักษณะ คือ (๑) การซึมซับเข้าสู่ตัวเอง และ (๒) การแสดงออกกับสิ่งแวดล้อมนอกตน การหล่อหลอมพัฒนาเชาวน์อารมณ์เป็นผลร่วมจากทั้ง ๔ ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตน ได้แก่^๕

^๕ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๑.

- ๑) การกำหนดคุณค่าภายในตน (ปัจจัยภายในตน)
- ๒) การดูดซึมซับและการปรับตัว (ปัจจัยภายในตน)
- ๓) การขัดเกลานิสัยทางสังคม (ปัจจัยภายนอกตน)
- ๔) การแสดงออกให้ปรากฏ (ปัจจัยภายนอกตน)

โดยสรุปแล้ว การพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข จึงเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมที่เจริญเติบโตขึ้นมา และประสบการณ์จากการศึกษาและการดำเนินชีวิต นักศึกษาเรียนรู้สิ่งเหล่านี้จากภายนอกและมีดูดซึมปรับตัวสู่ภายในตนเอง ส่งผลต่อการแสดงออกภายนอกในสู่ภายนอก เป็นวงจรที่มีผลซึ่งกันและกันไปเรื่อย ๆ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี การเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีจากภายนอกจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษา การจัดกิจกรรมวิปัสสนากรรมฐานเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นการจัดประสบการณ์จากภายนอกเพื่อหวังผลให้นักศึกษาดูดซึมปรับตัวเกิดการเรียนรู้ขึ้นภายในตน ซึ่งมีผลต่อภาวะเก่ง ดี มีสุข ของนักศึกษาได้ทางหนึ่ง ดังแสดงในภาพที่ ๑



ภาพที่ ๑ การพัฒนาเขาว์อารมณ์สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ดังนั้น เขาวนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลจึงสามารถพัฒนาได้โดยการเสริมสร้างองค์ประกอบของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นให้สมบูรณ์นอกเหนือจากวิชาการในห้องเรียน โดยการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียน เป็นองค์ประกอบจากภายนอก และให้นักศึกษาเรียนรู้พัฒนาภายในตนให้เก่ง ดี มีสุขอย่างสมดุลได้

สติปัฏฐาน ๔ และการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์นักศึกษาพยาบาล

สติและสติปัฏฐาน มีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ดังนี้^๖

สติ หมายถึง ความระลึกรู้ ไม่ลืม สติเกิดกับจิตที่ติงามเท่านั้น ไม่เกิดกับจิตที่ไม่ดี สติคอยช่วยให้จิตที่ติงามนึกถึงแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ ให้ผลเป็นความสุข ระลึกถึงแต่สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดโทษ

สติปัฏฐาน หมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางเดียวที่นำสู่พระนิพพานได้ วิธีการปฏิบัติตามหลักการสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น ประกอบด้วย ๑) การตามสังเกตลงไปที่กาย เรียกว่า “กายานุปัสสนา” ๒) การตามสังเกตลงไปที่ความรู้สึก เรียกว่า “เวทนานุปัสสนา” ๓) การตามสังเกตลงไปที่จิต เรียกว่า “จิตตานุปัสสนา” และ ๔) การตามสังเกตลงไปที่ธรรม เรียกว่า “ธรรมานุปัสสนา” เป็นการตั้งสติตามรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับรูปและนามหรือกายกับจิต ซึ่งต้องอาศัยความเพียรในการฝึกสติให้มี ความชำนาญและเร็วพอจึงจะสามารถตามรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปและนามได้อย่างแจ่มแจ้งและเป็นปัจจุบัน เมื่อตามรู้เท่าทันแล้วเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับลง ของสิ่งที่เกิดขึ้นทางรูปกับนามหรือกายกับจิต สามารถแยกแยะแยกนามได้ มีผลช่วยให้บุคคลไม่หลงยึดตามสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ส่งผลให้จิตใจสงบสบาย มีพฤติกรรมที่เหมาะสมไม่หลงตามกิเลสหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยมีรายละเอียดดังนี้^๗

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดความรู้สึกตัวอยู่กับร่างกายและการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่คือการเคลื่อนไหวทั้งตัวเช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เป็นต้น อิริยาบถย่อยคือการเคลื่อนไหวเล็กน้อย ที่ไม่มีผลต่อแกนกลางของร่างกายเช่น ก้ม เงย ขยับมือ เป็นต้น รวมทั้งการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุม

^๖ ราชบัณฑิตยสถาน, “พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://dictionary.orst.go.th/> [๑๕ มกราคม ๒๕๖๓].

^๗ พระมหาทองมั่น สุทธิจิตโต, **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔**, (ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล่งฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี ๒๕๔๔), (อัสสัมชัญ) ; พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ ฐิตธัมโม), **การเจริญกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๑) ; พระอาจารย์ธัมมทีโป และ พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก, **เก่ง ดี มีความสุข ตามหลักธรรมพระพุทธองค์**, (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง, (มปป.)), หน้า ๒๔ ; พระเมธีวชิโรดม (วฑฺฒชัย วชิรเมธี), **ว.วชิรเมธี ๐๖๙ สติปัฏฐาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://youtu.be/burEuHA5gVo> [๑๕ มกราคม ๒๕๖๓].

รวมกันเป็นร่างกาย การตามดูการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นการฝึกสติให้มีความไวในการตามรู้เท่าทันได้เป็นปัจจุบันขณะ ตามความเป็นจริงของการเคลื่อนไหวการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

การฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่นิยมปฏิบัติคือการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยตั้งสติกำหนดรู้ให้เท่าทันตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น ขณะเดินจงกรม สติต้องจับที่การก้าวเท้าขวา – ซ้าย พร้อมกำหนดตามไปเรื่อย ๆ ว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” หรือเมื่อหยุดยืน ต้องกำหนดรู้ว่ายืนหนอ ๆ เมื่อยืนนิ่ง ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว ก็ให้พิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ มาประชุมรวมกัน ส่วนการนั่งสมาธิ เมื่อกำหนดรู้ว่านั่งแล้ว การเคลื่อนไหวที่ยังมีอยู่คือท้องพองยุบตามการหายใจ จึงนำสติไปจับที่ท้องบริเวณสะดือ และกำหนดรู้ตามการพองยุบของท้องว่า “พองหนอ-ยุบหนอ”

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดรู้ความรู้สึก ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ที่ละเอียดขึ้นมากกว่าการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวทางกาย ซึ่งสามารถแบ่งเป็นความรู้สึกทางกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เจ็บ ปวด เป็นต้น และความรู้สึกทางใจซึ่งเป็นนามธรรมไม่สามารถเห็นได้แต่รู้สึกได้ แบ่งลักษณะกว้าง ๆ เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉย ๆ (อุเบกขา) การฝึกกำหนดรู้ความรู้สึกของกายและใจนั้นเพื่อให้เห็นการเกิดดับของความรู้สึกต่าง ๆ สามารถแยก रूप แยกนาม คือเห็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผู้มองดูความรู้สึกนั้น แต่ไม่เป็นไปตามความรู้สึกนั้น

การฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถฝึกไปพร้อมกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น ขณะเดินจงกรมแล้วรู้สึกคัน เมื่อความรู้สึกคันเด่นชัดให้หยุดการเดินและหยุดการกำหนดเดิน ให้เอาสติไปจับบริเวณที่คัน กำหนดว่า “คันหนอ ๆ” จนกว่าความคันจะหายไป แล้วจึงเดินต่อ การกำหนดรู้ความรู้สึกอื่น ๆ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

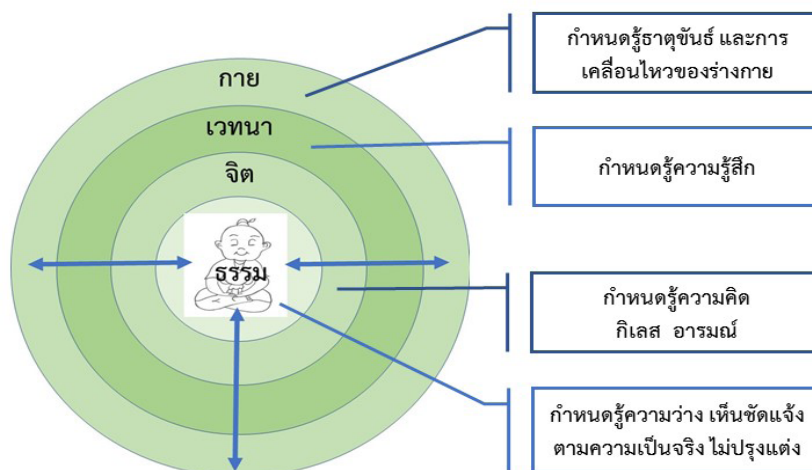
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดรู้ความคิด ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ที่ละเอียดขึ้นมากกว่าการกำหนดรู้ความรู้สึก และต้องอาศัยสติที่มีความเร็วมากในการตามรู้เท่าทันความคิด ซึ่งความคิดเป็นที่มาของกิเลสหรืออารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นรัก โลภ โกรธ หลง หมกมุ่น ขุ่นเคือง ขัดข้อง หมองใจ การฝึกกำหนดรู้ความคิดนั้นเพื่อให้เห็นการเกิดดับของกิเลสหรืออารมณ์ต่าง ๆ สามารถแยก रूप แยกนาม คือเห็นความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผู้มองดูความคิดนั้น แต่ไม่เป็นไปตามความคิดนั้น

การฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถฝึกไปพร้อมกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ผู้ฝึกปฏิบัติต้องมีทักษะการมีสติตื่นรู้เท่าทันในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อน เพราะจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการตั้งสติรู้ตามความคิดซึ่งมีความละเอียดและเร็วกว่าความรู้สึก การกำหนดเมื่อเกิดความคิดหรืออารมณ์ เช่น โกรธ ให้นำสติจับที่อารมณ์โกรธหรือจับที่บริเวณระหว่างคิ้ว กำหนดว่า “โกรธหนอ ๆ” จนอารมณ์โกรธดับลง

๔. ฌมานุปัสสนา สติปัญญา เป็นภาวะความว่างจากความคิดความรู้สึก สามารถแยกแยะ แยกนามได้อย่างชัดเจน เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่คิดปรุงแต่งด้วยอารมณ์ความรู้สึกต่อไป เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เห็นความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน คน สัตว์ เรา เขา สามารถเรียกภาวะนี้ว่า นิพพานได้ ภาวณนี้เรียกว่าสภาวะธรรม ซึ่งก็ต้องมีสติกำหนดรู้อยู่อีก ฌมานุปัสสนาสติปัญญา ไม่ใช่ภาวะที่ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นอีกเลย มีทุกสิ่งเกิดขึ้นเป็นปกติตามความเป็นจริง แต่การรับรู้ของผู้ปฏิบัติจะสักแต่ว่ารู้ ไม่รู้สึก ไม่มีอารมณ์ปรุงแต่ง เป็นความตื่นรู้ที่ว่างเปล่า เปรียบเสมือนสามารถแยกตัวออกมาเป็นผู้ดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายในจิตได้ โดยไม่เข้าไปเป็นสิ่งนั้น เช่น เห็นความเจ็บปวดเกิดขึ้นในร่างกายแต่ไม่เข้าไปรู้สึกเจ็บปวด

การปฏิบัติเมื่อรู้ว่ามีสภาวะธรรมเกิดขึ้น ให้นำสติไปจับที่บริเวณลิ้นปีกำหนดว่า “รู้หนอ ๆ” การกำหนดรู้แต่ละฐานมีการแปลงอยู่ตลอดเวลา อาจไม่หยุดอยู่ที่ฐานใดฐานหนึ่งผู้ปฏิบัติก็กำหนดตาม การเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง

การเริ่มฝึกปฏิบัติมีความจำเป็นต้องเรียนรู้การกำหนดรู้ในแต่ละฐานให้เข้าใจ โดยเริ่มจากกาย เวทนา จิต และธรรมตามลำดับ แต่เมื่อปฏิบัติจริงแล้วการกำหนดรู้ในแต่ละฐานอาจเกิดขึ้นพร้อมกันหมุนเวียน เปลี่ยนไปตามสภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้น อาจไม่อยู่นิ่งในฐานใดฐานหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกสติให้ตามรู้เท่าทันกำหนดตามสภาวะนั้น ๆ จนดับไปในแต่ละสภาวะ แม้กระทั่งมีสภาวะธรรมคือความว่างเกิดขึ้นก็สามารถหมุนเวียนเปลี่ยนกลับไปมาได้ ดังภาพที่ ๒



ภาพที่ ๒ การปฏิบัติและกำหนดรู้ในสติปัญญา ๔

การปฏิบัติสติปัญญา ๔ เหมาะกับการนำมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกับบุคคลที่ต้องเผชิญกับความรับผิดชอบและสิ่งเร้าหลายด้านอย่างนักศึกษาพยาบาล เพราะเป็นการฝึกสติตื่นรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทางกายและทางจิต ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และเผชิญอย่างเหมาะสม เช่น

เมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับการปฏิบัติงานที่หนัก (กาย) อาจเกิดเวทนาคือความรู้สึกเหนื่อยรู้สึกเป็นทุกข์ (เวทนา) แล้วอาจเกิดอารมณ์โกรธตามมา (จิต) อาจจะรู้สึกโกรธผู้ป่วย โกรธผู้เกี่ยวข้อง และแสดงออกมาไม่เหมาะสม แต่ถ้านักศึกษามีสติรู้เท่าทันความเหนื่อยหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติเข้าใจสิ่งที่เกิดดับภายในตนเอง เข้าใจสิ่งเกิดดับภายนอกตนและผู้อื่น สามารถดำรงตนอย่างคนเก่ง คนดี และมีความสุขได้ สอดคล้องกับการศึกษาของพชมณ อินตะนัย ที่พบว่า ผู้ที่ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรรณ จิตธมโม มีเขาวนอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสุข สงบในจิตใจ ใจเย็นมากขึ้น และพยายามทำตนให้เป็นประโยชน์โดยการช่วยเหลือผู้อื่น มีสติทุกขณะตามความเป็นจริงอยู่กับสิ่งที่ เป็นปัจจุบัน มีการเอาใจใส่ เห็นใจ เข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้สึกมีความสุขใจกับการให้อภัยผู้อื่น มีการยืดหยุ่นในการทำงานมากขึ้นกว่าเดิม^๑

ในปีการศึกษา ๒๕๕๙ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ได้วางแผนกิจกรรมนอกห้องเรียนเพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์นักศึกษาให้เก่ง ดี มีความสุข โดยใช้กิจกรรมเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยให้นักศึกษาทุกชั้นปีจำนวน ๖๓๕ คน เข้าร่วมกิจกรรมระยะเวลา ๒ วัน ๒ คืน มีรายละเอียดดังนี้

การจัดโครงการปฏิบัติตามกระบวนการดัง ตารางที่ ๑

^๑ พชมณ อินตะนัย, “การเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรรณ จิตธมโม และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส ต่อเขาวนอารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๗ – ๑๒๙.

ขั้นตอน	กิจกรรม
๑.วางแผน (Plan)	๑. นำสภาพปัญหาของนักศึกษาพยาบาลมาวางแผนการทำกิจกรรม/โครงการ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงจากภายในจิตใจ
	๒. พิจารณาเลือกวิธีการพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงของ พบว่าการปฏิบัติธรรมโดยปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการที่พัฒนาบุคคลให้เก่ง ดี มีสุขอย่างสมดุลได้ เป็นพื้นฐานที่บุคคลสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
	๓. พิจารณาระบุวิทยากรอย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อให้สามารถสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตาม วัตถุประสงค์ ได้กราบนิมนต์พระวิทยากรจากวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี โดยใช้วิธีการปฏิบัติตามหลัก พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
	๔. ระบุสถานที่ วันเวลา จัดทำโครงการโดยตระหนักถึงการความปลอดภัยในการเดินทาง ค่าใช้จ่าย และผลกระทบในการเรียนการสอน เนื่องจากนักศึกษามีจำนวนมาก จึงได้เลือกจัดทำโครงการภายใน วิทยาลัยฯ ในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เพื่อลดความเสี่ยงในการเดินทาง ค่าใช้จ่าย และลดการรบกวนเวลา ในการเรียนการสอน
	๕. วางแผนการจัดการให้นักศึกษาเข้าอบรมทุกชั้นปี โดยจัดกลุ่มนักศึกษาตามชั้นปี เข้ารับการอบรม ในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ จนครบทุกชั้นปี และทุกคนที่เป็นพุทธศาสนิกชนต้องเข้าร่วมโครงการตลอดเวลา ไม่หนีหายจากการอบรม โดยการจัดเรียงเบาะนั่งตามเลขที่ มีการจัดการการเข้าร่วมโครงการ อย่างเป็นระบบ ส่วนนักศึกษาที่นับถือศาสนาอื่น ๆ ให้ทำหน้าที่เป็นธรรมบริกรอยู่ในทีมผู้จัดโครงการ
๒.ปฏิบัติ (Do)	๑. จัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่มีสิ่งรบกวนจนเกินไป มีพื้นที่พอ ในการปฏิบัติเดินจงกรม
	๒.เชิญวิทยากร
	๓.ชี้แจง ประชาสัมพันธ์ลำดับพิธีการในโครงการ เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องร่วมมือได้อย่างเหมาะสม
	๔.ทีมงานจัดโครงการ เข้าร่วมในโครงการตลอดเวลาเช่นเดียวกับนักศึกษา
	๕. ผู้ร่วมโครงการถือศีล ๘ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี โดยมีกำหนดการปฏิบัติดังนี้ วันศุกร์ ๑๘.๐๐ น. แนะนำตัว เปิดโครงการ สมาทานข้อศีล ๘ ขึ้นพระกรรมฐาน แนะนำกรรมฐานเบื้องต้น หลักปฏิบัติและคุณประโยชน์ ทดลองปฏิบัติ (เดินจงกรม-นั่งสมาธิ) วันเสาร์ ๐๓.๓๐ น. ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว ๐๔.๐๐-๐๖.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า เพิ่มเติมหลักกำหนดสติในการปฏิบัติ ปฏิบัติกรรมฐาน พักรับประทานอาหารเช้า - ผ่อนคลายอิริยาบถ (พักผ่อน)

ขั้นตอน	กิจกรรม																																														
	๐๘.๐๐-๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติกรรมฐาน พักรับประทานอาหารเที่ยง - ผ่อนคลายอิริยาบถ (พักผ่อน) ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติกรรมฐานพักทานน้ำปานะ - ผ่อนคลายอิริยาบถ (พักผ่อน) ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติกรรมฐาน พักผ่อน เข้านอน วันอาทิตย์ ตารางเหมือนวันเสาร์ถึงเวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. สรุปรูปโครงการ ให้ข้อคิด ธรรมะ และหลักธรรมต่างๆ ขมากรรม สมาทานขอศีล ๕ ปิดโครงการ **สิ่งที่ต้องเตรียม หนังสือสวดมนต์ทำวัตรตามจำนวนผู้เข้าโครงการ**																																														
	๖. ควบคุม จัดระเบียบนักศึกษาให้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเคร่งครัดและเหมาะสม เช่นควบคุมไม่ให้ออกจากกรอบโดยไม่มีเหตุผลอันสมควร โดยสังเกตจากตำแหน่งที่นั่งที่จัดไว้อย่างเป็นระบบ ไม่ให้ใช้เครื่องมือสื่อสารระหว่างอบรม การแต่งกายต้องเหมาะสมกับการฝึกปฏิบัติ เป็นต้น																																														
๓. ประเมินผล (Check)	ประเมินผลการจัดโครงการเป็น ๒ ส่วน คือ ๑. ความพึงพอใจในกระบวนการจัดโครงการ ประเมินหลังจัดโครงการ ผลการประเมิน ความพึงพอใจในกระบวนการจัดโครงการอยู่ในระดับดีมาก (๔.๕๘ จาก ๕ คะแนน)																																														
	๒. การรับรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับเขว่นอารมณ์ของตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรม ผลการประเมิน <table><tr><th rowspan="2">ด้าน</th><th rowspan="2">ด้านย่อย</th><th colspan="2">คะแนนก่อนร่วมกิจกรรม</th><th colspan="2">คะแนนหลังร่วมกิจกรรม</th></tr><tr><th>รายด้าน</th><th>รวมเฉลี่ย</th><th>รายด้าน</th><th>รวมเฉลี่ย</th></tr><tr><td rowspan="3">ดี</td><td>๑.๑ ควบคุมตนเอง</td><td>๓.๑๖</td><td rowspan="3">๓.๓๕</td><td>๓.๓</td><td rowspan="3">๓.๔๕</td></tr><tr><td>๑.๒ เห็นใจผู้อื่น</td><td>๓.๓๓</td><td>๓.๔๒</td></tr><tr><td>๑.๓ รับผิดชอบ</td><td>๓.๕๖</td><td>๓.๖๒</td></tr><tr><td rowspan="3">เก่ง</td><td>๒.๑ มีแรงจูงใจ</td><td>๓.๑๑</td><td rowspan="3">๓.๐๒</td><td>๓.๓๓</td><td rowspan="3">๓.๑๗</td></tr><tr><td>๒.๒ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา</td><td>๓.๐๒</td><td>๓.๑๓</td></tr><tr><td>๒.๓ สัมพันธภาพ</td><td>๒.๙๕</td><td>๓.๓๕</td></tr><tr><td rowspan="3">สุข</td><td>๓.๑ ภูมิใจตนเอง</td><td>๓.๐๒</td><td rowspan="3">๓.๒๒</td><td>๓.๒๒</td><td rowspan="3">๓.๓๙</td></tr><tr><td>๓.๒ พอใจชีวิต</td><td>๓.๔</td><td>๓.๕๔</td></tr><tr><td>๓.๓ สุขสงบทางใจ</td><td>๓.๒๓</td><td>๓.๔๑</td></tr></table> จากผลการประเมินจะเห็นว่าค่าเฉลี่ยหลังการอบรมเพิ่มขึ้นทุกด้าน ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นสูงที่สุดคือด้านความสุข นอกจากนี้นักศึกษายังให้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่น่าสนใจดังตัวอย่างต่อไปนี้ “รู้สึกประทับใจในการร่วมกิจกรรมนี้มาก ทั้งการจัดเตรียมสถานที่ การดูแลจากอาจารย์และเจ้าหน้าที่ ขอบขอบคุณที่จัดโครงการดี ๆ เช่นนี้ให้พวกหนู”	ด้าน	ด้านย่อย	คะแนนก่อนร่วมกิจกรรม		คะแนนหลังร่วมกิจกรรม		รายด้าน	รวมเฉลี่ย	รายด้าน	รวมเฉลี่ย	ดี	๑.๑ ควบคุมตนเอง	๓.๑๖	๓.๓๕	๓.๓	๓.๔๕	๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	๓.๓๓	๓.๔๒	๑.๓ รับผิดชอบ	๓.๕๖	๓.๖๒	เก่ง	๒.๑ มีแรงจูงใจ	๓.๑๑	๓.๐๒	๓.๓๓	๓.๑๗	๒.๒ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	๓.๐๒	๓.๑๓	๒.๓ สัมพันธภาพ	๒.๙๕	๓.๓๕	สุข	๓.๑ ภูมิใจตนเอง	๓.๐๒	๓.๒๒	๓.๒๒	๓.๓๙	๓.๒ พอใจชีวิต	๓.๔	๓.๕๔	๓.๓ สุขสงบทางใจ	๓.๒๓	๓.๔๑
ด้าน	ด้านย่อย			คะแนนก่อนร่วมกิจกรรม		คะแนนหลังร่วมกิจกรรม																																									
		รายด้าน	รวมเฉลี่ย	รายด้าน	รวมเฉลี่ย																																										
ดี	๑.๑ ควบคุมตนเอง	๓.๑๖	๓.๓๕	๓.๓	๓.๔๕																																										
	๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	๓.๓๓		๓.๔๒																																											
	๑.๓ รับผิดชอบ	๓.๕๖		๓.๖๒																																											
เก่ง	๒.๑ มีแรงจูงใจ	๓.๑๑	๓.๐๒	๓.๓๓	๓.๑๗																																										
	๒.๒ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	๓.๐๒		๓.๑๓																																											
	๒.๓ สัมพันธภาพ	๒.๙๕		๓.๓๕																																											
สุข	๓.๑ ภูมิใจตนเอง	๓.๐๒	๓.๒๒	๓.๒๒	๓.๓๙																																										
	๓.๒ พอใจชีวิต	๓.๔		๓.๕๔																																											
	๓.๓ สุขสงบทางใจ	๓.๒๓		๓.๔๑																																											

ขั้นตอน	กิจกรรม
	“ประทับใจพระวิทยากรที่สามารถถ่ายทอดและเป็นผู้นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดี โดยเฉพาะการตอบข้อซักถามในช่วงสุดท้ายมีประโยชน์มาก” และยังมีข้อความที่สะท้อนความรู้สึกมากกว่าประเมินผลลัพธ์ เช่น “ที่แรกหนูไม่ชอบใจเลย ที่บังคับให้เข้าร่วมโครงการนี้ ความเชื่อความศรัทธาควรเป็นความสมัครใจ และตารางกิจกรรมยังต้องตื่นแต่เช้า จนถึง ๓-๔ ทุ่มเป็นอย่างน้อย แต่พอร่วมจนจบโครงการ หนูรู้สึกขอบคุณที่จัดโครงการดี ๆ นี่ให้หนู อย่างน้อยหนูก็รู้หลักการจัดการอารมณ์ตนเองได้ สุขหรือทุกข์อยู่ที่ตัวเราจริง ๆ หนูจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์นะ” นอกจากนี้จากการประเมินผลโดยการสังเกตและมีส่วนร่วมพบว่า เมื่อเข้าสู่วันที่สองและวันที่สามของการปฏิบัติ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความตั้งใจปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีแสดงอาการหงุดหงิด เบื่อหน่าย มีส่วนน้อยที่เปลี่ยนอิริยาบถโดยการเดินเข้าออกห้องประชุมบ้าง และสังเกตความสนใจ และการมีอารมณ์ร่วมของนักศึกษาในช่วงก่อนปิดโครงการ โดยพระอาจารย์ได้เปิดโอกาสว่าใครมีคำถาม หรือรู้สึกอย่างไรให้เขียนส่งให้พระอาจารย์ พบว่านักศึกษาเขียนคำถามและความรู้สึกส่งพระอาจารย์ มากกว่าร้อยละ ๘๐ โดยไม่มีการบังคับว่าต้องเขียน ส่วนใหญ่เป็นข้อคำถามเพื่อแก้ปัญหาและต่อยอด การฝึกปฏิบัติ ส่วนความรู้สึก ส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกทางบวก สิ่งที่ได้จากการสังเกตจึงสามารถสรุปได้ว่าหลังการอบรม นักศึกษามีอารมณ์ ความรู้สึกร่วมกับการฝึกปฏิบัติเป็นไปในทางบวก
๔. การนำผลการประเมินไปใช้ประโยชน์ (Act)	จากผลการประเมินพบว่า การปฏิบัติสติปฏฐาน ๔ สามารถพัฒนาเขาวารมณของนักศึกษาให้เป็นคนเก่ง ดี มีสุขได้ จึงเสนอแนะให้งานพัฒนานักศึกษาใช้เป็นทางเลือกในการพัฒนาเขาวารมณนักศึกษาต่อไป และจากปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรมพบว่า ในวันศุกร์นักศึกษายังมีการเรียนการสอนตามปกติ ทำให้การมาร่วมกิจกรรมไม่ตรงเวลาและร่างกายเหนื่อยล้ามาทั้งวัน ไม่พร้อมในการร่วมกิจกรรม การพัฒนาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปคือ ควรงดการเรียนการสอนในวันศุกร์เพื่อให้นักศึกษามีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถเริ่มกิจกรรมได้เร็วขึ้น

บทเรียนจากการพัฒนาเขาวารมณนักศึกษาพยาบาลด้วยสติปฏฐาน ๔

การพัฒนาเขาวารมณของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ถือได้ว่าประสบความสำเร็จทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ซึ่งสามารถถอดบทเรียนปัจจัยแห่งความสำเร็จ ดังนี้

ด้านผู้จัดการโครงการ

๑. ต้องมีศรัทธาและทักษะการปฏิบัติสติปฏฐาน ๔ เป็นพื้นฐาน เพื่อให้สามารถวางแผนดำเนินกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม เช่น การเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ลำดับพิธีการ การรับศีล ๘ เป็นต้น และสามารถให้คำแนะนำ ช่วยอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจในหลักการและเหตุผลของการปฏิบัติ พร้อมการปรับและประยุกต์ตามความจำเป็นของบริบทได้ สามารถเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตัว ร่วมฝึกปฏิบัติได้ตลอดกระบวนการเนื่องจากเคยฝึกปฏิบัติมาก่อน โดยปฏิบัติตามตารางได้เช่นเดียวกับนักศึกษา เพื่อแสดงออกถึงการร่วมรักษาระเบียบวินัยเดียวกัน

๒. วางแผนการดำเนินการโครงการอย่างละเอียดรัดกุม เพื่อเอื้อต่อการฝึกปฏิบัติในระยะแรก ซึ่งนักศึกษาอาจยังไม่มีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติมากนัก เช่น บรรยายภาค สิ่งแวดล้อม และกฎระเบียบจะช่วยให้การฝึกปฏิบัติราบรื่น การวางระบบตรวจสอบผู้เข้าอบรมโดยไม่ต้องขานชื่อ การงดใช้เครื่องมือสื่อสาร ขณะฝึกปฏิบัติโดยห้ามนำเข้ามาในห้องอบรม การตกแต่งสถานที่ให้สวยงามสบายตา มีอาสนะเพียงพอ ปรับอุณหภูมิห้องให้พอเหมาะพอดี การพิจารณานิมนต์พระวิทยากรที่มีความสามารถในการถ่ายทอด ทั้งหลักการและการปฏิบัติ เป็นต้น

๓. ทีมงานมีความเข้าใจในขั้นตอน กระบวนการดำเนินการ และบทบาทหน้าที่ของตนสามารถ ปฏิบัติตามหน้าที่ได้อย่างราบรื่น

ด้านผู้เข้ารับการอบรมหรือนักศึกษา

๑. ต้องได้รับการสื่อสารและประชาสัมพันธ์โครงการและเงื่อนไขล่วงหน้า เพื่อการเตรียมกาย เตรียมใจให้พร้อม

๒. ให้การยอมรับนักศึกษาที่นับถือศาสนาอื่น ให้ละเว้นการฝึกปฏิบัติในโครงการได้ แต่ต้อง อยู่ร่วมในโครงการในบทบาทผู้เอื้ออำนวยสะดวกให้เพื่อน เช่น จัดการอาหาร เตรียมน้ำปานะ

๓. อธิบายเหตุผลในระเบียบวิธีปฏิบัติที่ต้องขอความร่วมมือทุกอย่างให้นักศึกษาเข้าใจ เพื่อลด ความขัดแย้ง เมื่อนักศึกษาเข้าใจเหตุผลแล้วก็พร้อมให้ความร่วมมืออย่างดี และราบรื่น

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

๑. สถาบันการศึกษาควรสนับสนุนจัดตารางเวลาและวิทยากรให้นักศึกษาเรียนรู้การปฏิบัติ สติปัญญา ๔ อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เพื่อให้มีความชำนาญความเข้าใจมากยิ่งขึ้น จนกระทั่งสามารถ นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ ช่วยสร้างเขาวนอารมณ์เก่งดีมีสุขอย่างยั่งยืนได้

๒. สถาบันหรือองค์กรอื่นสามารถนำแนวคิดนี้ไปจัดพัฒนาบุคลากรเพื่อส่งเสริมการเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขจากภายในตนได้

บรรณานุกรม

กรรณิการ์ กิจนพเกียรติ และ กาญจนา เลิศถาวรธรรม. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการเรียนรู้ ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี”. วารสารการพยาบาล และการศึกษา. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มีนาคม, ๒๕๖๓.

กรมสุขภาพจิต. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.

พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔**. ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เล้งฉั่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี, ๒๕๔๙.

พระราชสุทธินาถมณฑล (จรัญ จิตตมโม). **การเจริญกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๑.

พระอาจารย์ธมฺมทีโป และ พระอาจารย์สุรพจน์ สุทธิธโรโก. **เก่ง ดี มีความสุข ตามหลักธรรมพระพุทธองค์**. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง, ม.ป.ป.

พัชฌณ อินตะนัย. “การเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ จิตตมโม และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส ต่อเขาวนอารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษา”. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เขาวนอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๔.

สมณะโพธิรักษ์. **EQ โลกุตตระ เรียนรู้อารมณ์อันพิเศษของพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: ฟ้าอภัย, ๒๕๔๓.

_____. **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. สิงห์บุรี: วัดอัมพวัน, ม.ป.ป.

เว็บไซต์

พระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตมโม). (๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๔). “**สติปัฏฐาน ๔ หลวงพ่ोजรัญ ๑/๗**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://youtu.be/Zm5n3pj0X9c> [๑๕ มกราคม ๒๕๖๓].

พระเมธีวชิโรดม (วุฒิชัย วชิรเมธี). “**ว.วชิรเมธี ๐๖๙ สติปัฏฐาน**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://youtu.be/burEuHA5gVo> [๑๕ มกราคม ๒๕๖๓].

_____. “**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคืออะไร**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.cp.eng.chula.ac.th/~thong/supawan/leaves_thai/ch11.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๓].

ราชบัณฑิตยสถาน. “**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://dictionary.orst.go.th/> [๑๕ มกราคม ๒๕๖๓].