บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่กระแสโลกไร้พรมแดน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร ภาษา เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดปัญหานานัปการ เช่น การที่บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสาร แบบอย่าง และค่านิยม ทั้งที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกสับสน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะช่วงวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เป็นวัยที่ยังไม่มีความสมบูรณ์ทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้งยังขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา ตลอดจนขาดการรู้จักและเข้าใจตนเอง จึงก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวต่าง ๆ ดังนั้นการมุ่งพัฒนาให้เด็กวัยเรียนเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขท่ามกลางสภาพสังคมปัจจุบัน จึงนับว่าเป็นสิ่งยากยิ่ง เพราะสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ได้ส่งผลกระทบโดยตรงและโดยอ้อมต่อการดำเนินชีวิตของคน ทุกเพศทุกวัยและปัญหาสังคมก็ทวีความซับซ้อน รุนแรงขึ้นทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการมีค่านิยมฟุ้งเฟ้อ การเลียนแบบ การแพร่ระบาดของยาเสพติด การก่ออาชญากรรม การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งพบว่าปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุสำคัญ คือ เด็กมีอารมณ์อ่อนไหว ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง ขาดทักษะการคิดตัดสินใจแก้ปัญหา และไม่สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ดังนั้นการพัฒนาให้เด็กได้ตระหนักรู้ในตนเองรู้จักและเข้าใจตนเองให้มากขึ้นจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้ (กรมวิชาการ, 2545 ข, หน้า 2)

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบันของประชาชนทุกเพศทุกวัยในสังคมไทย ดังที่ กุณฑลี จริยาประยุกต์เลิศ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, สายใจ พัวพันธ์, อุบล สาธิตะกร และอาทิตยา พรชัยเกตุ (2540, หน้า 19) สรุปจากผู้เขียนคนอื่น ๆ ว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักรู้ในตนเองทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สอดคล้องกับแผนพัฒนาการแนะแนวของรัฐบาลที่อยู่ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2544 - 2549) ที่มีเป้าหมายหลักให้ผู้เรียนทุกระดับ ทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง พึ่งตนเอง และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทุกคนที่มี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน ทั้งที่เป็นผู้บริหารสถานศึกษา ครูอาจารย์ พ่อแม่ และผู้ปกครองของนักเรียน เพื่อสามารถนำกระบวนการแนะแนวในบูรณาการการเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม และ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) นักจิตวิทยาที่ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเอง มีความคิดว่า การที่บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง รู้ตัวเองว่าตัวเองมีลักษณะอย่างไร มีความสามารถในด้านใด มีความคิด และอารมณ์แบบไหน มีข้อดีข้อเสียอย่างไร และยอมรับสิ่งเหล่านี้ จะมีการปรับตัวได้เหมาะสม เวทเท็น และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991, pp. 52 - 53) มองเห็นความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลว่า เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงตนเอง การมีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก และการประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้มีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับความเชื่อของ เพิร์ล (Perle, 1969) ซึ่งกล่าวว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตดีนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีสติหรือการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตนเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเองตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความคิดความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยตัวเองติดอยู่กับอดีต หรือหมกมุ่นคำนึงถึงความหวาดกลัวในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ฉะนั้นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ต้องรู้จักตนเอง และสภาพความเป็นจริงโดยการใช้การสัมผัสรู้ที่ไม่ปฏิเสธการรับรู้ถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง กล้ายอมรับตนเองตามความเป็นจริง เชื่อในความสามารถของตนเอง ปรับตัวได้ดีและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้ เมื่อความคับข้องใจเกิดขึ้น เนื่องจากความขัดแย้งระหว่างส่วนที่เป็นตนเองตามความเป็นจริงกับส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติ ก็จะสามารถพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น ซึ่งคุณสมบัติต่าง ๆ เหล่านี้ จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กซึ่งกำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วงระยะดังกล่าวเป็นวัยแห่งวิกฤติแห่งชีวิต ซึ่ง อีริคสัน (Erikson, 1968) กล่าวว่า เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองเป็นคนเช่นไร มีความสามารถอย่างไร และจะดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางใด และถ้าเด็กมีพัฒนาแห่งตนผ่านขั้นตอนของชีวิตช่วงนี้ได้สำเร็จ เขาจะมีความมั่นคงในตนเอง ทั้งบทบาทและการกระทำ แต่ถ้าพัฒนาการในขั้นนี้ไม่สมบูรณ์ ก็จะทำให้เด็กเกิดความสับสน มีความไม่แน่ใจในตนเอง ไม่รู้คุณค่าของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539, หน้า 13) ที่กล่าวว่า เยาวชนในช่วงวัยเด็กที่กำลังก้าวสู่ความเป็นวัยรุ่นนี้ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (Turning of Life) บุคคลกำลังเปลี่ยนแปลง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บทบาทจากเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายประการ ได้แก่ ความสนใจ ความคิดอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการเป็นอิสระ เป็นต้น เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าที และบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม จึงทำให้เยาวชนช่วงวัยนี้อยู่ในสภาวะสับสน จำเป็นต้องมีกระบวนการที่ช่วยปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลไม่เข้าใจตนเอง ให้เขาได้ใช้ความคิดอย่างสมเหตุสมผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง และชี้ให้เด็กตระหนักถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนในด้านค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และด้านการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งการฝึกคิดวิเคราะห์จากสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งบุคคลสามารถสร้างความคิดใหม่อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง มีความเข้าใจ และรู้จักตนเอง จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ มีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริงและกว้างขึ้น

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นั้น ถือว่าเป็นช่วงวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังค้นหา และทำความเข้าใจตนเอง แต่ก็มีความสับสนในตนเองได้ง่าย ดังที่อีริคสัน (Erikson, 1968, p. 131) กล่าวไว้ว่า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็วนั่นเอง จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เกิดความสับสน หงุดหงิด สงสัย ไม่แน่ใจในบทบาทของตนเอง การมีกระบวนการที่ทำให้เด็กในวัยนี้สามารถค้นหาตนเอง รู้จักตนเอง ตระหนักรู้ในตนเองได้ตั้งแต่ช่วงวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นนั้น จะทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ และเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข และยังส่งผลในทางที่ดีต่อบุคคลรอบข้างของเด็กเอง ทั้งพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน การที่เด็กมีความตระหนักรู้ในตนเองนั้น นอกจากจะส่งผลดีแก่บุคคลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังส่งผลดีต่อสังคมและประเทศชาติอีกส่วนหนึ่งด้วย เพราะเมื่อเด็กทุกคน ซึ่งเป็นบุคลากรของชาติมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น สังคมและประเทศชาติก็จะมีความสงบสุข เจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ มากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงพิจารณาเห็นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนักเรียน โดยผู้วิจัยได้เลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบางโฉลงในเข้าร่วมการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ เพราะจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลของโรงเรียนพบว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่นั้นมีฐานะครอบครัวยากจนถึงปานกลาง ผู้ปกครองมีอาชีพไม่มั่นคง ทำอาชีพรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ และเดินทางมาจากต่างจังหวัด เช่าบ้านอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่อการก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ กับตัวเด็ก เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากร เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเด็กเป็นอย่างยิ่ง จากพื้นฐานทางครอบครัวของเด็กนักเรียน และจากสภาพแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่นั้น อาจทำให้เด็กนักเรียนซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และทักษะในการเผชิญปัญหา ขาดสติปัญญาในการพิจารณาเลือกรับข้อมูล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ที่ดีมาประพฤติปฏิบัติ และแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดบางโฉลงใน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้

วิธีการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กซึ่งกำลังจะก้าวสู่ความเป็นวัยรุ่นนั้น จากการศึกษางานวิจัยในอดีตพบว่า มีนักวิจัยที่ทำวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับวิธีการในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กหลายวิธีด้วยกัน เช่น มยุรี วิสูตราศัย (2547) ได้ศึกษาวิจัยวิธีการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนักเรียน โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีเป้าหมายให้ผู้รับบริการได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง พึ่งตนเองได้และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมชุดกิจกรรมแนะแนวมีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ สุวารี มงคลศิริ (2547) ยังได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนักเรียนโดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนั้น มีวิธีการที่แตกต่างกันไปหลายวิธีด้วยกัน สำหรับผู้วิจัยมีความเห็นว่า อานาปานสติ ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กได้ เพราะอานาปานสติเป็นกระบวนการที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบสุขทางใจ มีความแข็งแกร่งทางใจ สามารถคิดอย่างมีเหตุมีผล มีความมั่นคงทางอารมณ์ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดสติปัญญาในการพิจารณาตนเองตามความเป็นจริง เกิดการตระหนักในความคิดและการกระทำของตนเองอย่างมีเหตุมีผล ก่อประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นทางกายและใจแก่ผู้ปฏิบัติ และสามารถฝึกได้ทั่วไปทุกเพศทุกวัย ทุกเวลาทุกสถานที่ตามความเหมาะสม (พระราชวรมุนี, 2538, หน้า 834 - 835)

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งวิธีการที่ใช้ฝึกจะเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนให้มีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติ (Meditation Breathing) ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสำคัญของการวิจัย

เป็นแนวทางให้ครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้นำวิธีการฝึกอานาปานสติไปช่วยเหลือนักเรียนให้มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมเป็นปกติสุข และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์และมีความสุข

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการทดลองกับวิธีการในการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว อาจารย์ ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่รับผิดชอบในการดูแลนักเรียน ที่จะนำวิธีการฝึกอานาปานสติไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาตนเองในหลาย ๆ ด้าน จนเกิดความเข้าใจต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ก่อให้เกิดความคิดรวบยอด และการปรับเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่งผลให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองในที่สุด ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบางโฉลงใน ตำบลบางโฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2551 จำนวน 4 ห้อง

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบางโฉลงใน ตำบลบางโฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2551 ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จากนักเรียนทั้ง 2 ห้อง ๆ 12 คน รวม 24 คน เข้าร่วมการทดลอง แบ่งเป็นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่วิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

2.1.1 วิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

2.1.1.1 วิธีการฝึกอานาปานสติ

2.1.1.2 วิธีการเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

2.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ 3 ช่วงเวลา คือ

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ตามแนวคิดของวีทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991) คือ

2.2.1 ด้านค่านิยม

2.2.2 ด้านรูปแบบทางความคิด

2.2.3 ด้านการปรับตัว

2.2.4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การฝึกอานาปานสติ เป็นกระบวนการฝึกสมาธิเพื่อทำจิตใจให้สงบ โดยการใช้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ในการกำหนด ผู้ฝึกต้องระลึกรู้ถึงลมหายใจ เข้า - ออกบริเวณจมูกในขณะที่กำลังฝึกสมาธิ และในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น เมื่อเกิดอารมณ์หรืออาการอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กับผู้ปฏิบัติ เช่น อาการปวด เมื่อย คัน อารมณ์ฟุ้งซ่าน เป็นต้น ให้ผู้ปฏิบัติหยุดการกำหนดที่ลมหายใจ เข้า - ออก ไว้ชั่วขณะ เพื่อที่จะเอาสติไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น จนกว่าอารมณ์นั้นจะหายไป จึงเอาสติกลับมากำหนดที่ลมหายใจ เข้า - ออก ตามปกติ เมื่อผู้ปฏิบัติ ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความระลึก (สติ) ความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) เกิดปัญญาในการพิจารณาเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่ดีมีประโยชน์ มาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตนเอง และสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ครบทั้ง 4 ด้าน คือ

1. ด้านค่านิยม คือ ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ปัญญาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติพิจารณาเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุมีผล

2. ด้านรูปแบบทางความคิด คือ ผู้ปฏิบัติสามารถใช้สติและสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติ คอยระวังความคิดของตนเองให้คิดแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ และคิดอย่างมีเหตุมีผล

3. ด้านการปรับตัว คือ การฝึกอานาปานสติ ทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่เข็มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ การฝึกอานาปานสติ ทำให้ผู้ฝึกมีบุคลิกภาพดี มีความสุภาพนิ่มนวล สงบ มีใจที่เมตตากรุณา ยิ้มแย้ม เบิกบาน มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น

การฝึกอานาปานสตินั้น ถ้าผู้ปฏิบัติได้ทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว ก็จะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การตระหนักรู้ในตนเอง** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับตนเองและสามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ครอบคลุมสิ่งสำคัญ 4 ด้าน คือ

1.1 ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการเป็นแรงจูงใจหรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่า ซึ่งประกอบด้วยค่านิยมส่วนบุคคล กับค่านิยมส่วนสังคม

1.2 รูปแบบทางความคิด หมายถึง รูปแบบทางความคิดที่บุคคลต่าง ๆ ใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปลความและโต้ตอบข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ โดยเป็นการรับข้อมูลข่าวสารที่ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า และการรับรู้ที่เกิดขึ้นเองในใจ โดยไม่ต้องสัมผัสกับสิ่งเร้าจริง จากนั้นประเมินตัดสินใจเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การคิดที่มีเหตุผล วิธีและระเบียบแบบแผน หรือจะใช้ความรู้สึกในการตัดสินข้อมูล เพื่อตัดสินว่าจะตอบสนองสิ่งต่าง ๆ อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.3 การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลมีการปรับกายและใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข และยอมรับหรือรับผิดชอบผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเป็นคนมีมนุษย์สัมพันธ์ดี

2. สมาธิ (Meditation) หมายถึง ความตั้งใจมั่นของจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปมา

3. การฝึกอานาปานสติ (Meditation Breathing) หมายถึง การทำสมาธิเพื่อทำจิตให้สงบโดยการใช้สติระลึกรู้ที่ลมหายใจ ซึ่งผู้ฝึกต้องระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณจมูกตรงจุดกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น

4. นักเรียนชั้นประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบางโฉลงใน ตำบลบางโฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2551

5. วิธีการเรียนในชั้นเรียนตามปกติ หมายถึง กระบวนการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ครูและทางโรงเรียนจัดให้นักเรียนตามหลักสูตรการศึกษาปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University