

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.3 การตระหนักรู้ในตนเองในความเข้าใจทางจิตวิทยา
 - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.5 ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.6 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.7 หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.8 ปัจจัยหรือแนวทางในการรู้จักและเข้าใจตนเอง
 - 1.9 องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ
 - 3.1 ความหมายและความสำคัญของอานาปานสติ
 - 3.2 ความมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness)

ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังต่อไปนี้

สุภาวดี ดาวดี (2537, หน้า 40) สรุปความหมายของคนอื่นว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้ตัว หรือการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง ของบุคคลในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรในขณะนั้น โดยอาศัยการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2539, หน้า 2) ได้กล่าวถึง อัตตัญญูตา คือ การตระหนักรู้ในตนเอง ว่าเป็นการรู้ตามความเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะเพศ กำลังความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรมว่าขณะนี้เป็นอย่างใด แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้จักแก้ไข ปรับปรุง ส่งเสริม ทำการต่าง ๆ ให้สอดคล้อง ถูกจุดตรงทางที่จะให้เจริญงอกงามบังเกิดผลดี

ริเอ็องร็อง รัตนะวิไลสกุล (2540, หน้า 95) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การเข้าใจตนเอง โดยสามารถตอบตัวเองได้ว่า เราเป็นใคร มีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้สึก รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเพียงใด มีความภาคภูมิใจในตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จของตนเองหรือไม่ กล่าวหาในตนเองในการกระทำตนเองที่ล้มเหลวหรือไม่ สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างสมดุลได้เพียงใด และมีความตระหนักในความรู้ความสามารถ และมีศักยภาพในด้านใด เพื่อจะได้เลือกดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

เทอดศักดิ์ เคชง (2543) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า เป็นการเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง เข้าใจและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต (Goal) ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนรู้ข้อเด่นและจุดด้อยของตนเองอย่าง ไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง

วรรณิศา พรหมนุรมย์ (2540, หน้า 51) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน รู้เหตุ รู้ผล รู้จักเลือกสิ่งต่าง ๆ รู้จักที่จะนำความคิดกับการกระทำมาสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจ และการตัดสินใจที่ถูกต้อง คือ การศึกษามองตนเอง และผู้อื่นในแง่ดี รักตนเอง รักผู้อื่น มองเห็นความมีคุณค่าในตนเองและในผู้อื่นด้วย

กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 141) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจถึงจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

สุชา จันทร์เฒ (2541, หน้า 6) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การสำรวจตนเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แคลไหน มีความสนใจ และต้องการอะไร อะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิต ได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จ และความสมหวังได้

กองสุขศึกษา (2542) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรกับตนเองและกับบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ยุคา รักไทย (2542, หน้า 11 - 12) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองตนเอง ฟินิจ พิเคราะห์ บุคลิกลักษณะ รูปแบบของการทำงาน จุดอ่อน จุดแข็งที่มีอยู่ในตนเอง ได้อย่างชัดเจน เหมือนกำลังมองคนอื่น สามารถแยกแยะความต้องการของตนเองออกจากความต้องการของคนอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการตัดสินใจทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัวดีขึ้น ซึ่งพฤติกรรมและการทำงานของบุคคลตั้งอยู่บนพื้นฐานของสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อม อันได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู ผู้ร่วมงาน

ยุพร สุทธิรัตน์ (2542, หน้า 116) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรู้เข้าใจอารมณ์ ตลอดจนจุดอ่อน จุดแข็ง และความต้องการของตนเอง อย่างลึกซึ้ง ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น คนที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีย่อมเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน

เรียม ศรีทอง (2542, หน้า 200) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การสำรวจ ตรวจสอบพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง พิจารณาผลที่เกิดขึ้น อาจขอรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น หรือการสำรวจด้วยตนเอง

มนัส บุญประคอบ และสาธิตา เมธนาวัน (2544, หน้า 50) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) เป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง ในขณะที่นั้น ได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตน

เพิร์ล (Perle, 1969) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิด ความสำนึก มีสติรับรู้ภาวะปัจจุบัน ยอมรับตนเอง กำจัดสิ่งค้างคาใจ ไม่ปล่อยตัวเองให้ติดอยู่กับอดีต หรือคอยหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี

คอฟฟ์กา (Koffka, 1978, p. 212) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง มีความหมายเหมือนกับความสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ แล้ว มีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ หมายความว่า ระยะเวลา หรือประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

วิทเทิน และคามรอน (Whetten & Cameron, 1991) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการทำความรู้จัก และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม และจัดการกับตนเองในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

รอส (Ross, 1992, p. 53) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักที่เกิดจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่าเป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา การสนับ สีสัน ท้องถิ่น สุขภาพ บลุ่ม, โทมัส และเกียร์จ (Bloom, Thomas, & Gearge, 1971, p. 273) ความตระหนักเป็นพฤติกรรมทางด้านความรู้สึก เป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะเกือบคล้ายความรู้ (Knowledge) แต่แตกต่างกันตรงที่ ความรู้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้นความรู้จึงต้องเกี่ยวข้องกับความจำ หรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนักรู้ เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้ หรือเคยมีความรู้อาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นจึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้นความตระหนักในตนเอง จึงเป็นเรื่องของการรับรู้ ถูกคิด หรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

โกเลแมน (Goleman, 1998) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตระหนักรู้ ความรู้สึก และความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่า สติ สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ ของตนเอง ต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของ ตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

3. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี

จากความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองดังกล่าว สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้

ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง

กฤษณ์ จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 19) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหน ในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

นันทนา ชรรณบุษย์ (2540, หน้า 19) กล่าวว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเอง เป็นสิ่งที่สำคัญมาในการพัฒนาตนเอง ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่า ตนเองคือใคร คนมีข้อดี และข้อบกพร่องอย่างไร คนมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้คนเราก้าวไปสู่ความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดคณแนวทางแห่งชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้คนเรามองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้ว ก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

เรียม ศรีทอง (2542, หน้า 220) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง จะช่วยให้เรียนรู้ตนเองนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก จักรกรสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544, หน้า 4) กล่าวว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง มีจุดเริ่มต้น ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควรจะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง อาจรวมหมายถึงการรู้บทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม พร้อมกับบทบาทที่มี คือความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่ความสามารถที่สำคัญ

เฟล็ดแมน (Fledman, 1992, p. G - 5) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

จากความสำคัญและลักษณะของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งในด้าน ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติ พฤติกรรมความสามารถ บทบาทของตนเอง ช่วยให้บุคคลได้รู้และเข้าใจถึงจุดเด่นและจุดด้อย รวมถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญและอยู่ใน

สภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนเอง ยังมีความสอดคล้อง หรือมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกัน ดังที่ กุณฑลี จริยาปยุคต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 19) สรุปว่า การรู้จักตนเอง คือความพยายามที่บุคคลจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตรงกับความเป็นจริง ตามธรรมชาติ ที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ การรู้จักตนเองจึงสามารถกระทำได้ โดยสร้างความตระหนัก ในตนเอง หรือมีสติในตนเองซึ่งการรู้จักตนเองจะมีได้มากหรือน้อย หรือตรงตามความเป็นจริง แลไหนดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความตระหนัก หรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่

การตระหนักรู้ในตนเองทางจิตวิทยา (Self - awareness in Psychological Understanding) พริคคีย์ (Priddy, 1999, pp. 1 - 6) กล่าวว่า ความเข้าใจในบุคคลแต่ละคนนั้น เป็นพื้นฐานตามธรรมชาติ ที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ตามหลักจิตวิทยาที่ว่า “การรู้จักผู้อื่น จะเป็นสมมติฐาน ที่ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง” ในข้อเท็จจริงก็คือ บุคคลไม่อาจจะเลยต่อการทำความเข้าใจในตนเองได้ ทั้งในทุกสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง และจากความเข้าใจด้านอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะมีความเข้าใจโดยส่วนตัวอยู่แล้วว่า บุคคลคือใคร (What Persons are) และมีความแตกต่าง หลากหลายกันออกไปในแต่ละคนอย่างเห็นได้ชัด และครอบคลุมในเรื่องของบุคลิกภาพ ความเข้าใจในตัวบุคคลทั่วไป โดยได้รับพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของตนเอง ที่ได้พัฒนา กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล สิ่งเหล่านี้ มีอิทธิพล ต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องในหลาย ๆ ทาง เช่น มีอิทธิพลต่อการที่นำตนมามีส่วนร่วมในการตัดสินใจอื่น ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ทั้งอิทธิพลภายนอก และภายในล้วนส่งผลต่อ การสร้างบุคลิกภาพของบุคคลทั้งสิ้น

ความเข้าใจผู้อื่นกับการรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลบรรลุวุฒิภาวะ และได้ผ่านประสบการณ์ กับผู้คนมากมายที่แตกต่างกันทั้งภูมิหลังวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ส่งผลให้บุคคลได้รู้เกี่ยวกับคนอื่น มากขึ้น เพราะมีข้อมูลพื้นฐานอยู่ในตนเองที่ทำให้คาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับปฏิกิริยาได้ตอบของ คนอื่นที่มีต่อตนได้ว่าในเหตุการณ์เช่นนี้ บุคคลนั้นจะคิดอย่างไร และจะมีปฏิกิริยาอย่างไร แต่ชีวิตมนุษย์มีความหลากหลาย จนกระทั่งไม่อาจคาดหวังได้อย่างเต็มที่ ที่จะสามารถวิเคราะห์ จำแนกธาตุแท้ที่หลากหลายเหล่านั้น เพื่อจะได้เข้าใจและเชื่อถือผู้อื่น หรือแม้กระทั่งตนเอง ได้อย่างลึกซึ้งดั่งแท้ สิ่งที่ดีที่สุดที่บุคคลจะคาดหวังได้ก็คือ จากคำสอนที่อธิบาย พิจารณา จากขอบข่ายที่กว้างที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ของประสบการณ์ทางสังคมของมนุษย์ และความเข้าใจ ระหว่างบุคคลซึ่งทฤษฎีพวกนี้จะเน้นความสำคัญที่คำถามถึงความเข้าใจที่มีอยู่ในใจของแต่ละคน เพราะการรับรู้และการตีความแปลความของบุคคลเองนั้นแหละ ที่จะเป็นความผิดพลาดเบื้องต้น ในการตัดสินใจความหมายของพฤติกรรมที่ผู้อื่นแสดงออก และทำให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติ ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพของผู้อื่น ทั้งนี้ ความแตกต่างที่หลากหลายมากมายของมนุษย์ทั้งโลก

ความเป็นตัวของตัวเองของแต่ละคนที่มีรูปแบบ มีระดับที่แตกต่างกันอย่างมาก ทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะเรียนรู้ได้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด หรือไม่สามารถตั้งเป็นกฎเกณฑ์หรือเป็นหลักวิชาขึ้นมาได้เลย ผู้ที่ถือว่าเป็นผู้รู้ และเป็นผู้มีประสบการณ์กว้างขวาง มีความเห็นพ้องต้องกันว่า ความแตกต่างของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัดทำให้ยากที่จะมองเห็นความเป็นจริงในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ ส่วนการรู้จักตนเองจะมีความชัดเจนตรงที่เป็นการตั้งเป้าหมายเดียว หรือมีจุดมุ่งหมายเป็นหนึ่งเดียว คือ การเข้าถึงความเป็นจริงที่สุดในความเป็นตัวของบุคคล ซึ่งนั่นจะเป็นคำตอบต่อคำถามในเรื่องของเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกัน หรือที่รู้จักกันดีว่า เป็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การรู้จักตนเองจะมีทั้งในแง่ของความแตกต่างหลากหลายและทั้งในแง่ของความเป็นหนึ่งเดียว

จุดประสงค์ของการสำรวจตนเอง (Self - investigation) ว่าเราเป็นใคร และทำไม? (Who am I and Why?) เพื่อต้องการจะรู้ลักษณะเฉพาะตัวที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุด เป็นการตอบคำถามให้ได้ว่า เราเป็นใคร? เราเกิดมาทำไม และมีจุดมุ่งหมายอะไร ในชีวิต คำตอบที่ได้รับ ก็คือ เพื่อให้รู้จักเอกลักษณ์ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในระดับที่แต่ละบุคคลจะพึงทำได้ ซึ่งได้ทางปฏิบัติ การสำรวจตนเอง จะเป็นการลองผิดลองถูก ไปตามวิธีการปฏิบัติ และความสามารถในการเติมเต็มที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเรียนรู้ว่า อะไรที่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ดี อะไรที่เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตชั่วคราว เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องกับตนเองในระยะยาวนานและด้วยเหตุนี้บุคคลจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรที่ไม่ปลอดภัย ไม่มั่นคงในการรับเอามาเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง การที่บุคคลจะเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนนั้น ย่อมเกิดจากการที่ได้ผ่านประสบการณ์ผ่านการค้นหาอันยาวนานถึงสิ่งที่จะมาเติมเต็มให้กับชีวิตของแต่ละคน ได้หลาย ๆ รูปแบบรวมไปถึงความพอใจในความต้องการและความปรารถนาในทางโลกด้วย ผลที่ตามมาก็คือ บุคคลสามารถค้นพบและเติมเต็มให้กับความต้องการและความปรารถนาภายในของตนเองได้ การรู้จักตนเองและรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self - knowledge + Self - realization) จึงเป็นหลักการที่สำคัญ ซึ่งถ้าไม่มีหลักการที่สำคัญข้อนี้ การตระหนักรู้ในตนเองในความเข้าใจทางจิตวิทยาจะเป็นข้อมูลที่ไม่มีความหมาย หรือเป็นทฤษฎีที่ไม่ครบสมบูรณ์ ทำให้ต้องใช้เทคนิคที่ต้องลองผิดลองถูกสูง การรู้จักตนเองไม่ใช่ผลของการวิจัยที่สามารถวัดได้อย่างตรงไปตรงมา หากแต่มันเป็นตัวกระตุ้นภายในที่ทำให้เกิดพลังที่มั่นคงสมดุล และมีความหมายกับชีวิต ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness) จึงเป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเอง ด้วยวิธีการตรวจสอบตนเอง (Self - inquiry) ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้สังเกตภายนอกจะไม่สามารถมองเห็นทะลุผ่านไปถึงจิตสำนึกที่อยู่ภายในแก่นแท้ของแต่ละบุคคลได้ ความคิดที่ว่า ความเข้าใจได้เร็ว หรือความฉลาด เป็นจุดเริ่มต้น

อย่างแท้จริงของความรู้ทั้งหมด เช่นเดียวกับกับสามัญสำนึก ที่เป็นที่ยอมรับและรู้กันมานาน โดยที่ผู้สำรวจค้นหาคำความเป็นจริงที่มีอยู่ภายใน ด้วยการใช้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกลึกซึ้งคิด ถ้ามุขยไม่สังเกตตนเอง ก็เป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจกับธรรมชาติของตนเองได้อย่างชัดเจน จากข้อเท็จจริงนี้ จึงต้องมีการกำหนดทิศทาง และความหมายให้กับจิตวิทยาว่า ความรู้ที่ได้จากการสังเกตจากประสบการณ์อันใดนั้น ที่จะสามารถบูรณาการรวมกันเข้าเป็นข้อมูลเสริมได้ ไม่เช่นนั้นนักจิตวิทยาจะกลายเป็นเพียงศูนย์รวมของสมมุติฐานที่ไม่สามารถเชื่อมโยงเข้าด้วยกันได้

การตระหนักรู้ในตนเอง จากความหมายทางจิตวิทยา ดังกล่าวข้างต้น สรุปพอได้ว่า การรู้จักตนเองและการรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้เพราะการตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ถ่องแท้ ด้วยวิธีการสำรวจ หรือตรวจสอบตนเอง โดยพิจารณาจากการที่ได้รับประสบการณ์ ทางสังคม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการรู้จักตนเองที่มีความชัดเจน หรือมีจุดมุ่งหมาย ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดในความเป็นตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

พรเพชร โคตรสิงห์ (2542, หน้า 21 - 23) สรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง จากของคนอื่นว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึกซึ่งเกือบ คล้ายความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ ความคิด ปัจจัยด้านความรู้สึกหรืออารมณ์นั้น จะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ ความคิดเสมอ การตระหนักรู้เป็นเรื่องของโอกาสการได้รับการสัมผัสจากสิ่งเร้าหรือสิ่งแฉะล้อม โดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งจะไม่เกี่ยวข้องกับการจำ เพียงแต่จะรู้สึกว่ามีสิ่งนั้นอยู่แต่ไม่สามารถบ่งบอกได้อย่างชัดเจนว่าคุณสมบัติใดของสิ่งเร้าที่มีผลต่อความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งอาจจะสรุปได้ว่า ความรู้หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

สุขฤดี รัชชฤกษ์การสกุล (2543, หน้า 92) ได้สรุปถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย

1. การรับรู้ คือ การที่บุคคลเข้าใจข้อมูล หรือข้อเท็จจริงจากปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการได้รับประสบการณ์ตรง เช่น การได้สัมผัส การมีส่วนร่วมโดยตรง และประสบการณ์ทางอ้อมการได้ยินได้ฟังจากการบอกเล่า ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ และทำให้ตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องเหล่านั้น

2. ความรู้สึก หรืออารมณ์ เป็นผลจากการไตร่ตรอง คิดหาเหตุผลต่อปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับรู้มา ซึ่งจะทำให้มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ทำให้รู้สึกชอบ พอใจ หรือเห็นคุณค่าของเรื่องหรือสิ่งนั้น ๆ

3. เจตนาธรรมหรือความต้องการต่าง ๆ ของบุคคล เป็นการแสดงออก ซึ่งความสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการของบุคคลที่มีต่อเรื่อง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

นอกจากนี้ มารยาท สุจริตวรกุล (2545, หน้า 15 - 16) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักของแต่ละบุคคลไว้ว่า

1. ประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน และเกิดการรับรู้เรื่องราวเนื่องจากเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น ๆ ประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมีผลโดยตรงทำให้เกิดการรับรู้ต่าง ๆ เช่น คนที่เคยอยู่ในบ้านเมืองที่ราบสวนวาปีระเบียบ สกปรกบนพื้นถนน หรือทางเท้าเต็มไปด้วยขยะ สายไฟฟ้าระโงระยางกะกะ การรับรู้สภาพดังกล่าวอยู่ทุกวันจะทำให้เกิดความเคยชินและยอมรับ เมื่อมีการเปรียบเทียบจากสิ่งใหม่ๆ หรือสัมผัสใหม่ และนำการรับรู้ใหม่ มาเปลี่ยนแปลงสำนึกของตนเอง ความใส่ใจและการให้คุณค่าในเรื่องที่จะรับรู้ ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้หลายระดับ ตั้งแต่ความจำเป็น ความต้องการ ความคาดหวัง ความสนใจ และอารมณ์ การรับรู้ของบุคคลขึ้นอยู่กับว่าเขาใส่ใจ และให้คุณค่าในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด

2. ลักษณะและรูปแบบของเรื่องที่จะรับรู้ว่ามีลักษณะ รูปแบบอย่างไร ถ้าเป็นเรื่องที่บุคคลสนใจความคาดหวังและความต้องการ บุคคลก็จะรับรู้ได้ดี และส่งผลให้ตระหนัก

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า การตระหนักในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ ความคิดเสมอ ดังนั้น ความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และเกิดการตระหนักในตนเองขึ้น

ขอบเขตของการตระหนักในตนเอง

กฤษชาติ จริยาประยุกต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 20) ได้กล่าวถึงขอบเขตของการตระหนักในตนเองไว้ว่า ชีวิตมนุษย์มีกระบวนการเปลี่ยนแปลง เมื่อชีวิตดำเนินไป มนุษย์มีประสบการณ์มากขึ้น การเรียนรู้เพิ่มขึ้น ความเป็นตัวตนหรืออัตตาของบุคคลจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปด้วย และมนุษย์แต่ละคนรู้จักตนเอง และมีการตระหนักในความเป็นตนเองในขอบเขตที่ไม่เท่ากัน บางคนตระหนักในตนเองได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และในขอบเขตที่กว้าง ในขณะที่บางคนตระหนักในตนเองแตกต่างจากความเป็นจริงโดยธรรมชาติและยังรู้จักตนเองเพียงเล็กน้อย หรือในขอบเขตที่แคบอีกด้วย

ลูฟท์ และอิงแฮม (Luft & Ingham, 1970 อ้างถึงใน กฤษชาติ จริยาประยุกต์เลิศ และคณะ, 2540, หน้า 20 - 22) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักในตนเองของบุคคล และอธิบายแนวคิดที่ว่า การตระหนักในตนเองจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น ที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในการดำเนินชีวิต หากจะเปรียบเทียบ “ตนเอง” ในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยเรียนรู้กับความตระหนักที่บุคคลจะพึงมีต่อความเป็นตนเอง แบ่งได้เป็น 4 ส่วน ดังภาพ

	ตนเองรู้ ตนเองไม่รู้	
ผู้อื่นรู้	(1) บริเวณเปิดเผย	(2) บริเวณจุกบอด
ผู้อื่นไม่รู้	(3) บริเวณความลับ	(4) บริเวณอาชญา

ภาพที่ 1 แสดงบริเวณเปิดเผยและไม่เปิดเผยของบุคคล

ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย (Open Area) คนในส่วนนี้ เป็นส่วนที่เปิดเผยตนเองตระหนัก ในความเป็นตนเองอย่างดี และบุคคลอื่นก็เห็นด้วย และรู้จักตนเองตรงตามที่ตนเป็นอยู่ว่าตนเอง เป็นบุคคลลักษณะไหน (Public Self) และตรงกับที่ตนรู้จักตนเองด้วย ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ เช่นการรู้จักตนเองดีว่า เป็นคนใจร้อน โกรธง่าย และคนอื่น ๆ ที่ใกล้ชิด ก็รู้จักได้ ตรงตามความเป็นจริงที่ว่า เป็นคนใจร้อน และโกรธง่ายเป็นต้น คนเองในส่วนนี้ จึงเป็นความตระหนัก ในตนเองที่บุคคลมีอยู่ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ความตระหนักในตนเอง มีได้มากเท่าใด ก็จะเกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นมากเท่านั้น กล่าวคือ บุคคลจะปราศจาก การเสแสร้ง ปกปิด แต่จะจริงใจ และเป็นธรรมชาติ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจะเป็นไปได้ โดยง่าย

ส่วนที่ 2 บริเวณจุกบอด (Blind Area) เป็นตนเองในส่วนที่ผู้อื่นมองเห็นอยู่ว่า เราเป็นคน ของเรา แต่ตัวเราเอง ไม่รู้ หรือไม่ได้ตระหนักว่าเราเป็นดังเช่นที่ผู้อื่นมอง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ บริเวณนี้จึงเป็นจุกบอด (Semi Public Area) เช่น เราเป็นคนอคติ เห็นแก่ตัว และเอาเปรียบผู้อื่น แต่เราไม่เคยตระหนักในธรรมชาติส่วนนี้เลย หากแต่ผู้อื่นได้มองเห็น ในสิ่งเหล่านี้อย่างชัดเจน เป็นต้น ความตระหนักรู้ในตนเอง ในส่วนนี้จะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อบุคคล ได้รับทราบจากการบอกกล่าวของบุคคลอื่น โดยที่เจ้าตัวจะต้องรับฟัง พิจารณา และยอมรับ

ส่วนที่ 3 บริเวณความลับ (Hidden Area) ธรรมชาติของความเป็นตนเองบางส่วนของเรา เราซึ่งเป็นเจ้าของตระหนักเป็นอย่างดี หากแต่บุคคลอื่นไม่รู้ ไม่เคยรับทราบ และเราเองก็พยายาม ปกปิดไม่ให้ผู้อื่นรู้ เพราะคิดว่า ความรู้สึกหรือพฤติกรรมบางอย่างไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม เจ้าตัวจึงปกปิดไว้เป็นความลับ (Private Self) เช่น เจ้าตัวตระหนักดีว่า เราเป็นคนชอบอิจฉาริษยา แต่เราพยายามปกปิดความรู้สึกเช่นนั้นไว้อย่างมิดชิด ไม่ให้ผู้อื่นรู้ เพราะความรู้สึกดังกล่าว เป็นสิ่งที่ สังคมไม่นิยมยกย่อง เป็นต้น บุคคลที่มีตนเองในส่วนนี้มาก จะเป็นคนเข้าใจยาก และลึกลับคมใน

มีสิ่งซ่อนเร้นปกปิด การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นก็เกิดขึ้นได้ยาก ตัวคนในส่วนนี้จะเปิดเผยต่อผู้อื่น ก็ต่อเมื่อเจ้าตัวบอกให้ผู้อื่นทราบ

ส่วนที่ 4 บริเวณอวิชชา (Unknown Area) เป็นตนเองที่อยู่ในส่วนลึกของบุคคลที่เรียกว่า "Inner Self" เป็นส่วนประกอบของธรรมชาติส่วนที่เป็นพื้นฐานเดิม ซึ่งยังซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึก ตัวเองก็ไม่รู้ และบุคคลอื่นก็ไม่รู้ อาจจะปรากฏออกมาให้เห็นได้ โดยที่เจ้าตัวไม่ได้ตระหนัก เช่น พฤติกรรม หรือสัญชาตญาณดั้งเดิมที่บุคคลมีอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก เป็นต้น ตนเองในส่วนนี้จะเป็นที่เปิดเผยได้ อาจต้องใช้วิธีการทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์ เพื่อดึงขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก

ความตระหนักในตนเองของมนุษย์แต่ละคนก็แตกต่างกัน คนที่มีความตระหนักในตนเองน้อย คือบุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง บริเวณเปิดเผยส่วนที่ 1 จะแคบ บริเวณอื่น ๆ จะกว้าง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความตระหนักในตนเองอย่างดี บริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 จะกว้าง แต่บริเวณอื่น ๆ จะแคบ นั่นคือบุคคลนั้นเป็นผู้รู้จักตนเองดี ไม่มีอะไรที่ตนเองไม่รู้เกี่ยวกับธรรมชาติของตน และไม่มีอะไร ที่ตนเองจะต้องปิดบังซ่อนเร้นไว้ให้เป็นความลับเป็นต้น

หากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความตระหนักในตนเองได้ดี คือบุคคลที่รู้จัก และเข้าใจในตน โดยมีบริเวณในส่วนที่ 1 กว้าง และบริเวณอื่น ๆ จะแคบ

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กรมอนามัย (2538, หน้า 14 - 16) ได้เสนอแนวทางการปฏิบัติ และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

วิธีที่ 1 คือ ศึกษาค้นคว้าตนเอง สามารถปฏิบัติได้โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นตัวอยู่เสมอ การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาดนเอง โดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน และการบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักในตนเอง

วิธีที่ 2 คือ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationships) ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรกและแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทเรียนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ เพื่อน ผู้ร่วมงาน

การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝน หรือปฏิบัติ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเอง มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ จากขั้นตอนและกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้สึกร่วม ประกอบด้วยการใช้สื่อ ทำให้เกิดความรู้สึกร่วม เช่น บทความ จากหนังสือพิมพ์ วิดีโอเทป โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือกิจกรรมโดยใช้เกม

2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิด ความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

กฤษณี จริยาบุษย์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 22 - 25) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนา ความตระหนักรู้ในตนเอง โดยสรุปจากผลการวิจัยว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ และวิธีการพัฒนา คือ การพยายามค้นหาตนเองให้พบ (Self Discovery) และตอบคำถามให้ได้ว่า ตนคือใคร โดย ลูฟท์ และอิงแฮม (Luft & Ingham, 1970) ได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนา ความตระหนักรู้ในตนเอง จากหน้าต่าง โจ - แฮร์รี่ (Jo - Harry Window) ว่าคือ การพยายามขยายบริเวณ เปิดเผยในส่วนที่ 1 ออกไปให้กว้างที่สุด หากบุคคลสามารถขยายส่วนที่ 1 ให้กว้างออกไปได้ บริเวณส่วนอื่น ๆ จะแคบลง ดังภาพ



ภาพที่ 2 แสดงแนวทางในการตระหนักรู้ในตนเอง โดยขยายบริเวณเปิดเผยให้กว้างขึ้น

หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง อาจทำได้ ดังวิธีการดังต่อไปนี้

1. การพิจารณาตนเอง หรือการประเมินตนเอง (Self Assessing) เป็นการตรวจสอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเอง อาจทำได้ ในสิ่งต่อไปนี้

1.1 ตนเองด้านร่างกาย (Physical Self) หมายถึง เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึกของ บุคคลในส่วนของตนเองด้านสรีรวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งบุคคลแต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น ผู้หญิงมักให้ความสำคัญ กับใบหน้ามากกว่าส่วนอื่น ๆ เป็นต้น ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายจะมีผลต่อ

ความรู้สึกที่มีต่อความเป็นตนเองโดยรวม ดังเช่น บุคคลที่มีความพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของคน มักจะมีมโนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

1.2 ตนเองด้านอุดมการณ์หรือปณิธาน (Self Ideal) ซึ่งรวมกับตนเองในทางศีลธรรม จรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเองในทางส่วนตัว

1.3 ตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self Esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึกการมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมิน ได้จากการเปรียบเทียบจากเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือ โดยการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ หากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวังที่บุคคลตั้งไว้ ระดับของความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนจะต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันตามตามที่ตนได้ตั้งปณิธานไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าและยอมรับนับถือตนเอง เป็นต้น

2. การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้จักตนเองจะสมบูรณ์ไม่ได้หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับบุคคลอื่น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้จักตนเองได้ชัดเจนขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลอื่นเป็นกระจกเงาที่ดีที่สุด” นั่นก็คือ บุคคลไม่สามารถรู้จักตนเองได้หมด มีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบและไม่ได้ตระหนัก หากแต่บุคคลอื่นมองเห็นชัดเจน ตามที่เรียกว่าเป็นบริเวณคุบอด ในบุคคล ตามการวิเคราะห์โดยหน้าต่าง โจ - แฮร์ ดังกล่าวแล้ว ธรรมชาติในส่วนนี้เจ้าตัวจะรับทราบได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องมีใจกว้างและรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่า ผู้อื่นเขามองเห็นเราอย่างไร บางทีข้อมูลที่ได้อาจเป็นข้อมูลใหม่ ซึ่งบุคคลนั้นรับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเสียหน้า เกิดความละอาย และการที่บุคคลไม่ยอมรับฟังข้อมูลจากคนอื่น เป็นเพราะวิธีการให้ข้อมูลไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง ตามกาลเทศะ เป็นต้น การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น เราสามารถทำได้ทั้งในลักษณะรับฟัง ข้อเสนอแนะหรือข้อมูลป้อนกลับทั้งแบบเป็นรายบุคคล หรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นนั้น จึงมีความสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงทั้ง 2 ด้าน คือ

2.1 ด้านผู้รับฟัง จะต้องใจกว้างในการที่จะรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองอย่างเป็นกลางพร้อมที่จะนำไปพิจารณา ไม่จำเป็นเสมอไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะต้องถูกต้องทั้งหมด การพิจารณาอย่างเป็นกลางจะช่วยให้ความตระหนักรู้ของบุคคลถูกต้อง ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงได้มาก

2.2 ด้านผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้นนั้น ไม่ถือว่าเป็นการประเมินบุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลตามที่ตนได้สังเกต ได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การให้ข้อมูลป้อนกลับ” (Feed Back) ซึ่งมีข้อควรระวังคือ ควรกระทำด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งทำลายบุคคล การให้ข้อมูลจะต้องถูกต้องชัดเจน

และเฉพาะเจาะจง เข้าใจได้ไม่คลุมเครือ บอกข้อมูลตามที่เห็นและสังเกตได้ ไม่ใช่การตัดสิน พฤติกรรมตามความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ การให้ข้อมูลให้เหมาะสมกับ กาลเทศะ และความเป็นจริงให้เป็นภาษาง่าย ๆ เป็นต้น

3. การเปิดเผย (Self Disclosing) การพัฒนาความตระหนักในตนเองส่วนหนึ่งนั้น ได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตนได้ตระหนักใน ความเป็นตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนา และเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัว เพราะ การเปิดเผยตนเองนี้เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของหน้าต่าง โจ-แฮร์ หรือบริเวณปิดบัง ซ่อนเร้น กล่าวคือ ความเป็นตนเอง ในส่วนนี้มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้ และปกปิดได้ตลอดเวลา ผู้อื่น ไม่ได้รับรู้ การเปิดเผยตนเองจะนำให้ผู้อื่น ได้รู้จักตนเองมากขึ้น และในทางกลับกันตนเอง จะได้ตระหนักในความเป็นตนเองมากยิ่งขึ้น

การเปิดเผยตนเองโดยปกติแล้วอาจกระทำได้ใน 3 ลักษณะคือ การแสดงความเห็น ออกมาจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่ผู้อื่นทราบ และที่ผู้อื่นไม่ทราบ และการให้ ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้งสามประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความคิด ความรู้สึกและค่านิยมของผู้เปิดเผยโดยตรง ดังนั้น การแสดงออกเหล่านี้จึงถือว่าเป็นการเปิดเผย ตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องระลึกในการเปิดเผยตนเองนี้คือ จะต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์ ต่อความรู้สึกความคิดของตนเอง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยความรู้สึกไว้นั้นเชื่อใจ และเชื่อมั่นในบุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากการเปิดเผยตนเองได้กระทำในลักษณะเช่นนี้ จะก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด และเป็นกันเองมากขึ้นซึ่งเป็นผลคืออย่างยิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เรียนรู้จากกันและกันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเนิ่นนานใดสำคัญต่อการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น

4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง (Self Intervening) การพัฒนา ความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ซึ่งจะต้องกระทำอยู่เสมอ จากกระบวนการใน 3 ขั้นตอน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ การประเมินตนเองและการพิจารณาตนเองอยู่เสมอ การรับฟัง ข้อมูลจากบุคคลอื่น และการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ผู้อื่นไม่ทราบ ให้ผู้อื่นได้รับทราบนั้น เป็นเพียงกระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นเพียงดัชนี ให้บุคคลได้ค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นเพียงส่วนประกอบของความตระหนักในตนเอง ส่วนสำคัญที่เป็น เครื่องยืนยันให้ประจักษ์ว่า บุคคลมีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง นั่นคือการที่บุคคลจะต้อง นำข้อมูลที่ได้มานั้นมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด และหาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Self - designed Change) และลงมือปฏิบัติเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้

อาจกระทำได้ตั้งแต่การปรับปรุงวิถีคิด การควบคุมความรู้สึก และการเลือกสรร การกระทำที่ตนได้พิจารณาแล้ว อย่างผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ นิษา พรหมน้อย (2544, หน้า 29 - 30) ยังได้สรุปจากคนอื่นถึงการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองว่า มีแนวทางปฏิบัติ และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอ้อม การสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ทำให้ทราบว่า คนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationships) ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะทำให้ทบทวนเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตรวมถึงสัมพันธ์ภาพที่ตนเองมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา

หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาความตระหนักในตนเองได้โดยการพิจารณาตนเอง การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองและการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การที่บุคคลจะเกิดความตระหนักรู้ในตนเองนั้นจะต้องนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด เพื่อให้เป็นแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

ปัจจัยหรือแนวทางในการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ในการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้น สามารถกระทำได้หลายแนวทาง เช่น การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง เกี่ยวกับความรู้ บุคลิกภาพ อารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนทักษะความสามารถต่าง ๆ ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534, หน้า 245 - 247) กล่าวว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เป็นจุดสำคัญในการพัฒนาตนเองต่อไป บุคคลจึงควรจะได้ศึกษาคูตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะท่าทาง การยืน นั่ง พุค รวมตลอดไปถึงรูปร่างหน้าตาของเรา ควรจะเรียนรู้ว่าเราเป็นอย่างไร เพราะบุคลิกลักษณะ สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้นได้

2. การแต่งกาย การเลือกใช้เสื้อผ้า เครื่องประดับ สี สัน ความสะอาด รูปแบบ สิ่งเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงรสนิยม นิสัยใจคอ วัฒนธรรม ตลอดจนสถานะทางสังคม

3. สุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เราควรจะรู้จักตัวเองว่าเราเป็นคนที่มีความสุขอนามัยอย่างไร อ่อนแอ แข็งแรง มีโรคประจำตัวหรือไม่ เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดีหรือไม่

4. ความรู้ คือ ความรอบรู้ และค่านิยมของเราในเรื่องต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่ เพราะเจตคติของเรามีผลเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมของเราด้วย

จากนั้นให้นำเอาสิ่งที่เราค้นพบเกี่ยวกับตนเอง มาวิเคราะห์ดูสาเหตุ จะสามารถแก้ไขได้อย่างไร อย่างถูกต้อง ซึ่งในการเรียนรู้เพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การรู้จักรู้ (To Know) เป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง บุคคลต้องรู้จักตนเองเสียก่อนว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะ นิสัยใจคออย่างไร

ระยะที่ 2 การเข้าใจ (To Understand) หลังจากที่บุคคลรู้แล้วว่าตนเองเป็นอย่างไร ก็ควรจะทำความเข้าใจว่าทำไมคนจึงเป็นเช่นนั้น เพราะสภาพแวดล้อม หรือเพราะการอบรมสั่งสอน หรือเพราะสภาพทางร่างกายของตนเอง

ระยะที่ 3 การยอมรับ (To Accept) การที่ตนเองยอมรับว่าตน ไม่สวย หรือไม่แข็งแรง ก็เท่ากับว่าตนยอมรับความจริง การยอมรับจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ เพราะเมื่อยอมรับแล้วบุคคลก็จะไม่ปิดบังตัวเองต่อไป บุคคลจะสามารถค้นหาสาเหตุและแก้ไขได้ในที่สุด

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง จะเป็นแนวทางให้บุคคลได้ รู้จักและเข้าใจตนเอง และยอมรับในด้านพฤติกรรม รวมทั้งแรงผลักดันภายในของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และในส่วนที่บกพร่อง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้มากขึ้น และเป็นแนวทางให้บุคคลได้มีโอกาสปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

นันทา สุรัชยา (2544, หน้า 125 - 132) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) ว่ามีองค์ประกอบย่อย 3 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ดังนี้ คือ

- 1.1 รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ
- 1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พุด และทำ

1.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self Assessment) เป็นการเข้าใจตนเอง ถึงข้อจำกัดของตน ทั้งจุดแข็ง และจุดอ่อน บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง ดังนี้

2.1 รู้จักจุดอ่อน และจุดแข็งของตน

2.2 สามารถสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตน

2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับทางความรู้สึกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพลัง แห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขัน และมุมมองเดียวกับตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) เป็นความมั่นใจ และตระหนักในคุณค่า และความสามารถในตน บุคคลพึงปฏิบัติดังนี้

3.1 แสดงตนถึงหลักประกัน และจุดยืนแห่งตนได้

3.2 กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้

3.3 กล้าตัดสินใจ แม้ในท่ามกลางความกดดัน และความไม่แน่นอน

ทศพร ประเสริฐสุข (2543, หน้า 89 - 120) ได้กล่าวถึงสมรรถนะส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) ว่าเป็นความตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้มีสติสามารถหยั่งรู้ โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย

1. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

2. สามารถประเมินตนเอง ได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง

3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเอง

4. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี

นอกจากนี้ วิทเทิน และคามรอน (Whetten & Cameron, 1991, pp. 55 - 56) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งในด้านอารมณ์ ทักษะคิด บุคลิกลักษณะ เป็นต้น แต่ในหลาย ๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจอยู่ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

1. ด้านค่านิยม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด

3. ด้านการปรับตัว

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทั้ง 4 ด้านนี้ ถ้าได้มีการพัฒนา ก็จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้เสนอรายละเอียดเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 4 ด้าน จากแนวคิดของวิทเทิน และคามรอน (Whetten & Cameron, 1991) ไว้พอสังเขปได้ดังนี้

1. ด้านค่านิยม

ฟิธเชอร์ (Feather, 1975, pp. 4 - 5) ได้ให้ความหมาย ค่านิยม โดยอ้างมาจาก โรเคิช (Rokeach) ซึ่งได้แยกให้เห็นว่าค่านิยมมี 2 ชนิด ดังนี้ ค่านิยมเป็นความเชื่ออย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวทางในการประพฤติ (Mode of Conduct) และเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (End - state of Existence) เป็นสิ่งที่ตนเองหรือสังคมเห็นดีเห็นชอบ สมควรที่จะยึดถือปฏิบัติ มากกว่าวิธีปฏิบัติหรือเป้าหมายชีวิตอย่างอื่น

คิลแพตทริก (Killpatrick, 1973, p. 636) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความต้องการที่ได้ประเมินอย่างดีแล้ว และพบว่า มีคุณค่าที่จะเลือก ซึ่งค่านิยมของแต่ละบุคคลนั้น เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับแตกต่างกัน

สติท วังส์วอร์ค (2540, หน้า 213) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ดีงามที่บุคคลในสังคมยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติ และมีอิทธิพลต่อการคิด การกระทำ ค่านิยมจึงเป็นความนิยมชมชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือต่อสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง

ศูรางค์ ไคว้ตระกูล (2541, หน้า 367) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนสนใจปรารถนาจะได้ปรารถนาจะเป็น หรือกลายมาเป็นสิ่งที่คนถือว่าต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คนบูชา ยกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมจึงเป็นวิถีของการจัดรูปความประพฤติ ที่มีค่านิยมต่อบุคคล จะเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่น สำหรับยึดถือ และปฏิบัติตนในสังคมและชีวิต หรือเลือกปฏิบัติเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ และสถานการณ์นั้น ค่านิยมจึงรวมถึงจุดมุ่งหมายหรือความต้องการในชีวิตและสิ่งทีบุคคลชอบ

มาลี จูทา (2542, หน้า 269) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งทีบุคคลยึดถือประจำใจ ที่ช่วยตัดสินใจในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลเลือกสรรว่าดีแล้ว และชอบมากกว่าสิ่งอื่น เพื่อยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและสิ่งทีบุคคลชอบ

ธีระพร อุวรรณ โธ (2543, หน้า 571) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งทีบุคคลได้เลือกอย่างเสรี จากทางเลือกหลายทางเลือก หลังจากที่ได้พิจารณาไตร่ตรองแล้ว ถึงผลกระทบของทางเลือกแต่ละทาง ชอบและมีความยินดีกับทางเลือกที่เลือกแล้ว เต็มใจจะเปิดเผยทางเลือกของตนเองให้คนอื่นทราบ ทำบางสิ่งบางอย่างกับทางเลือกที่เลือกแล้ว และทำซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 127) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึก ต่อความเชื่อทางสังคมเห็นว่า ดี - เลว มีความสำคัญ - ไม่สำคัญ พึงปรารถนา-ไม่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นอุดมการณ์ หรือวิถีชีวิตของมนุษย์

จากความหมายของค่านิยมที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ค่านิยมหมายถึง ความรู้สึก นึกคิด หรือพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือ โดยการพิจารณาเลือกสรรแล้วอย่างรอบคอบ ด้วยเหตุผลและ ประเมินว่ามีคุณค่า ถูกต้อง ควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เกิดการชื่นชมและมุ่งมั่น ที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

ความสำคัญของค่านิยม ปรีชา วิหกวิท (2539, หน้า 444 - 446) กล่าวว่า เมื่อนักเรียน แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มักจะถูกมองว่าเป็นผลมาจากนักเรียนมีค่านิยมที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้ เนื่องจากค่านิยมมีบทบาทสำคัญในการกำหนดหรือผลักดันให้แสดงพฤติกรรม ค่านิยม จึงมีความสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ค่านิยมเป็นตัวนำทางในการดำเนินชีวิต การที่นักเรียนใช้กระบวนการทางปัญญา ในการเลือก ได้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เลือก แล้วลงมือปฏิบัติสิ่งนั้น ๆ และยึดสิ่งนั้นเป็นตัวนำ ในการดำเนินชีวิต เช่น บางคนมีค่านิยมต้องการมีชื่อเสียง ก็จะพยายามทำให้ตนเองมีชื่อเสียงขึ้นมา

2. ค่านิยมจะเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น ค่านิยมจะเป็นมาตรฐาน ในการตัดสินใจตนเองเมื่อประสบปัญหาที่จะต้องเลือก มาเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจ

3. ค่านิยมเป็นตัวก่อหรือขจัดความขัดแย้งทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น ค่านิยมเป็นตัวก่อ หรือขจัดความขัดแย้งในตนเอง ซึ่ง ชีระพร อุวรรณ โฉ (2533, หน้า 402) กล่าวว่า มี 3 แบบ คือ

3.1 ความขัดแย้งแบบรักพี่เสียดายน้อง เกิดเมื่อต้องการสองสิ่ง แต่เลือกได้เพียง สิ่งเดียว เช่น ทำข้อสอบ ไม่ได้ จะลอกเพื่อนหรือส่งกระดาษเปล่า

3.2 ความขัดแย้งแบบหนีเสือปะจระเข้ เกิดเมื่อต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสิ่งที่ไม่ปรารถนาทั้งคู่ เช่น อยู่บ้านถูกคุณแม่ดุ หากมาโรงเรียนครูก็ดุ

3.3 ความขัดแย้งแบบเกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง เกิดเมื่อมีบางสิ่ง บางอย่างที่นักเรียนชอบ แต่มีข้อผูกพันบางอย่างที่ไม่ชอบอยู่ด้วย เช่น ชอบวิชาคณิตศาสตร์ แต่กลัวครู

ความขัดแย้งทั้งสามแบบ จะสร้างความวุ่นวายใจให้แก่ นักเรียน เกิดความสับสน ในการตัดสินใจว่าจะเลือกทำอะไรดี หากนักเรียนมีค่านิยมที่กระจ่าง ก็จะมีมาตรฐานในการขจัด ความขัดแย้งในตนเองได้ทันที และไม่เกิดความวุ่นวายใจหลังจากตัดสินใจลงไปแล้ว

ซึ่งในเรื่องนี้ ชีระพร อุวรรณ โฉ (2543, หน้า 572 - 573) กล่าวถึงลักษณะของคนที่มี ความสับสนในเรื่องค่านิยม หรือมีความไม่กระจ่างในเรื่องค่านิยมใน 8 ลักษณะ คือ

1. เฉยเมย บุคคลเช่นนี้ขาดความสนใจสิ่งต่าง ๆ อย่างจริงจัง อาจจะทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่คนอื่นบอกให้ทำได้ แต่ก็ไม่สนใจสิ่งที่ทำ จะเฉื่อยชาและไม่ยึดถือสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องใด ๆ เลย ซึ่งเป็นนักเรียนที่ท้อใจได้ยากมาก และมักจะต้องออกโรงเรียนกลางคัน
2. จັบจืด บุคคลเช่นนี้สนใจหลายสิ่งหลายอย่างแต่เพียงชั่วคราวช่วยยาม และเปลี่ยนความสนใจได้ง่ายเพราะมีช่วงความสนใจสั้น
3. มีความไม่แน่ใจ บุคคลเช่นนี้ตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ บางครั้งมีทางเลือกง่าย ๆ ให้เลือกก็ยังตัดสินใจไม่ได้ ชอบให้คนอื่นตัดสินใจให้ตนเอง และไม่ชอบเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ต้องมีการตัดสินใจ
4. มีความไม่คงเส้นคงวา เป็นบุคคลที่มีการกระทำหลายอย่างขัดกันเอง เช่น วันนี้ทำอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้ทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม หรือทำสิ่งทีขัดกันเองในเวลาเดียวกัน เช่น คนที่มีความเอื้อเฟื้อ แต่ในขณะเดียวกันก็มีความเห็นแก่ตัวด้วย
5. เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นบุคคลที่มีการกระทำโดยปราศจากการวางแผน เปลี่ยนจากเรื่องนี้ไปเรื่องนั้น เหมือนเรือที่ขาดหางเสือ ไม่มีความกังวลในสิ่งต่าง ๆ ไม่มีสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญ
6. คล้อยตามจนเกินกว่าเหตุ เป็นบุคคลที่คล้อยตามคนอื่นเป็นนิจ เป็นบุคคลที่ไม่มีจุดยืนในเรื่องต่าง ๆ เป็นของตัวเอง มักใช้จุดยืนหรือพรสวรรค์ของคนอื่นมาชี้แนะตนเอง
7. มีความคิดเห็นขัดแย้งกับคนอื่นเกินกว่าเหตุ เป็นบุคคลที่มีความขัดแย้งกับคนอื่นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่มีอำนาจเหนือกว่าตน เช่น นักเรียนที่มักมีความขัดแย้งกับครู หรือพ่อแม่ในหลาย ๆ กรณี ซึ่งเป็นความขัดแย้งกับผู้อื่นเพียงพอเพื่อให้ได้ขัดแย้งเท่านั้น
8. เห็นนักแสดงบทบาท เป็นบุคคลที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยการแสดงบทบาทเป็นคนอื่น ๆ หากเป็นนักเรียนก็อาจเป็นคนที่ชอบแสดงเป็นตัวตลกในชั้น เป็นวีรบุรุษ หรือผู้เสียสละ แต่ลักษณะที่แสดงทั้งหลายก็มักไม่ใช่ลักษณะที่แท้จริงของตนเอง

จากความสำคัญของค่านิยม และลักษณะของบุคคลที่มีความสับสนในค่านิยม สรุปได้ว่าค่านิยม มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะค่านิยมเป็นตัวนำทางในการดำเนินชีวิต และเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจบุคคล ทั้งเป็นตัวก่อ หรือขจัดความขัดแย้ง ดังนั้นบุคคลที่มีความสับสนในค่านิยม ขาดสติปัญญา และความตระหนักรู้ในการเลือกรับเอาแต่ค่านิยมที่ดี ๆ มาเป็นแบบอย่าง จึงควรได้รับการช่วยเหลือให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง ในด้านค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตต่อไป

กระบวนการสร้างค่านิยม ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 154) กล่าวว่า การเสริมสร้างค่านิยม หมายถึง กระบวนการต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลได้รวบรวมความคิดรวบยอดในด้านความดีงาม และความถูกต้องของคนที่มิต่อสิ่งต่าง ๆ และตัดสินใจเลือกได้ว่า ความคิดใดมีความสำคัญ หรือ

มีคุณค่ามากกว่าความคิดอื่น ๆ อย่างชัดเจน เพื่อช่วยให้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับความคิดเห็นของ วรณา พรหมบุรมย์ (2540, หน้า 32 - 34) กล่าวว่า ค่านิยมเป็นผลสะท้อนให้เห็นความต้องการแต่ละบุคคลและเห็นลำดับความสำคัญของค่านิยม การเลือกตัดสินใจอะไร ๆ เหมือนเดิมหลาย ๆ ครั้ง เป็นเครื่องแสดงถึงระบบค่านิยมในตัวบุคคล ซึ่งย่อมจะเลือกแนวปฏิบัติที่ตนสามารถแสดงออกซึ่งค่านิยมส่วนตัวได้ โดยการสำรวจค่านิยมของตน ทั้งนี้เพราะมนุษย์เราเรียนรู้ตนเอง จากการใช้กลวิธีในการหาทางเลือกปฏิบัติหลาย ๆ ทาง เพื่อจัดการความกังวล เพราะมีความต้องการส่วนตนเป็นแรงจูงใจ (เหตุ) เมื่อทางเลือกใดแสดงออก (พฤติกรรม) แล้วได้ผลสำเร็จตามเป้าประสงค์ก็จะยึดทางเลือก (พฤติกรรม) นั้น ๆ ไว้เป็นค่านิยม ดังภาพ



ภาพที่ 3 แสดงลำดับขั้นตอนในการเลือกค่านิยมของบุคคล

ซึ่งแนวคิดของ วรณา พรหมบุรมย์ (2540) นี้ได้มีความสอดคล้องกับ ชีระพร อุวรรณ โธ (2543, หน้า 576) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปสำหรับช่วยให้นักเรียนมีค่านิยมที่กระจ่าง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาค่านิยม 7 ข้อ โดยสังเขป คือ

1. ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสเลือก
2. ช่วยให้นักเรียนค้นพบ และไตร่ตรองทางเลือกต่าง ๆ เมื่อถึงคราวจะต้องเลือก
3. ช่วยให้นักเรียนได้พิจารณาผลกระทบของทางเลือกแต่ละทางโดยรอบคอบ
4. สนับสนุนให้นักเรียนได้ตระหนักว่า ตัวเขาชอบ และเห็นคุณค่าในสิ่งใด
5. ส่งเสริมให้นักเรียนได้เปิดเผยทางเลือกของตน ให้คนอื่น ๆ ได้ทราบ
6. สนับสนุนให้นักเรียนได้กระทำที่สอดคล้องกับทางเลือกที่เลือกแล้ว
7. ช่วยให้นักเรียนได้กระทำที่สอดคล้องกับทางเลือกที่เลือกแล้ว จนกลายเป็นแบบแผน

ในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ ชีระพร อุวรรณ โธ (2543, หน้า 576) ยังได้เสนอเกณฑ์ในการเลือกเรื่องที่เหมาะสม จะทำให้เป็นค่านิยมที่กระจ่างไว้ 7 ข้อ เพื่อพิจารณาว่าเรื่องใดเหมาะสมสำหรับนักเรียน โดยสังเขป ดังนี้

1. เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับนักเรียน
2. เป็นเรื่องที่มีทางเลือกให้ทางเลือกหลายทางเลือก
3. เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนจำนวนมาก
4. เป็นเรื่องที่มีผลต่อแง่มุมของชีวิตหลายแง่มุม
5. เป็นเรื่องที่นักเรียนควบคุมตนเองได้
6. เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่น ๆ ได้มาก
7. เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อยมากกว่าเกิดขึ้นชั่วคราว

จากกระบวนการเสริมสร้างค่านิยมดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้

ในตนเองอย่างถ่องแท้ ในด้านค่านิยม โดยผ่านกระบวนการครบทั้ง 7 ขั้นตอน และการใช้เกณฑ์พิจารณาเลือกเรื่องที่เหมาะสมให้นักเรียนพิจารณาตัดสินใจกระทำพฤติกรรมที่มีความหมาย ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนมีมาตรฐานที่ดีในค่านิยม และใช้เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป

2. ด้านรูปแบบการคิด

ความหมายของรูปแบบการคิด

ประสาธ อิศรปริดา (2538, หน้า 167) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นวิถีทางของแต่ละบุคคล ในการที่จะรับสารข้อมูล (Perceive) การจัดระเบียบสารข้อมูล (Organized) และกระบวนการการประมวลผลสารข้อมูล (Information Processing) วิถีทางเหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่แต่ละบุคคล มักจะกระทำเช่นนั้น ในสถานการณ์ต่าง ๆ

จิระ คุณทอง (2541, หน้า 13) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการรับรู้ และจัดระบบสิ่งเร้า ซึ่งเป็นองค์ที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้กระบวนการคิดของแต่ละคนแตกต่างกัน

เคแกน (Kagan, 1974, p. 271) ได้กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นนิสัยที่แสดงออกถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับประสาท การจดจำ และความสามารถในการฟื้นความจำ เป็นความสามารถในการจัดระบบ จินตนาการ สัญลักษณ์ และความคิดรวบยอดของการคิด การรู้จักใช้เหตุผล และการแก้ปัญหาตามความรู้ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

วิทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991, p. 55) กล่าวว่ารูปแบบการคิดเป็นวิธีหรือแบบแผนซึ่งแต่ละบุคคลใช้รวบรวมข้อมูลข่าวสารและกระบวนการให้และรับข้อมูลข่าวสาร

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า รูปแบบการคิดเป็นการคิดแบบต่าง ๆ ที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ และแปลความและได้ตอบสารข้อมูลในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน

ประเภทและแนวความคิดเกี่ยวกับรูปแบบการคิด

สำหรับรูปแบบการคิด ได้มีผู้แบ่งประเภทของรูปแบบการคิดไว้หลายรูปแบบด้วยกัน

ดังนี้

บุญสม ทรุชทา (2525, หน้า 10) กล่าวถึง จายาสวาลว่า ได้มีการแบ่งรูปแบบการคิดออกเป็น 4 ประเภท จากการคิดที่ง่ายที่สุดไปจนถึงการคิดอย่างซับซ้อน ดังนี้

1. การคิดเชิงรับรู้ (Perceptual Thinking) เป็นการคิดในระดับง่ายที่สุด เช่น เมื่อเด็กเห็นมารดาถือตะกร้า และเดินออกนอกบ้านก็โบกมือไปมาแทนการกล่าวลา การคิดเช่นนี้ไม่ต้องอาศัยภาษา หรือการใช้สื่อใด ๆ เข้าช่วย

2. การคิดเชิงจินตนาการ (Imagination Thinking) การคิดชนิดนี้อาศัยประสบการณ์และลักษณะที่มีอยู่ในอดีต ขบวนการนี้เราก็คิดถึงเรื่องในอนาคตได้โดยใช้ความทรงจำในอดีตเป็นพื้นฐาน

3. การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual Thinking) เป็นขบวนการคิดก่อนตัดสินใจ โดยอาศัยการคิดวิเคราะห์แบบประสบการณ์ที่มีอยู่ในอดีตเป็นพื้นฐานในการโยงความคิดไปถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การเกิดมโนทัศน์ได้นั้นต้องอาศัยการคิดแบบที่ 1 และแบบที่ 2 รวมกัน

4. การคิดเชิงตรรก (Logical Thinking) เป็นการคิดที่ซับซ้อนที่สุดเป็นการนำเอา มโนทัศน์หลาย ๆ มโนทัศน์มาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ หรือคำตอบของปัญหาที่เกิดขึ้น ลักษณะการคิดเชิงตรรกศาสตร์นี้เป็นปฏิกิริยาที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายหรือคำตอบของปัญหา

นอกจากนี้ วิตเทน และคามรอน (Whetten & Cameron, 1991, pp. 65 - 68) ได้กล่าวถึงรูปแบบการคิดที่ขุดเอาทฤษฎีด้านการคิดของจุง (Jung) ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านการรวบรวมข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

1.1 การรู้สึกโดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรู้สึกโดยใช้อวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง รับสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์สำคัญในการรับสัมผัส รูป กลิ่น รส เสียง และสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป

สำหรับรูปแบบการคิดที่ใช้การรู้สึกทางประสาทสัมผัสนั้นจะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้า หรือข้อมูลพื้นฐานมากกว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าหรือข้อมูลพื้นฐาน บุคคลที่ใช้การรู้สึกแบบนี้จะยืนยันที่จะตรวจสอบข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง พวกเขาจะสามารถรับรู้ความรู้สึกได้ไวกถึงคุณลักษณะเฉพาะของข้อมูลที่หลากหลายที่เขาได้เผชิญอยู่

1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการทำที่เราสามารถคิดหรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ฯลฯ ได้โดยตรงเหมือนกับที่เราสังเกตหรือรับรู้สิ่งภายนอก แต่การรับรู้ครั้งนี้เป็นข้อมูลที่อยู่ภายในตัวเราเอง คือ การรับรู้จิตของตัวเอง ดังนั้น ประสบการณ์ชนิดนี้จึงต้องเกิดขึ้นที่หลังการรู้สึกทางประสาทสัมผัส (สมฤดี วิชาเวช, 2536, หน้า 69) สำหรับรูปแบบการคิดที่ใช้การรับรู้ในใจ จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมด ของสภาพการณ์หรือข้อมูล และเน้นย้ำถึงความสัมพันธ์ในหมู่ของข้อมูลพื้นฐาน บุคคลที่ใช้รูปแบบการคิดแบบนี้จะเกิดความคิดเกี่ยวกับว่า อะไรเป็นแหล่งของข้อมูลข่าวสารที่ตรงประเด็น พวกเขาจะมองที่ข่าวสารเพื่อหาว่า ความคิดหรือจุดที่เกิดขึ้นของพวกเขาประกอบด้วยอะไรบ้าง

2. ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร รูปแบบการคิดที่จะเสนอต่อไปเป็นรูปแบบที่ใช้ในการประเมินข้อมูลที่บุคคลได้รับมา ซึ่งประกอบไปด้วย

2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน การคิดเป็นรูปแบบการคิดอย่างหนึ่งที่ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับโดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบ และลำดับขั้นตอน มีจุดเน้นที่ขบวนการที่เหมาะสมและดำเนินไปอย่างมีเหตุผล บุคคลที่ใช้รูปแบบการคิดแบบนี้จะยึดถือเป้าหมายข้อมูล พยายามที่จะแก้ปัญหาให้ถูกต้องด้วยการรู้จักรูปแบบหรือกรอบการทำงาน เมื่อบุคคลจะแก้ปัญหา พวกเขาจะเน้นย้ำกระบวนการ และขั้นตอนที่เคยใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิดหรือเหตุการณ์ เช่น ไปดูภาพยนตร์มาแล้วบอกกับเพื่อนว่า “หนังเรื่องนี้สนุกมาก” รูปแบบการคิดที่ใช้ความรู้สึกในการประเมินข้อมูลที่ ได้รับจะเข้าใจถึงการแก้ปัญหา โดยอยู่บนพื้นฐานของความอดทน หรือใช้ความรู้สึกภายในตอบสนองสิ่งต่าง ๆ อย่างไร เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะพยายามแก้ปัญหา โดยการลองผิดลองถูกมากกว่าคิดอย่างมีเหตุผลและมีขั้นตอน ในการแก้ปัญหาจะพบว่าใช้ความคล้อยคลึงหรือการเห็นความสัมพันธ์ที่ผิดปกติระหว่างปัญหาและประสบการณ์ในอดีต

3. ด้านการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

อรพินทร์ ชูชม และอังฉรา สุชาธรรม (2532, หน้า 6 - 7) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และน่าพึงพอใจ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

วารากรณ์ ตระกูลสฤณี (2544, หน้า 2) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

มอสโควิทซ์ และออร์เกิล (Moskowitz & Orgel, 1969, p. 305) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นการประพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความต้องการ แรงจูงใจ และนิสัยของแต่ละบุคคลไปเื่อทางหนึ่งทางใด นอกจากนี้ความเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับโอกาส ความต้องการ และข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมด้วย

วอร์เชล และเกอทรลส์ (Worchel & Goethols, 1985) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า 1) เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ 2) เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็นเพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัวไปสู่การเปลี่ยนแปลง คือ การที่บุคคลปรับกายและใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีความสุข และยอมรับหรือรับผิชอบผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

สิ่งที่ก่อให้เกิดการปรับตัว กันยา สุวรรณแสง (2536, หน้า 50 - 51) ได้กล่าวว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงปัญหาเล็กน้อย ๆ และถึงแม้คนเราจะมีวิธีต่าง ๆ มากมายแก้ไขปัญหาก็ตาม แต่สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เราต้องพบกับความกดดันและความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนเราจึงต้องมีการปรับตัวขึ้น ซึ่งสิ่งที่ก่อให้เกิดการปรับตัวนั้น ได้แก่

1. แรงขับและความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิตใจ ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวาง ไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมา เพื่อคลายความทรมานทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แฟชั่น การแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางด้านต่าง ๆ ก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมา

ให้แก่ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายจึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวได้

ออร์พินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532) ได้กล่าวถึง การปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม โดยอ้างถึง เฮอร์ลอค (Hurlock) ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมีลักษณะการยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นตนเองว่าสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่น ได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้ดี สนใจคนอื่น โดยลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีในทัศนะของเฮอร์ลอค ประกอบด้วย

1. การแสดงออก (Overt Performance) ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่ม อายุ และระดับของการพัฒนาแล้วก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม
3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น
4. มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

โรเจอร์ส (Rogers, 1974) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง (Self-understanding) และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้ เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพความสามารถ แรงบันดาลใจและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเห็นสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

นอกจากนี้ วอร์เชล และเกอทรลส์ (Worchel & Goethols, 1985) ยังได้กล่าวว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน โดยบุคคลที่จะปรับตัวได้นั้นต้องเกี่ยวข้องกับกระบวนการเหล่านี้

1. มีการรู้จักและเข้าใจตนเอง สังคม สภาพแวดล้อมและยอมรับตนเอง
2. มีการควบคุมชีวิตของตน
3. มีกำหนดเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง

และสร้างความพึงพอใจ

4. มีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แต่ก็ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง
- จะเห็นได้ว่าบุคคลที่ปรับตัวได้นั้น จะประกอบไปด้วยลักษณะ คือมีความเชื่อมั่น

ในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การที่มนุษย์จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ก็เพราะทุกฝ่ายต่างก็ปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างดี นอกจากนั้นการปฏิบัติต่อกันต้องเป็นที่ยอมรับและสอดคล้องกับความต้องการตลอดจนสอดคล้องกับวัฒนธรรมด้วย สิ่งที่สำคัญทุกฝ่ายต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความจริงใจ การกระทำซึ่งกันและกันด้วยดีนี้เรียกว่า พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในเรื่องนี้ โสภณ ชูพิภุชชัย (2522, หน้า 9 - 10) ได้อธิบายกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าการแสดงออกต่อกันของเราจะเกิดขึ้นได้ ก็เนื่องมาจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับความต้องการของผู้ที่มาสัมพันธ์ ผลจากความสัมพันธ์ต่อกัน จะเกิดพฤติกรรมต่อกันขึ้น หากความสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่น พฤติกรรมที่กระทำต่อกัน จะเป็นไปอย่างมั่นคงและเป็นเวลานาน จึงเรียกได้ว่ามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยทั่วไปพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมีอยู่ 2 กระบวนการ กล่าวคือ พฤติกรรมที่แสดงออกโดยที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่รู้ตัวเองว่าแสดงพฤติกรรมอะไรเหมาะสมเพียงใด พฤติกรรมชนิดนี้เรียกว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยอัตโนมัติ ได้แก่ ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของแต่ละคน ส่วนพฤติกรรมอีกแบบหนึ่งเป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมากกระตุ้น การแสดงออกมาเป็นไปอย่างรู้ตัวและสามารถควบคุมสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระตุ้นให้เหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันจึงเป็นพฤติกรรมที่ดีเหมาะสมที่จะแนะทางในการปฏิบัติต่อกันมาได้

พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลอื่นซึ่งเป็นการปะทะสังสรรค์ (Interaction) ระหว่างบุคคลนั้น อาจเป็นกริยาอาการภายนอก เช่น การเคลื่อนไหว การมองด้วยสายตา หรือการแสดงออกอื่น ๆ ถ้าหากเป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก จะแสดงออกได้โดยผ่านพฤติกรรมภายนอก ความคิดและความรู้สึกนี้อาจสังเกตและรับรู้ได้จากน้ำเสียง สีหน้า

ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ชูทซ์ (Schutz, 1966) ได้ศึกษาค้นคว้าลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเสนอทฤษฎี โดยใช้ชื่อว่า ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีใจความว่า การที่บุคคลจะมีความสัมพันธ์กันในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ การร่วมประสานสัมพันธ์ (Inclusion) การควบคุม (Control) และความรักใคร่ผูกพัน (Affection) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การร่วมประสานสัมพันธ์ (Inclusion) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเนื่องมาจากความต้องการเกี่ยวกับการรวมตัวของบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออกอาจเป็นไปในรูปปลีกออกห่าง การรวมตัวเป็นกลุ่มของคน รวมทั้งการที่พยายามชักจูงและทำตนให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจจากผู้อื่น

การร่วมประสานสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับการรวมตัวของบุคคล ลักษณะความสัมพันธ์ เป็นไปในรูปการอยู่ร่วมกัน การพบปะหารือ (Encounter) บุคคลที่มีพฤติกรรมความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลน้อย จะเป็นพวกที่ไม่ชอบสังคม (Undersocial) จะมีแนวโน้มที่ถึงแต่ตัวเอง ปลีกตัวออกจากบุคคลอื่น กลัวการถูกทอดทิ้ง และต้องการให้มีคนใส่ใจ ความนึกคิดของพวกนี้ จะคิดว่า ไม่มีใครเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง คิดว่าตนเองไม่มีค่า ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมในการร่วม ประสานสัมพันธ์สูงที่เราเรียกว่า บุคคลที่สังคมจัด (Oversocial) จะเป็นคนเปิดเผยชอบคบค้าสมาคม อยู่คนเดียวไม่ค่อยได้ พยายามแสดงออกเพื่อดึงดูดความสนใจ ซึ่งมีความรู้สึกผิดได้สำนึกของเขา กลัวการถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวเหมือนพวกที่ไม่ชอบสังคม แต่พฤติกรรมภายนอก แสดงออกตรงกันข้าม ซึ่งถ้าบุคคลที่ประสบความสำเร็จนั้นจะมีพฤติกรรมในการร่วมประสาน สัมพันธ์ ร่าเริง สามารถอยู่คนเดียว และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างสบายใจ ในการอยู่ร่วมกับ คนอื่นนั้นอาจจะมีเพื่อนมากหรือน้อยก็ได้ ทั้งยังสามารถรับตำแหน่งและบทบาทต่าง ๆ ได้อย่าง ไม่มีความกังวลใจใด ๆ ที่สำคัญบุคคลประเภทนี้ ยอมรับมติการตกลงเมื่อเห็นว่าเหมาะสม และไม่ยอมรับเมื่อเห็นว่าไม่เหมาะสม

2. การควบคุม (Control) การควบคุมเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอันเนื่องมาจาก ความต้องการกับอำนาจหน้าที่ และเป็นการใช้อิทธิพลผลักดันผู้อื่น พฤติกรรมการควบคุมมักเกิดขึ้น หลังจากเกิดปัญหาในการรวมตัวของบุคคล ทั้งนี้บุคคลมักจะแสดงบทบาทของตนออกมาที่มีการดิ้นรน แสวงหาอำนาจ การแข่งขัน การใช้อิทธิพลผลักดัน ดังนั้นความสัมพันธ์จึงเป็นไปในลักษณะ เผชิญหน้ากับบุคคลอื่น (Confrontation)

บุคคลที่มีพฤติกรรมควบคุมต่ำเกินไปมักเป็นพวกมักยอมสละ มีแนวโน้มที่จะยอมเป็นรอง สละอำนาจ ความรับผิดชอบ เป็นพวกที่ไม่ยอมใช้อำนาจที่มีอยู่ใช้ในการควบคุมผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่บางกรณี เป็นสิ่งที่ควรกระทำ ลักษณะของคนประเภทนี้จึงเป็นลักษณะของผู้ตามมากกว่าจะเป็นผู้นำ และประการที่สำคัญก็มีความรู้สึกที่ติดแน่นอยู่ในจิตได้สำนึกว่าตน ไม่มีความสามารถ ที่จะรับผิดชอบอะไรได้ สำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมในการควบคุมมากเป็นพวกที่นิยมใช้อำนาจ สิ่งปรารถนาสุดขอด คืออำนาจ จึงมีความอยู่ในใจว่าบุคคลอื่นจะไม่ยอมอยู่ในอำนาจของตนเอง

สรุปได้ว่าเขาไม่เชื่อว่าบุคคลอื่นจะสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ดังนั้นตนจึงต้องทำ หน้าที่ตัดสินใจแทนบุคคลอื่นเสียเอง สำหรับบุคคลที่ประสบความสำเร็จ พฤติกรรมที่แสดงออก ด้วยความพอใจนั้นคือ การใช้อำนาจในการควบคุม โดยที่ไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น

3. ความรักใคร่ผูกพัน (Affection) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน การแสดงออกซึ่งความรักใคร่ผูกพันอาจมาจากความต้องการทางอารมณ์ ได้แก่ ความใกล้ชิดสนิท สนิม ความรักใคร่และความเกลียด การแสดงออกในความรักใคร่ผูกพันนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐาน

แห่งอารมณ์ บุคคลที่มีพฤติกรรมความรักใคร่ผูกพันน้อย มักหลีกเลี่ยงการสนิทสนมกับผู้อื่น โดยพยายามรักษาระดับความสัมพันธ์ให้อยู่ในฐานะคนรู้จักกันธรรมดา แต่จิตใต้สำนึกจะพยายามเสาะแสวงหาความรักใคร่ผูกพัน ทรรศนะของคนประเภทนี้พอสรุปได้ว่า เรื่องของความรัก ความชอบเป็นเรื่องของความเจ็บปวด จึงไม่ยอมสนิทสนมกับใคร ชอบคิดว่าตนเป็นคน ไม่น่ารัก ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมความรักใคร่ผูกพันมากเกินไป เป็นพวกที่พยายามให้ความสนิทสนมกับคนอื่นมากกว่าปกติ และมีความต้องการที่จะให้คนอื่นปฏิบัติเช่นนั้นกับตน ในความรู้สึกของจิตใต้สำนึกของบุคคลดังกล่าวนั้นประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความรักใคร่ผูกพันในครั้งแรกของตนไม่ประสบความสำเร็จ แต่ตั้งใจพยายามใหม่อีกและคิดว่าผลต่อไปคงจะดีขึ้น บุคคลกลุ่มนี้จะละเลยที่จะปฏิเสธความไม่น่ารักของตนเอง แต่จะกลัดกลุ้มแสดงออกอย่างเปิดเผยเพื่อให้มีการยอมรับ

สำหรับบุคคลที่ประสบผลสำเร็จนั้น พฤติกรรมทางด้านความรักใคร่ผูกพันจะดำเนินไปอย่างไม่มีอุปสรรค มีแต่ความสบายใจในการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น แม้แต่ในเรื่องของอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน บุคคลกลุ่มนี้จะตระหนักว่าตนเป็นคนที่น่ารักน่าคบหา เป็นผู้ร่วมงานได้ มีความมั่นใจในตนเอง เมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์กันแต่ละคนก็จะแสดงพฤติกรรมและความต้องการเฉพาะตน ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากการได้รับตอบสนองความต้องการจากวัยเด็ก ซึ่งพฤติกรรมและความต้องการที่แสดงออกมานั้นสามารถจัดเป็นรูปแบบที่บุคคลพยายามปรับตัวเข้าหากันได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ลักษณะที่บุคคลพยายามปรับตัวเข้าหากันมี 3 ประการ คือ

1. พยายามปรับปรุงตัวเข้าหากัน โดยแสดงความรู้สึกที่ต้องการ (Originator Compatibility) โดยบุคคลจะพยายามแสดงความรู้สึกที่เป็นความต้องการ 3 ประการดังกล่าว ถ้าบุคคลมีความต้องการคล้ายกัน ก็อาจมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
2. พยายามปรับตัวเข้าหากัน โดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้เริ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมก่อน ในการนี้ ฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายที่แสดงความต้องการของตน และอีกฝ่ายหนึ่งต้องร่วมกิจกรรมนั้นด้วยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็จะเกิดขึ้น
3. การปรับตัวโดยการแลกเปลี่ยน ความต้องการที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีลักษณะที่เข้ากันได้ของกันและกัน (Reciprocal Compatibility) ทั้งนี้โดยการแสดงความต้องการดังกล่าวให้อีกคนหนึ่งทราบ ในกรณีนี้ความพอใจของสมาชิกไม่ตรงกันหรือบุคคลไม่สามารถแสดงความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองพอใจให้ผู้อื่นทราบได้แล้ว บุคคลทั้งสองฝ่ายย่อมจะเข้ากันไม่ได้

จากลักษณะดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคมหรือในสถาบันก็อาจมีลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) หรือความเข้าใจกันไม่ได้ (Incompatibility) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่สัมพันธ์กันตามลักษณะในการแสดงออกนั้น ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

สำหรับวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง มีดังต่อไปนี้

ปิติ วิทยากร (2536) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่ม ต่อความตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโพธิ์ไทรงามวิทยาคม กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในอาชีพเพิ่มขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศนิ จันทร์ทองดี (2538) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อความตระหนักรู้ด้านการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดนวลนรดิศ กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังจากให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล นักเรียนมีความตระหนักรู้ต่อการศึกษาดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นารายาท สุจริตวรกุล (2545) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกึ่งอัตโนมัติต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มยุรี วิสูตราศัย (2547) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดชากหมาก จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวรรี มงคลศิริ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” จังหวัดจันทบุรี จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ควิแนน และฟูลด์ (Quinan & Fould, 1970, pp. 145 - 146) ได้ศึกษาผลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อความเข้าใจตนเองของผู้รับการฝึก โดยการใช้การฝึกแบบกลุ่มทนทาน (Marathon Group) ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปราย ให้ความการฝึก 30 ชั่วโมง ติดต่อกัน พบว่า ผู้ที่รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถ ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ด้านความสามารถในการควบคุมความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt, 1977) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเอง ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้ากลุ่ม การสัมมนา ที่เปิดโอกาสให้แต่ละคน ได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม ยังคงได้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

พาร์ค (Parks, 1997) ศึกษาความตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวต่อการประเมิน ช่วงกว้างของคลื่นสมองด้วยเครื่อง โดยการใช้อิโอฟีดแบค (Biofeedback) และการทำกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการสร้างมโนภาพ การวาดรูป และประเมินผลโดยการวัดอายสโคป (Eyes Closed) พบว่า ภายหลังจากการทำกลุ่มฝึกปฏิบัติใช้อิโอฟีดแบค มีการเปลี่ยนแปลงความคิดความตระหนักรู้ ในตนเอง และการปรับตัวด้านการสร้างมโนภาพและการฝึกออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลอง ทำให้มี ค่าช่วงกว้างของคลื่นสมอง อยู่ในระดับที่สามารถควบคุมได้ จากการสามารถในการปรับตัวอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

เมคแคนท์ (Mecann, 1977) ได้ศึกษาความเชื่อมต่อของโลกในปัจจุบัน โดยทั่วไป และความเป็นส่วนตัวของหญิงชาวอเมริกัน ที่พวกเขาอธิบายไว้ในวารสารหรือในบันทึกส่วนตัว เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพวกเขา พบว่า หญิงชาวอเมริกันเหล่านี้มีความตระหนักรู้ ในตนเองที่ดี จากการที่พวกเขาได้ยิน ได้รับฟังสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งการตระหนักในความรับผิดชอบที่ดี และความตระหนักรู้ยังส่งเสริมให้พวกเขาชาวอเมริกันเหล่านี้มีความเป็นผู้นำเพิ่มขึ้นด้วย จากผลกรวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเพิ่มขึ้นและพัฒนาขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลให้บุคคล เกิดการพัฒนา และปรับปรุงความคิด พฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนา ตนเองได้อย่างเหมาะสม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ

ความหมายของสมาธิ

คำว่า สมาธิ มีผู้ให้คำหมายไว้หลายท่านด้วยกัน ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2525, หน้า 774) ได้ให้ความหมายของสมาธิว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจแน่วแน่เพื่อเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2536, หน้า 1) ทรงอธิบายความหมาย ของสมาธิว่า ได้แก่ ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งใจเพียงเรื่องเดียวไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่าน

ออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งมั่น ความตั้งใจตั้งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่างไม่ว่า จะเป็นการเล่าเรียนศึกษาหรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538, หน้า 302) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ

พุทธทาสภิกขุ (2507, หน้า 18 - 20) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า คือการทำจิตให้ตั้งมั่นปราศจากนิวรณ์ การตั้งใจมั่นถูกต้อง

นอกจากนี้ สมาธิ มีความหมายแปลได้ว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือการที่จิตแนบแน่นอยู่กับสิ่งหนึ่งได้นาน ๆ สมาธิเป็นภาวะกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ในตัวเอง สุดแต่จะนำไปใช้ในทางใด ถ้าใช้ในทางมีผลเป็นหรือทำลายผู้อื่น เช่น ตั้งจิตแน่วแน่ขณะนั่งตกปลา หรือเล็งปืนด้วยจิตใจไม่ออกแวก ยิงสัตว์หรือยิงศัตรู ไม่ให้ผิดพลาด ตั้งใจแน่วแน่ขณะจะทำโครงการ เป็นต้น เป็นมิจฉาสมาธิ (สมาธิผิด) ถ้าใช้เพื่อเป้าหมายตรงกันข้าม จากที่กล่าวมานี้ เป็นสัมมาสมาธิ (สมาธิถูก) (วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรธูปก, 2533, หน้า 85) นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 8) ได้กล่าวว่า สมาธิคือจิตสงบ พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญ การทำให้จิตสงบว่า “ความเข้าไปสงบจิตเป็นยอดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” เมื่อจิตสงบ กายสงบ วาจาสงบ เมื่อกายวาจาสงบก็เป็นศีลสังวร เมื่อรักษาศีลได้สงบแล้ว ก็บริบูรณ์พร้อม ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา หากอุบายทำให้จิตสงบลงได้เมื่อใด เมื่อนั้นจะเป็นผู้บริบูรณ์ไปด้วยศีลด้วยสมาธิด้วยปัญญา

เทก ษณะสิริ (2533, หน้า 39) กล่าวว่า สมาธิคือความตั้งใจมั่นแห่งจิต ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condensed Thought หลวงวิจิตรวาทการ ท่านแปลว่า “จ่อจิต” หรือ “Focus”

วศิน อินทสระ (2516, หน้า 570 - 575) กล่าวว่า สมาธิคือ ความสงบของใจเป็นขั้น ๆ ใจสงบประณีตขึ้น โดยลำดับ

หมวดศาสนา (ม.ป.ป., หน้า 1250) สมาธิ หมายถึงความตั้งใจมั่น ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชวรมุนี (2529, หน้า 834) กล่าวว่า สมาธิหมายถึงความตั้งใจมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และพระครูวชิรจิต โสภโณ (พระมหาสุรจิต โชติญาโณ) (2535, หน้า 6) กล่าวว่า สมาธิคือความที่จิตตั้งมั่น จิตมั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ไม่กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ซึ่งสอดคล้องกับพระมหาวิระ ถาวโร (2535, หน้า 36) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิต

จากความหมายของสมาธิที่ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้ให้ไว้ พอสรุปได้ว่า สมาธิคือ ความตั้งใจมั่น มีจิตใจมั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน ไม่หวั่นไหวออกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นอารมณ์เดียว มีสติทุกขณะ โดยการพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

ความเป็นมาของการฝึกสมาธิ จากการศึกษาเรื่อง การทำสมาธิ โดย เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ (2532, หน้า 79) พบว่า การทำจิตใจให้สงบเป็นวิชาที่เก่าแก่ นับย้อนหลังไปได้หลายพันปี หากดูหลักฐานทางโบราณคดีในหลายประเทศ พบว่าการทำสมาธิเคยแพร่หลายในจีน อินเดีย แอฟริกา และบางเขตในทวีปยุโรป ถ้าดูจากหลักฐานอ้างอิงต่างพระคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ จะพบว่า หลักวิชาการทำให้ใจสงบมีในหลายศาสนา เช่น ศาสนาอิสลาม ฮินดู และศาสนาพุทธ ตามหลักฐานประวัติศาสตร์ของศาสนาเหล่านี้ก็ยังไม่สามารถหาข้อยุติได้ว่า การฝึกสมาธิเริ่มเมื่อใด และใครเริ่มสอนวิชานี้เป็นคนแรก ซึ่งพุทธทาสภิกขุ (2525, หน้า 60 - 61) กล่าวว่า คนโบราณได้สังเกตเห็นประโยชน์ของสมาธิเขาจึงคิดนึกหาวิธีพัฒนามันให้มากขึ้น ๆ เขาก็ได้รับประโยชน์มากขึ้น ๆ จนเป็นที่นิยมว่า ถ้าจะทำงานให้คิดทางจิตใจต้องมีสมาธิ มีคนออกไปในป่า เรียกว่า มุนีบ้าง ฤๅษีบ้าง เขาก็ฝึกสมาธิทั้งนั้น เมื่อสามารถทำให้สมาธิมากขึ้น ๆ แล้วก็รู้จักใช้สมาธิให้กว้างขวางออกไปก็มีมาก่อนพุทธกาล จาก แกทโทสซี (Gattozzi, 1971, pp. 337 - 338 อ้างถึงใน อังพล สงวนศิริธรรม, 2518, หน้า 11) มีผู้กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ มีรากฐานมาจากกฎเกณฑ์เก่าแก่ของการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปรัชญาฮินดู โยคะเป็นคำสันสกฤตมาจากคำว่า "โยค" (Yoke) ซึ่งหมายถึง รวมกัน (Union or Conjunction) มีเรื่องเล่าว่า ปรัชญาของโยคะเกิดขึ้นมาจากคำสั่งสอนของพระเจ้าในคัมภีร์ ภควัด - คีตา การที่โยคีปฏิบัติโยคะนั้น เพื่อเป็นการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายและงดเว้นบางอย่างพร้อมกับการฝึกสมาธิเพื่อให้มีสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่มีความสุข และการหลุดพ้นทางวิญญาณ มีโยคีไม่กี่คนที่แสดงความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการหมุนเวียนของโลหิต อุณหภูมิของผิวหนัง อัตราการเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร การใช้ออกซิเจน โดยขบวนการที่ไม่ได้ตั้งใจ มีบางพวกที่สามารถที่จะเข้าไปอยู่ในหีบที่แทบจะไม่มีอากาศเลย หรือฝังทั้งเป็น เป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเดินบนถ่านร้อนแดงด้วยเท้าเปล่า หรือทำความสะอาดลำไส้ด้วยการกลืนผ้าหลาย ๆ ผืน

ส่วนการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา โสภณ ศรีกฤษดาพร (2527, หน้า 3) กล่าวว่า การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การเพ่งกลืน ซึ่งมีทั้งหมด 10 วิธี เช่น เพ่งสีเขียว สีแดง สีเหลือง เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นลักษณะของสมถะกรรมฐาน คือ การบังคับจิตใจให้อยู่ที่จุด ๆ เดียว แต่การฝึกสมาธิไม่ว่าจะมีหลายวิธี แต่วิธีทั้งหมดนั้น จัดลงในกรรมฐาน 2 อย่างคือ 1) สมถะกรรมฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อความสงบใจ โดยการเอาใจไปจดจ่อที่จุด ๆ เดียว ในลักษณะของการเพ่ง และบังคับจิต 2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดปัญญา โดยไม่ต้องไปกำหนดจดจ่ออยู่ที่อารมณ์หลัก แต่ให้เอาสติตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือรู้สึกรู้สียงไร เกิดอาการอะไร ในขณะที่กำลังปฏิบัติ นั้น ก็ให้ไปกำหนดที่อารมณ์นั้น ๆ จนกว่าอารมณ์นั้น ๆ จะหายไป แล้วค่อยเอาสติกลับมากำหนดที่อารมณ์หลักตามปกติ สาเหตุที่วิธีการฝึกสมาธิถูกกล่าวไว้หลายวิธีก็เพื่อที่จะสนองความต้องการระหว่างบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพ ทัศนคติ หรือภูมิหลังที่ต่างกัน เป็นต้น เพราะวิธีการฝึกแบบหนึ่งอาจเหมาะสมกับคนหนึ่ง แต่อาจไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่งก็ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงสอนไว้หลายวิธี เพื่อความเหมาะสม ของแต่ละคน พระพุทธศาสนาถือว่าก็ฝึกสมาธิเป็นเพียงวิธีการ เพื่อเข้าถึงจุดหมายไม่ใช่ตัวจุดหมาย การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบนิ่งมาลดความเคลื่อนไหว สมาธิจึงเป็นตัวช่วย เพื่อให้เกิดสติ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวังอารมณ์ที่ผ่านมา แต่ละอย่างเมื่อกำหนดอารมณ์ได้แล้ว ก็เฝ้าพินิจดูตลอดไปใช้สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของปัญญา และเป็นสิ่งคอยป้องกันยับยั้งตนเองตลอดเวลาไม่ให้ตั้งอยู่ในความประมาท สมาธิจึงเป็นสิ่งช่วย เพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมโดยใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ และทำหน้าที่อย่างได้ผลดีที่สุด ดังนั้นการฝึกสมาธิเพื่อสิ่งนี้จึงไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญสูงสุด

ส่วนการใช้สมาธิและญาณเพื่อประโยชน์อื่นใหม่ ถือว่าเป็นผลได้พิเศษ พระพุทธองค์ไม่ทรงสนับสนุนให้มีการบำเพ็ญสมาธิเพื่ออธิปไตยหรือ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายเสื่อมได้ และเป็นเหตุให้หมกมุ่นหลงเพลิดเพลัน และอาจไม่บรรลุถึงพุทธธรรมได้ แม้พระพุทธองค์จะมีอธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์มากมาย แต่พระพุทธองค์ทรงใช้เพื่อระงับอธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์หรือเพื่อระงับความอยากในอธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์เท่านั้น

การฝึกสมาธิได้รับการถ่ายทอดและฝึกปฏิบัติเรื่อยมา และ เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ (2532, หน้า 79) กล่าวว่า ปัจจุบันการฝึกสมาธิเป็นที่นิยมกันทั้งในโลกตะวันตกและตะวันออก มีการกล่าวถึงสมาธิกันอย่างกว้างขวางและมีหนังสือเกี่ยวกับสมาธิพิมพ์ออกจำหน่ายอย่างแพร่หลาย บทความเกี่ยวกับสมาธิได้ถูกตีพิมพ์อยู่ตามวารสารต่าง ๆ ซึ่งต่างจากเมื่อก่อนที่เรื่องนี้จะกล่าวกันเฉพาะในวัดและกลุ่มบุคคลที่อุทิศตนให้ศาสนาเท่านั้น ในสหรัฐและอังกฤษมีการเปิดสำนักขึ้นเป็นจำนวนมาก มีการจัดสัมมนาตาม โรงแรมขนาดใหญ่ นายแพทย์ในปัจจุบันบางคนได้แนะนำคนไข้ให้ฝึกสมาธิ เพื่อรักษาโรคที่เป็นอยู่ให้หายเร็วขึ้นอีกทางหนึ่ง ด้วย สมาธิยังได้รับการปฏิบัติในหมู่นักกีฬา และผู้บริหารระดับสูงแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิได้เป็นที่นิยมและยอมรับมากขึ้น ในหลาย ๆ ประเทศ สำหรับประเทศไทย พุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่นานนับพันปีแล้ว ซึ่งประเสริฐ วิทวารัฐ (2528, หน้า 81) กล่าวว่าพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่อาณาจักรโคตรบูรราวพุทธวรราชที่ 12-16 และได้มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของประชาชนชาวไทยเรื่อยมาจนปัจจุบัน

อานาปานสติ

ความหมายของอานาปานสติ เจก ธนะศิริ (2533, หน้า 92) กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึง การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าและออก (อาน + ปาน หรือ อปาน + สติ) อานะ หายใจเข้า (Breathing In) ปาน หรืออปาน = หายใจออก (Breathing out) สติ = ความระลึกได้ (Mindfulness) รวมแล้ว คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (Mindfulness of Breathing In and Out) อันเป็นการเจริญสติ หรือคุ้มครองรักษาจิต

ชิน โสภณ หัสนาเรอ (2530, หน้า 36) ให้ความหมายไว้ว่า อานาปานสติ ความหมายของคำว่า “อานาปาน” ที่หมายถึงการหายใจเข้าออกและคำว่า “สติ” ที่หมายถึงการระลึกนึกถึง ดังนั้น “อานาปานสติ” จึงมีความหมายว่าการระลึกนึกถึงการหายใจเข้าออก

พุทธทาสภิกขุ (2525, หน้า 572 - 573) ได้ให้ความหมายว่า อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก กล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นก็คือ การกำหนดจิตอยู่ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น เมื่อนึกถึงอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ พิจารณาอะไรอยู่ หรือรู้สึกอะไรอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า - ออกแล้ว ก็เรียกว่า อานาปานสติทั้งนั้น และต้องควบคุมให้การนึก/หรือการระลึก หรือการรู้สึกนั้น เป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งทีลมหายใจเข้าออกด้วย

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า “อานาปานสติ” หมายถึง การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ได้แก่ การระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่บริเวณจมูก ตรงจุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น

ความสำคัญของอานาปานสติ

พุทธทาสภิกขุ (2530, หน้า 90) กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีที่ทำให้เรามีสติได้ดีที่สุด ทำให้หาความสุขได้ทันที ควบคุมเวทนาได้ดี อบรมจิตใจได้ดี บังคับจิตใจได้ไม่มีอะไรมาหลอกให้เกิด โลภะ โทสะ โมหะ พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปลอดโค) (2529, หน้า 589) กล่าวว่า วิธีอานาปานสติ เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวกเพราะลมหายใจมีอยู่กับคนทุกคนสามารถใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้รับประโยชน์ทันที ไม่ต้องรอนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติอานาปานสติสมาธิแล้วจะไม่กระทบกระเทือนสุขภาพ ซึ่งพุทธองค์ตรัสไว้ถึงประสบการณ์ของพระองค์ดังนี้ เมื่อเราอยู่ในวิหารธรรมอันมีอานาปานสติแม้ทำมาตากาก็ไม่เมื่อย อกก็ไม่เมื่อย ตรงกันข้ามกับเมื่อถูกแสงแดดร้อนให้ดีขึ้น การใช้พลังงานจะลดลง สมพจน์ เอื้อกุลสมบูรณ (2528, หน้า 25) กล่าวว่า การฝึกสมาธิมีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่เห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะสมกับทุกจริตใช้ได้กับบุคคลทั่วไป และพระองค์ทรงยกย่องวิธีนี้เรียกว่า “อานาปานสติ” คือมีสติกำหนดพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก พระพุทธองค์ทรงยกย่องการฝึกสมาธิวิธีนี้

ในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่มที่ 19 หน้า 400 - 401, 412 - 413, 417 ซึ่งรวมความว่า “เพราะอารมณ์ทำให้มากซึ่งสมาธิ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ กายข่อมไม่หวั่นไหว จิตข่อมไม่หวั่นไหว เมื่อก่อนตรัสรู้ทรงเจริญอานาปานสติมาก เมื่อตรัสรู้แล้วก็ทรงอยู่ด้วยอานาปานสติโดยมาก และพระอรหันต์โดยมากก็เจริญอานาปานสติโดยมาก” และพระองค์ทรงตรัสยกย่องอานาปานสติว่า ถ้าเจริญธรรมในข้อนี้ทำให้มากแล้ว ก็จะได้ชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมาก ดังนั้นจึงทรงตรัสอานาปานสติไว้เป็นหมวดแรกในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นธรรมประการแรก

ในบรรดาโพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นเครื่องตรัสรู้ทั้ง 7 หมวด) ซึ่งกลดคล้องกับพระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี) (2532, หน้า 18) กล่าวว่าอานาปานสติเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ และรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าก็ใช้อานาปานสติพิจารณาจึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ชิน โอสถ หัสบัวเธอ (2530, หน้า 78) ได้กล่าวว่า อานาปานสติเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติมาวิธีหนึ่ง พระองค์ทรงสรรเสริญว่า ใช้ฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นอย่างได้ผลดี สะดวกง่ายและมีผลเหมาะสมแก่คนส่วนใหญ่ทั่วไป ซึ่ง พุทธทาสภิกขุ (2530, หน้า 15) กล่าวว่า “สามารถใช้ได้กับคนทุกระดับ อายุ แม้แต่ในวัยเด็กที่เพิ่งแต่เริ่มฟังรู้เรื่อง และเข้าใจภาษาแล้วก็สามารถฝึกให้ทำอานาปานสติได้

จากความสำคัญดังกล่าวพอสรุปได้ว่า อานาปานสติมีความสำคัญทำให้ผู้ปฏิบัติสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ทันที และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งสามารถฝึกได้ทั่ว ๆ ไปทุกเพศทุกวัย ทุกเวลาทุกสถานที่และสูงสุดสามารถที่จะให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมานสมาบัติขั้นต่าง ๆ ได้

ระดับการฝึกอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติที่สมบูรณ์แบบแบ่งออกเป็น 16 ขั้นดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดลมหายใจอยู่ทุกขณะที่มีลมหายใจเข้าออก คือการหายใจออกยาวก็ให้รู้สึกตัวว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว ขั้นนี้มุ่งให้เกิดการมีสติในการหายใจ จะทำให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ให้รู้ธรรมชาติของลมหายใจว่าการหายใจยาวนั้นเป็นลักษณะเฉพาะของลมหายใจที่ปกติ หรือเป็นไปในทางที่เรียกว่าสุข มีความปกติ ในบางครั้งเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต เช่น เหนื่อย เบื่อหน่าย เศ็ง หงุดหงิด หรือ โลงใจ ก็ทำให้การหายใจไม่เพียงพอ จึงมีการถอนหายใจ หายใจยาว เป็นต้น เหล่านี้เป็นลักษณะธรรมชาติที่บอกให้รู้ว่าลมหายใจที่ยาวเพียงพอนั้น คือความปกติของร่างกาย ถ้าเกิดหายใจยาวไม่เพียงพอเมื่อใดก็จะเพิ่มความปกติขึ้นทีละน้อย ๆ จนทนไม่ไหว ก็ต้องถอนหายใจยาวเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอีก อาการที่เปลี่ยนแปลงที่ทำให้ลมหายใจยาวหรือสั้นนี้ ผู้ฝึกต้องสังเกตดูว่าอารมณ์อย่างไรทำให้หายใจยาว อารมณ์อย่างไรทำให้หายใจสั้น

ขั้นที่ 2 การหนดลมหายใจสั้นทุกครั้งที่ยายใจเข้าออก โดยทั่วไปลมหายใจยาวคือปกติ แต่ถ้ามีอะไรมาแทรกแซง กำลังโกรธ กำลังรู้สึกรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ลมหายใจจะสั้น โดยเฉพาะเวลาเหนื่อยมาก ๆ จะหายใจถี่ เรียกว่าหายใจสั้น ลมหายใจจะเกี่ยวเนื่องอยู่กับอารมณ์ เสมอไป อารมณ์นี้ไม่ได้หมายถึง อาการสำหรับกำหนดข้างนอก แต่หมายถึงอารมณ์ข้างในของคน ที่กำลังรู้สึกอยู่อย่างไร เมื่อตื่นเดิน หรือมีอาการต่อสู้ก็จะหายใจสั้นเร็วขึ้น ถี่ขึ้น ถ้าอารมณ์ดี มีความเป็นปกติของร่างกาย ลมหายใจจะละเอียด และลมหายใจจะยาว

ขั้นที่ 3 การกำหนดข้อเท็จจริงที่ว่า “ลมหายใจนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งของร่างกาย” อยู่ทุกครั้งที่ยายใจเข้าออก การฝึกขั้นนี้จะเป็นการกำหนดรู้ ให้พิจารณาว่าลมหายใจนี้เกี่ยวเนื่อง กับกาย ถ้าลมหายใจหายบกายก็หายบ ลมหายใจละเอียดกายก็ละเอียดเปรียบเทียบกับทางวิทยาศาสตร์ ก็คือ ถ้าลมหายใจหายบร่างกาย จะกระวนกระวาย มีความร้อน มีอุณหภูมิสูง ถ้าลมหายใจละเอียด กายจะเยือกเย็น ระวัง อุณหภูมิดี ลมหายใจกับกายจึงเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

เมื่อฝึกสมาธิถึงขั้นนี้ผู้ฝึกจะไม่รับรู้ต่อสิ่งใด ๆ คือหูไม่ได้ยิน ตาไม่เห็น เพราะ มีการกำหนดแน่วแน่อยู่ในกายใน ยิ่งแน่วแน่มากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งสงบนิ่ง ไม่รับรู้มากขึ้น แม้จะมีอะไร มาสัมผัสก็ไม่รู้ เพราะว่าการกำหนดนั้นลึกแน่วแน่มาก ความรู้สึกตัวในขณะนั้นอยู่ลึกมาก

ขั้นที่ 4 ตั้งแต่ขั้นที่ 1 - 3 นั้น เป็นการกำหนดลมหายใจให้ลดความสำคัญลง ๆ คือ เป็นขั้นที่ไม่ต้องเอาจิตไปกำหนดจดจ่อจับลมหายใจ แต่ให้ไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งอาจเป็นนิมิต เพื่อเป็นการฝึกในการทำความเข้าใจให้มีความสำคัญน้อยลงไปตามลำดับ จนการกระทำเกิดผลเป็น “กายปัสสัทธิ” คือความระงับแห่งกายซึ่งหมายถึงเจตสิก คือธรรมที่เป็น ส่วนจิตรวมอยู่ด้วย ฉะนั้นจึงเป็นการระงับของจิตไปในตัว เมื่อมีความระงับไปเรื่อย ๆ ลึกยิ่งขึ้น ประณีตยิ่งขึ้นจนถึงขนาดที่เรียกว่า “ฉาน” เมื่อเกิด “ฉาน” ขึ้นแล้ว ก็จะเริ่มพิจารณาความไม่เที่ยง ของสังขารทั้งหลายทั้งปวง พิจารณาให้เห็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ซึ่งเป็นทางตรงแห่งวิปัสสนามุ่งสู่ มรรคผล ในขั้นนี้ จะเกิดนิมิต เรียกว่า “อุคคินิมิต” อาจเป็นจุดสว่าง ดวงสว่าง หรือแสงสว่าง เมื่อฝึกจิตให้ระงับมากขึ้น อุคคินิมิต จะเปลี่ยนเป็น “ปฏิภาคนิมิต” คือทำให้เคลื่อนไหวได้ เป็นได้ บังคับได้ เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้แล้ว จิตจะมีสภาพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากมาย จะบังคับจิตได้ จิตจะอยู่ในอำนาจ จิตเป็น “วสี” คือ การทำให้อยู่ในอำนาจ จิตจะระงับลงเป็นลำดับ สมาธิ จะเข้มแข็งขึ้น

ขั้นที่ 5 คือ การกำหนดลมหายใจให้ลดความสำคัญลง ๆ ได้ จนมีสมาธิ เกิดฉานในสมาธิ นั้น ในความมีสมาธินั้น จะเกิดปิดตีความอึดใจ และความสบายใจ ในขั้นนี้ให้ยกเอาปิติ ความรู้สึกนั้น มากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ให้รู้สึกซึมซาบในปิตินั้น จนรู้จักปิตินั้นดี ปิติ คือความพอใจ ความอึดใจ ฝึกให้เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะปิติหายใจเข้า ปิติหายใจออก

ขั้นที่ 6 การเปลี่ยนจากปิติเป็นความสุข เพราะทั้งสองอย่างนี้เกี่ยวเนื่องกันมา ให้กำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อปิติมากเท่าใดก็จะมีสุขมากเท่านั้น การฝึกในขั้นนี้เพียงแต่ฝึกการเปลี่ยนรูปแบบความรู้สึก จากรูปที่เป็นรากฐานด้วยปิติมาสงบนิ่งอยู่ด้วยความสุข

ขั้นที่ 7 การกำหนดข้อเท็จจริงที่ว่าทั้งปิติและสุขนี้ เรียกว่า เวทนา ซึ่งเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต และปรุงแต่งอยู่ได้อย่างไร ให้กำหนดพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนจากความเป็นจริงภายในให้รู้ว่าปิติและสุขในขั้นที่ 5 และ 6 นี้คือตัวปรุงแต่งจิต เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นอย่างขึงและจะปรุงแต่งความรู้สึกขั้นต่อไป คือ สัญญา (ความสำคัญมั่นหมาย) เกือบจะเป็นอุทาน สรุปก็คือเวทนาเป็นจิต สังขารเป็นสิ่งปรุงแต่งจิต

ขั้นที่ 8 พยายามกำหนดการกระทำให้เวทนามีปรุงแต่งจิตน้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งจิต คือ ไม่มีการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นบาปเป็นอกุศล เมื่อฝึกจิตจนละเอียดลงไปอีกก็จะไม่ยึดมั่นต่อไปอีก แม้แต่การยึดมั่นในกุศลและความดี ฉะนั้นจะต้องไม่มีการยึดมั่น โดยการกระทำใด ๆ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคนำไปสู่ความสงบ คือ นิพพาน

ขั้นที่ 9 การกำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตนานาชนิดที่กำลังเปลี่ยนไปในเวลานั้น เรียกว่า กำหนดลงไปทีจิตที่ลักษณะของจิตอยู่ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก โดยให้ดูลักษณะต่าง ๆ ของจิต ซึ่งมีอยู่ 8 คู่ ได้แก่

1. จิตที่ประกอบไปด้วยราคะ และไม่ประกอบด้วยราคะ
 2. จิตที่ประกอบไปด้วยโทสะ และไม่ประกอบด้วยโทสะ
 3. จิตที่ประกอบไปด้วยโมหะ และไม่ประกอบด้วยโมหะ
 4. จิตกำลังหล่น ไม่แจ่มใสเบิกบาน และละห้อยละเหี่ย มีนชา ง่วง เหงา ซึมเศร้า
- จิตกำลังฟุ้งซ่าน ตรงกับข้ามกับจิตหล่น จิตปลิวไม่เป็นระเบียบ เลื่อนลอย กระสับกระส่าย กระวนกระวาย วุ่นวาย

5. จิตเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิ
6. จิตมีจิตชนิดอื่นที่ยิ่งกว่า หรือ ไม่มี จิตหลุดพ้นแล้ว ไม่มีจิตอื่นที่ยิ่งกว่า
7. จิตมั่นคง หรือจิตไม่มั่นคง
8. จิตมีการปลดปล่อย หรือ ไม่มีการปลดปล่อย

ขั้นที่ 10 ให้กำหนดอยู่ที่การกระทำของจิต ให้อยู่ในอำนาจของเรา ในลักษณะที่เป็นความเบิกบานปราโมทย์ อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก (ปราโมทย์ คือ เบิกบาน ร่าเริง รื่นเริง แจ่มใส โสมนัส เย็นอกเย็นใจ ปลื้มใจ เป็นต้น) คือพอใจในตนเองทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งอานาปานสติเน้นในเรื่องการทำใจให้ปราโมทย์ให้พอใจในตนเอง ให้พอใจในการมีอยู่เป็นอยู่

ในขั้นนี้เท่ากับเป็นการเล่นกับความขี้ขลาด ถ้าความปราโมทย์นั้นละเอียดสุขุมระงับลงไป
ยิ่งขึ้น ก็เป็นการขมรสของพระนิพพาน

ขั้นที่ 11 เป็นการบังคับจิตให้ตั้งมั่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตอยู่ในอำนาจ ตั้งมั่น
เข้มแข็งอดทน โดยทำให้เกิดความสงบระงับยิ่ง ๆ ขึ้น

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปลดปล่อย หรือปลดเปลื้อง การมีสติจะช่วยปลดเปลื้องปัญญาเป็น
ตัวชี้นำจิตจมอยู่กับอะไร ก็ใช้สติปัญญาถอนจิตขึ้นมา ไม่ผูกพันอยู่กับสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น ถ้าเราปฏิบัติ
เช่นนี้อยู่เสมอ ก็เลสทักบิจจะ ไม่มีวัน ได้พบกัน จะเรียกว่าปลดเปลื้องจิตจากกิเลสก็ได้ หรือปลด
เปลื้องกิเลสจากจิตก็ได้

ขั้นที่ 13 ตั้งแต่ขั้นนี้เป็นต้นไป เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นแจ้ง เรียกว่า “ธัมมานุปัสสนา
สติปัญญา” คือ การตั้งจิตไว้เพื่อจะเห็นหรือเข้าใจธรรม เป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็น
ประจำ ธรรมชาติทุกอย่างมีกามเกิดขึ้น ล้วนมีความไม่เที่ยงทั้งนั้น เว้นแต่ธรรมชาติที่เป็นความว่าง
หรือความไม่เกิด บรรดาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ล้วนแต่เป็นความไม่เที่ยงไปทั้งนั้น

ธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คือ “ความว่างจากสิ่งเหล่านี้” เป็นสิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับหรือ
ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้ โดยนามธรรมก็คือ นิพพาน เป็นภาวะที่
ไม่มีอะไร มาปรุงแต่งได้ ไม่มีเกิด ไม่มีดับ การทำอานาปานสตินี้ มุ่งเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา
ในตัวเรา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความทุกข์ก็ดี เหตุที่เกิดทุกข์ก็ดี ความดับสนิทแห่งทุกข์ก็ดี
วิธีดับแห่งทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ในร่างกายยาวาหนาคีป ที่มีสัญญาและใจนี้” ถ้าปฏิบัติ
จนเห็นความไม่เที่ยง ได้แก่ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ได้ถ่องแท้ ก็จะเกิด “ฉาน”

ขั้นที่ 14 เมื่อกำหนดจิตว่างเป็นผลสำเร็จ จิตจะคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น
กำหนดออกจากความจางคลายจากกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก ผลที่เกิดจาก
ความจางคลายนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นอนิจจัง การได้เห็นอนิจจังในอันดับที่สมบูรณ์นั้นก่อให้เกิด
อริยมรรค (อริยมรรค เป็นธรรมให้เกิดความจางคลาย) แล้วกำหนดความรู้สึกที่เป็นความเห็นแจ้ง
คือ “ญาณ” เมื่อถึงขั้นนี้ จิตก็พร้อมที่จะข้ามฟากไปสู่ฝั่งพระนิพพาน

ขั้นที่ 15 กำหนดที่ “ความที่ทุกข์ดับลงไป” คือขณะที่ความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว
กิเลสดับ ความทุกข์ก็จะดับลงไปด้วย ให้กำหนดความดับทุกข์เป็นอารมณ์ทุกครั้งที่มีลมหายใจเข้าออก
ถ้าละเอียดลึกกลงไปอีก ก็คือ ความดับที่เหตุ เหตุคือกิเลส ฉะนั้นดับกิเลสก็คือ นิพพานนั่นเอง

ขั้นที่ 16 เมื่อตัวยึดมั่นถือมั่นถูกสลัดทิ้งไปหมดแล้ว ขั้นนี้เป็นขั้นที่รู้แจ้งในสัจจะธรรมรู้
ว่าจิต ซึ่งแต่ก่อนเราอุปาทานว่า ทุกอย่างเป็นตัวเรา ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเป็นตนของคน พอรู้เท่าทัน
จนดับทุกข์ได้ ก็เท่ากับสลัดทิ้ง คีณเจ้าของ คีณธรรมชาติไป อากาที่สลัดคือ ทำจิตให้ว่างจาก
สิ่งเหล่านี้ ผลของการสลัดคีนคือ ทุกข์ดับไปแล้ว กิเลสก็สูญหายไป ไม่มีอีกแล้ว ไม่มีเหตุ ไม่มีเกิด
ไม่มีภพชาติอีก นับเป็นขั้นสุดท้ายของการสิ้นสุดแห่งสังสารวัฏ

การปฏิบัติอานาปานสติทั้ง 16 ขั้นนี้ เป็นวิปัสสนาสมาธิ แบ่งเป็น 4 ตอน

ขั้นที่ 1, 2, 3 และ 4 เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ 5, 6, 7 และ 8 เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ 9, 10, 11 และ 12 เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ 13, 14, 15 และ 16 เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จากเอกสารที่กล่าวมา (พุทธทาสภิกขุ, 2530, หน้า 5 - 24) พอสรุปได้มา สมาธิถ้าได้ฝึก

ปฏิบัติจนเคยชิน จิตจะดำรง สงบนิ่งมากขึ้นทุกที ๆ แม้ในขณะที่อารมณ์เคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ

เพิ่มความมีสมาธิตามธรรมชาติของตนให้มากขึ้น ดังนั้นควรฝึกฝนประคองจิตให้อยู่ ไม่ให้ซัดส่าย

ไปภายนอก ในขณะที่ทำสมาธิให้ประคองจิตให้รู้ให้ละเอียดยิ่งขึ้น พอถึงจุดหนึ่ง การระลึกรู้

จะหายไปเหลือแต่สภาวะสงบ รามเรียบนุ่มนวล บางคนจะเห็นเป็นภาวะเรืองแสงให้ประคอง

สภาวะนี้ไว้ เมื่อจิตสงบ จะก้าวเข้าสู่การพักพิง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสภาวะใหม่ของร่างกายลดภาวะ

เครียด และสร้างสรรค์ปัญญา หาคะทิศทางการอยู่อย่างมีความสุข ตามสมรรถภาพของตนเองได้

อย่างเหมาะสมและเมื่อปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น ไปก็สามารถเข้าสู่พระนิพพานได้

การเจริญอานาปานสติเป็นการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ซึ่งการเจริญอานาปานสตินี้

พระพุทธเวที (ประยูรค์ ปยุตโต) (2532, หน้า 849) ได้สรุปขั้นตอนในการเจริญสมาธิ ดังนี้คือ

ขั้นแรก เมื่อมีศีลบริสุทธิแล้ว

1. ตัดเครื่องผูกพัน (ปถิโพธิ) 10 ประการ เช่น ที่อยู่ ตระกูล ลาก คณะ เป็นต้น
2. เข้าหาครู อาจารย์ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้อุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต

(กรรมฐาน)

3. รับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 อย่างซึ่งในที่นี้ได้แก่ อานาปานสติ
4. หาสถานที่ปฏิบัติซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ
5. ปฏิบัติตามวิธีการเจริญสมาธิดังต่อไปนี้

5.1 ขั้นเตรียมการ เลือกอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุดสามารถ

ปฏิบัติได้นาน ๆ โดยไม่เมื่อยล้าการหายใจคล่องสะดวก อิริยาบถที่ได้ผลดีตามหลักการดังกล่าว คือ

การนั่งในท่าที่เรียกว่า ขัดสมาธิ

5.2 ขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นของการกำหนดลมหายใจ บังคับสติให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ คือ

ลมหายใจเข้า - ออกนั้น ใช้สติตามลมหายใจ โดยกำหนดตรงจุดที่ลมกระทบ (ฐานลม) ไม่ให้

ขาดระยะ กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อไป จนภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็น

อารมณ์กรรมฐาน(นิมิต) ปรากฏขึ้น ต่อจากนั้นก็ตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยไปพยายามรักษานิมิตนั้น

ไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป โดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เกื้อกูลต่อการเจริญสมาธิ (อัสปายะ) และเลือกหาสิ่งที่

เกื้อกูลเหมาะสมกัน (สัพปาเย) เช่น สถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิด อธิปไตยสมาธิ เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุดอธิปไตยสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นการบรรลุปฐมฌาน เมื่อบรรลุฌานแล้วต่อจากนั้นก็เป็นการสร้างความชำนาญให้เกิดขึ้นใน ปฐมฌาน และทำความเพียรเพื่อให้บรรลุฌานขั้นต่อ ๆ ไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน

ความมุ่งหมายและประโยชน์ของการทำสมาธิ

พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต) (2538, หน้า 834 - 835) ได้อธิบายจุดมุ่งหมาย และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ นอกจาก 4 ประการตามจุดมุ่งหมายที่กล่าวมาแล้ว ยังให้ประโยชน์ อื่น ๆ อันเป็นผลพลอยได้หรือเป็นประโยชน์สืบเนื่องจากประโยชน์ 4 อย่างนั้น ดังนี้ คือ

1. ประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่นผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ใจงามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว จิตใจหลงใหลง่าย หยาดกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ใจว้าวุ่น จู้จี้จ้าน สอดแสบ ถูกตีถูกถน หรือหงอยเหงาซึมเศร้า หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้าง นิสสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและระงับยังผองเบาคความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความมั่นคง ทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกัน โรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่เป็นสมาธิ นั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา การดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ ประโยชน์อย่างเดียวกัน ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณและความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตราย ต่อชีวิตจิตใจของตนได้เลย การที่สมาธิมีผลต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เนื่องจากสติที่ ได้มาจากการฝึกสมาธินั้น จะช่วยให้สามารถควบคุมกิเลสได้ดีขึ้นเมื่อกิเลสถูกควบคุม ก็จะส่งผลให้ จิตใจไม่เศร้าหมอง ทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพได้

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะ จิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การทำงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ นอกจากนี้แล้วปัญญาที่ได้จากการฝึกสมาธิ นอกเหนือจากการนำไปใช้ประโยชน์ในทางธรรม คือใช้ดับกิเลส ถ้าหากนำปัญญาที่ได้นั้นมาใช้ประโยชน์ในทางโลก เช่น ใช้ในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ก็จะทำให้งานนั้นมีประสิทธิภาพและพัฒนาขึ้นได้

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและช่วยแก้ไขโรคได้ การที่สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและ แก้ไขโรคได้นั้นเป็นผลมาจากประโยชน์ของสมาธิที่ว่า สมาธิทำให้เกิดความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

คนที่มีความสุขจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นและช่วยแก้ไขโรคได้ ดังที่อธิบายไว้ดังนี้ว่า ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมอง ขุ่นมัว ครั่นเสียว ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แก่กายเท่านั้น จิตใจ ไม่พลอยป่วยไปด้วยใจที่สบายที่มีกำลังจิตเข้มแข็งจะกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น สมาริธิรับทุกขเวทนาทางกายได้ ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายอิมเอบิพวพรณฺโงส สุขภาพกายดีเช่นภูมิด้านทาน โรคไปในตัว โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของ โรคกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความโกรธบึ้ง ความกังวลบึ้ง ทำให้เกิดปวดศีรษะบางอย่างหรือ โรคแผลในกระเพาะอาหาร อาจเกิดได้เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ซึ่งสามารถทำได้โดยฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะของการเกิด โรคทั้งหลาย

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2532, หน้า 833 - 835) ได้ประมวลประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 ประการ คือ

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรือจุดมคติทางศาสนา คือส่วนสำคัญแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง
2. ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้น โลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ถ้าพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า อี เอส พี (ESP: Extrasensory Perception)
3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ ได้แก่ การทำให้เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกัน โรคจิต
4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
 - 4.1 ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบเป็นเครื่องผ่อนคลายเป็นกายใจสบาย และมีความสุข
 - 4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง
 - 4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรคได้

เสถียรพงษ์ วรรณปก (2527, หน้า 32 - 33) กล่าวว่า จิตที่เป็นสมาธิมีประโยชน์อย่างมากในชีวิตประจำวัน เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำงานให้มีประสิทธิภาพ การพัฒนาบุคลิกภาพ การใช้ปัญญาที่เกิดจากสมาธิรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนสามารถคลลละกิเลสได้ตามลำดับ อันเป็นเป้าหมายทางพุทธศาสนา ประโยชน์ของสมาธิกล่าวเป็น 4 ระดับ ไว้ดังนี้ คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูง คือ การเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณา

สภาวะธรรมตามความเป็นจริง จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตต้นคาน
ในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอภิญญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิในระดับอันสมบูรณ์แล้ว สามารถ
ได้ความสามารถพิเศษเหนือวิสัยสามัญชน (อภิญญา) คือ ได้ฤทธิ์ชั้น โลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจโตปริยญาณ
(ทาสใจคนอื่นได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

3. ประโยชน์ทางด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิประจำ ย่อมมี
บุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

3.1 มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง

3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด

3.3 มีความสุภาพน้อมนวล ท่าทีมีเมตตากรุณา

3.4 สดชื่น ผ่องใส อิ่มแ่ม เบิกบาน

3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม

3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์

3.7 กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่เซื่องซึม

3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้

3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรฉับไว รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส

4.2 คลายความวิตกกังวล คลายความกระวนกระวาย

4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิท ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ เช่นกำหนดให้หลับให้ตื่น

ตามเวลาที่ต้องการ

4.4 มีความว่องไว กระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์

4.5 มีความพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม

4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือ และทำกิจการทุกอย่าง

4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถนะทางสมอง

4.9 เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย

4.10 รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร

โรคความดันโลหิตสูง โรคหืด และโรคทางจิตอื่น ๆ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2532, หน้า 32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้ว่า จากการศึกษาทดลองทางการแพทย์มากมายหลายครั้ง ได้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ดีกว่าการใช้ยา เพราะมีผู้คิดขยาจำนวนมากหันมาลองทำสมาธิ และสามารถเลิกสิ่งเสพติดทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้แล้วการฝึกสมาธิยังทำให้เกิดผลต่อตนเองในด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตดีขึ้น คือทำให้จิตใจผ่องใสสะอาด บริสุทธิ์ เยือกเย็น สงบ มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้องในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ได้แก่ มีความมองอาจสง่าผ่าเผย ผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ และเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่มักโกรธ วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ทำให้เกิดผลต่อครอบครัวคือ ครอบครัวมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า

นอกจากนี้การฝึกสมาธิยังทำให้เกิดผลต่อสังคมและประเทศชาติทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคมอื่น ๆ เกิดความมีระเบียบวินัย ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมาย บ้านเมือง (วัดพระธรรมกาย, ม.ป.ป., หน้า 55 - 57)

เอก ธนะสิริ (2533, หน้า 48 - 49) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิตามหลักทางพระพุทธศาสนาไว้ดังนี้

1. เพื่อความสุขทันตาเห็น คือ เราจะรู้สึกมีความสุขอิ่มเอิบใจและเกิดความสุขจากจิตว่างชั่วขณะ
2. เพื่อความสมบูรณ์ของสติปัญญา ทำให้มีสติระลึกได้ด้วยตลอดเวลา ไม่เกิดความประมาท

3. เพื่อกระทำอาสวะหรือกิเลสให้ลดน้อย หรือหมดไปจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน

จากการศึกษาเอกสารตำราของท่านผู้รู้ทั้งหลายเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์หลายประการ คือ ทำให้เกิดความสุขทางด้านจิตใจ คลายความเครียด มีสติสัมปชัญญะไม่หลงลืมง่าย เป็นคนไม่ประมาท มีความยังคิดควบคุมตนเองได้ เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ควบคุมความโลภ โกรธ หลง ได้จนถึงทำกิเลสอาสวะให้หมดไป รักษาโรคทางกายบางอย่างให้หายได้ เป็นผู้มีสุขภาพจิต และมีบุคลิกภาพดีตลอดจนมีผลทำให้สังคมมีความสุข สามารถลดปัญหาต่าง ๆ ทางสังคมลงได้ในทางอ้อม เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ

พัชรา บุญเล่า (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ได้รับการวัดความโกรธโดยแบบสอบถามวัดความโกรธ และมีคะแนนความโกรธสูงตั้งแต่ควอทล์ที่ 3 ขึ้นไป พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธลดต่ำลงภายหลังได้รับการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัทธา จิตสุวรรณ (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไทรอยด์เรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไคเทียม พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าลดลงกว่าก่อนฝึกสมาธิ และมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิ ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชมชื่น สมประเสริฐ (2536) ได้วิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 64 คน ใช้แบบทดสอบวัดระดับความวิตกกังวลแบบสเตทและเทรทของสปีดเบอร์กอร์ ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลแบบเทรทของนักศึกษากลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กนกศรี จาคเงิน (2543) ได้เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียน ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต้นปีการศึกษา 2542 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ก็สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุไรวรรณ พาณิชเจริญผล (2546) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงโรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัท ไทรอัมพ์ ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 26 - 29 คะแนนและสมัครใจเข้าร่วมการทำลองจำนวน 18 คน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานหญิงโรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัท ไทรอัมพ์กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไซ และสโตน (Tsai & Ston, 1993) ได้ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับ การใช้จินตภาพและสมาธิ ต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลในโรงพยาบาล ได้หวั่น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 137 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย ร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก หลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม จะใช้แบบสอบถามความเครียดของพยาบาล และสุขภาพ โดยทั่วไป แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิจะช่วยลด ความเครียดในการปฏิบัติงาน และช่วยทำให้สุขภาพทางชีวิตจิตใจของพยาบาลดีขึ้น

บราวน์ (Brown, 1993) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิ และการออกกำลังกาย การฝึกสมาธิหรือการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว กับมิติของการมองตนเอง ตามความเป็นจริง (ได้แก่ การควบคุมภายในตนเอง การดำเนินชีวิต ความวิตกกังวลในระดับต่ำ) ของนักเรียนระดับอุดมศึกษา วิชาเอกการให้คำปรึกษา จำนวน 103 คน พบว่า นักเรียนที่มีการฝึก สมาธิ หรือฝึกสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย มีการควบคุมตนเองได้ดีกว่านักเรียนที่ออกกำลังกาย เพียงอย่างเดียวหรือไม่ได้อะไรเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนที่มีความวิตกกังวล ในระดับต่ำพบว่า จะต้องมีการฝึกทั้งสมาธิและออกกำลังกาย จึงจะมีค่าคะแนนความวิตกกังวล ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มิลเลอร์ (Miller, 1995) ได้ทำการศึกษาการติดตามผลของการลดภาวะเครียดในผู้ป่วย ที่มีความวิตกกังวล โดยกรฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จากผู้ป่วยนอกที่มีความผิดปกติด้าน ความวิตกกังวล จำนวน 22 คน พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีอาการแสดง ของความวิตกกังวลและความหวาดกลัวที่ดีขึ้นหลังการติดตามผลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความวิตกกังวลลดลง และจากข้อมูลการติดตามผล ในระยะ 3 พบผู้ป่วยจำนวน 18 ราย จาก 22 ราย มีผลการรักษาที่ดีขึ้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวัดซ้ำ แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยที่เข้ารับการทดลองในครั้งนี้ มีค่าคะแนนของภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลดีขึ้นเท่า ๆ กับจำนวนครั้ง และความรุนแรงของอาการหวาดกลัวลดลง ทั้งนี้ผู้ป่วยต้องให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ได้มีผู้ทำการทดลองการแบบอานาปานสติ ต่อตัวแปรที่ต่าง ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นการลดความซึมเศร้า การลดความวิตกกังวล การลดความเครียด และอีกหลาย ๆ ตัวแปร ซึ่งผลการวิจัยต่างก็พบว่า ได้ผลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยมีแนวคิดว่าการฝึก อานาปานสติเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการทดลองสามารถมีสติสมบูรณ์ และเกิดความตระหนักรู้ ในตนเองมากขึ้น และสามารถฝึกปฏิบัติได้ง่าย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่า การฝึกอานาปาน สติสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้หรือไม่ จึงได้ทำการวิจัยในเรื่องนี้