ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์

*พริ้มเพรา ดิษยวณิช ปร.ด.**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์

วิธีการศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยชายและหญิงจำนวน 49 ราย อายุระหว่าง 10 ถึง 70 ปี ได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรแบบเข้มเป็นเวลา 7 วัน ในศูนย์ที่ได้จัดไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการฝึกอบรม คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ของ Victor Serebriakoff ฉบับภาษาไทย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (extroversion-introversion) ความมั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability) ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (creativity) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (strong-mindedness)

ผลการศึกษา ผลของการศึกษานี้ แสดงว่าหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้รับการฝึกอบรมมีระดับของความมั่นคงทางอารมณ์ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) แต่ระดับของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และความเข้มแข็งทางจิตใจไม่เปลี่ยนแปลง

สรุป การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรแบบเข้มเป็นเวลา 7 วัน สามารถเพิ่มระดับของเชาวน์อารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับความมั่นคงทางจิตใจและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แต่ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ในเรื่องของบุคลิกภาพและความเข้มแข็งทางจิตใจ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544; 46(3):195-207.

คำสำคัญ วิปัสสนากรรมฐาน บุคลิกภาพ เชาวน์อารมณ์ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถนนอินทวโรรส อำเภอเมือง เชียงใหม่ 50200

บทนำ

มนุษย์ทุกคนเกี่ยวข้องกับอารมณ์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตไม่ว่าจะเป็นทารกน้อยคนตาบอด หรือหูคนหนวกก็สามารถแสดงอารมณ์ได้เมื่อเกิดความรู้สึกสะเทือนใจ หรือเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สิ่งเร้าที่มากระทบอาจเป็นทั้งที่น่าพึงพอใจ เช่น ความรัก ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความสวยงาม ความไพเราะ และที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความหงุดหงิด ความเศร้าใจ ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาต ความพยาบาท เป็นต้น[1] การรู้เท่าทันอารมณ์และความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ให้เกิดเป็นความเสียหาย ย่อมเป็นสิ่งที่ดีแต่ก็ทำได้ยาก บางคนเป็นคนฉลาดรอบรู้ เป็นผู้มีเชาวน์ปัญญาหรือที่เรียกว่ามี IQ สูง แต่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ปล่อยให้ผลเสียที่เกิดจากอารมณ์ทำร้ายตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็นผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำ เชาวน์อารมณ์หรือที่เรียกว่า EQ เป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้ เรียนรู้ได้ ผู้ศึกษาพยายามมองหาวิธีการในการช่วยเหลือบุคคลให้ได้เรียนรู้ในเรื่องของการฝึกหัดควบคุมอารมณ์ และเห็นว่าวิธีการในพุทธศาสนาน่าจะช่วยได้ เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติก็พบว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการสอนในเรื่องของการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ[2] นอกจากนั้นเมื่อคนเรารู้จักจัดการควบคุม ความคิดอารมณ์ ความรู้สึกและความอยากของตนเองในระดับพื้นฐานได้แล้วก็ย่อมที่จะเข้าใจความต้องการความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน

เชาวน์อารมณ์

บุคลิกภาพเป็นเรื่องที่ทราบกันดีอยู่แล้ว ในที่นี้จะขอกล่าวแต่เรื่องเชาวน์อารมณ์หรือความฉลาดของอารมณ์ ซึ่งมาจากคำว่า อีคิว (Emotional Quotient-EQ) ที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในกลุ่มนักวิชาการและประชาชนทั่วไป คำที่คนส่วนมากรู้จักกันดีก่อนคำนี้คือเชาวน์ปัญญา หรือ ไอคิว (IQ) ซึ่งหมายถึง Intelligence Quotient ในทางจิตวิทยา ความฉลาดทางปัญญา (intelligence) หมายถึง "ความสามารถที่จะเข้าใจโลกตามความเป็นจริง การคิดอย่างมีเหตุผลและการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อต้องเผชิญกับการท้าทาย"[3] เชาวน์ปัญญา (intelligence quotient) "หมายถึงความสามารถทางการรู้ การเรียนรู้ ความสามารถในการเปลี่ยนความคิดเชิงนามธรรม เป็นภาษาเขียนหรือคำพูดและการใช้ภาษากลับไปเป็นความคิดเชิงนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการวิเคราะห์และการสังเคราะห์รูปทรงและการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ อย่างมีความหมายและแม่นยำตามลำดับก่อนหลัง"[4]

จากนิยามดังกล่าวจะเห็นได้ว่าความฉลาดทางปัญญา หรือเชาวน์ปัญญาเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลบางครั้งจะพบว่าคนบางคนเก่งและฉลาดมีความรู้ดีแต่กลับไม่ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต อาจมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว ครอบครัว เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน มนุษยสัมพันธ์ และอื่น ๆ ทำให้ล้มเหลวหรือไม่สามารถไปถึงวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ สมดังคำพังเพยที่ว่า "มีวิชาท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด"[2] ดังนั้นนักจิตวิทยาหรือนักการศึกษาหลายคนจึงมีความเห็นว่า นอกจากความฉลาดทางประชานหรือการรู้ (cognitive intelligence) แล้วน่าจะมีเรื่องอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย[1,5,6]

นักจิตวิทยาสองคนที่มีบทบาทสำคัญในการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์หรือ Emotional Intelligence คือ Salovey และ Mayer[7] ทั้งสองคนมีความเห็นว่าอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเชาวน์ปัญญาของคนเรา แต่ผู้ที่นำคำว่า Emotional Intelligence มาใช้จนเป็นที่รู้จักแพร่หลายในปัจจุบันคือ Daniel Goleman ซึ่งได้เขียนหนังสือเรื่อง

Emotional intelligence : Why it can matter more than IQ และ Working with emotional intelligence ในปี ค.ศ.1995 และ 1998 ตามลำดับ[6,8] รวมทั้งในแหล่งอื่นๆ อีก[9] เมื่อเปรียบเทียบกับระดับเชาวน์ปัญญา หรือ IQ ระดับเชาวน์อารมณ์อาจเรียกว่า Emotional Quotient หรือ EQ คำนี้นิยมใช้เป็นภาษาไทยว่า "เชาวน์อารมณ์"[10] มากกว่าที่จะใช้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์หรือ Emotional Intelligence ซึ่งเป็นศัพท์เดิม[11]

Salovey และ Mayer[7] อธิบายว่า "เชาวน์อารมณ์ คือ กลุ่มของทักษะที่เป็นฐานสำหรับการประเมิน การวัดคุณค่า การแสดงออกและการควบคุมอารมณ์อย่างถูกต้อง" เรื่องเชาวน์หรือปัญญา (intelligence) กับอารมณ์ (emotion) ดูเหมือนจะเป็นคนละเรื่อง แต่เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นว่ามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดจนไม่อาจแยกออกจากกันได้ นักจิตวิทยาสมัยใหม่เป็นจำนวนมากมีความเห็นคล้ายกับ Gardner[12] ว่า แนวคิดของเชาวน์ปัญญาในสมัยก่อนนั้นมีขอบเขตที่แคบ และจำกัดอยู่แต่ในเรื่องของทักษะทางภาษาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ พวกที่มี IQ สูงมักประสบผลสำเร็จในชั้นเรียน หรือการมีตำแหน่งทางวิชาการเป็นศาสตราจารย์ แต่กลับผิดหวังในเรื่องการครองเรือน และการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นเชาวน์ปัญญาน่าจะครอบคลุมบางสิ่งที่ทำให้ชีวิตบรรลุผลสำเร็จตามที่หวังได้

วิปัสสนากรรมฐานกับเชาวน์อารมณ์

คนเป็นจำนวนมากที่ได้ทำการศึกษาและค้นคว้าเรื่องเชาวน์อารมณ์ ต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิธีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด คือ ความเข้าใจตนเอง (self-understanding) หรือความตระหนักในตนเอง (self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและจินตนาการ[6] ปรัชญาเมธี Socrates ใช้คำง่ายๆ ว่า "Know thyself" คือ "การรู้จักตนเอง" แนวคิดเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการของการพัฒนาสติ (mindfulness) ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ระเบียบวิธีอันสำคัญที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ดี (อิฏฐารมณ์) หรืออารมณ์ที่ไม่ดี (อนิฏฐารมณ์) คือ โยนิโสมนสิการ (wise attention) ซึ่งบางทีเรียกว่าการกำหนดรู้เฉยๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) กล่าวคือเป็นการใส่ใจหรือการกำหนดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและสภาวะภายในทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยสติและปัญญาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้โดยตลอดตั้งแต่ต้นจนจบ[2,13]

หลักสำคัญที่จะต้องรู้คือว่า การกำหนดรู้เฉยๆ แต่ละครั้งประกอบด้วย การเฝ้าดู (watch) และการสังเกต (observation) อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ควบคู่ไปกับสติ (mindfulness) และการระบุชื่อในใจ (mental labeling or noting) การกำหนดให้กำหนดแต่เพียงอาการหรือความรู้สึกเท่านั้น หมายความว่ามีอารมณ์อันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นให้กำหนดและรู้อาการหรือความรู้สึกให้ทันปัจจุบันในขณะนั้น ไม่ก่อนและไม่หลังกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ในขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้น สิ่งที่เห็นอาจเป็น คน สัตว์ สิ่งของ ต้นไม้ ภาพและอื่นๆ ให้กำหนดแต่เพียงอาการเห็นในใจว่า "เห็นหนอ เห็นหนอ"[2,14] เป็นต้น

วิธีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง ได้จากผู้ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่จัดขึ้นที่อาคาร HB6 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นโครงการที่จัดเป็นประจำทุกปีในเดือนตุลาคม ครั้งนี้เป็นการจัดครั้งที่ 6 ประจำปี พ.ศ. 2543 ระหว่างวันที่ 15-22 ตุลาคม 2543 โดยผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องอยู่ตลอดจนครบ 7 วัน ตามที่กำหนดไว้ ทั้งชายและหญิง[15] (รายละเอียดกิจกรรม

ตารางที่ 1 กิจกรรมการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานใน 1 วัน ตลอดระยะเวลา 7 วัน

เวลา	กิจกรรม
04.30 น.	ตื่นนอน ทำกิจวัตรส่วนตัว
05.00 น.	ไหว้พระ สวดมนต์ บรรยายธรรม
07.00 น.	อาหารเช้า
08.00 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
11.30 น.	อาหารกลางวัน
12.30 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
14.00 น.	น้ำปานะ
14.30 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสอบอารมณ์
16.30 น.	พักผ่อน ทำกิจวัตรส่วนตัว
18.00 น.	บรรยายธรรม ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
19.00 น.	น้ำปานะ
19.30 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
21.00 น.	พักผ่อน

ดูในตารางที่1)ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมดกรอกแบบสอบถามที่ใช้ในการวัดผลทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างที่เลือกคัดเอาแต่เฉพาะผู้ที่กรอกแบบสอบถามอย่างถูกต้องและสมบูรณ์เท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผล การวัดผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ ใช้แบบทดสอบบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ของ Victor Serebriakoff แห่งสถาบัน Mensa ฉบับภาษาไทย[16] ให้ผู้รับการฝึกอบรมเป็นผู้กรอกคำตอบด้วยตนเอง แบบทดสอบแบ่งออกเป็น 4 หมวดด้วยกัน คือ

1. บุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบเก็บตัว (extroversion-introversion) ประกอบไปด้วยคำถาม 20 ข้อ ตัวอย่างคำถาม เช่น “คุณคิดว่าคนส่วนมากเป็นเช่นไร ก. น่าไว้วางใจ ข. ไม่น่าไว้วางใจ” หมวดที่ 1 นี้มีคะแนนต่ำสุด 0 ถึงคะแนนสูงสุด 20 แบ่งลักษณะนิสัยเป็น 13 แบบ ตามระดับของคะแนน เช่น คะแนนต่ำสุด คือ 0 จะเป็นลักษณะนิสัยเปิดเผย-เปิดตัวอย่างที่สุด (extremely extroverted) ไปจนถึงคะแนนสูงสุด คือ 20 เป็นแบบเก็บตัว-ปิดตัวอย่างที่สุด (extremely introverted) คะแนนกลาง ๆ ระหว่าง 9-11 เป็นลักษณะนิสัยก้ำกึ่ง-กลาง ๆ อยู่ในเกณฑ์ปกติ (normal average)[16]

2. ความมั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability) ประกอบไปด้วยคำถาม 30 ข้อ คะแนนจากคำตอบในหมวดนี้จะบอกถึงความเป็นคนไม่หวั่นไหว หรืออารมณ์มั่นคง มีอารมณ์ที่สม่ำเสมอไม่แปรปรวนได้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะดีใจหรือเสียใจ ส่วนคนที่เป็นตรงกันข้ามก็จะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายอย่างไม่มีเหตุผล ตัวอย่างคำถาม เช่น “ถ้าเพื่อนไม่ทักทาย คุณจะรู้สึกอย่างไร ก. ไม่สบายใจมาก ๆ ข. ไม่รู้สึกอะไร” ความมั่นคงทางอารมณ์สัมพันธ์กับระดับคะแนนและลักษณะนิสัย 14 แบบ เช่น ระดับคะแนนต่ำสุด 0-1 จะมีลักษณะนิสัยมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย (unshakable) ระดับคะแนนสูงสุด 30 จะมีลักษณะนิสัยตื่นเต้นง่ายหรือประสาท (neurotic)[16] เป็นต้น

3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (creativity) เป็นการต่อเติมภาพจากรูปลายเส้นง่ายๆ จำนวน 5 รูป แต่ละรูปให้มาซ้ำกัน 3 รูป ตัวอย่าง รูปวงกลมมีอยู่ 3 ภาพ ผู้รับการทดสอบต้องต่อเติมรูปวงกลมทั้ง 3 ภาพให้เป็นภาพอะไรก็ได้ที่ไม่เหมือนกัน ภาพที่ต้องต่อเติมทั้งหมดมี 15 (5x3) ภาพด้วยกัน ในการต่อเติมภาพพยายามทำให้มีความแตกต่างกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ลักษณะของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์แบ่งออกเป็น 15 ลำดับขั้น เช่น จำนวนภาพวาดที่เสร็จสมบูรณ์และไม่ซ้ำซ้อนกัน 1 ภาพแสดงถึงไม่มีความคิดสร้างสรรค์ 15 ภาพแสดงถึงมีความคิดสร้างสรรค์สูงมาก[16]

4. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (strong-minded-ness) ประกอบไปด้วยคำถามจำนวน 210 ข้อ แบ่งลำดับของคะแนนตามลักษณะนิสัย ออกเป็น 9 ลำดับขั้น คะแนนสูงสุด (สูงกว่า 400) บ่งถึงลักษณะเป็นคนก้าวร้าวอย่างรุนแรง เฉียบขาดไม่ยืดหยุ่น คะแนนต่ำสุด (ต่ำกว่า 50) บ่งถึงลักษณะที่ไม่มีความทะเยอทะยาน เอาแต่คอยตามผู้อื่น ขลาดกลัว ไม่มีจุดยืน ไม่เป็นตัวของตัวเอง ถูกครอบงำได้โดยง่าย คะแนนระดับกลางๆ บ่งถึงความสมดุลของทั้งสองด้านและการปรับตัวได้ดีกับทุกสถานการณ์ ตัวอย่างคำถามเช่น "คุณมักจะเห็นด้วยมากกว่าที่จะโต้แย้งหรือไม่" คำตอบคือใช่ไม่แน่ใจ ไม่ใช่[16] เป็นต้น

การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการฝึกอบรมที่ใช้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นแบบสติปัฏฐาน 4 โดยการตั้งสติไว้ที่ฐานทั้งสี่ คือ

1. **กาย** วิธีปฏิบัติให้นั่งคู้บัลลังก์ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วหลับตา เอาสติกำหนดที่บริเวณท้องระดับสะดือ เมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดในใจว่า "พองหนอ" เมื่อท้องยุบลงก็ให้กำหนดในใจว่า "ยุบหนอ" มีการเดินจงกรมเป็นระยะๆ ตั้งแต่ระยะที่หนึ่งจนถึงระยะที่หก เช่น ระยะที่หนึ่ง คือ "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ" ...ระยะที่สอง คือ "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" ...และระยะที่หก คือ "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ" เป็นต้น

2. **เวทนา** คำว่าเวทนาได้แก่ความรู้สึกเจ็บปวด เมื่อย คัน เมื่อใดที่มีเวทนาเกิดขึ้นก็ให้กำหนด เช่น ปวด ก็กำหนดว่า "ปวดหนอๆ" คัน ก็กำหนดว่า "คันหนอ ๆ"

3. **จิต** เป็นการพิจารณาตามดูที่จิต เช่น เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า "คิดหนอๆ" หรือเมื่อโกรธก็ให้กำหนดว่า "โกรธหนอ ๆ" หงุดหงิด ก็กำหนดว่า "หงุดหงิดหนอๆ"

4. **ธรรม** คือ การมีสติพิจารณาในอารมณ์ทั้งหลาย เช่น เมื่อตาเห็นรูปก็ให้กำหนดว่า "เห็นหนอๆ" เมื่อหูได้ยินเสียงก็ให้กำหนดว่า "ได้ยินหนอๆ" เมื่อลิ้นได้ลิ้มรส ก็กำหนดว่า "รสหนอๆ" เวลากายได้สัมผัสถูกต้องก็กำหนดว่า"ถูกต้องหนอๆ" อย่างนี้ เป็นต้น[2,17-18]

การวิเคราะห์เชิงสถิติ

1. เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้ Wilcoxon signed-ranks test[19]

2. ใช้ SPSS Program for Window (Version 9.01) เพื่อคำนวนค่าทางสถิติ

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่กรอกแบบสอบถามครบและถูกต้องทั้งหมดมีจำนวน 49 คน เพศชาย 16 คน เพศหญิง 33 คน อายุระหว่าง 10-70 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 48.9 มีอายุระหว่าง 10-18 ปี ภูมิลำเนาจังหวัดเชียงใหม่และภาคเหนือตอนบน ร้อยละ 87.75 นอกนั้นมาจากส่วนอื่น อาชีพ ร้อยละ 77.55 ของผู้รับการฝึกอบรมเป็นนักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 22.45 เป็นผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว แม่

ตารางที่ 2 ค่าต่าง ๆ ขององค์ประกอบของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

	กลุ่มก่อนการฝึกอบรม (n=49)				กลุ่มหลังการฝึกอบรม (n=49)				
	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่ามัธยฐาน	พิสัย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่ามัธยฐาน	พิสัย	ค่า p
บุคลิกภาพแบบเปิดเผย-แบบเก็บตัว	12.45	2.33	12.00	10	12.10	2.39	12.00	12	0.23
ความมั่นคงทางอารมณ์	13.45	4.45	13.00	18	12.41	5.00	12.00	21	0.01*
ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	12.55	3.27	14.00	15	16.65	2.02	15.00	7	<0.001*
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	187.24	19.46	188.00	95	187.14	23.45	182.00	125	0.23

*มีระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ด้วยการทดสอบแบบ Wilcoxon signed-ranks test

บ้าน และผู้เกษียณอายุ

1. **บุคลิกภาพแบบเปิดเผย-บุคลิกภาพแบบเก็บตัว** เกี่ยวกับหมวดนี้ผลของการศึกษาที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกอบรม = 12.45 และค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรม = 12.10 พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) เมื่อเอาผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของวิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์[16] ค่า 12-13 จะมีลักษณะนิสัยเก็บตัว-ปิดตัวบ้าง (shade introverted)

บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (extroversion) หมายถึงคนที่มีทีท่าเปิดเผยกับสังคมหรือหมู่คน ชอบแสดงตัว ชอบเข้าสังคม ชอบการอยู่กับหมู่คน และพอใจกับการคบค้าสมาคมกับคนทั่วไป ส่วนบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (introversion) หมายถึงคนที่ชอบใช้เวลาในการครุ่นคิดแต่เพียงลำพัง เป็นคนเก็บตัว (shut-in) และชอบอยู่คนเดียว จะคบกับคนอื่นอย่างลึกซึ้งก็เพียงเฉพาะคนไม่กี่คน ชอบเก็บความรู้สึกไว้กับตนเอง[1] บุคลิกภาพทั้งสองแบบนี้ไม่มีแบบใดที่ดีหรือเสียกว่ากัน คนส่วนใหญ่ควรอยู่ตรงกลาง ๆ คือ อยู่ในสายกลางระหว่างการเป็นคนเปิดเผย-เปิดตัว กับการเป็นคนเก็บตัว-ปิดตัว[16]

ผลที่ได้จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง แสดงว่าคนเหล่านี้มีบุคลิกภาพเอนเอียงมาทางเก็บตัวและปิดตัวเพียงเล็กน้อย ทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

2. **ความมั่นคงทางอารมณ์** เกี่ยวกับหมวดนี้ผลของการศึกษาที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานจากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกอบรม = 13.45 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรม = 12.41 พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) เมื่อเอาผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของวิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์[16] ค่า 13-16 แสดงถึงการมีอารมณ์อยู่ในเกณฑ์กลาง ๆ (average normal) และค่า 10-12 แสดงถึงการมีอารมณ์ที่หนักแน่น (steady)

ความมั่นคงทางอารมณ์ในระดับกลาง ๆ (average normal) ย่อมมีผลดีต่อบทบาทของบุคคลในสังคม

นอกจากนั้นหมวดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องของเชาวน์อารมณ์ (EQ) อย่างมาก คนปกติควรมีความหนักแน่น มีความสมดุล อารมณ์สงบเงียบ ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่ตกอกตกใจ และไม่หวั่นไหวง่าย ขณะเดียวกันต้องมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ถูกชักชวนง่าย ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่ใจน้อย ไม่ไวต่อความรู้สึกจนเกินไป ไม่ขวัญอ่อนและไม่ตื่นเต้นง่าย

ผลที่ได้จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างแสดงว่าคนเหล่านี้มีอารมณ์ปกติอยู่ในเกณฑ์กลาง ๆ ก่อนการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน แต่หลังการฝึกอบรมจะมีแนวโน้มของความหนักแน่นทางอารมณ์เพิ่มขึ้น

3. **ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์** เกี่ยวกับหมวดนี้ ผลของการศึกษาที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกอบรม = 12.55 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรม = 13.65 พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างมาก ($p<0.05$) เมื่อเอาผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของวิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์[16] ค่า 7–8 แสดงถึงการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เฉลี่ยปานกลาง ค่าน้อยกว่านี้แสดงถึงการมีความคิดสร้างสรรค์น้อย และค่ามากกว่านี้ แสดงถึงการมีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นตามลำดับ

ความคิดสร้างสรรค์ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของเชาวน์อารมณ์ (EQ) แต่ในเวลาเดียวกันก็มีความสัมพันธ์กับเชาวน์ปัญญา (IQ) ด้วย ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึงการรวบรวมมโนคติหรือข้อคิดเห็นต่าง ๆ (ideas) ในแนวทางที่ใหม่ รวมทั้งการสร้างสิ่งที่ใหม่และแปลกด้วย[1]

ผลที่ได้จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างแสดงว่าคนเหล่านี้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มากขึ้นอย่างชัดเจน หลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

4. **ความเข้มแข็งทางจิตใจ** เกี่ยวกับหมวดนี้ ผลของการศึกษาที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกอบรม = 187.24 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกอบรม = 187.14 พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) เมื่อเอาผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของวิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์[16] ค่า 201–250 แสดงถึงความสมดุลทางจิตใจและการปรับตัวได้ดีกับทุกสถานการณ์ ค่า 151–200 แสดงว่ามีความขี้อาย แต่มีจิตใจดีและเข้ากับสังคมได้

ตามแบบทดสอบระดับคะแนนมาตรฐานทั้งหมดจะอยู่ในระหว่าง “สูงกว่า 400 ลงมาถึง ต่ำกว่า 50” คะแนนยิ่งมาก หมายถึง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงมาก จะเป็นคนหนักแน่น ยืนกรานเด็ดเดี่ยว ดันทุรังแบบกำปั้นทุบดิน กล้าที่จะเสี่ยง และมีความทะยานอยากอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าได้คะแนนค่อนข้างต่ำ แสดงถึงลักษณะของคนที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง ถูกชักจูงได้ง่าย เหลาะแหละ ปราศจากความตั้งใจที่จะทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จ แต่ถ้าคะแนนของผู้ใดตกอยู่ในช่วงกลาง ๆ ก็น่าจะดีที่สุดซึ่งคนส่วนใหญ่ก็จะอยู่ในช่วงกลาง ๆ นี้เอง[16]

ผลที่ได้จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง แสดงว่าคนเหล่านี้มีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่มีแนวโน้มมาทางขี้อาย มีจิตใจดี และเข้ากับสังคมได้ทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

วิจารณ์

บุคลิกภาพมีมุมมองอยู่สองอย่าง ประการแรก บุคลิกภาพหมายถึงผลรวมทั้งหมดของลักษณะเฉพาะที่ทำให้บุคคลแตกต่างกัน เช่น ชอบการออกสังคม อยากเป็นคนเด่น สนใจเรื่องศาสนาและปรัชญา ไม่ชอบแสดงตัว เป็นต้น ประการที่สองบุคลิกภาพถูกนำมาใช้เพื่อเป็นวิธีที่จะอธิบายความคงที่ในพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาอย่างสม่ำเสมอทั้งในสถานการณ์ที่แตกต่างกันและในช่วงระยะเวลา

อันยาวนาน เช่น คนขี้ระแวงไม่ไว้วางใจใครก็มักแสดงลักษณะเช่นนี้ออกมาในทุกๆ สถานการณ์และบ่อยครั้งด้วย บุคลิกภาพยังเกี่ยวข้องกับผลรวมของลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลนั้น ตลอดจนความคิดและเจตคติของเขาที่มีต่อโลกภายนอก ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น

Eysenck และ Eysenck[1,20-22] ผู้เป็นนักจิตวิทยาแนวทฤษฎีลักษณะถาวรหรือลักษณาการ (trait theories) ของบุคลิกภาพมีทรรศนะว่าบุคลิกภาพมีมิติที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว-บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (introversion-extroversion) พวกที่มีบุคลิกภาพสุดโต่งแบบเก็บตัวมักจะเงียบ ระมัดระวัง ครุ่นคิด ขี้อาย ไม่ชอบเข้าสังคม ส่วนอีกพวกหนึ่งชอบพูด ว่องไว แสดงตัวและชอบเข้าสังคม ผลที่ได้จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพอยู่ในช่วงกลางระหว่างบุคลิกภาพทั้งสองแบบ ซึ่งเป็นลักษณะที่ปกติของคนส่วนใหญ่ เพียงแต่ว่ามีลักษณะโน้มเอียงมาทางเก็บตัวและปิดตัวเพียงเล็กน้อย บุคลิกภาพเช่นนี้คงเป็นบุคลิกภาพเดิมที่มีอยู่แล้วก่อนการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน และหลังการฝึกอบรมเป็นระยะ 7 วัน ก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอะไรที่ชัดเจน ผลดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีของบุคลิกภาพที่ว่าลักษณะถาวรหรือลักษณาการ (trait) เป็นมิติของลักษณะนิสัยที่คงอยู่นานและมักแสดงออกให้เห็นอยู่เรื่อยๆ ในบุคลิกภาพของบุคคล และยังช่วยแยกแยะบุคคลหนึ่งออกจากอีกบุคคลหนึ่ง[21]

มีการศึกษาที่น่าสนใจซึ่งแสดงว่าบุคลิกภาพแบบเก็บตัว อาจเหมาะสำหรับบุคคลที่สนใจในเรื่องจิตวิญญาณ (spiritual path)[23] รวมทั้งการปฏิบัติกรรมฐาน การเก็บตัวเป็นลักษณะถาวรอย่างหนึ่ง (a trait) ซึ่งสัมพันธ์กับความสามารถที่จะคงสภาพระดับของการยั่วยุให้เป็นไปในแนวทางที่คงที่และมั่นคง แม้แต่เด็กที่มีอายุเพียงสองขวบ ผู้มีแนวโน้มที่จะเป็นคนขี้อายและเก็บตัว เมื่อมีการตอบสนองต่อความเครียด รูม่านตาจะขยาย และชีพจรเต้นเร็วมากกว่าพวกที่ชอบแสดงตัวและเข้าสังคม นอกจากนั้นระหว่างมีหน้าที่ที่ต้องใช้ความระแวดระวัง พวกชอบเก็บตัวพอใจที่จะอยู่ในความเงียบมากกว่า[24]

ถึงแม้ว่าอารมณ์จะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพก็จริงอยู่ แต่อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและชัดเจนกว่าบุคลิกภาพโดยตรง นอกจากนั้นความมั่นคงทางอารมณ์ก็มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเชาวน์อารมณ์ด้วย การศึกษานี้แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นคงทางอารมณ์ในระดับกลางหรือปกติ (average normal) แต่หลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานจะมีความหนักแน่นทางอารมณ์เพิ่มขึ้น

จากการศึกษาของ Hjelle[25] พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ TM (transcendental meditation) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก มีการควบคุมภายใน (internal locus of control) สูงขึ้น ลักษณะเช่นนี้ยังสัมพันธ์กับการปรับตัวทางจิตใจที่ดีขึ้น รวมทั้งความวิตกกังวลที่ลดลงและการใช้ความสามารถที่จะเลือกคัดและการใช้ข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมที่สับสนให้เป็นประโยชน์ได้ ดังนั้นความรู้สึกในการควบคุมวิถีชีวิตของตนที่สูงขึ้น จึงมีส่วนสอดคล้องกับความหนักแน่นทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน

พริ้มเพรา ดิษยวณิช[26] ได้ทำการศึกษาผลของวิปัสสนากรรมฐานแนวพุทธที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นระยะเวลา 7 วัน โดยใช้การวัดผลด้วย SCL-90-R ก่อนและหลังการฝึกอบรมจะมีตัวแปรเชิงจิตพยาธิวิทยา (psychopatho-logical variables) ลดลง 8 อย่าง คือ 1) อาการย้ำคิด-ย้ำทำ (obsession-compulsion) 2) ความไวใน

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal sensitivity) 3) อาการซึมเศร้า (depression) 4) อาการวิตกกังวล (anxiety) 5) ความรู้สึกไม่เป็นมิตร (hostility) 6) อาการกลัวกังวล (phobic anxiety) 7) ความคิดหวาดระแวง (paranoid ideation) และ 8) อาการโรคจิต (psychoticism) การลดลงของตัวแปรดังกล่าว ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมภายใน (ทางจิตใจ) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของเชาวน์อารมณ์ด้วย

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ[27] ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด โดยใช้ SCL-90 ในการวัดผล พบว่าคะแนนในหมวดต่าง ๆ ของ SCL-90 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 8 ใน 9 หมวด ผลที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาของพริ้มเพรา ดิษยวณิช กล่าวคือ ตัวแปรที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานหรือหลังโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด คือ อาการทางกาย (somatization)

ความคิดสร้างสรรค์และความคิดริเริ่ม หมายถึง ความคิดหรือการกระทำในสิ่งหรือกิจกรรมใหม่ ๆ อยู่เสมอโดยไม่ซ้ำหรือเลียนแบบใคร เป็นการรวบรวมการตอบสนอง (responses) หรือ ความคิด (ideas) ในแนวทางที่ใหม่[1] ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของเชาวน์อารมณ์[11] นวัตกรรม (innovations) ใด ๆ จะเป็นรูปธรรมได้ ต้องมีจุดเริ่มต้นมาจากพลังความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ของบุคคล (personal creativity) และขององค์กร (corporate creativity) เสมอ[16] ความคิดสร้างสรรค์เป็นแรงจูงใจ (motive) อย่างหนึ่งที่พบได้ในมนุษย์ทุกคน แต่ประมาณร้อยละ 10-15 ของประชากรทั่วไปจะมีแรงจูงใจชนิดนี้เด่นชัด[28] ผลที่ได้จากการศึกษานี้พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัด

MacCallum[29] ได้ทำการศึกษาผู้ฝึกสมาธิแบบ TM จำนวน 44 ราย เป็นเวลา 18 เดือน เปรียบเทียบกับผู้เพิ่งเริ่มฝึกสมาธิแบบนี้จำนวน 41 ราย พบว่ากลุ่มแรกมีระดับของความคิดสร้างสรรค์ (creativity) สูงกว่า LeDoux, Wilson และ Gazzaniga[30] พบว่าตามปกติสำหรับผู้ถนัดมือขวา ความเด่นของสมอง (cerebral dominance) จะอยู่ทางซีกซ้ายหน้าที่ของสมองซีกขวาจะเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยคำพูด การแสดงออกทางอารมณ์ ศิลปะและดนตรี ความคิดสร้างสรรค์ ความหยั่งเห็น (insight) และความรู้เองหรืออัชฌัตติกญาณ (intuition) การสังเคราะห์ (synthesis) และแนวคิดแบบองค์รวม (holistic concept) ส่วนสมองซีกซ้ายจะเกี่ยวข้องกับการพูด ภาษา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สัญลักษณ์ ตรรกศาสตร์ การอนุมาน (inference) การวิเคราะห์ (analysis) และความคิดแบบแยกองค์ประกอบต่าง ๆ ออกจากกัน (non-integrated thought)

การฝึกสมาธิช่วยทำให้มีการประมวลเอาความชำนาญในการวิเคราะห์และการใช้ภาษาของสมองซีกซ้ายร่วมกับความสามารถในทางศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ และการประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ของสมองซีกขวาเข้าด้วยกัน จึงทำให้ระดับของเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์เพิ่มขึ้น[18,31] นอกจากนั้นผู้ที่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิ จะมีความเด่นของคลื่นไฟฟ้าสมองในสมองซีกซ้ายและขวาไม่เท่ากัน และสมองซีกขวาจะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สมาธิยังทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีการหลั่งของ beta-endorphin, corticotrophin-releasing factor และ adrenocorticotropic hormone (ACTH) ในภาวะเช่นนี้จะทำให้จิตนาการที่นำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น[27,31-32]

ผลของการศึกษานี้แสดงว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยปกติ (average normal) แต่มีแนวโน้มมาทางขี้อาย แต่มีจิตใจดีและเข้ากับสังคม

ได้ ทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งนี้ได้สนับสนุนทรรศนะของ Kagan[23] ที่ว่าลักษณะเก็บตัวและขี้อายอาจช่วยให้คนบางคนมีความสนใจในเรื่องจิตวิญญาณ พลังจิต และสมาธิ ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่ค่อนข้างถาวร ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในช่วงเวลา 7 วัน จึงไม่พบความเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบนี้อย่างชัดเจน ถ้ามีการปฏิบัติที่ยาวนานกว่านี้เช่น 6 เดือนขึ้นไป น่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

จากการศึกษาของ Berg และ Mulder[33] พบว่าผู้ปฏิบัติสมาธิแบบ TM เป็นช่วงเวลานาน (ระยะเวลาเฉลี่ย 1.5 ปี) จะมีระดับของความภาคภูมิใจแห่งตน (self-esteem) ความพอใจ (satisfaction) ความแข็งแรงของอัตตา (ego strength) การกลายเป็นภาวะจริงแห่งตน (self-actualization) ความไว้วางใจในผู้อื่นและจินตภาพแห่งตน (self-image) สูงขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

การศึกษาเรื่องวิปัสสนากรรมฐานแนวพุทธที่มีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์มีอยู่น้อยมาก ในส่วนที่เกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพมักได้จากการศึกษาของการฝึกสมาธิแบบ TM ซึ่งสมัยหนึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในยุโรปและอเมริกา[34-35] ส่วนเชาวน์อารมณ์ (EQ) เพิ่งได้รับความสนใจจากบทความของ Daniel Goleman[6] ในปี ค.ศ.1995 จากหนังสือเรื่อง "วิปัสสนากรรม-ฐานและเชาวน์อารมณ์ : เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์" จำลอง ดิษยวณิช[2] ได้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์อย่างใกล้ชนิดระหว่างวิปัสสนากรรม-ฐานและเชาวน์อารมณ์ ดังนั้นการศึกษานี้ถือว่าเป็นโครงการนำร่องอย่างหนึ่ง (a pilot project) เกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง

ปัจจุบันยังไม่มีแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ฉบับภาษาไทยที่เป็นมาตรฐาน และใช้กันแพร่หลาย นอกจากแบบประเมิน EQ ของวีระวัฒน์ ปันนิตามัย[10] และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข[11] ผู้เขียนจึงได้ทดลองใช้วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์(EQ) ของ Victor Serebriakoff ซึ่งแปลสู่พากษ์ไทยโดย กวี ศรีเวศร[16] ในขณะนี้ก่อน เชื่อว่าในอนาคตอันใกล้เมื่อมีแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ฉบับภาษาไทยที่เป็นมาตรฐานก็คงจะมีการศึกษาในเรื่องนี้มากขึ้นอย่างกว้างขวาง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ คณะกรรมการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานครั้งที่ 6 นี้จัดขึ้นเพื่อการพัฒนาสติและเชาวน์อารมณ์ (EQ) โดยสำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ร่วมกับโครงการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์และวัดฝายหิน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 15-22 ตุลาคม 2543 ณ อาคาร HB6 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เอกสารอ้างอิง

1. Feldman RS. Essentials of understanding psychology. 2nd ed. New York: Mc Graw-Hill, 1994.
2. จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์: เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2543:88-102.
3. Wechsler D. Intelligence defined and undefined. Am Psychologist 1975; 30:135-9.
4. พริ้มเพรา ดิษยวณิช. การวาดภาพเพื่อการประเมินและการรักษา (Drawing for assessment and therapy). เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2544:450-9.
5. Gardner H. Multiple intelligence: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993.

6. Goleman D. Emotional intelligence: why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books, 1995:33-45.
7. Solovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality 1990; 9: 185-211.
8. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1998.
9. Goleman D. Emotional intelligence. In: Sadock BJ, Sadock VA, eds. Comprehensive textbook of psychiatry, vol. I. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000:446-62.
10. วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2542:22-54.
11. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2543:9-55.
12. Gardner H. Frames of mind: the theory of multiple intelligences. New York :Basic Books, 1983.
13. Thera N. The heart of Buddhist meditation. York Beach: Samuel Weiser, 1988:30-56.
14. Pandita SU. On the path to freedom: a mind of wise discernment and openness. Selangor: Buddhist Wisdom Center, 1995:65-72.
15. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน: เพื่อการพัฒนาสติและเชาวน์อารมณ์. เชียงใหม่ : หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
16. กวี ศรีเวศร. วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์-EQ (แปลจากผลงานของ Victor Serebriakoff สถาบัน Mensa แห่งสหรัฐอเมริกา). กรุงเทพฯ: เอ็กซเปอร์เน็ท, 2543.
17. Asabha AB. The practice of vipassana meditation for mindfulness development. Bangkok: Sahadhammika Co, 2001.
18. จำลอง ดิษยวณิช. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์, 2544:171-202.
19. Gravetter FJ, Wallnau LB. Statistics for the behavioral sciences. 2nd ed. New York: West Publishing Co, 1988:451-4.
20. Eysenck HJ, Eysenck SBG. Manual of the Eysenck personality questionnaire. California: Educational and Industrial Testing Service, 1975.
21. Eysenck HJ, Eysenck MW. Personality and individual differences: a natural science approach. New York: Plenum, 1985.
22. Campbell RJ. Psychiatric dictionary. 7th ed. New York: Oxford University Press, 1996.
23. Kagan J. The shy and the sociable. Havard Med Alum Bull 1990; 91:21-3.
24. Davies D, Hockey G, Taylor A. Varied auditory stimulation, temperament differences and vigilance performance. Br J Psychology, 1969; 60:453-7.
25. Hjelle LA. Transcendental meditation and psychological health. Perceptual and Motor Skills 1974; 39:623-8.
26. Disayavanish P. The effect of Buddhist insight meditation on stress and anxiety (Doctoral dissertation): Illinois State University, 1994.
27. ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร์ มณีกานนท์, สมจิตร์ หร่องบุตรศรี. ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544; 46:13-24.
28. Austin J. Chase, chance and creativity: the lucky art of novelty. New York: Columbia University Press, 1978:161.
29. Mac Callum MJ. The transcendental meditation program and creativity. California: California State University, 1975.

30. LeDoux JE, Wilson DH, Gazzaniga MS. A divided mind: observations on the conscious properties of the separated hemispheres. Ann Neurol 1977; 2: 417-21.
31. Benson H. Your maximum mind. New York: Avon Books, 1987:15-30.
32. Faraday A. A psychology of no-self. Noetic Sci Rev 1994; spring:17-9.
33. Berg WP, Mulder B. Psychological research on the effects of the transcendental meditation technique on a number of personality variables. Heymaus Bull 1973; 67:428-33.
34. Denniston D, McWilliams P. The TM book: how to enjoy the rest of your life. New York : Warner Books, 1975.
35. Bloomfield HH, Cain MP, Jaffe DT, Kory RB. TM: discovering inner energy and overcoming stress. New York: Dell Printing, 1975.

The Effect of Insight Meditation Practice on Personality and Emotional Quotient

*Primprao Disayavanish, Ph.D.**

Abstract

Objective To study the effect of insight meditation practice on the personality and emotional quotient development.

Method The sample consisted of 49 male and female subjects, aged from 10 to 70 years, who received an intensive training course of insight meditation for 7 days in the designated center. The instrument used to assess the personality and emotional quotient before and after the training was a Thai version of Victor Serebriakoff's personality and emotional quotient inventory which was divided into four categories, namely, extroversion-introversion, emotional stability, creativity, and strong-mindedness.

Results The results of this study indicated that after the training of insight meditation the subjects had statistically significant higher levels of emotional stability and creativity ($p<0.05$) but the level of extroversion-introversion and strong-mindedness remained unchanged.

Conclusions Seven-day intensive training course of insight meditation can increase the level of emotional quotient with respect to emotional stability and creativity but causes no significant change of personality and strong-mindedness. **J Psychiatr Assoc Thailand 2001; 46(3):195-207.**

Key words: insight meditation, personality, emotional quotient, emotional stability, creativity

* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Amphur Muang, Chiang Mai 50200
E-mail:pdisayav@med.cmu.ac.th