

ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชिर
Effect of Two-Handed Sword Martial Arts Training on Consciousness of Youth at Thai
Achira Youth Camp

หนึ่งธิดา สาริเศ¹, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต² และ เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ³
Nuengthida Sarisee¹, Sompoch Iamsupasit² and Maytavee Udomtamanupab³

^{1,3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ²มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

^{1,3}Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand, ²Thammasat University, Thailand

Email: ¹taleiw1717@gmail.com

Retrieved: March 28, 2021

Revised: November 3, 2021

Accepted: November 5, 2021

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชिर รูปแบบงานวิจัยนี้ เป็นแบบกึ่งทดลอง แบบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) โดยแบ่งเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชिरเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มฝึกดาบ กลุ่มฝึกเจริญสติก่อนฝึกดาบ และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 25 คน ทั้ง 3 กลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบวัดสติก่อนและหลังการทดลอง หลังจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกดาบและการฝึกเจริญสติก่อนฝึกดาบฝึกจำนวน 17 ครั้ง 9 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมง โดยที่ 8 ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อทบทวนอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ 9 ครั้ง ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความสติ โดยเลือกใช้เฉพาะแบบวัดสติ 20 ข้อ มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค .966 นำข้อมูลที่ได้จากการวัดมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ การทดสอบค่าที (t-Test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. การมีสติก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มากกว่า .001 ($t = 4.85$)
2. การมีสติของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมากขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับมากกว่า .001 ($t = 3.42$)

คำสำคัญ: การฝึกศิลปะการต่อสู้, การมีสติ, เยาวชน

Abstract

The objective of this research was to study the effects of two-handed sword martial arts training on youth consciousness. This research followed Quai-experimental experiment (pretest-posttest control group design). The youths at Thai Achira Youth Camp were divided into 3 groups: sword training group,

sword training group with mindfulness training, and a control group, 25 subjects were randomized into each groups, at the beginning of experiment, All groups were tested with a mindfulness which had Cronbach's alpha coefficient = .966 test as a pretest, After that, the experimental group received 17swords and mindfulness exercises, 9 times for 2 hours, with the first eight training sessions every day, and then training for reviewing 1 time per week continuously. After completed 9 times of training all group had been test again again as a posttest. the data obtained from the measurements were analyze for the mean, standard deviation. and independent sample t-test.

The results shown that.

1. Consciousness before and after the experimental group There was a statistically significant difference greater than .001 ($t = 4.85$).

2. Consciousness of the experimental group After more and more experiments than the control group. With statistical significance at levels greater than .001 ($t = 3.42$)

Keywords : Martial Arts Training, Consciousness, Youth

บทนำ

เด็กและเยาวชน คือ อนาคตของประเทศชาติ ดังนั้นการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้ประกอบการเปลี่ยนแปลง มาสู่ครอบครัว,ชุมชนและประเทศชาติ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากแต่สถานการณ์เด็กและเยาวชนในประเทศไทยที่กำลังเผชิญนั้นมีหลายอย่างทั้งในเรื่องของปริมาณและคุณภาพ ในเชิงปริมาณเรามีจำนวนเด็กที่เกิดใหม่น้อยลงทำให้อัตราประชากรในวัยทำงานก็จะน้อยลงแล้วเขาก็จะต้องดูแลทั้งประชากรผู้สูงอายุและเด็ก ในเชิงคุณภาพนั้น เด็กและเยาวชนกำลังเผชิญปัญหาทุกด้าน เช่น ด้านร่างกาย เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร,ด้านจิตวิญญาณ เรื่องการยอมรับคอร์ปชั่นและวัตถุนิยม,ด้านสังคมอารมณ์ เรื่องการใช้ความรุนแรง,ด้านการศึกษา,เรื่องระดับสติปัญญาที่ต่ำกว่ามาตรฐาน

ซึ่งสภาพปัญหาที่เยาวชนกำลังเผชิญอยู่เหล่านี้ล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและป้องกันจิตใจจากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ทำให้เกิดอาการของโรคที่เรียกว่า ป่วยใจ ทั้งนี้ทางพระพุทธศาสนามีการใช้สติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์ จึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับเยาวชนในทุกๆด้านเช่น การเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม (Maliwan) เครื่องมือจัดการความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอารมณ์ คือ การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน การมีสติในการรับข้อมูล การเจริญสติเป็นการอบรมเจริญปัญญา เพื่อเข้าใจความจริงของสภาพธรรมที่มีในขณะนี้ว่าเป็นธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าไม่อาศัยการฝึกเจริญสติตามสภาพธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีจริงเป็นปกติ บ่อย ๆ เนื่อง ๆ จนมีความเข้าใจเพิ่มขึ้นไปตามลำดับแล้ว ย่อมไม่ได้เหตุได้ปัจจัยให้สติเกิดขึ้นหรือเจริญขึ้นได้



การฝึกเจริญสติยังช่วยให้จิตใจสงบและเป็นสมาธิ นับว่าเป็นหัวใจหลักของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงมอบเป็นมรดกไว้ มิใช่แต่เฉพาะพระภิกษุ พุทธบริษัทโดยเฉพาะเยาวชนไทยจึงควรได้รับการปลูกฝังและตระหนักให้เห็นถึงคุณค่าของการเจริญสติเพราะการเจริญสติเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การดับกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้ในที่สุด เพราะฉะนั้นจึงต้องอาศัยการศึกษาฝึกฝนและปฏิบัติ เพื่อพิจารณาธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ให้มีความเข้าใจและถูกต้อง เพื่อเป็นเครื่องปรุงแต่งให้สติและปัญญาเกิดขึ้นระลึกรู้ตรงขณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏขึ้นซึ่งจะเป็นไปเพื่อละลายคลายความยึดถือ ในสภาพธรรมที่ปรากฏว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนได้ ดังนั้นหนทางเดียวที่จะเป็นไปเพื่อทางบริสุทธิ์หมดจดแห่งอริยาทังหลาย คือ การถึงพร้อมในการเจริญสติ

ค่ายเยาวชนไทอริ (ครูแหลม, 2563) เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะนำเอา วิชาดาบและมวยโบราณ อันเป็นศาสตร์และศิลปะ อันเป็นสมบัติที่ทรงคุณค่าของไทย ถ่ายทอดสู่เด็กและเยาวชน เพื่อเป็นอีกสื่อหนึ่งที่ส่งตรงเข้าสู่หัวใจเด็กและเยาวชนก่อนที่จะถูกสื่อไร้คุณธรรมอื่นๆ แย่งชิงพื้นที่ไป ด้วยเหตุว่า ศิลปะดาบไทยและมวยโบราณ สามารถเข้าถึงใจเด็กและเยาวชนได้ง่าย นำมาฝึกหัดท่าทางได้เป็นหมู่คณะ เสริมสร้างระเบียบ วินัย การรับฟังคำสั่ง ฝึกความอดทน และเป็นกิจกรรมที่เน้นการควบคุมร่างกาย ก่อให้เกิดสติได้ง่าย ที่สำคัญคือ ในการจัดกิจกรรมจะเน้นไปที่ความสนุกสนาน ในการฝึกวิชาดาบไทย มวยไทย พื้นฐานหลักๆ คือ ท่าสามชুম ซึ่งเป็นท่าฝึกป้องกันตัวที่สร้างสมดุลให้กับร่างกาย ทั้งในขณะยืนคุมหรือเคลื่อนที่ต่อเนื่องเพื่อเปลี่ยนทิศทางต่างๆ ซึ่งเป็น “ท่าสู้” ในลำดับต่อไป แต่เบื้องต้น ผู้ฝึกยังไม่รู้จักการควบคุมท่าทางนั้นๆ

จึงต้องฝึกพื้นฐาน “ท่านิ่ง” ที่รัดกุม คมตัว เสียก่อน ซึ่งท่าทางเหล่านี้ จะบังคับให้ผู้ฝึกต้องจดจ่อ มีสติอยู่กับ กายตามหลักศาสตรวิชา และเคลื่อนไหวไปทางมุมให้ได้องศาที่วิชานั้นๆ กำหนด เพื่อความถูกต้อง และต้องฝึกซ้ำๆ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับกาย ในท่าตามท่าสั่งซ้ำๆ จิตก็เป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ ในทุกๆ คำสั่ง ผู้ฝึกจะต้องนับ 1..2..3..4 เมื่อคำสั่งเปลี่ยนท่า ผู้ฝึกก็ต้องเริ่มนับ 1..2..3.. ใหม่ เช่น สั่ง ย่าง (1) ย่าง(2) ย่าง(3) ถอย(1) ถอย(2) อย่างนี้เป็นต้น ผู้ฝึกจะถูกขับเคลื่อนในการฝึกกล่อมเกลาคิด ให้บริการ และจดจ่ออยู่ที่กายที่เคลื่อนที่ หยุตนี้ เกิดเป็นสมาธิโดยไม่รู้ตัว อีกทั้งใจที่ต้องการฝึกวิชาต้องการที่จะเก่ง ผลักดันให้ผู้ฝึกยอมทำในสิ่งที่ยากลำบาก เพื่อพัฒนาทักษะไปสู่จุดที่ประสงค์ เมื่อยังเกี่ยวกว่าการฝึกให้มากขึ้น จิตก็ยิ่งได้รับการกล่อมเกลามาโดยสมาธิเพิ่มขึ้นไปตามระดับความยากของศาสตร์นั้นๆ ศาสตร์แห่งการต่อสู้ ฆ่าฟัน ไฉนจะชักจูงผู้เรียนไปสู่จุด ไร้การฆ่าฟัน ทำลาย ทำร้ายได้ ก็เนื่องด้วยในศาสตร์นั้นมี ศิลป์ และ “ศิลป์” คือ ความงดงาม ความประณีต บรรจง ช่วยกล่อมเกลาคิดใจที่หยาบกระด้างได้

ในวิชามวยโบราณ ดาบไทย มีการฝึกทักษะทางกาย การจัดระเบียบท่วงท่าขณะเคลื่อนไหวให้งดงามประณีต ก่อนอื่นต้องอธิบายว่า งามอย่างการต่อสู้ มิใช่ความงามอย่างการรำรำ ความงามของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวคือ ท่วงท่ารัดกุม ทะมัดทะแมง และมีพลัง นั้นดูงามสง่าในขั้นตอนการจัดท่าร่างนั้นๆ ก็มีองค์ประกอบที่สามารถนำพาจิตใจผู้ฝึกให้ไปสู่จุด มีสติระลึกได้ หยุตนี้ใจ เมตตา เอื้อเฟื้อ ประณีประนอม อันนำไปสู่การให้อภัย อันเป็นหลักธรรมสำคัญ ขั้นการละลายได้ซึ่งความพยายาม อาฆาต จ้องเวรสิ่งสำคัญสุดคือ ครู ผู้สอนที่จะชี้แนะ ชักจูงใจศิษย์ ให้ไปสู่สภาวะนั้นๆ แทนการมุ่งเน้นไปที่จุดแตกหักของวิชาคือการทำลาย ซึ่งครูผู้อบรมศิษย์จะต้องศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม เป็นแบบอย่าง เป็นแนวทาง เพื่อเบนเข็มเป้าประสงค์ของศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว จากการมุ่งเน้นทำร้ายฝ่ายตรงข้าม เป็นการมุ่งเน้นพัฒนาร่างกาย (ท่าคุม)

พัฒนาจิตใจตนเอง ให้เข้าถึงแนวทางของธรรมะ เน้นการฝึกท่าต่อสู้เป็นการฝึก กายานุปสนาสติปัญญา ให้กายเพ่งสำรวจอยู่ในท่าฝึก จิตจดจ่อตามศาสตร์กำหนด และทุกการเคลื่อนไหว เพียงเพื่อเคลื่อนไหวตามท่า แน่วแน่ มั่นคง จิต



ยามเคลื่อนไหว ปล่อยให้ปกป้อง ป้องกันตัว อันเป็นกุศล เมื่อเด็กคนหนึ่งถูกขัดเกลาด้วยธรรมะโดยมีเครื่องมือคือศาสตร์ศิลป์แห่งการต่อสู้และป้องกันตัวจนเป็นอัตโนมัติแล้วหากเกิดเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การทำร้ายร่างกาย ก็จะเหลือเพียงการพยายามป้องกันตัว หรือหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นๆเสีย จิตที่ระแวดระวัง ปกป้องตนเองจะไม่พาตนเองเข้าไปในสถานที่ที่อันตราย ที่จะก่อให้เกิดอันตรายเสียตั้งแต่แรก ด้วยสติปัญญาไตร่ตรองพิจารณาแต่ล่วงหน้าแล้ว (มงคล 38 ประการ ข้อ 1,2,4,6,8) จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน มีความผืนผืน และผืนผืน มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว จะเป็นเครื่องมือคอยชักจูง ชี้นำ ให้เด็กและเยาวชนเกิด สติ คิดพิจารณา ด้วยปัญญา และใช้วิชาเพียงเพื่อ คู้ครอง ปกป้อง ป้องกัน มีเมตตาต่อผู้อื่น หากโลกของเรามีบุคคลที่มีคุณภาพเช่นนี้ ความสงบ สันติสุข ความเจริญในตน ก็จะเกิดขึ้น จากจุดเล็กๆ ขยายครอบคลุมไปสู่สังคมใหญ่ ต่อไป

ซึ่งตรงกับเป้าหมายหลักของการแก้ปัญหาที่เยาวชนไทยกำลังเผชิญปัญหาอยู่ จากที่กล่าวมา การฝึกเจริญสติมีหลายรูปแบบซึ่งการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถฝึกการเจริญสติได้ คณะไทยชิร คือ กลุ่มคนที่รักในศิลปะการต่อสู้แบบโบราณ ทั้งมวยและดาบเข้ามารวมกลุ่มกันโดยมี นาย ศักย์ภูมิ จุฑะพงษ์ธรรม หรือครูแหลม ประธานกลุ่ม ไทยชิรซึ่งเป็นกลุ่มสอนดาบไทยและมวยไทยโบราณ เป็นผู้ก่อตั้งกิจกรรม ค่ายยุวชนไทยชิร ซึ่งเป็นค่ายกิจกรรมที่สอนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือให้แก่เด็กและเยาวชนทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดตามวาระโอกาสต่างๆ เยาวชนค่าย ยุวชนไทยชิร คือ เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเพื่อพัฒนาศักยภาพทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ความสำคัญของงานวิจัย คือ การสร้างเยาวชนให้มีสติ (Mindfulness) มากขึ้น จะส่งผลให้ประเทศชาติมีพลังในการพัฒนาสังคม ได้มั่งคั่ง มั่นคง ยั่งยืน ได้ดีขึ้น ปัญหา คือ จะทำอย่างไรให้เยาวชนและบุคคลทั่วไปเห็นความสำคัญของการเจริญสติผ่านการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

จากการทบทวนข้อมูลข้างต้น การเจริญสติมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันต่อ เยาวชนและคนในสังคมอย่างสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชิร กระบวนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของเยาวชนค่ายยุวชนไทยชิรที่สร้างการมีสติให้เพิ่มขึ้น และหวังว่าผลงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมวงการศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจให้เยาวชนและคนในสังคมเพื่อพัฒนาศักยภาพทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการวิจัยในรูปแบบกึ่งทดลองโดยให้ตัวแปรเหตุคือ ผลของการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือในการกำหนดกิจกรรมการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเพื่อใช้ในการทดลอง เพื่อให้เกิดการมีสติกับเยาวชนที่อยู่ในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชิร
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชิร



ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยการศึกษาจากผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชิร

ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของ ค่ายยุวชนไทยชิร โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากโปรแกรม G*Power หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ 0.5 ค่าแอลฟา (Alpha) ที่ 0.5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยกลุ่มละ 22 คน แต่เพื่อป้องกันการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 25 คน รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 75 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชนไทยชิรที่เข้าร่วมรับการฝึกดาบสองมืออย่างเดียว 25 คน กลุ่มเยาวชนไทยชิรที่เข้าร่วมรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกดาบสองมือ 25 คน และกลุ่มควบคุมไม่ทำกิจกรรมใดๆ จำนวน 25 คน

พื้นที่ศึกษาที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ ค่ายยุวชนไทยชิร 439 ถ.โกสุมรวมใจ แขวง ดอนเมือง เขต ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210 โทร 061-4169546

ระยะเวลาในการศึกษา เริ่มตั้งแต่ ธันวาคม 2563 – กุมภาพันธ์ 2564

สมมุติฐานงานวิจัย

1. เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองมีสติตระหนักรู้ ภาย วาจา ใจ ก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกัน
2. เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การมีสติตระหนักรู้ ภาย วาจา ใจ ก่อนทดลองหลังทดลองแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชิรโดยผู้วิจัยทำการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจากพระไตรปิฎก อรรถกถาต่าง ๆ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา งานวิจัย บทความ วารสารต่าง ๆ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ สังเคราะห์มาเป็นกรอบแนวคิด พัฒนาเครื่องมือ และสร้างชุดฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรม

2.1 การสร้างชุดฝึกอบรม

2.1.1 ผู้วิจัยได้เข้ารับการฝึกอบรม



1) ชุดฝึกกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือด้วยท่าไม้รำไหว้ครูของสำนักดาบ ไทยชिर

2) ชุดฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุญชร จิตตสุโก ของพระอาจารย์ มหาวรา โชติวโร ผู้อำนวยการศูนย์เผยแผ่ศิลปกรรมกรรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรมวัดป่าสุนทรธรรมาราม และเข้าร่วมฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนว หลวงพ่อกุญชร จิตตสุโก สติขั้นพื้นฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ที่ทำการฝึกอบรมฆราวาส และจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมมาอย่างต่อเนื่องกับเยาวชน

โดยทำการฝึกในรูปแบบ เพิ่มสติที่ได้ทุกที เพิ่มสติในทุกขณะชีวิต การฝึกสติที่ใช้การตามรู้ทุกการเคลื่อนไหว โดยการทำท่าเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ ขณะเคลื่อนไหวตัวเน้นการ ผ่อนคลายตัวตามธรรมชาติและไม่หลับตา จึงสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบชุดกิจกรรมสำหรับฝึกกิจกรรมศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ โดยใช้กับกลุ่มทดลอง ในเวลาก่อนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเป็นเวลา 15 นาที

2.1.2 ผู้วิจัยได้นำชุดฝึกอบรมไปตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการทดสอบภาษาและหาค่าความเที่ยง (Reliability)

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้นำชุดฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือร่วมกับการเจริญแบบเคลื่อนไหวไปใช้กับกลุ่มทดลองใช้ระยะเวลาการวิจัยผู้วิจัยทำการฝึกอบรมจำนวน 17 ครั้ง 9 สัปดาห์ (11 ธันวาคม – 10 กุมภาพันธ์ 2564) ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยที่ 8 ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน เว้นเสาร์-อาทิตย์ จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อทบทวนอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ 9 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ให้ออกกำลังกาย (Pseudo Control group)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดสติ เพื่อประเมินผลเปรียบเทียบระดับการมีสติก่อนและหลังการทดลองในแต่ละกลุ่มตัวอย่างและประเมินผลเปรียบเทียบความต่างก่อนและหลังการทดลอง (gain score) ของการมีสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยเชิงปริมาณถึงการทดลอง เป็นเยาวชนค่ายยุวชนไทยชिरที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยชिर จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของ ค่ายยุวชนไทยชिर โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากโปรแกรม G*Power หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ 0.5 ค่าแอลฟา (Alpha) ที่ 0.5 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยกลุ่มละ 22 คน แต่เพื่อป้องกันการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 25 คน รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 75 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชนไทยชिरที่เข้าร่วมรับการฝึกดาบสองมืออย่างเดียว 25 คน กลุ่มเยาวชนไทยชिरที่เข้าร่วมรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกดาบสองมือ 25 คน และกลุ่มควบคุมไม่ออกกำลังกาย จำนวน 25 คน

1. พื้นที่ศึกษาที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ ค่ายยุวชนไทยชिर 439 ถ.โกสุมรวมใจ แขวง ดอนเมือง เขต ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210 โทร 061-4169546

2. ระยะเวลาในการศึกษา เริ่มตั้งแต่ ธันวาคม 2563 – กุมภาพันธ์ 2564



วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดทั้งสองไปทดสอบค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) กับกลุ่มตัวอย่าง คือเยาวชนในค่ายยุวชนไท อธิรจำนวน 50 คน จากนั้นจึงนำมาใช้วัดประเมินผลหาค่าความเชื่อ (Reliability)

- ได้ค่า Reliability Statistics โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha if Item Deleted) ของแบบ วัดสติที่ .966

1) นำกิจกรรม จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชน จำนวน 8 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เพื่อดูความเหมาะสม วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2) ชุดฝึกอบรมที่ใช้ในการทดลองสำหรับงานวิจัย ผู้วิจัยทำการฝึกอบรมจำนวน 17 ครั้ง 9 สัปดาห์ (11 ธันวาคม – 10 กุมภาพันธ์ 2564) ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยที่ 8 ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน เว้นเสาร์-อาทิตย์ จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อ ทบทวนอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ 9 สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีกิจกรรมดังนี้ (รายละเอียดดูภาคผนวก)

3) วิเคราะห์ผลจากแบบประเมินผลการมีสติของเยาวชนโดยการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ผู้วิจัยใช้สถิติ การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองเชิงปริมาณ โดยใช้แผนการวิจัยแบบ Three Group Pretest – Posttest Design

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัด

วิเคราะห์ข้อมูลภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t – test แบบ Dependent Samples

วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลการทดสอบหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติการทดสอบค่า F – test แบบ Oneway ANOVA (One-way repeated-measure ANOVA)

ผลการวิจัย

การนำเสนอสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ 2 ข้อ ดังนี้

สมมติฐาน: เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองมีสติ ตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ ก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกัน

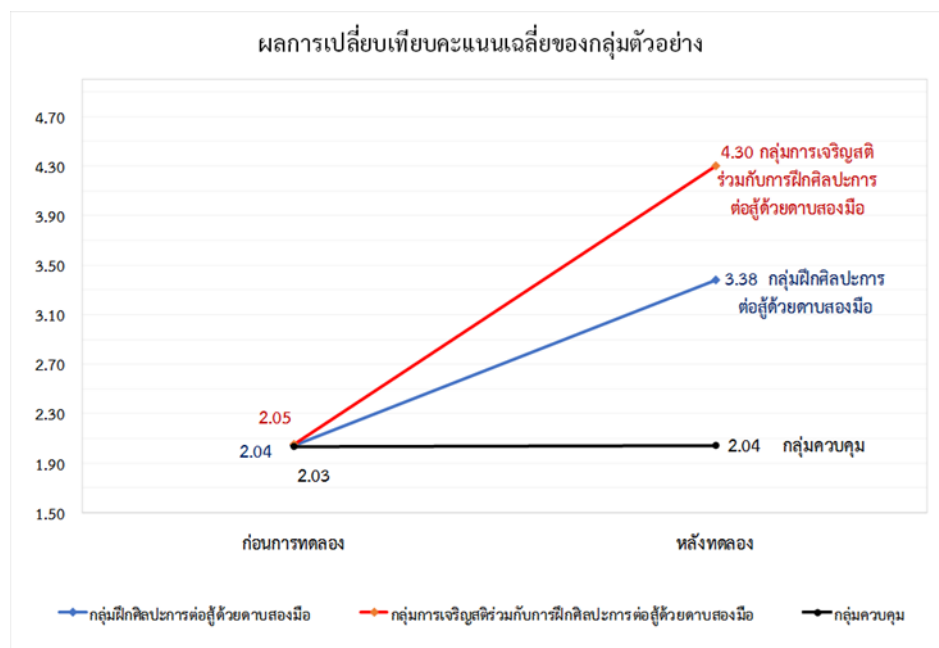


พบว่า คะแนนการมีสติของเยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองมีสติตระหนักรู้ ภาย วาจา ใจ ก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ ($t = 13.735$)

ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบข้อมูลการเจริญสติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ที่ได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	การทดลอง	$\bar{X}$	SD	t	p
กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ	ก่อนทดลอง	2.04	.223	19.209***	.000
	หลังทดลอง	3.38	.315		
กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ	ก่อนทดลอง	2.05	.123	33.070***	.000
	หลังทดลอง	4.30	.308		
ควบคุม	ก่อนทดลอง	2.03	.173	.343	.734
	หลังทดลอง	2.04	.203		

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001



การอภิปรายผล

ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้ คือ การฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายเยาวชนไทอชิร ระดับการมีสติของเยาวชน ค่ายเยาวชน ไทอชิร เพิ่มขึ้นหลังเข้ารับการฝึกกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่า กิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือทั้งแบบฝึกเจริญสติเคลื่อนไหวก่อนการฝึก เริ่มต้นด้วยการชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียด กิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือทำให้เยาวชนในค่ายเยาวชนไทอชิร และผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจความหมาย เห็นคุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกกิจกรรม ทำให้มีความ



สมัครใจในการฝึกกิจกรรมอันเป็นกระบวนการสำคัญของวิถีจิตบำบัดเชิงพฤติกรรม-การรู้คิด (CBT) และการที่เยาวชนผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการฝึกกิจกรรมการฝึกสติและการปล่อยวางด้วยมือและการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตีความสิ่งที่เข้ามา ทำให้สามารถหยุดกระแสดความคิด หยุดคิดเรื่องอดีต หยุดความกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จึงเกิดเป็นความสงบมั่นคงในจิตใจ ด้วยสติจะสามารถยับยั้งกระบวนการปรุงแต่งซึ่งทำให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวล ความเศร้าซึม ความทุกข์ต่าง ๆ รวมถึงความเครียดได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า หากบุคคลวนเวียนอยู่กับความอยาก ความเกลียดชัง ความหลงผิด ย่อมดำเนินสู่ความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยเมื่อหากมาฝึกเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง จิตใจก็จะอยู่ในอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันเป็นไปตามแนวคิดของ Kabat-Zinn (2013) เช่นนี้ทำให้ไม่กังวลในเรื่องต่างๆ ทั้งอดีตและอนาคต ความเครียดก็ไม่เกิด ความสุขสงบก็มากขึ้น

ทั้งนี้ จากผลการวิจัยด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมการฝึกสติและการปล่อยวางด้วยมือ นั้น ต่างก็มีผลทำให้การมีสติของเยาวชนในค่ายยุวชนไทยซิริเพิ่มขึ้น เนื่องจากเมื่อเยาวชนได้รับการฝึกการฝึกกิจกรรมการฝึกสติและการปล่อยวางด้วยมือและการเจริญสติ สติมีพลังมากขึ้น ก็จะลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้ และด้วยคำอธิบายในพระไตรปิฎก เรื่องกายนุปัสสนาหมวดอิริยาบถ กล่าวว่า เมื่อไม่ยึดมั่นแล้วจะเป็นการตัดวงจรความทุกข์ได้ ทำให้มีความสุข และมีสติตระหนักรู้กาย วาจา ใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Saltzman, Amy and Goldin, Philippe ได้ศึกษาเรื่อง Mindfulness-Based Stress Reduction for School-Age Children ผลการวิจัยพบว่าเด็กและผู้ปกครองได้รับประโยชน์จากโปรแกรมการฝึกการเจริญสติใน 8 สัปดาห์ ซึ่งทั้งที่วัดได้และมีความหมาย โดยเฉพาะสำหรับเยาวชนที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในบ้านและในห้องเรียนได้

ผลของการฝึกสติและการปล่อยวางด้วยมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทยซิริ การมีสติเยาวชนในค่ายยุวชนไทยซิริเพิ่มขึ้นหลังเข้ารับการฝึกกิจกรรมการฝึกสติและการปล่อยวางด้วยมืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่า จากทฤษฎีและหลักธรรมเกี่ยวกับสติ ซึ่งจะเห็นได้ว่า รากฐานของคนที่สติเกิดจาก ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร ซึ่งคำว่าสติ นี้ตรงกับคำภาษาอังกฤษที่ว่า “Mindfulness”, “Attentiveness” หรือ “Detached watching” และในทางพุทธศาสนา คือ คำว่าสัมมาสติ สัมมาสติ คือ การคอยระลึกลึกลงอยู่เนือง ๆ สติเปรียบเทียบกับเหมือน “นายประตู” และในปัจฉิมวาจา คือ พระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเมื่อจะเสด็จดับขันธปรินิพพานเรื่องอัปมาทธรรม สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ขณะที่ Kabat-Zinn (1994) ให้ความหมายว่า สติเป็นการใส่ใจในจุดมุ่งหมาย อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสินคุณค่าใด ๆ และ Brown (2003) ให้ความหมายว่า สติเป็นภาวะของการใส่ใจและตระหนักรู้ตัวอยู่ ณ ปัจจุบันขณะจากการทบทวนความหมายของสติ สรุปว่า สติ หมายถึง การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะโดยยอมรับแบบไม่ตีความหรือไม่ตัดสินคุณค่าใด ๆ

ดังนั้น เมื่อสามารถควบคุมสภาพจิตใจให้มีความสงบ มั่นคง โดยการเจริญสติ สติเป็นการใส่ใจในจุดมุ่งหมาย อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสินคุณค่าใด ๆ ไม่ว่าภาวะอารมณ์ทุกข์หรือสุข สติ จะเป็นตัวดึงให้เรากลับมาอยู่ในปัจจุบันขณะทำให้เราประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายโดยไม่ประมาทไม่ปล่อยให้ตัวและจิตใจไหลลงสู่ที่เสื่อม ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการเจริญสติย่อมมีผลต่อการฝึกอบรม โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน ที่กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมมีผลอย่างมากต่อการฝึกอบรม



กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) เป็นกระบวนการแรกของกระบวนการเรียนรู้ เด็กและเยาวชนจะให้ความสนใจในกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวมากกว่าการนั่งนิ่งเฉย ซึ่งสอดคล้องกับจิตในการปฏิบัติธรรมเจริญสติ

นอกจากนี้ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น กระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล ได้อธิบายถึงการรับรู้ข้อมูลต้องอาศัยความตั้งใจ (Attention) เป็นสำคัญ โดยสมองจะเก็บเป็นความจำระยะสั้นไว้ และเมื่อทำซ้ำ ๆ (Rehearsal) สมองจึงจะเก็บลงเป็นความจำระยะยาว ซึ่งถึงแม้ว่าโปรแกรมการเจริญสติแบบอานาปานสติจะเป็นการให้เด็กและเยาวชนได้ทำการฝึกการเจริญสติแบบซ้ำ ๆ แต่ว่ารูปแบบการฝึกนั้นเป็นรูปแบบจากการพิจารณาการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลัก ดังนั้นจึงไม่สอดคล้องสู่อิริยาบถอันเป็นปกติในชีวิตประจำวัน นั่นเอง

จากการวิจัยครั้งนี้เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การมีสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ ก่อนทดลองหลังทดลองแตกต่างกัน มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและกลุ่มควบคุม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การนำการฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือมาฝึกปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ทำให้เด็กและเยาวชนในค่ายยุวชนสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ดังนั้น ศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชน ตลอดจนหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตในเยาวชนและครอบครัวทั่วประเทศ ควรส่งเสริมให้มีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมืออย่างต่อเนื่องอันสอดคล้องกับหลักทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีของเด็กและเยาวชน รวมถึงสามารถเพิ่มการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันอีกทางหนึ่งได้

2) ควรจัดตั้งหน่วยงาน ที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญเพื่อจัดการฝึกอบรมรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยให้แก่องค์กร หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน เพื่อทำการให้คำแนะนำให้การปรึกษา ประสานงาน สนับสนุน และติดตามการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในทุกระดับ

2. ข้อเสนอแนะทางปฏิบัติ

- 1) จากผลการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการขยายผลให้เป็นไปโดยทั่วกันอย่างเป็นประจำและต่อเนื่อง
- 2) ควรนำรูปแบบวิธีการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือไปใช้ฝึกสำหรับบุคคลทั่วไป
- 3) เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเอาใจใส่ในการปฏิบัติ ควรนำรูปแบบวิธีการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ออกแบบให้เป็นกิจกรรมเสริมกัน เพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปอย่างทั่วถึง



4) ควรมีเวทีแลกเปลี่ยนจากการปฏิบัติเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ ตลอดจนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้แกกันและกัน อันจะเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรเพิ่มการศึกษาวิธีการวัดผลทางวิทยาศาสตร์ เช่นการวัดคลื่นสมองที่มีผลต่อระดับการมีสติ เพื่อใช้เป็นหนึ่งเครื่องมือวัดการเจริญสติที่เปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการฝึกอบรมการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

2) ควรมีการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์เช่นเครื่องมือวัดคลื่นสมองที่มีผลต่อระดับการเจริญที่เพิ่มขึ้น โดยสามารถร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

3) ควรมีการวัดพฤติกรรมการมีสติร่วมกับทักษะการฝึกดาบสองมือที่เพิ่มขึ้นด้วยการสังเกตการณ์จากผู้ชำนาญการที่ได้รับการฝึกอบรมในการสังเกต

เอกสารอ้างอิง

- ทิตินา แชมมณี. (2541). *การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. (กรุงเทพฯ: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. สัมภาษณ์. ศักย์ภูมิ จุฑะพงศ์ธรรม, ผู้ก่อตั้งกลุ่มไทอชิร, 19 ตุลาคม 2563.
- สุเมธ โสพศ. (2554). *การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติพื้นฐาน* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Brown, R. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression. *Personality & social psychology bulletin*, 29(6), 259.
- Dusek, B.J. (1987). *Adolescent development and behavior*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York : Bantam Books.