

ปัญญาของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พหุปัญญาทั้ง 9 ด้าน ได้แก่ 1) ความฉลาดทางด้านภาษา (Linguistic intelligence) 2) ความฉลาดทางด้านตรรกะ (Logical - mathematic intelligence) 3) ความฉลาดทางด้านดนตรี (Musical intelligence) 4) ความฉลาดทางด้านมิติจินตนาการ (Visual - spatial intelligence) 5) ความฉลาดทางด้านเคลื่อนไหวร่างกาย (Bodily - kinesthetic intelligence) 6) ความฉลาดในการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Interpersonal intelligence) 7) ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal intelligence) 8) ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ (Naturalist intelligence) และ 9) ความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ (Existential intelligence) จากการศึกษาของไซเดน และคณะ⁵ เกี่ยวกับผลการฝึกเจริญสติ และสมาธิที่มีต่อระบบความคิดและอารมณ์ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท แครโรไลนา จำนวน 63 คน เข้าหลักสูตรนั่งสมาธิ รับรู้ความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงเข้ากลุ่มรับฟังอย่างมีสติ พบว่า การฝึกสติและสมาธิช่วยพัฒนาอารมณ์ทางบวก ลดความอ่อนล้า ความเครียด และยังปรับปรุงการรับรู้ภาพ และความจำได้ดีด้วย ซึ่งจะสัมพันธ์กับพหุปัญญาทางด้านความฉลาดในการเข้าใจตนเอง และความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ นอกจากนี้การศึกษาของณฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์² ที่ศึกษาแนวทางในการประยุกต์ใช้สติ และสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย ผลการศึกษาพบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าก่อนปฏิบัติ มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้จะสัมพันธ์กับพหุปัญญาทางด้านความฉลาดทางด้านตรรกะ ความฉลาดทางด้านเคลื่อนไหวร่างกาย และความฉลาดในการสร้างสัมพันธ์ภาพ นอกจากนี้การศึกษาของพระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช)⁶ ถึงผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : กรณศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน 4 บ้านเหล่าโพหนอง พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ คอยให้การ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อการส่งเสริมพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพหุปัญญาและความคิดเห็นต่อสมาธิ การเจริญสติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสมาธิเจริญสติ

สมมติฐานการวิจัย

พหุปัญญาและความคิดเห็นต่อสมาธิ การเจริญสติ
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสมาธิ
เจริญสติสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีพหุปัญญาของโฮวาร์ด การ์ดเนอร์^{3,4} ที่เสนอว่า สติปัญญาของมนุษย์มีหลายด้านที่ีมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับว่าใครจะโดดเด่นในด้านไหนบ้าง แล้วแต่ละด้านผสมผสานกัน แสดงออกมาเป็นความสามารถในเรื่องใด ซึ่งสติปัญญาความสามารถที่หลากหลายของบุคคลจากการถูกควบคุมโดยสมองแต่ละส่วน และการพัฒนาสมองต้องได้รับการเลี้ยงดูจากสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม การส่งเสริมความสามารถทางสติปัญญาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมาย คิดอย่างมีเหตุผลและต้องจัดให้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้พัฒนาความสามารถทางสติ

งานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ เพื่อให้สอดคล้องอัตลักษณ์ของ
นักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ “ความรู้ดี มีความรัก และเมตตา
เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์” โดยมีนิทานที่จะทำให้ผู้สำเร็จ
การศึกษามีคุณธรรม 12 ประการของวิทยาลัย เพราะคุณธรรม
เหล่านี้จะส่งผลให้นักศึกษาทุกคนเป็นผู้ที่เปี่ยมล้นไปด้วยความ
เมตตาต่อผู้อื่น มีความเอื้ออาทรต่อมนุษย์ทุกระดับ มีคุณภาพ
ชีวิตที่ดีและตอบสนองปรัชญา “เมตตาการุณยาอยู่ที่ใด พระเจ้า
สถิตที่นั่น” คุณธรรม 12 ประการที่วิทยาลัยต้องการจะปลูกฝัง
ให้นักศึกษา ได้แก่ ความซื่อตรง ความรักเพื่อนมนุษย์ ความ
เมตตาการุณา ความสละตน ความข่มใจ ความอดทน ความจริงใจ
ความเพียร ความมีจรรยาวิชาชีพ ความนอบน้อมสุภาพ ความ
มีวาจาดี และความสะอาดกายใจ คุณธรรมเหล่านี้จะช่วยให้
นักศึกษานำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิต
ส่งเสริมให้เกิดพหุปัญญาทั้ง 9 ด้าน ซึ่งสามารถแสดงความ
สัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพ
ประกอบ 1



การพิทักษ์สิทธิประชาชน ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลโดยชี้แจงรายละเอียดของวัตถุประสงค์การวิจัย แจ้งสิทธิการตอบหรือไม่ตอบแบบสอบถาม และการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ผู้ยินดียินยอมได้เซ็นยินยอมในรูปแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form) และได้รับการพิจารณาด้านจริยธรรมโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบัน เลขที่รับรอง E.011/2557

12/6/59 BE 11:36 AM



การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ด้วยการหาค่าความถี่ ร้อยละ
- 2) วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของของคะแนนพหุปัญญาแต่ละด้าน และโดยรวม ความคิดเห็นเกี่ยวกับสมาธิ เจริญสติ และความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิ
- 3) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพหุปัญญา ความคิดเห็นต่อสมาธิ เจริญสติของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ dependent t - test

ที่เข้าร่วมโครงการการฝึกสมาธิอยู่ในระดับมากและสูงกว่าก่อน

การทดลอง คะแนนเฉลี่ยพหุปัญญาโดยรวมหลังการทดลอง และก่อนการทดลอง เท่ากับ 5.18 (4.94), 5.20 (4.83) และ 5.30 (5.03) ตามลำดับ ดังตาราง 1

โดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แต่ละคณะ ก่อนและหลังการ

	ก่อนการทดลอง		ระดับ	หลังการทดลอง		ระดับ
	คะแนนเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)		คะแนนเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	
	คะแนนเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)		คะแนนเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	
คณะพยาบาลศาสตร์ (N = 119)	4.94	.61	มาก	5.18	.65	มาก
คณะศิลปศาสตร์ (N = 30)	4.83	.72	มาก	5.20	.76	มาก
คณะกายภาพบำบัด (N =45)	5.03	.72	มาก	5.30	.52	มาก

รายงานพบว่า หลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 คือ ความฉลาดทางด้าน
 ภาษา ความฉลาดทางด้านตรรกะ ความฉลาดทางด้านดนตรี
 ความฉลาดทางด้านเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนพบปัญหาความ
 ฉลาดทางด้านจินตนาการ ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง และ
 ความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการ
 ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 2

ความคิดเห็นต่อสมาธิ การเจริญสติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนและ

รายการ	ก่อนการทดลอง (μ)	(σ)	หลังการทดลอง (μ)	(σ)	t- value	p-value
พหุปัญญา						
1. ความฉลาดทางด้านภาษา	4.33	.76	4.65	.79	-3.86	.000
2. ความฉลาดทางด้านตรรกะ	4.46	.81	4.81	.84	.4.03	.000
3. ความฉลาดทางด้านดนตรี	5.25	1.08	5.57	.95	-3.28	.001
4. ความฉลาดทางด้านจินตนาการ	4.86	.92	5.07	.82	-2.57	.011
5. ความฉลาดทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย	4.48	.96	4.86	.90	-4.09	.000
6. ความฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพ	4.90	.88	5.17	.79	-3.31	.001
7. ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง	5.48	.88	5.66	.80	-1.99	.048
8. ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ	5.68	.87	5.83	.80	-1.74	.083
9. ความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ	5.07	.92	5.26	.84	-2.12	.035
พหุปัญญาโดยรวม	4.94	.65	5.21	.64	-4.03	.000
ความคิดเห็นต่อสมาธิ และการเจริญสติ	4.07	.56	4.33	.35	-5.65	.000

12/6/59 BE 11:36 AM

6. Suvanno, S. A Study the Result of Mindfulness According to Luang Poh Tian Cittasubh: A Case Study of Practices in the Four Mahasatipathana Meditation Center Ban Laoponthong. A Thesis for the Degree of Master of Arts (Buddhist Studies), Mahachulalongkornrajavidyalaya University; 2010. (in Thai).
7. Indhasara, W. The way of goodness. Bangkok: Thammada; 2013. (in Thai).
8. Phra Bhramagunabhorn. Meditation in the right direction. 108 thed. Bangkok: a Buddhist Dharma, the Council; 2012. (in Thai).
9. Buravas, S. Psychology and the terms of Buddhism. Bangkok: Thai quality Books; 2011. (in Thai).
10. Chaleepriam, C. The Effect of Satipattana Memeditation to Emotional Intelligence of Student Monks who are Studying in Certificate Program in Sanggha Adminidtration of the Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phetchabun Province. Independdent Study for the Degree of Master of Education, Naresuan University; 2010. (in Thai).
11. Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping and emotional well- being. Journal of research in personality 2009; 43: 374-385.