ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ

รายงานการวิจัย

ของ

จักรพันธ์ พูนแสง

ธนากร ตรงกระพงษ์

นัญชพัช พ้นชั่ว

มัลลิกา ชาตวนิช

วรศมณ จูงสาย

สุธารัตน์ เหลืองรัตนเจริญ

576.8
ผ191

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน
รายวิชา จต 325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ
สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มีนาคม 2550

576.8
ผ.197



ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ

รายงานการวิจัย

ของ

จักรพันธ์ พูนแสง
ธนากร ตรงกระพงษ์
นัญชพัช พันชั่ว
มัลลิกา ชาตวนิช
วรศมณ จูงสาย
สุธารัตน์ เหลืองรัตนเจริญ

21 พ.ค. 2550

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน
รายวิชา จต 325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ
สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มีนาคม 2550

h306324

ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ

รายงานการวิจัย

ของ

จักรพันธ์	พูนแสง
ธนากร	ตรงกระพงษ์
นัญชพัช	พันชั่ว
มัลลิกา	ชาตวนิช
วรศมณ	จูงสาย
สุธารัตน์	เหลืองรัตนเจริญ

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน
รายวิชา จต 325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ
สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มีนาคม 2550

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)

ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ

บทคัดย่อ

ของ

จักรพันธ์ พูนแสง

ธนากร ตรงกระพงษ์

นัญชพัช พันชั่ว

มัลลิกา ชาตวนิช

วรศมณ จูงสาย

สุธารัตน์ เหลืองรัตนเจริญ

รายงานการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน

รายวิชา จต 325 วิธีการวิจัยในจิตวิทยาพัฒนาการ

สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มีนาคม 2550

จักรพันธ์ พูนแสง และคณะ. (2549). *ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีลักษณะเก็บตัว-แสดงตัว และที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ*. รายงานการวิจัย วท.บ.(จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.เรวดี ทรงเที่ยง

การวิจัยเรื่อง "ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีลักษณะเก็บตัว-แสดงตัว และที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ" เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนหลังทดลอง (Nonequivalent Control Design) ซึ่งมีความมุ่งหมาย คือ 1. เพื่อศึกษาผลการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 หลังเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ชองนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับโปรแกรมและที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 และ 4. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ กับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

กลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 42 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นนิสิตที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ จำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนิสิตที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ จำนวน 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์, แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว, แบบวัดความเครียด และโปรแกรมการฝึกสมาธิ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Paired – Sample t-test, Independent – Sample t-test และ Two Way Analysis of Variance

ผลการวิจัยพบว่า ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีลักษณะเก็บตัว-แสดงตัว และที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับและไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับและไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำประกาศคุณูปการ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.เรวดี ทรงเที่ยง อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ความรู้ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจแก้ไขทุกขั้นตอนของการทำงานรายงานการวิจัยอย่างใกล้ชิด ทำให้รายงานการวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาคจิตวิทยาทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ความรู้ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ในการวิเคราะห์ข้อมูลของคณะผู้วิจัย ทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณชมรม Research and Development Technology Creature (R & DTC) ที่ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำรายงานการวิจัย และให้ข้อมูลเพิ่มเติมต่างๆ ในการวิจัย และขอขอบคุณนิสิตทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่ง

ขอบคุณเพื่อนๆ ในร่วมชั้นเดียวกับผู้วิจัยทุกท่านที่เป็นที่ปรึกษา และคอยให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ และน้อมระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ผู้ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และการสนับสนุนในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการศึกษาของคณะผู้วิจัยเสมอมา ขอระลึกถึงครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้คณะผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อศึกษาค้นคว้าจนถึงทุกวันนี้ จนทำให้การทำรายงานการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

คุณค่า และประโยชน์ใดๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากรายงานการวิจัยฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของบิดามารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

จักรพันธ์ พูนแสง

ธนากร ตรงกระพงษ์

นัญชพัช พันชั่ว

มัลลิกา ชาตวนิช

วรศมณ จูงสาย

สุธารัตน์ เหลืองรัตนเจริญ

สารบัญ

บทที่ หน้า

1 บทนำ

ภูมิหลัง 1

ความมุ่งหมายของการวิจัย 4

ความสำคัญของการวิจัย 5

ขอบเขตของการวิจัย 5

นิยามปฏิบัติการ 5

กรอบแนวความคิด 8

สมมติฐานการวิจัย 9

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ 12

มโนทัศน์ของความฉลาดทางอารมณ์ 12

ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ 12

การเกิดของความฉลาดทางอารมณ์ 13

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ 14

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 17

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ 23

ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ 26

การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์ 27

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 33

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ 43

ความหมายของสมาธิ 43

ระดับของสมาธิ 44

อุปสรรคของการทำสมาธิ 45

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ 46

ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ 47

วิธีเจริญสมาธิ 49

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว 51

ความหมายของบุคลิกภาพ 51

ความสำคัญของบุคลิกภาพ 53

บทที่ หน้า

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุดมุ่งหมายของการวัดบุคลิกภาพ 55
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว 57
การวัดบุคลิกภาพ 64
ประเภทของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ 65
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด 68
ความหมายของความเครียด 68
ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด 69
วงจรของสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด 70
สาเหตุของความเครียด 71
ชนิดของความเครียด 74
ระดับของความเครียด 77
ผลของความเครียด 78
การวัดความเครียด 80
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ 82
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวกับความฉลาดทางอารมณ์ 85
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ 86

3 วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 87
เครื่องมือและวิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 88
แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ 88
แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว 89
แบบวัดความเครียด 91
โปรแกรมการฝึกสมาธิ 92
แบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง 93
การวิเคราะห์ข้อมูล 94
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 95

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล 96
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 97

บทที่ หน้า

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรต่างๆ ก่อนและหลังการทดลอง 97

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง 99

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance) ของความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2550 โดยพิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวร่วมกัน ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำ 100

5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย 104

สมมติฐานการวิจัย 104

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 105

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 105

วิธีดำเนินการทดลอง 106

การวิเคราะห์ข้อมูล 106

สรุปผลการวิจัย 106

อภิปรายผลการวิจัย 107

ข้อเสนอแนะทั่วไป 109

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย 109

บรรณานุกรม 111

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 116

ภาคผนวก ข การหาคุณภาพเครื่องมือวัด 123

ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวัด และรายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวัด 127

ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกสมาธิ 129

บทที่ **หน้า**

ประวัติย่อของคณะผู้วิจัย 144

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 มิติของบุคลิกภาพ 61

2 ค่าสถิติพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว ก่อนและหลังการทดลอง 97

3 ค่าสถิติพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรระดับความเครียดสูง-ต่ำก่อนและหลังการทดลอง 98

4 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 99

5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 99

6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง 100

7 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง 102

8 แสดงข้อความทางบวกและข้อความทางลบของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 112

9 แสดงค่า Corrected Item-Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ 124

10 แสดงค่า Corrected Item-Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว 125

11 แสดงค่า Corrected Item-Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความเครียด 126

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย 7

2 โครงสร้างการทำงานของสมองแต่ละด้าน 14

3 ที่ตั้งจิตทั้ง 7 ฐาน 50

4 การจัดระบบชั้นบุคลิกภาพ 61

5 แบบจำลองพฤติกรรมความเครียด 70

6 ปฏิสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว จำแนกตามการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 101

7 ปฏิสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ จำแนกตามการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 103

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเต็มไปด้วยลัทธิวัตถุนิยม พลเมืองขาดความเข้าใจและไม่ดำรงตนตามวิถีทางมนุษย์ วัตถุนิยมเข้าครอบงำจิตใจกลายเป็นแกนกลางในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดการวัดคุณค่าและสถานภาพของมนุษย์ด้วยเงิน วัตถุ รูปร่างหน้าตา เกียรติยศ ชื่อเสียง และอำนาจ ซึ่งล้วนเป็นเพียงเปลือกนอก การมองข้ามคุณค่าทางจิตใจที่แท้จริงของมนุษย์เช่นนี้ก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างไม่จบสิ้น ดังที่ จำลอง ดิษยวณิช (2544 : คำนำ) ได้กล่าวไว้ว่าสังคมปัจจุบันเน้นเรื่องวัตถุนิยมมากเกินไป จนทำให้สิ่งแวดล้อมในสังคมนั้นๆ เดือดร้อน วุ่นวาย สับสน แก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่นกัน มีปัญหาสังคมนานัปการเกิดขึ้น คนส่วนมากกำลังเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจและความเบื่อหน่าย บางคนอยู่ไปวันหนึ่งๆ โดยไม่รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต เกิดความรู้สึกแปลกแยก และความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต

ข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์เกิดขึ้นให้เห็นแทบจะเป็นรายวัน เช่น พ่อที่ฆ่าลูกฆ่าเมียและฆ่าตัวเองตาย เนื่องจากเครียดที่ไม่สามารถหาเลี้ยงครอบครัวได้ นักศึกษาฆ่าหั่นศพแฟนสาวเพราะโมโหและควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ที่ถูกโกหก รวมถึงรายงานของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่พบว่ามีเด็กและเยาวชนถูกจับกุมส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางในปี พ.ศ.2541 จำนวน 38,472 คน จำแนกเป็น เพศชาย 35,181 คน และเพศหญิง 3,291 คน โดยถูกจับกุมในฐานความผิดมากเป็นอันดับหนึ่ง คือ ยาเสพย์ติด ลักทรัพย์ สาระเหย จะเห็นได้ชัดว่าอัตราการถูกจับกุมของเยาวชนมีสูงมาก (สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. www.advisor.anamai.moph.go.th/factsheet/child.htm)

ข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นสิ่งสะท้อนปัญหาสังคมที่กำลังคุกคามสังคมไทยในทุกระดับได้เป็นอย่างดี หากจะวิเคราะห์ดูกันให้ดีแล้ว ก็เป็นที่น่าสงสัยเป็นอย่างยิ่งว่าเหตุปัจจัยใดเล่าที่เป็นสิ่งผลักดันให้เกิดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ ประเด็นเรื่องปัญหาทางด้านอารมณ์ของบุคคล ซึ่งส่งผลบั่นทอนสุขภาพกาย สุขภาพจิต และก่อเกิดปัญหาต่างๆ อันกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหานี้คือ การขาดการปลูกฝังและฝึกฝนให้รู้จักการควบคุมจิตใจ มีสติหรือมีหลักยึดจิตใจให้แน่วแน่มั่นคง ดังที่ วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน (2543 : 1) กล่าวว่าปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนมุ่งเน้นและปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถทางสติปัญญาและมักจะละเลยหรือมองข้ามการจัดการเรียนการสอนด้านการพัฒนาจิตใจของผู้เรียน และจากการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า คนที่มีสติปัญญาสูงจำนวนมากประสบความล้มเหลว

ในด้านการทำงานและชีวิตครอบครัว เช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักเรียนในช่วงปี 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในครอบครัว (ทศพร ประเสริฐสุข. 2545 : 96)

ผลการวิจัยมากมาย พบว่า สติปัญญาเป็นส่วนประกอบต่อความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของบุคคล เพียง 20 เปอร์เซ็นต์ อีก 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นเรื่องราวของการเข้าสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้อารมณ์ตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และความตึงเครียด กล่าวคือสิ่งที่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (จอม ชุ่มช่วย. 2540 : 57)

กรมสุขภาพจิต (2543 : 1) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ ไว้ว่า "EQ เป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยา เพราะเพิ่งได้รับความสนใจและยอมรับในความสำคัญอย่างจริงจังเมื่อ 10 กว่าปีมานี้ เดิมเคยเชื่อกันว่าความสามารถทางปัญญา หรือ IQ คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ต่อมานักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว"

ได้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยาและผู้ที่สนใจทั้งไทยและต่างประเทศจำนวนไม่น้อยที่สนใจศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์นี้ไว้ในแง่มุมต่าง ๆ อาทิเช่น เมเยอร์และซาโลเวย์, โกลแมน, ทศพร ประเสริฐสุข, วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เป็นต้น ซึ่งกล่าวโดยสรุปแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นั้นเป็นความสามารถในการใช้สติรับรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ใช้ปัญญาในการแสดงอารมณ์และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ โดยบุคคลที่มี EQ ความฉลาดทางอารมณ์สูงนั้น มักจะเป็นผู้ที่แสวงหาความสุขและค้นพบความสุขได้ไม่ยากนัก และคนประเภทนี้จะมีลักษณะชอบเข้าสังคม ร่าเริง เปิดเผย ชอบทำให้ผู้อื่นมีความสุข ซื่อตรง ไม่หวาดกลัว ไม่วิตกไม่กังวล ไม่คิดมาก รักษาคำมั่นสัญญา ตรงไปตรงมา มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและมีความสุข ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น เข้าใจสภาพแวดล้อม เข้าใจโลก มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน เมื่อมีความขัดแย้งหรือความคับข้องใจก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งทั้งของตนเองและคนรอบข้างได้อย่างมีสติและเหมาะสม (ทศพร ประเสริฐสุข. 2544 : 63-64)

จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความสุขสงบในชีวิตมนุษย์ จึงควรมีการผลักดันให้เกิดความใส่ใจและส่งเสริมเรื่องนี้กันในวงกว้าง ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สามารถฝึกและเรียนรู้ได้ โดยวิธีฝึกก็มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ซึ่งวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพสูงคือ การฝึกตามแนววิถีพุทธ เพราะอันที่จริงแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์นั้น

เป็นเรื่องที่ตรงกับหลักคำสอนของพุทธศาสนา เช่น การประพฤติตนเป็นคนดี ตรงนี้ตรงกับหลักธรรมที่ชื่อพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งหากใครเมตตา กรุณาได้ จะต้องรู้จักอารมณ์คนอื่นก่อน *อย่างที่สอง*คือการมีสติในทางพุทธเรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ สติรู้ในร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด ซึ่งในเรื่องสติปัฏฐานนี้ นำมาใช้เพื่อรู้กายและรู้อารมณ์ของตนเอง คือพบว่าหากมีสติรู้กาย รู้อารมณ์ของตัวเองแล้ว จะแก้ปัญหาได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในชีวิตหรือโรคทางกาย เช่น ไมเกรน *หลักที่สาม*ก็คือ อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือรู้จักแก้ปัญหา รู้จักว่าอะไรคือปัญหา บางคนไม่รู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ซึ่งต้องมารวบรวมข้อมูล ตั้งสมมติฐาน แล้วมากำหนดหนทางแก้ไข *ส่วนทักษะอีกสองตัว*คือการมองโลกในแง่ดี และทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ความอดทน หรืออิทธิบาท 4 ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เคยเรียนรู้มาแล้วทั้งนั้น แต่เราถูกสอนให้จำ ไม่ได้สอนให้ทำ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543 : 155-156)

จำลอง ดิษยวณิช (2543 : คำนำ) ก็ได้กล่าวไว้ว่า ความทุกข์ทางจิตใจทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นล้วนแต่มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธและความหลง ที่อยู่ภายในจิตวิญญาณหรือจิตไร้สำนึก กิเลสเหล่านี้จะรวมตัวเป็นตะกอนนอนก้นอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจและยังมีลักษณะเป็นแรงขับ (Drive) หรือแรงจูงใจ (Motives) ที่คอยผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งกาย และวาจาและทางใจ กิเลสเหล่านี้ยังมีมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้สุขภาพจิตของคนเราเสื่อมโทรมมากขึ้นเท่านั้น ระเบียบวิธีที่จะขจัดกิเลสในจิตวิญญาณ (อนุสัยกิเลส) มีอยู่อย่างเดียว คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 การเจริญสติตามแนวนี้จะช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของคนเรา ทำให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงลดลง จนหมดไปในที่สุด และในเวลาเดียวกัน สิ่งที่เป็นกุศลหรือคุณงามความดี เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความเอื้ออาทร ความรักเพื่อนมนุษย์ การอุทิศตนเพื่อส่วนรวม และการเสียสละก็จะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ ดร.นันทา สู้รักษา (2543 : 41) ยังกล่าวว่าสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำจะมีภูมิต้านทานต่ออารมณ์ที่มิพึงปรารถนา ควบคุมอารมณ์ได้และมีระยะเวลาในการทำงานและคิดค้นได้นานกว่าผู้ที่ไม่มีสมาธิอีกทั้งได้ความสุขในปัจจุบันและเกื้อหนุนการเจริญปัญญาอีกด้วย และการทำสมาธิหรือการกำหนดลมหายใจนั้น ไม่จำเป็นต้องมาฝึกปฏิบัติที่วัดเท่านั้น สามารถทำในขณะที่เราดำเนินชีวิตประจำวันได้

จะเห็นได้ว่าเราสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยวิธีที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนด้วยการทำสมาธิ และการฝึกสมาธิตามแนววิธีของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ คือวิธีเพ่งดวงแก้วก็เป็นการฝึกสมาธิตามแนววิถีพุทธวิธีหนึ่ง อีกทั้งท่านหลวงพ่อสดก็สอนว่า ในตัวเราทุกๆ คนจะมีดวงแก้วใสอยู่ภายในกายอยู่บริเวณเหนือสะดือขึ้นมาราว 2 นิ้ว ท่านเรียกว่าธรรมกาย การกำหนดตรงนี้ให้ได้ก็จะเป็นวิธีที่สั้นและเร็วที่สุด ที่จะทำให้คนธรรมดาสามัญ สามารถเข้าถึงสมาธิขั้นต้นได้ไม่ยากนัก อีกทั้งสามารถพัฒนาขึ้นไปถึงระดับสูงได้ด้วย (ศาลาธรรม. http://www.salatham.com/meditation/level1.htm)

ด้วยเหตุผล และความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังได้กล่าวข้างต้น รวมถึงการที่คณะผู้วิจัยมีความสนใจว่าการฝึกสมาธิวิธีเพ่งดวงแก้ว เป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นได้ จึงได้ศึกษาการฝึกสมาธิวิธีเพ่งดวงแก้ว และการทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยเรียกว่าโปรแกรมการฝึกสมาธิ

ทั้งนี้พบว่าบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวและระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ดังตัวอย่าง การศึกษาของปรีดาวรรณ ตรีสาทร (2545 : บทคัดย่อ) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งพบว่าบุคลิกภาพของนักศึกษาแบบแสดงตัว (Extrovert) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาของภริดา วิริยวงศกร (2547 : บทคัดย่อ) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คณะผู้วิจัยจึงนำตัวแปรบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และระดับความเครียดมาศึกษาถึงปฏิสัมพันธ์ร่วมกับโปรแกรมการฝึกสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

โดยการศึกษาในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งถือเป็นเยาวชนที่กำลังเติบใหญ่ไปเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตอันใกล้ และหากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ผลตามที่คณะผู้วิจัยได้คาดหวังไว้ก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิในครั้งนี้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้เกี่ยวข้องและผู้ที่สนใจทั่วไปนำไปศึกษาหรือใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโอกาสต่อๆ ไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 หลังเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับโปรแกรมและที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

4. เพื่อเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ กับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อประโยชน์ในการเสริมสร้างความรู้ และการตระหนักเห็นถึงความสำคัญในคุณประโยชน์นานัปการอันจะเกิดแก่ผู้ฝึกปฏิบัติ ทั้งยังเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย จำนวน 42 คน ประกอบด้วย นิสิตที่สมัครใจเป็นกลุ่มทดลอง (เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ) จำนวน 21 คน และนิสิตที่สมัครเป็นกลุ่มควบคุม (ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ) จำนวน 21 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสมาธิ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1.1 กลุ่มที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2.1.2 กลุ่มที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2.2 ตัวแปรอิสระที่เป็นคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.2.1 บุคลิกภาพ

- บุคลิกภาพเก็บตัว
- บุคลิกภาพแสดงตัว

2.2.2 ความเครียด

- ระดับความเครียดสูง
- ระดับความเครียดต่ำ

2.3 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

3. ระยะเวลาในการทดลอง

ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 7 วัน ตั้งแต่วันที่ 21 – 27 มกราคม พ.ศ.2550

นิยามปฏิบัติการ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการรู้เท่าทันและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ รวมทั้งมีการรับรู้และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การประเมินอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองและคนอื่นที่ไม่ได้แสดงออกทางวาจาและสามารถมีความรู้สึกร่วม เข้าใจคนอื่น

1.2 การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการจัดการอารมณ์ ด้วยการปรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นให้เหมาะสม

1.3 การใช้ประโยชน์อารมณ์ เป็นความสามารถที่จะใช้อารมณ์แบบต่างๆ ในการกระตุ้นและจูงใจให้บุคคลวางแผนอนาคต แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และสร้างความมุ่งมั่นเพียรพยายามกับงานที่ท้าทายความสามารถ

ความฉลาดทางอารมณ์ในที่นี้สามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งปรับปรุงจากชมมน สุขวงศ์ (วีณา ถาวรโลหะ. 2546 : 65-66 ; อ้างอิงจากชมมน สุขวงศ์. 2543) ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ทุกครั้ง เกือบทุกครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง และไม่เคย จำนวน 20 ข้อ โดยมี 3 องค์ประกอบตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2. โปรแกรมการฝึกสมาธิ หมายถึง กระบวนการพัฒนาภาวะจิตให้สงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์เดียว และฝึกจิตให้เป็นกุศล ลดทิฐิ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

2.1 การฝึกสมาธิวิธีเพ่งดวงแก้ว หมายถึง การเพ่งดวงแก้ว หรือองค์พระแก้วใสภายในตน ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถกรรมฐานที่เรียกว่า กสิณ 10 คือ อาโลกสิณ ซึ่งหมายถึง การพิจารณาแสงสว่าง โดย มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กายตั้งตรง ดำรงสติมั่น เมื่อใจและกายผ่อนคลายดีแล้วก็กำหนดนึกถึงบริกรรมนิมิตดวงแก้วที่กลม ใส สะอาด บริสุทธิ์ ให้ปรากฏลอยอยู่ที่ศูนย์กลางกลายฐานที่ 7 (จุดที่อยู่เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ) ขณะที่ยังนึกภาพดวงแก้ว หากยังไม่ปรากฏซึ่งเป็นเพราะใจกำลังเริ่มจะสงบ ก็ให้ท่องบริกรรมภาวนาในใจว่า สัมมาอะระหัง ไปเรื่อยๆ โดยให้เสียงนี้ดังออกมาจากศูนย์กลางกายดังกล่าวจนกว่าจะปรากฏนึกภาพดวงแก้วได้ ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนา

เมื่อปรากฏนิมิตเป็นดวงแก้วใสเกิดขึ้น ให้หยุดบริกรรมภาวนาเหลือแต่การกำหนดสติเพ่งอยู่กลางดวงนิมิตอย่างเดียว ถ้าหากดวงนิมิตเกิดขึ้นที่อื่น เช่น ตรงหัวตาบ้าง ข้างหน้าบ้าง หน้าท้องบ้าง ฯลฯ ให้น้อมนิมิตนั้นมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ทำใจให้หยุดสงบเข้าไปตรงกลางดวงนิมิตเรื่อยไป ดวงนิมิตก็จะสดใสยิ่งขึ้น จนสามารถจะนึกขยายให้ใหญ่หรือเล็กลงได้ตามปรารถนา ดวงนิมิตนี้ก็คือดวงปฐมมรรค (ดวงธรรม) ที่ชื่อเช่นนี้เพราะเป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรคผลและนิพพาน

2.2 สวดมนต์ทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น หมายถึง การสวดมนต์เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

2.3 การถือศีล 8 หมายถึง การปฏิบัติตามศีล 8 ดังนี้ คือ ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามลักทรัพย์ ห้ามประพฤติผิดในกาม ห้ามพูดเท็จพูดหยาบพูดส่อเสียด ห้ามดื่มของมึนเมา ห้ามบริโภคอาหารตั้งแต่

เที่ยงวันจนถึงเช้าของวันใหม่ ห้ามใช้เครื่องหอมและเกี่ยวข้องกับการบันเทิงทั้งหลาย และห้ามนอนที่นอนอ่อนนุ่ม

2.4 ฟังธรรมะ และฟังเพลงธรรมะ หมายถึง การฟังคำสอนทางพระพุทธศาสนาจากพระอาจารย์ และจากเพลงธรรมะ

2.5 สนทนาธรรม หมายถึง การซักถามปัญหาทางธรรมกับพระอาจารย์

2.6 ฐานทั้ง 4 ก่อนปฏิบัติธรรม หมายถึง การทำจิตใจให้ผ่องใสและลดทิฐิ เตรียมพร้อมก่อนการปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติตามมารยาทของชาวพุทธ ได้แก่

- ฐานขัดวิมาน (การทำความสะอาดห้องน้ำ)
- ฐานปัดกวาดเช็ดถู
- ฐานพับเก็บ
- ฐานลุกนั่งกราบไหว้

2.7 กิจกรรม Walk Rally หมายถึง การทำกิจกรรมนอกสถานที่เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับโปรแกรม

2.8 ปล่อยปลา หมายถึง การทำทานโดยการต่อชีวิตให้กับสัตว์

2.9 ปล่อยโคม หมายถึง การปล่อยสิ่งไม่ดีให้ลอยไปกับโคมลอย และให้คิดทำแต่สิ่งดีๆในแต่ละวัน

2.10 อธิษฐานจิต หมายถึง การระลึกถึงความดีที่ได้ทำในแต่ละวัน และอุทิศความดีให้กับสรรพสิ่งทั้งหลาย

2.11 ออกกำลังกาย หมายถึง การทำจิตใจให้ผ่อนคลายและทำร่างกายให้แข็งแรง

3. บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

บุคลิกภาพ หมายถึง หมายถึง ลักษณะนิสัย (Traits) ที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ย้ำให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้นที่แสดงออกหรือตอบสนอง (Interaction) ต่อสิ่งแวดล้อม ในที่นี้แบ่งประเภทของบุคลิกภาพออกเป็น 2 แบบ คือ

บุคลิกภาพเก็บตัว หมายถึง ลักษณะของบุคคล ซึ่งเป็นคนเงียบ แยกตัวจากคนอื่น เจ้าระเบียบ ชอบหนังสือตำรามากกว่าจะสนิทสนมกับเพื่อน มีแนวโน้มที่จะวางแผนล่วงหน้า ไม่ไว้วางใจเหตุการณ์ ไม่ชอบความตื่นเต้น ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความเคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง ชอบแบบชีวิตที่เป็นพิธีรีตอง ควบคุมอารมณ์ นานๆ ครั้งจึงจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เสียอารมณ์ง่าย เป็นคนซื่อตรง บางครั้งมองโลกในแง่ร้าย ให้ค่านิยมสูงกับจริยธรรม

บุคลิกภาพแสดงตัว หมายถึง ลักษณะของบุคคล ซึ่งชอบสังคม ชอบสังสรรค์ มีเพื่อนมาก ต้องการเพื่อนสนทนาด้วยไม่ชอบอ่านหรือศึกษาโดยลำพัง ชอบความตื่นเต้น ทำอะไรไม่เตรียมตัว เป็นคนหุนหัน (Impulsive individual) ชอบแสดงเรื่องตลกขบขัน มีคำตอบเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ชอบการเปลี่ยนแปลง เป็นคนอิสระพร้อมที่จะไป (Easygoing) มองโลกใน

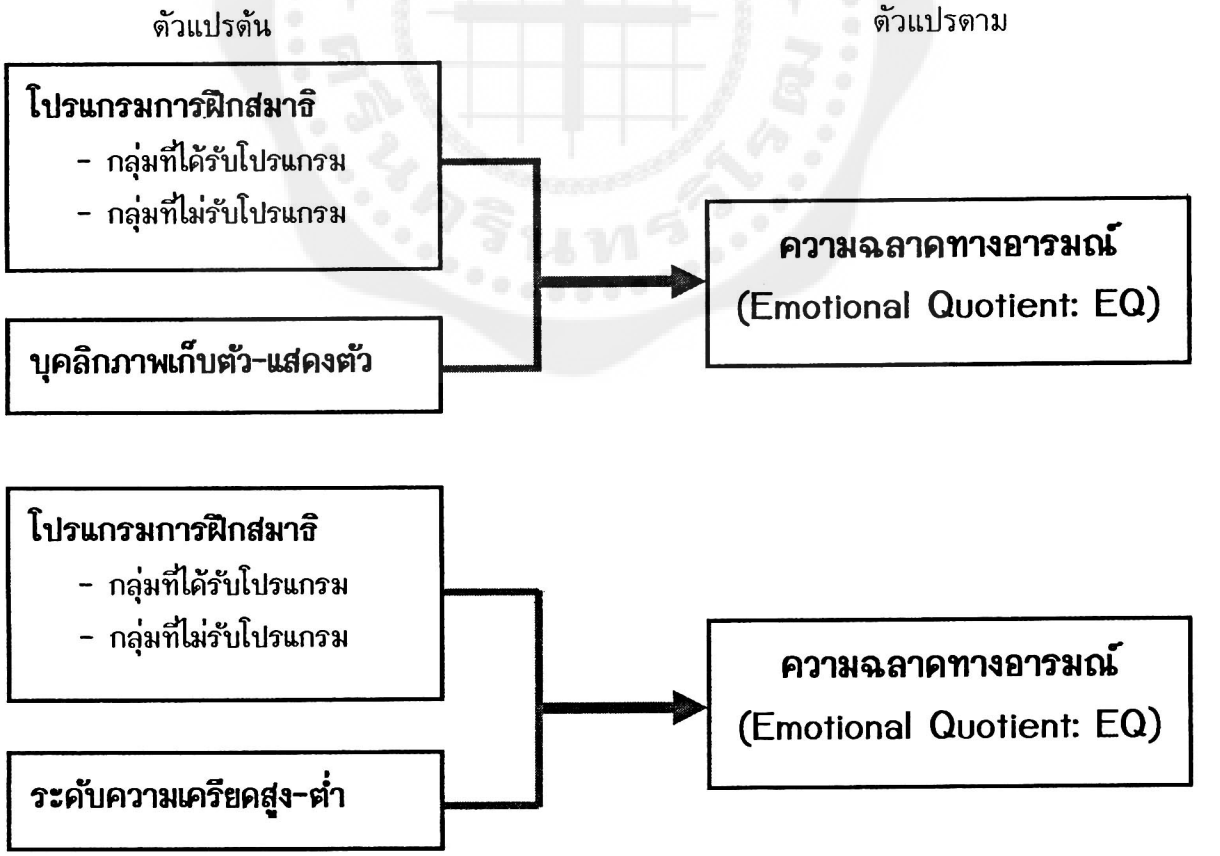
แง่ดี ชอบสนุกสนาน ชอบเคลื่อนไหวและทำสิ่งต่างๆ มีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวและเสียอารมณ์ง่าย ไม่ควบคุมอารมณ์ เป็นคนไว้ใจได้ไม่เสมอนัก (Not always a reliable person)

บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวในที่นี้สามารถวัดได้โดยแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ซึ่งปรับปรุงจาก นวลละออ สุภาผล (2534 : 218-220) ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย จำนวน 20 ข้อ

4. ความเครียด หมายถึงเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ว้าวุ่นทางจิตใจ และเสียภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจไป เป็นผลให้บุคคลต้องพยายามปรับตัว แก้ไขสถานการณ์นั้นๆ เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลงและรักษาสมดุลไว้ดังเดิม

ในที่นี้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับความเครียดสูง-ต่ำ ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดความเครียด ซึ่งปรับปรุงจากนราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 129-130) ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบ 3 ตัวเลือก ซึ่งแตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมของแต่ละข้อคำถามและทั้ง 3 ตัวเลือกในแต่ละข้อมีความหมายคือ ไม่มีเลย ปานกลาง และมาก จำนวน 16 ข้อ

กรอบแนวความคิด



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และระดับความเครียดสูง-ต่ำในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
    - 1.1 มโนทัศน์ของความฉลาดทางอารมณ์
        - 1.1.1 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์
        - 1.1.2 การเกิดของความฉลาดทางอารมณ์
    - 1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
    - 1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
    - 1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
    - 1.5 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
    - 1.6 การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์
    - 1.7 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ
    - 2.1 ความหมายของสมาธิ
    - 2.2 ระดับของสมาธิ
    - 2.3 อุปสรรคของการทำสมาธิ
    - 2.4 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ
    - 2.5 ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ
    - 2.6 วิธีเจริญสมาธิ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
    - 3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ
    - 3.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ
    - 3.3 จุดมุ่งหมายของการวัดบุคลิกภาพ
    - 3.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
    - 3.5 การวัดบุคลิกภาพ

3.6 ประเภทของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

4.1 ความหมายของความเครียด

4.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

4.3 วงจรของสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด

4.4 สาเหตุของความเครียด

4.5 ชนิดของความเครียด

4.6 ระดับของความเครียด

4.7 ผลของความเครียด

4.8 การวัดความเครียด

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวกับความฉลาดทางอารมณ์

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

1.1 มโนทัศน์ของความฉลาดทางอารมณ์

1.1.1 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543 : 5-7) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ ไว้ว่า EQ เป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยา เพราะเพิ่งได้รับความสนใจและยอมรับในความสำคัญอย่างจริงจังเมื่อ 10 กว่าปีมานี้ เดิมเคยเชื่อกันว่าความสามารถทางปัญญาหรือ IQ คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ต่อมานักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคน คนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาว์ปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากในระยะนั้นยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่เพียงพอ ความคิดนี้จึงถูกละเลยไปอย่างน่าเสียดาย

จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1990 ซาโลเวย์ (Salovey) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) และเมเยอร์ (Mayer) แห่งมหาวิทยาลัยนิวแฮมเชียร์ (University of New Hampshire) ได้เอ่ยถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบไปด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้ เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ

จากนั้นโกลแมน (Goleman) นักข่าวสายวิทยาศาสตร์หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ ซึ่งจบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประธานกรรมการบริหารของสถาบันบริการสติปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Services) และยังเป็นผู้บรรยายที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (กรนิกา พวงแก้ว. 2543 : 121) ก็ได้สานต่อแนวคิดนี้อย่างจริงจังโดยได้เขียนหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายของ EQ ว่าเป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่างๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง

ตามประวัติของโกลแมน (Goleman) ได้เคยศึกษาพระพุทธศาสนาในธิเบตประมาณ 2 ปี ในขณะที่เขาเป็นนักศึกษาปริญญาเอกทางด้านจิตวิทยาที่ฮาร์วาร์ด ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า EQ ในทัศนะของโกลแมน นั้นมีหลายส่วนที่มีส่วนคล้ายคลึงกับปรัชญาตะวันออกถึงแม้ว่าจะวางรูปแบบตามตะวันตก ซึ่งเขาได้บอกว่ามนุษย์เราถ้ามีความสามารถในเรื่องความคิดสติปัญญาเพียงอย่างเดียวนั้นยังไม่พอ ต้องมีความสามารถสูงในเรื่องของจิตใจด้วย (กรนิกา พวงแก้ว. 2543 : 121)

หลังจากหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของโกลแมน (Goleman) ออกสู่สาธารณชนผู้คนเริ่มให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ในเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมานี้ EQ ได้เปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมองต่อสูตรแห่งความสำเร็จของมนุษย์ EQ ได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ และกลายเป็นเรื่องมาแรงแซงหน้า IQ ไปในระยะหลัง

ในประเทศไทยกรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง สุข (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 2-3)

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

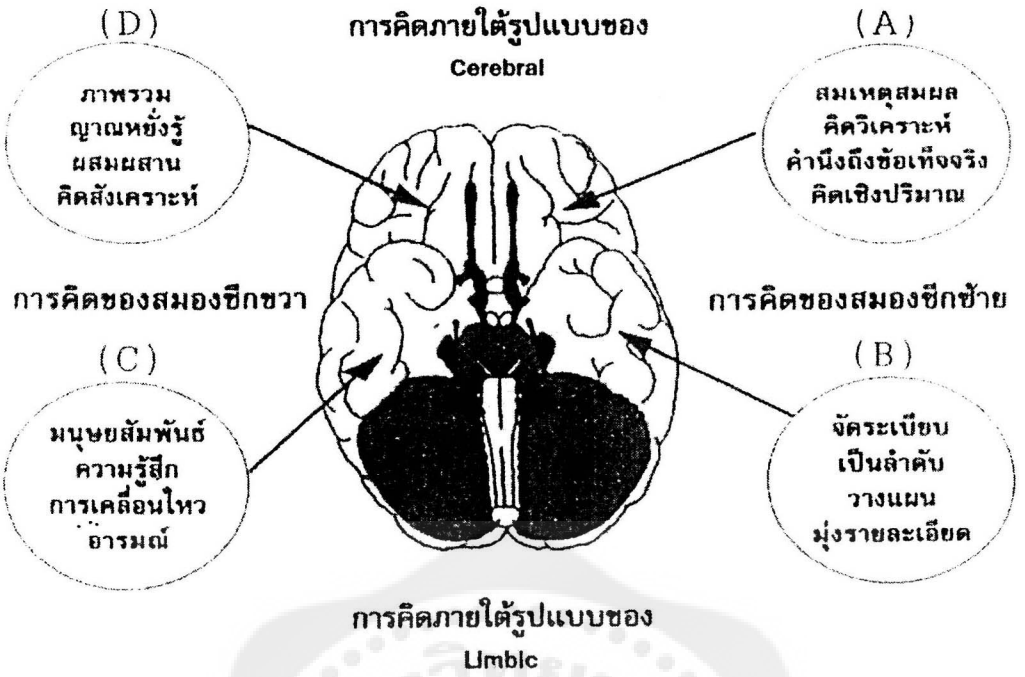
เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

1.1.2 <u>การเกิดของความฉลาดทางอารมณ์</u>

(อรรถสิทธิ์ สุนาโท. 2548 : 101-102) Emotional Quotient เกิดจากสมองด้านขวาของมนุษย์ ธรรมดาสมองของมนุษย์มีอยู่ 2 ซีก คือ ซีกซ้ายและซีกขวา โรเจอร์ สเพอร์รี่ (1960) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งส่วนของสมองและการทำหน้าที่ที่แตกต่างกันของสมองทั้ง 2 ซีก โดยค้นพบว่า สมองซีกซ้ายทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านขวา โดยรับผิดชอบเกี่ยวกับภาษา ถ้อยคำสิ่งที่เป็นคำพูด เน้นการคิดวิเคราะห์ การใช้เหตุผลการจัดวางแผน การเขียน การอ่าน การคิดตามความเป็นจริง คิดเป็นลำดับขั้นตอนของความเป็นเหตุผล ส่วนสมองซีกขวา ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านซ้าย รับผิดชอบเกี่ยวกับการคิดเป็นภาพคิดรับรู้จินตนาการในลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ คิดในสิ่งที่เป็นภาพรวมในเชิงของมิติสัมพันธ์ รับรู้โดยภาพรวมในส่วนของอารมณ์ สีหน้า และญาณหยั่งรู้เรื่องจิตใจ

ในปี ค.ศ. 1976 เน็ด เฮอร์แมน (Ned Herrmann) ได้เสนอแนวคิดการแบ่งส่วนของสมองออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้รูปแบบการคิดของซีเรบรอล (cerebral) คือสมองที่หนักไปทางความคิด ความเข้าใจ อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของลิมบิค (limbic) คือสมองที่หนักไปทางด้านอารมณ์ และทั้ง 2 ส่วนนี้ก็แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือด้านซ้ายบน ซ้ายล่าง และด้านขวาบนกับขวาล่าง ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 แสดงโครงสร้างการทำงานของสมองแต่ละด้าน

ดังนั้น เมื่อ Emotional Quotient เป็นเรื่องของความฉลาดรู้ทางอารมณ์ มนุษยสัมพันธ์ และการเคลื่อนไหว การพัฒนา Emotional Quotient จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่มิใช่เพียงแค่รู้และซาบซึ้งเท่านั้น แต่ต้องอาศัยเวลาและเอาจริงเอาจังจากหลายๆ ฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบ้าน โรงเรียนและสื่อต่างๆ เพราะระดับ Emotional Quotient ของแต่ละคนไม่ถูกจำกัดโดยพันธุกรรมแต่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิตตราบที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ Emotional Quotient จึงเป็นเรื่องของการขัดเกลานิสัยภายใต้สภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมมากกว่าถูกกำเนิดโดยพันธุกรรม

1.2 <u>ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์</u>

เมเยอร์และซาโลเวย์ (วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน. 2543 : 12 ; อ้างอิงจาก Mayer and Salovey. 1997 : 23) ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า “เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิดได้ รวมทั้งมีการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ได้ เข้าใจอารมณ์ แยกแยะวิเคราะห์อารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี คิดใคร่ครวญและควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีในทางที่จะส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสติปัญญาดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม”

โกลแมน (วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน. 2543 : 13 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998 : 375) ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า “เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึง

ความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ"

บาร์-ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Bar-On. 1997 : 14) ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า "เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัยที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต"

คูเปอร์และสว้าฟ (อัจฉรา สุขารมณ์ และอังศินันท์ อินทรกำแหง. 2548 : 13 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf. 1997 : 324) ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า "เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และมีไหวพริบในการประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น"

กรมสุขภาพจิต (2543 : 55) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตกับบุคลอื่น อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข"

จำลอง ดิษยวนิช (2543 : บทนำ) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การรู้จักอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น การควบคุมและจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการใช้อารมณ์เพื่อการสร้างสรรค์แรงจูงใจสู่ความสัมฤทธิ์และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีงาม

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 21) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอย การตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งมนฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต"

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 : 15) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่นอดทน รอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านที่เป็นบวก และรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตัวเองได้"

นิตยา คชภักดี (2542 : 90-91) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความรู้จักแยกแยะ ควบคุมความรู้สึกและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ พร้อมทั้ง

จัดการอารมณ์ของตนเองได้ รับรู้เข้าใจตนเอง สามารถแดงอารมณ์ออกมาได้อย่างสร้างสรรค์ และยังเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของคนอื่นด้วย"

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต) (2542 : 7) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเรา ในการแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง"

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545 : 4) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ แบ่งเป็น

1) *การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ)* หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์การคิดตามหลักพุทธธรรม หรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ ดังนี้ คิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน การคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล

2) *สภาพจิตที่ดีงาม* หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข

3) *พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์* หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม"

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 34) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ นำความฉลาดทางอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และเป็นการที่บุคคลมี A Sense of proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี"

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543 : 17-18) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความสามารถของบุคคลซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

1) ความสามารถในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเอง เพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่างๆได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ และถูกทำนอง

คลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกทางด้านอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ถูกกับกาลเทศะ

2) ความสามารถในการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข"

อริยา คูหา (2542 : 73) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความสามารถทางสมองของมนุษย์ที่เรานำเอาองค์ประกอบเกี่ยวกับประสบการณ์และการเรียนรู้มาจัดระเบียบเสียใหม่ในลักษณะที่เป็นพฤติกรรมการตอบสนองตามสภาวะและสถานการณ์ โดยมีตัวแปรสำคัญ คือ อารมณ์ ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคลหรือเป็นทักษะของพฤติกรรมการตอบสนองทางอารมณ์"

จากการศึกษาความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว *สรุปได้ว่า* ***ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)*** หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการรับรู้และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักอารมณ์และความตึงเครียดของตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์
2) การควบคุมอารมณ์
3) การใช้ประโยชน์อารมณ์

1.3 <u>องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์</u>

สโลเวย์ และเมเยอร์ (อัจฉรา สุขารมณ์ และอังศินันท์ อินทรกำแหง. 2548 : 16 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990) ได้แสดงทัศนะว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของทักษะใน การปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. *ขั้นรู้ตน* เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของจนได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุและจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะทางอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันตามระดับอายุยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. *ขั้นการควบคุมอารมณ์* เป็นการควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ

3. *ขั้นการใช้ความฉลาดทางอารมณ์* พบว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์ จากภาวะอารมณ์ของตนแตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีจะมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์ และกรคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบ การคิดวิเคราะห์ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยช้าลง

จากแนวความคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์ (จำลอง ดิษยวณิช. 2543 : 94-96 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990) สามารถแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Knowing one's Emotion หรือ Self-Awareness) หมายถึง การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกและความนึกคิดในขณะที่เกิดขึ้นเป็นหลักสำคัญของเชาวน์อารมณ์ คนเราควรมีความสามารถที่จะวัดความรู้สึกจากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่งได้ ซึ่งเป็นสิ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะนำไปสู่การหยั่งรู้ทางจิตใจและการเข้าใจตนเองพูดง่ายๆ ว่าเป็นการอ่านอารมณ์หรือจิตของตัวเอง คนที่ไม่มีความสามารถสังเกตอารมณ์ที่แท้จริงของตนมักจะตกเป็นทาสอารมณ์ของตน กลับกลายเป็นคนที่นำร่อง (pilot) ที่ดีสำหรับชีวิตของเขา มีความรู้สึกที่มั่นใจในการที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป

2. การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotion) คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมมีส่วนเกี่ยวข้องกับความตระหนักแห่งตน หรือการรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Self-awareness) อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีหลายอย่าง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ความเศร้าใจ เป็นต้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องพยายามหาทางจัดการให้บรรเทาลงหรือหมดไปในที่สุด ถ้าขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ ย่อมก่อให้เกิดผลเสียกับจิตใจได้ คนที่ไม่รู้จักจัดการกับอารมณ์มักมีความทุกข์ใจต่างๆ นานา แต่คนที่รู้จักจัดการได้อย่างมีประสิทธิผล จะประสบความสุขในชีวิต

3. การรู้จักอารมณ์ในคนอื่น (Recognizing Emotion in Others) เป็นการที่คนเราจะรู้จักอารมณ์ของคนอื่นได้ จำเป็นที่จะต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองเสียก่อน สิ่งหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้คือการมีสมารมณ์หรือความร่วมรู้สึก (empathy) ซึ่งหมายถึงภาวะทางจิตของการที่เราเอาใจของเราเข้าไปแทนบุคคลอื่นหรือกลุ่มอื่น เข้าทำนอง "เอาใจเขามาใส่ใจเรา" กระบวนการเช่นนี้จะทำให้เราทราบถึงอารมณ์ ความรู้สึกและความปรารถนาของผู้อื่นได้ ความรู้สึกเช่นนี้จะนำไปสู่ความรักเพื่อนมนุษย์ ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเอื้ออาทรและความปรารถนาดี มีความเมตตาและกรุณาซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คนที่มีความร่วมรู้สึกมักประสบผลสำเร็จใจชีวิตส่วนตัว หน้าที่การงานและการเข้าสังคม

4. การจูงใจตัวเอง (Motivating Oneself) เมื่อคนเรารู้จักและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้ก็สามารถใช้อารมณ์นั้นเปรียบเสมือนแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่เป้าประสงค์ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสำเร็จในกิจการต่างๆ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง เช่น การรู้จักอดได้และรอได้ การระงับความหุนหันพลันแล่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนเราไปถึง

จุดหมายปลายทางของชีวิตได้ คนที่มีทักษะในด้านนี้จะผลิตผลงานที่เป็นประโยชน์อย่างมหาศาลและสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลงานที่มีชื่อเสียงได้รับรางวัล หรือการเชิญชูเกียรติก็เกิดจากแรงจูงใจอันนี้

5. ปฏิบัติการเกี่ยวกับสัมพันธภาพ (Handing Relationship) เป็นศิลปะของการสร้างสัมพันธภาพส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่น สัมพันธภาพที่ดีจะเกิดขึ้นได้ยังต้องอาศัยการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นด้วย มีลักษณะของการถ้อยทีถ้อยอาศัยต่อกันและกัน เมื่อเขาร้อนมาเราก็ต้องเย็นตอบกลับไป สมรรถนะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นจะนำไปสู่ความมีชื่อเสียง การเป็นผู้นำและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงาม

สโลเวย์ และเมเยอร์ เห็นว่ากระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์ควรพัฒนาจากขั้นแรกๆ ซึ่งไม่ซับซ้อนไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันอย่างดีมากขึ้นในขั้นต่อๆ ไป จะเห็นได้ว่าในแต่ละขั้นจะมีระดับขีดความสามารถ 4 ระดับจากง่ายไปสู่ยาก

โกลแมน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 13-14) ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็นสมรรถนะใหญ่ๆ คือ

ก. *สมรรถนะทางด้านสังคม* เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

1) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึก และความห่วงใยของผู้อื่น

2) ทักษะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations) เป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ ประกอบด้วย ความสามารถในการโน้มน้าวใจผู้อื่น มีการสื่อสารที่ดี มีความเป็นผู้นำ สามารถกระตุ้น เร้า ริเริ่ม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดี สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย ทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อมุ่งสู่จุดเป้าหมาย และสร้างสมรรถนะของทีมงาน ให้เกิดความร่วมมือ

ข. *สมรรถนะส่วนบุคคล* เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้เป็นอย่างดี ประกอบด้วย

1) การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Self-Awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่าผู้มีสติ สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย การรู้ถึงอารมณ์ของตัวเอง ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และสามารถคาดคะเนของผลที่จะตามมาได้ด้วย สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้

2) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) การควบคุมหรือการกำหนดตัวเองนับเป็นปัจจัยที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย การควบคุม

ตนเอง มีความซื่อสัตย์และเป็นที่ไว้วางใจ เป็นผู้ใช้สติปัญญา มีความสามารถในการปรับตัว และชอบสร้างสิ่งใหม่ๆ

3) สามารถสร้างแรงจูงใจ และจูงใจตนเองได้ (Achievement Oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย การมีแรงจูงใจฝ่ายสัมฤทธิ์ (Achievement Motive) มีความจงรักภักดี (Royalty) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มองค์กร มีความคิดริเริ่ม และมองโลกในแง่ดี

คูเปอร์ และสว๊าฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 14-15) ได้เสนอโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. *ความรับรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy)* ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น

1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์

1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)

1.4 รับผลย้อนหลังกลับของอารมณ์ (Feedback)

1.5 หยั่งรู้ในตนเอง (Intuition)

1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)

1.7 สร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)

2. *ความเหมาะจงทางอารมณ์ (Emotional Fitness)* ประกอบด้วย

2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่ตน (Authenticity)

2.2 มีความเชื่อความศรัทธา และมีความยืดหยุ่น

2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่

2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า

3. *ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth)* เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่ การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเองประกอบด้วย

3.1 ความผูกผันในงาน รู้รับผิดชอบมีสติ

3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพโดดเด่น

3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม

3.4 สามารถโน้มน้าวจูงใจบุคคลอื่นโดยปราศจากอำนาจ

4. *ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy)* โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่เผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้

4.2 สามารถคิดใครครวญ

4.3 การเล็งเห็นโอกาส

4.4 การสร้างอนาคต

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 12-13) เสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์โดยยึดตามแนวคิดของ สโลเวย์ และ โกลแมน สรุปได้ 5 ประการ ดังนี้

1. *การตระหนักรู้ตนเอง* เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรงพูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติเข้าใจตนเอง

2. *การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง* หรือบางทีอาจจะเรียกว่าการกำหนดตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. *การจูงใจตนเอง* เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเองที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและการกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. *การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น* หมายถึงความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. *การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น* ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคมเป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความที่ดี การบริหารความขัดแย้ง เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2543 : 14-15) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในแง่องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. *ความดี* หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง : สามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ห # 306524.

1.2 ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น : ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ : รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. *ความเก่ง* หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง : รู้ศักยภาพของตนเอง สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา : รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพผู้อื่น : รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. *ความสุข* หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง : การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต : รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ : มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543 : 6-12) ได้สรุปองค์ประกอบของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ด้วยคำว่า SMILE ซึ่งอักษรแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

1. **S**-Self Awareness : เป็นผู้ที่รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าอารมณ์ของเราในยามปกติและในยามไม่ปกติเป็นเช่นไร รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นและมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. **M**-Management Emotion : สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่อตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองแล้วว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ทั้งนี้อาจจะเป็นอารมณ์ทางด้านบวก หรืออารมณ์ทางด้านลบก็ได้

3. **I**-Innovate Inspiration : สร้างสรรค์และจูงใจอารมณ์ตนเอง การมีแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี สามารถนำความรู้สึกของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

4. **L**-Listen with Head and Heart : เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น มีความเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งนี้จะต้องวางตัวให้เป็นกลาง ใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

5. **E**-Enhance Social Skill : มีทักษะประสานสัมพันธ์ทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เข้าใจสภาพการณ์ต่างๆ ได้ดี และสามารถสื่อสาร ชักจูง ประนีประนอม หรือยุติข้อขัดแย้งเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของทีมงานและสังคม

การพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2545 : 30-31 ; อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก. 2542) ดูที่ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้

1. *ตนเองมีความสุข* ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล ดังนี้ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริงใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัวยืดหยุ่น

2. *สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี* ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาหลักความถูกต้องในเหตุผล ดังนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู จริงใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย

3. *ทำงานได้ประสบความสำเร็จ* ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่สงบสุข คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบด้วยการตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สู้งาน อดทน ความกระตือรือร้น-เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงานช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก และใฝ่รู้

จากการศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ คณะผู้วิจัยมีความสนใจองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์ เนื่องจากมีความครอบคลุมในหลายๆ ด้าน ซึ่งเป็นแนวคิดที่ตรงกันกับเป้าหมายสำคัญของการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ของประเทศไทยในยุคปัจจุบัน อีกทั้งแนวคิดนี้ได้ผ่านการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบต่างๆ มาแล้ว ดังนั้น*คณะผู้วิจัยจึงได้ยึดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้*

1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (อัจฉรา สุขารมณ์ และอังศินันท์ อินทรกำแหง. 2548 : 16 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1990) ได้ทำการวิจัยและเสนอลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ดังนี้

1. เป็นผู้ที่เรียนดี
2. มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมน้อย
3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อนๆ ได้
5. เป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงน้อยกว่าการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
6. สามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้ดี
7. สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดี
8. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถหน่วงเหนี่ยวการแสดงความพึงพอใจของตนเองได้ดี
9. เป็นผู้ที่มีความสุข มีสุขภาพดี และประสบความสำเร็จสูง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542 : 15-18) กล่าวว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสม จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมการจัดการ และ แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self – awareness)
2. มีพลังใจ และ แรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self – motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress – tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตัวเอง (Impulse)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationship) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี (2542 : 37-52) ได้กล่าวถึงลักษณะผู้ที่มีสติปัญญาทางอารมณ์ดี ดังต่อไปนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน

2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตัวเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ท้อถ้อยได้ง่าย

4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาในขั้นแรกๆ ที่ทำให้สามารถเข้ากับอื่นได้ดี

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 118-119) สรุปว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ควรจะเป็นผู้ที่มีลักษณะดังนี้

1. สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเอง

2. สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างราบรื่น

3. จูงใจตนเอง และสามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายในตนเอง

4. สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ

5. มีวิธีการขจัดความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนเองได้อย่างดี

6. สามารถควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการกับอารมณ์ได้

7. มีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง

8. มีความเป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน สถานการศึกษา ที่ทำงาน และสังคม

9. เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข

สมประสงค์ สังขะไชย (2543 : 28-31) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีลักษณะดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่น หรือสถานการณ์

2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิด และความรู้สึกได้

3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกตัวเอง

4. รู้จักใช้ความรู้สึก เพื่อช่วยในการตัดสินใจ

5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น

6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้

7. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น

8. รู้จักฝึกหาคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ

9. ไม่ชอบแนะนำ สั่งการ ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ หรือสั่งสอนผู้อื่น

10.หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกผู้อื่น

จากการศึกษาลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ *สรุปได้ว่า* ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสามารถด้านการรับรู้และเข้าใจต่อสภาวการณ์ ต่อพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการแสดงพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

1.5 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 35-37) ให้ความเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน เช่น

1. *พัฒนาการในด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก* มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต

2. *การสื่อสาร* การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตน สามารถทำได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ

3. *การปฏิบัติงาน* ช่วยเกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงาน ย้ายงาน เนื่องจากการขัดแย้งระหว่างบุคคลลง

4. *การให้บริการ* ก่อให้เกิดการทำความรู้จักกับลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้า และบริการของหน่วยงาน

5. *การบริหารจัดการ* ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำ ที่มีศิลปะในการใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาตน

6. *การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น* เป็นเรื่องของการศึกษาเข้าใจตน การมองเข้าไปในตนก่อนการทำความเข้าใจผู้อื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 49-50) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. *ด้านตนเอง* ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่เรียนหนังสือได้อย่างมีสมาธิส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนได้ดี รักการศึกษาหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขและสมควรตามอัตภาพ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงเองอยู่เสมอ รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร เปรียบเทียบศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จเนื่องจาก

เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. *ด้านครอบครัว* ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดความขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

3. *ด้านสังคมแวดล้อม* ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดความขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถ*สรุปได้ว่า* ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทุกๆ ด้าน บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ในสังคมสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญ การดำเนินชีวิตจะมีความสุข และจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้าน

1.6 การวัดและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 82) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. หลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 จากการวัดด้วยเครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน

1.2 การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subject Measures) เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงที่แตกต่างกันออกไป ยังไม่มีข้อสรุปว่า วิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2. แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีแนวทางและรูปแบบ ดังนี้

2.1 การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal Motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การเล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ หรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการ

กำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ให้แก่ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ต่างๆ การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้วยแนวทางนี้ จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ และด้านความฉลาดทางอารมณ์

2.2 การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่างๆ แล้วให้เลือกเรียงตามลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง ถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีการนี้ คือ มุ่งให้กรอบที่เป็นทิศทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือกก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูกผิด ข้อเสียคือ ยังเป็นการประเมินความฉลาดทางอารมณ์จากรายงานตัวเองว่าตั้งใจทำอะไร อาจมีการบิดเบือนสร้างภาพตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออกมา

2.3 การใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและสภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนออกมา โดยมิอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลอง คือ เป็นการกระตุ้น หรือ ดึง พฤติกรรมภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองจากการประเมิน ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลอง คือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีค่าใช้จ่ายสูง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์กร

2.4 การสัมภาษณ์ในเชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์ในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลาประมาณ 1.30 – 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการกับผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่างๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือภาพเกี่ยวกับบุคคลนั้นในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้มาสมัครว่าคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้ดี หรือ ดีมากกว่ากัน การสัมภาษณ์เชิงลึกมักจะทำกัน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นสรุปผลการสัมภาษณ์

2.5 การใช้แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self – Report, and Subjective Measures) ตัวอย่างแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self – Report EQ Measures)

2.5.1 Trait Meta – Mood Scale ของ สโลเวย์และคณะ จำนวน 30 ข้อ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ และ การปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง(1) ไปจนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง(5)

2.5.2 Toronto Alexithymia Scale แบบรายงานตนเองที่ให้ผู้ตอบเลือกว่าแต่ละข้อความ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" กับคำถาม 20 ข้อ สร้างโดย แบ็กบาย, เทย์เลอร์, และพาร์คเกอร์ (Bagby, Taylor, Parker) ในปี 1994 Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคล ที่รู้สึกยากลำบากใจในการรายงานเกี่ยวกับตนเองโดนเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่างๆ ของตน

2.5.3 Emotional Control Questionnaire เป็นแบบทดสอบความสามารถในการควบคุมตนเองฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดย โรเจอร์และนาจาเรียน (Roger & Najarian) ในปี1989 วัดว่าผู้รับการทดสอบสามารถควบคุมตนเองได้ดีเพียงใด

2.5.4 แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบ ตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" กับแต่ละกิจกรรม สร้างโดย แมคราเบียน และเอฟสไตน์ (Mchrabian & Epstein) ในปี 1970 เพื่อประเมินว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับผู้คนในแต่ละสถานการณ์ต่างๆ หรือไม่

2.5.5 แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายรูปแบบ พอสรุปได้ดังนี้

แบบที่ 1 EQ Map

สร้างโดย คูเปอร์และสว้าฟ (Cooper & Sawaf) ในปี 1997 วัดทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory (Bar-on EQ-I)

สร้างโดยบาร์-ออน นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอล สร้างขึ้นในปี 1992 ประกอบด้วย 5 หมวด จำนวน 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อเป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบโดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1-ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5-เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาในการตอบประมาณ 30-40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบตามวัย

แบบที่ 3 The Emotional IQ Test

สร้างโดยปีเตอร์ สโลเวย์ และ จอห์น เมเยอร์ (Peter Salovey & John Mayer) ในปี 1998 วัด 4 ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบ

4 ด้านของ The Emotion IQ Test ได้แก่ 1) ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่างๆ 2) ความสามารถในการใช้อารมณ์ 3) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ 4) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

แบบที่ 4 Weisinger's EQ Instrument

สร้างโดย เฮนดรี้ เวสซิงเจอร์ (Hendrie Weisinger) ในปี 1997 วัด 5 ด้าน ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆในระดับใด 1 = แสดงออกน้อยมาก ถึง 7 = แสดงออกมากที่สุด ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน

แบบที่ 5 แบบวัด EQ ของชัทท์ (Schutte) และคณะ

สร้างขึ้นในปี 1998 พัฒนาแบบความฉลาดทางอารมณ์ 33 ข้อ ขึ้นจากโมเดลพื้นฐานเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ สโลเวย์ และเมเยอร์เสนอไว้ องค์ประกอบที่แบบทดสอบวัดมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ของโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The Big 5 Personality Model) ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ 5 ช่วงค่าว่าตนแสดงออกในระดับใด

แบบที่ 6 EQ Test

Goleman ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบรายงานตนเองว่า จะแสดงออกเช่นไร จาก 4 ตัวเลือก

แบบที่ 7 Affective Communication Test

เป็นแบบวัดการแสดงอารมณ์และความรู้สึก โดยให้รายงานตนเองว่า มีการแสดงอารมณ์ตามร่างกายข้อความต่างๆ จำนวน 13 ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในช่วงระดับใดในช่วงเวลา 9 ค่า

แบบที่ 8 Emotion Perception Test

ของเมเยอร์, ดิพานโล และ สโลเวย์ (Mayer, Dipanlo, Salovey) เป็นแนวการวัดที่ให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า เช่น ภาพใบหน้าที่แสดงภาวะอารมณ์ต่างๆ ภาพสี ท่วงทำนองดนตรี เสียงต่างๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความประหลาดใจ และสิ่งที่น่าขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ

<u>ตัวอย่างเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์</u>

(อัจฉรา สุขารมณ์ และ อังสินันท์ อินทรกำแหง. 2548 : 37-45)

- *<u>เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และคณะ</u>*

การวัดความฉลาดทางอารมณ์จากแนวคิดของสโลเวย์และคณะ เป็นการวัดศักยภาพการเจริญทางอารมณ์และสติปัญญา 4 องค์ประกอบ คือความสามารถในการรับรู้ทางอารมณ์ ความสามารถวิเคราะห์อารมณ์ของตนเอง และความสามารถในการจัดระบบกับอารมณ์ของตนเอง สโลเวย์และคณะได้วัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แบบทดสอบชื่อ Trait Meta – Mood Scale (TMMS) โดยแบบทดสอบนี้เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เกี่ยวกับความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนของประสบการณ์ ความรู้สึก และความเชื่อ การยุติสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีและคงอารมณ์ที่ดี ซึ่งดัชนีที่บ่งชี้จากแบบทดสอบฉบับนี้ สโลเวย์และคณะอธิบายว่าเป็นสมรรถภาพหลายอย่างที่อยู่ในโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ สโลเวย์และคณะเชื่อว่า TMMS เป็นการนิยามเชิงปฏิบัติการของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งได้แก่ ความใส่ใจ ความชัดเจน และการปรับอารมณ์ความรู้สึก เป็นพื้นฐานของมิติการจัดระบบตนเองทางความฉลาดทางอารมณ์ แบบทดสอบ TMMS เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1- 5 ซึ่ง 1 หมายถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” 2 หมายถึง “ไม่เห็นด้วย” 3 หมายถึง “ไม่แน่ใจ” 4 หมายถึง “เห็นด้วย” และ 5 หมายถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งแบบทดสอบนี้มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบแรก คือ ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก (Attention to feeling) มีจำนวน 21 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ข้อคำถามทางบวก “ฉันใส่ใจมากกว่าฉันรู้สึกอย่างไร” ข้อความทางลบ เช่น “ฉันไม่ใส่ใจความรู้สึกของตนเอง”

องค์ประกอบที่สอง คือ ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก (Clarity of feeling) มีจำนวน 15 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ข้อความทางบวก “โดยปกติฉันมีอารมณ์ความรู้สึกที่มั่นคง” ข้อความทางลบ “ฉันไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก”

องค์ประกอบที่สาม คือ การปรับสภาวะอารมณ์ (Mood Repair) ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะปรับสภาวะอารมณ์ที่น่าพอใจ หรือคงอารมณ์ที่น่าพอใจไว้ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ข้อความทางบวก “ถึงแม้บางครั้งฉันมีความเศร้า แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนะที่ดี” ข้อความทางลบ “ถึงแม้บางครั้งฉันมีความสุข แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนะที่ไม่ดี”

องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แบบทดสอบ TMMS มีคุณภาพด้านความเชื่อมั่น และความตรง ผลจากการศึกษาพบว่า การเอาใจใส่ต่ออารมณ์ ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ กับการมีสติของตนเอง ความชัดเจนของอารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือต่ออารมณ์ การแสดงออกและความเศร้าหดหู่ และการปรับอารมณ์ความรู้สึกความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับมองโลกในแง่ดี และความเชื่อการจัดระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี

ต่อมา สโลเวย์และคณะ ได้พัฒนาแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ชื่อ “The Multifactor Emotion Intelligence Scale” (MEIS) ขึ้น เน้นเรื่องความสามารถทางสมอง

เป็นหลัก ซึ่งเป็นแบบทดสอบในรูป Paper pencil Test ในการทำแบบทดสอบนี้ และแบบทดสอบ "The Emotional IQ Test" ที่อยู่ในรูปของซีดีรอม โยแบบทดสอบทั้งสองรูปแบบนี้เหมือนกันในทุกประการในด้านเนื้อหาและโครางสร้าง แต่ต่างกันที่สื่อการนำเสนอแบบทดสอบ โดยสโลเวย์และคณะ เชื่อว่าแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์การวัดสติปัญญาที่แท้จริง แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยงานด้านความสามารถที่ให้ผู้ตอบทำทั้งหมด 12 งาน จากแบบทดสอบ 4 ประเภท ดังนี้

1. *แบบทดสอบการระบุอารมณ์เป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์* ให้ผู้ตอบระบุอารมณ์คนที่ปรากฏอยู่ในภาพ ในการออกแบบ และดนตรี และงานทาเสนอสถานการณ์ทางอารมณ์ให้ผู้ตอบระบุว่าบุคคลในสถานการณ์นั้นมีอารมณ์อย่างไร

2. *แบบทดสอบการใช้อารมณ์ เป็นการวัดซึมซับอารมณ์* มีอยู่สองส่วนได้แก่ การวัดว่าผู้ตอบสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ดีแค่ไหน และการใช้ความรู้สึกเอื้อต่อกระบวนการความคิด

3. *แบบทดสอบความเข้าใจทางอารมณ์* เป็นการวัดความสามารถของบุคคลที่จะทราบว่าอารมณ์มีที่มาจากอะไร และอะไรจะเกิดขึ้นที่อารมณ์มีความเข้มข้น ตลอดจนความสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกัน

4. *แบบทดสอบการจัดระบบอารมณ์* เป็นแบบทดสอบวัดความสามารถที่จะจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ แบบทดสอบนี้ผู้ตอบต้องประเมินประโยชน์ของการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบ MEIS พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถแยกองค์ประกอบเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจทางอารมณ์ และการจัดการทางอารมณ์

- *<u>เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต</u>*

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมีลักษณะเป็นข้อคำถาม ที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกในด้านต่างๆ ได้แก่ *ด้านดี* หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตัวเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม *ด้านเก่ง* หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง แรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น *ด้านสุข* หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีรายการด้านการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำถาม 4 ลักษณะ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริง บางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก และ

ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุที่กำหนดไว้

สำหรับข้อคำถามของแบบประเมินฉบับนี้ มีจำนวน 52 ข้อ มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับกับ .82 และแยกวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความดีมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .67 องค์ประกอบด้านความเก่ง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .55 และองค์ประกอบด้านความสุข มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .77

- เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางพุทธศาสนา

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะได้สร้างมาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นมาตราวัดความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษา และพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ มาตรานี้ประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้ตอบ โดยสถานการณ์นั้นเกี่ยวข้องกับโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยสถานการณ์ต่างๆ 3 สถานการณ์ ได้แก่สถานการณ์ตนเองมีความสุข สถานการณ์ที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสถานการณ์ที่ทำงานได้ประสบความสำเร็จซึ่งมีทั้งหมด 30 สถานการณ์ ในแต่ละสถานการณ์มีคำถาม 3 ข้อ คือ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอย่างไร และท่านจะทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น แต่ละคำถามมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนน 3 ด้านคือ คะแนนความรู้สึก คะแนนความคิด และคะแนนการปฏิบัติ คะแนนแต่ละข้อมีค่าจาก 1 ถึง 5 คะแนน ดังนั้นคะแนนรวมของคะแนนแต่ละคนในแต่ละด้านมีค่าอยู่ในช่วง 30 – 150 คะแนนมาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ได้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดทั้งทางด้านความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรีประมาณ 200 คน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับกลาง โดยมีค่าแอลฟ่า เท่ากับ .66, .74 และ .64 สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ในความเชื่อมั่นในการทดสอบซ้ำ 1 เดือน กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 21 คน มีค่าเท่ากับ .66, .77 และ .41 สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตมโนทัศน์ และเกรดเฉลี่ย (ค่า r คือ .117, .149 ถึง .357) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (r เท่ากับ -.520)

1.7 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (อรพินทร์ ชูชม. 2545 : 227 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1995 : 42-44) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้านได้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Knowing one's emotions)
2. การจัดการอารมณ์ตนเอง (Managing emotions)

3. การสร้างจูงใจให้ตัวเอง (Motivating oneself)

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing emotions in others)

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling relationdships)

ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีแนวทางในการพัฒนา ดังต่อไปนี้

1. **แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง** ทำได้ดังนี้คือ

1.1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ว่าเราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- ถ้ารู้สึกว่าไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีที่ดีกว่าสำหรับใช้คราวต่อไป
- ถ้ารู้สึกว่าพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2. ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติรู้ตัว

- ขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว
- รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- ความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตัวเอง

2. **แนวทางในการจัดการอารมณ์ของตัวเอง** ทำได้ดังนี้คือ

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มอง ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความไม่สบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจาก ข้อ3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้ผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์ โอกาสจากอุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราแสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะกับตัวเอง เพราะถ้ามีความเครียดมากๆจะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำของอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

3. **แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง** ทำได้ดังนี้คือ

3.1 ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น จันอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้สิ่งใดเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

3.2 นำความต้องการในข้อที่ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตัวเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (perfectionist) (คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่าน ต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึกดีดี ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีดต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดีทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกในแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตัวเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตัวเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยังเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึกคิดและปฏิบัติสิ่งต่างๆ

3.8 ให้กำลังใจตัวเองคิดอยู่เสมอ ว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. **แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น** ทำได้ดังนี้คือ

4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำน้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อยๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่างๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้าแววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขามีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและสังเกตบ่อยๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไปคือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็จะมีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงความเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. **แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน** ทำได้ดังนี้คือ

5.1 การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์ สำหรับตนเอง และผู้อื่น

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม ซึ่งอาจมีวิธีการอื่นๆอีกมากมายที่จะทำได้ แต่การจะให้เกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความอดทน ตั้งใจจริงที่จะสร้างอารมณ์ที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น และที่สำคัญต้องอาศัยเวลา หากท่านลองนำวิธีการที่เหมาะกับตนเองไปปฏิบัติจะได้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับท่านทั้งด้านอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและสัมพันธภาพที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

คาโรลีน ซาร์ไน (วีระวัฒน์ ปันนิตานัย. 2542 : 188-193 ; อ้างอิงจาก Saarni. 1997 : 46-67) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า บุคคลสามารถฝึกฝนตนได้ด้วยการเสริมสร้างทักษะความสามารถทางอารมณ์ของตน (Skill of Emotional Competence) ดังนี้

1. การตระหนักรู้สภาพอารมณ์ของตนเอง และสภาพอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้น
2. ความสามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น
3. ความสามารถในการใช้คำที่เกี่ยวกับอารมณ์ และแสดงออกในภาษาที่เหมาะสมในแต่ละวัฒนธรรม

4. มีศักยภาพในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) ในภาวะอารมณ์ของผู้อื่น

5. ความสามารถที่เข้าใจภาวะที่เป็นจริงของอารมณ์ที่อยู่ภายในซึ่งไม่ต้องการให้สอดคล้องกับการแสดงออกภายนอก และในระดับซับซ้อน เนื่องจากพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์อาจมีผลกระทบกับผู้อื่นได้ และใช้เป็นกลวิธีการปกป้องตนเอง

6. ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ด้วยการใช้กลวิธีในการควบคุมตนเองให้ภาวะอารมณ์ดีขึ้น ทั้งในแง่ของความรุนแรง และระยะเวลาที่เกิด

7. การตระหนักรู้ในคุณค่าความสัมพันธ์ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน เป็นการสื่อสารทางอารมณ์ที่มีคุณภาพ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 15) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้เกิดเจตนาคติที่ดี และนำไปสู่การปฏิบัตินั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย

1. เรียนรู้จากการอ่าน และฟัง คือ การอ่านจากตำรา หนังสือพิมพ์ ส่วนฟังก็ฟังจากกัลยาณมิตรอันมีครู และพ่อแม่เป็นหลัก รวมทั้งการฟังผู้รู้อื่นๆ ตามสมควร

2. เรียนรู้จากแบบอย่าง คือ มีแบบอย่างที่ดีจากครู พ่อแม่ แบบอย่างที่ดีของเพื่อนก็ควรได้รับการยกย่องหรือติชมตามสมควรเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจสภาพการปฏิบัติ

3. เรียนรู้จากการทดลองปฏิบัติ หมายถึง ให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ว่าเกิดผลอย่างไรบ้าง ทำให้รู้จักปรับปรุงเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

4. การหยั่งรู้คาดการณ์ ซึ่งต้องพึ่งข้อมูล และความรู้พอสมควร ซึ่งเป็นพื้นฐานในการใช้ความสามารถคาดการณ์หยั่งรู้ต่อไปได้ เมื่อคาดการณ์แล้วก็นำไปปฏิบัติ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการฝึกการสมาธิ

(อัจฉรา สุขารมณ์ และ อังสินันท์ อินทรกำแหง. 2548 : 72-73) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในทางพระพุทธศาสนา พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้เสนอว่า ผู้ที่ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็ต้องหาวิธีควบคุมพลังความขัดแย้งระหว่างกุศลและอกุศลให้อยู่ในกรอบอันดีงาม มีการแสดงออกของอารมณ์เป็นที่ยอมรับได้ในสังคม กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมี 2 วิธี ด้วยกันคือ

1. *สมถวิธีหรือสมถกรรมฐาน* : เน้นให้มีพลังสมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้มีบทบาท แต่จะช่วยให้เป็นฐานของปัญญา นั่นคือ จะทำงานอะไรให้ได้ผลมีปัญญาได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ต้องข่มฝ่ายอกุศลไว้ จะทำให้คิดได้ชัดเจน แสดงออกได้ถูกต้อง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ เพราะสามารถควบคุมฝ่ายที่ไม่ดีได้ และทำให้ความรู้สึกที่ดีได้แสดงออก ทั้งนี้วิธีสมถวิธีหรือสมถกรรมฐานมีข้อจำกัดคือ เมื่อใดที่ออกจากกรรมฐาน ออกจากสมาธิแล้ว ฝ่ายอกุศลจะมีฤทธิ์เดชมาก ไม่สามารถประนีประนอมในชีวิตประจำวันได้ อาทิ เมื่อออกจากกรรมฐานแล้ว ความโลภ

จะแสดงออกได้ อาทิ เมื่อออกจากกรรมฐานแล้วความโลภก็อาจจะแสดงออกได้เหมือนเดิม เพราะฉะนั้นจึงมีวิธีที่สองตามมา

2. *วิปัสสนากรรมฐาน* : วิธีนี้เป็นการพัฒนาให้สมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ไม่ให้มีบทบาทอย่างถาวร และอยู่ในสังคมได้ ถ้าเป็นสมรรถกรรมฐานต้องปลีกวิเวกออกไป ครั้นพอกลับมาก็ฟุ้งซ่านเหมือนเดิม ทั้งนี้สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนาที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่จำเป็นต่อการเรียน การทำงาน และจำเป็นต่อการเกิดปัญญา

วิปัสสนาเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง ซึ่งเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานที่เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

ความฉลาดทางอารมณ์ ในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่ สติรู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลให้ออกมาปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นอกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรอบรู้ คือ ปัญญา เพราะสติจะเป็นตัวเก็บข้อมูลด้วยตัวเองความถูกต้องสิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมด เหมือนกับส่องกระจกใส สติจะเป็นกระจกส่องใจ แล้วก็จะรู้ว่าจะจัดการกับสภาวะของจิตอย่างไร ความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงควรพัฒนาปัญญามากเพื่อสร้างความสมดุลของบุคลิกภาพในการแสดงออก เพราะสติปัญญาเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์ทั้งฝ่ายดี และ ฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลให้อยู่ในภาวะพอดี

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้นจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของจิตเพื่อดูคุณสมบัติของจิตที่พึงประสงค์แล้วเลือกพัฒนาตัวที่เด่นๆ อาทิ เจตสิกฝ่ายที่เป็นกลาง ได้แก่ มนสิการ (การคิด) หรือ เอกัคคตา (สมาธิ) หรือ วิริยะ (ความขยัน) เจตสิกเหล่านี้ใช้ไปในส่วนที่เป็นสัมมา (ชอบ) หรือ มิจฉา (ผิด) ก็ได้ สำหรับในส่วนของอารมณ์นั้นฝ่ายอกุศลเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความโลภ ความมีโทสะ ความอิจฉา ความริษยา เป็นตัวดึงออกจากฐานการทำความดี เราก็ต้องพัฒนาฝ่ายที่ดี คือ ฝ่ายกุศลเจตสิกเพื่อทำให้เกิดความสมบูรณ์ หรือเกิดพลังมากขึ้น อาทิ เป็นอโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกรธ) แผนภูมิของจิตที่ทำให้เกิดการพัฒนาบุคคลที่พึงประสงค์ที่แท้จริง คือ การพัฒนาในส่วนที่เป็นกุศลเจตสิกไปควบคุมอกุศลเจตสิก โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลางทำให้ชีวิตมีความสมดุล สำหรับกับการจัดการกับฝ่ายกุศลนั้น สามารถทำได้โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 สังวรปธาน คือ ความเพียรพยายามที่จะควบคุมตนเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายอกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของเรา ไม่ตกเป็นทาสของมัน หรือมี Self control นั่นเอง

ขั้นที่ 2 ปหานปธาน คือ กำจัด ขุดรากถอนโคน ฝ่ายไม่ดีออกไป คือ ตีให้อ่อนลงควบคุมมันให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

ขั้นที่ 3 *ภาวนาปธาน* คือ การพัฒนาในฝ่ายที่เป็นกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจเข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

ขั้นที่ 4 อนุรักขณาปธาน คือ รักษาความดี หรือฝ่ายไม่ดีทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้น เรื่อยๆ ซึ่งจะเป็นกระบวนการของการพัฒนา ที่จะทำให้เกิดสมดุล ต้องตรวจสอบตัวเอง ตลอดเวลา เป็นนายเหนือตัวเอง

ในทางพระพุทธศาสนา ไม่มีแยก อีคิวและไอคิวออกจากกัน เนื่องจากปัญญาในทางพระพุทธศาสนามี 3 ขั้น คือ ขั้นที่หนึ่งคือ *สุตมยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูลอย่างเป็นระบบ ขั้นที่สองคือ *จินตามยปัญญา* เป็นขั้นคิดวิเคราะห์ ย่อมข้อมูลที่ได้จากขั้นหนึ่ง ขั้นที่สามคือ *ภาวนามยปัญญา* เป็นความรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ตนเอง ซึ่งต้องอาศัยจิตที่สงบ เกิดสมาธิ ดังนั้นเปรียบได้ว่า สติปัญญาเป็นการเน้นปัญญาขั้นที่หนึ่งและสอง ส่วนความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นปัญญาขั้นที่สาม อารมณ์และปัญญาเกิดร่วมกัน ปัญญาไปกำกับอารมณ์ และไตรสิกขา เป็นการฝึกอบรมในพระพุทธศาสน์ เป็นกระบวนการปฏิบัติ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการปลูกฝังสร้างจิตใจที่ดี

พระธรรมปิฎก (2542 : 6-7) ได้เทศนาว่า ในการพัฒนามนุษย์ มิใช่พัฒนาแต่เพียงปัญญาอย่างเดียว แต่มีองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต 3 ด้าน มาบูรณาการโดยเป็นปัจจัยแก่กัน ส่งเสริมพึ่งพากัน องค์ประกอบ 3 ด้านนี้คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ถ้าเป็นคำศัพท์ในพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อมนุษย์ยังไม่ได้พัฒนา ได้อาศัยกิเลสน้อยลง พร้อมนั้นปัญญาก็จะเป็นปัจจัยหนุนการพัฒนาด้านจิตใจ ให้อารมณ์ฝ่ายดี ที่เรียกว่า กุศลพัฒนาขึ้นด้วย จนกระทั่งเมื่อพัฒนาสมบูรณ์มนุษย์จะมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา คนที่พัฒนาสมบูรณ์จะพัฒนา 4 ด้าน คือ

1. *ภาวิตกาย* มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. *ภาวิตศีล* มีศีลที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

3. *ภาวิตจิต* มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรม ความดีงาม สมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

4. *ภาวิตปัญญา* มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจ หยั่งเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนวางจิตใจ มีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ

จะเห็นว่า ปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญสุดท้าย ในฐานะตัวปรับแก้และปลดปล่อย ที่จะทำให้จิตใจ ซึ่งรวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์นั้นให้เป็นอิสระ พ้นจากการบีบคั้น ครอบงำของสิ่งแวดล้อมแต่ให้กลายเป็นจิตใจอันดี อารมณ์ความรู้สึกที่เกื้อกูล เป็นคุณแก่ตนเองและผู้อื่น

1. *การพัฒนาขั้นต้น* เมื่อพูดถึงคนส่วนใหญ่หรือฝึกทั้งสังคมจะให้ปัญญาแทรกประสาน ไปกับการพัฒนาด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะเคยชินในรูปของวินัย ประเพณีวัฒนธรรม

สภาพแวดล้อมทางสังคม ทำให้มีการโน้นน้าวชักนำทางจิตใจด้วย ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมกันนั้นจะมีการพัฒนาด้านจิตใจไปด้วย ให้มีดุลยภาพทางจิตใจ โดยมีเมตตาไมตรี เสียสละ เป็นต้น ซึ่งจะมาคานหรือคุมอารมณ์ด้านกิเลส ทำให้เกิดตัวเลือกฝ่ายดีในการมีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้อารมณ์กิเลสมีกำลังและโอกาสแสดงออกน้อยลงไปเอง โดยมีความพร้อมที่จะตอบสนองด้วยอารมณ์เชิงสร้างสรรค์มากกว่าและมากขึ้นเรื่อยๆ การพัฒนาจะสมบูรณ์เมื่อมีการพัฒนาทางปัญญาเข้ามาขยายขอบเขต ปรับแก้ ปลดปล่อย

2. *ปฏิบัติการในการพัฒนาด้านปัญญาต่อจิต* จะดำเนินไปโดยมีโยนิโสมนสิการเป็นตัวทำงานภายใต้การกำกับของสติ ด้านพฤติกรรมของสติ ด้านพฤติกรรมของกายวาจา นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้ามาประสานกัน หรือบูรณาการกันเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

<u>ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากการฝึกสมาธิ</u>

อรรถสิทธิ์ สุนาโท (2548 : 110) เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตนกับการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการครองตน ครองคน และครองงาน คือเมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถบริหารจัดการอารมณ์ภายในตนด้วยการรู้จักระงับความโกรธ ความรู้สึกไม่พอใจต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านและสามารถสร้างมนุษย์สัมพันธ์ด้วยการคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในการสร้างสรรค์ได้ เมื่อนั้นงานที่ทำก็จะสำเร็จประโยชน์เข้าในลักษณะที่ว่าตัวเราก็มีความสุข งานที่ทำก็ได้ผลและคนร่วมงานก็ไม่เสียประโยชน์ แต่ลักษณะการครองตน ครองคนและครองงานของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็เฉพาะแต่ผู้มีสุขภาพจิตดีและมีพลังจิตที่เข้มแข็งเท่านั้นซึ่งลักษณะเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนและการเรียนรู้พอสมควร

ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกสมาธิก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ที่มีลักษณะทำให้ผู้ฝึกเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีและมีพลังจิตที่เข้มแข็ง เพราะผู้ฝึกสมาธิจะเป็นผู้ที่มีจิตสุภาพ ใจหนักแน่น มั่นคง สดใส และมีเมตตากรุณามองดูรู้จักตัวเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ดังนั้นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเกิดจากฝึกสมาธิจึงมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ไม่เครียดและกระวนกระวายกับอารมณ์ของตนและคนรอบข้าง เพราะผู้ฝึกสมาธิจะเป็นผู้ที่สะสมพลังจิตไว้มากจึงทำให้จิตใจเข้มแข็งนั้นมาควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ภายในของตนได้ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เกิดจากการฝึกสมาธิจึงเป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนไม่ให้ตกไปตามกระแสของอำนาจฝ่ายต่ำได้ ไม่ว่าจะเป็นรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ยั่วยุอารมณ์ต่างๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้จิตเศร้าหมอง กระวนกระวายได้

2. เป็นผู้ที่จิตมั่นคงในการทำงานและการเล่าเรียน ช่วยให้การเรียน การคิดและการทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปได้รอบคอบ เกิดความผิดพลาดน้อย

3. เป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีเพราะร่างกายกับจิตต่างก็อาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกันคือเมื่อกายไม่สบายจิตก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองไปด้วย หรือเมื่อจิตเศร้าหมองไม่มีกำลังใจก็ยิ่งทำให้กายทรุดหนักลงไปอีก แต่สำหรับผู้มีสุขภาพจิตดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิถึงแม้กายจะไม่สบายแต่ใจก็ยังเข้มแข็งคือแม้จะทุกข์ทรมานกับโรคทางกายแต่ใจยังอิ่มเอมนั้นมาบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายไปด้วย

4. เป็นผู้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ เนื่องจากเป็นคนผู้มีความริเริ่มในทางสร้างสรรค์ ไม่มองโลกในแง่ร้ายคือเห็นว่าทุกคนล้วนเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งนั้นจึงควรปฏิบัติต่อกันด้วยความเห็นอกเห็นใจด้วยยึดหลักการว่ามนุษย์ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ หากเราไม่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็อย่าไปทำกับเขาอย่างนั้นขณะเดียวกัน หากเราต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็ปฏิบัติต่อเขาอย่างนั้น

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากการฝึกสมาธิจึงมีลักษณะเป็นคน **อ่านตนออก** คือรู้จักตัวเองว่าเราอยู่ในวัยไหน มีฐานะเช่นไรและจะปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร ตลอดจนรู้ว่าตัวเองเป็นคนมีอารมณ์อย่างไรและจะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้อย่างไร **บอกตนได้** คือบอกตัวเองได้ว่าสถานการณ์อย่างนี้เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร จะสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้ก็ไม่ควรเพิ่มศัตรูให้แก่ตนเอง **ใช้ตนเป็น** คือรู้จักสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตัวเองในการสร้างประโยชน์แก่สังคม และลักษณะอ่านตนออก บอกตนได้ และใช้ตนเป็นนี้ก็เป็นเรื่องของการครองตน ครองคนและครองงานซึ่งก็เป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์นั้นเอง

<u>คุณภาพชีวิตที่ได้จากการฝึกสมาธิ</u>

อรรถสิทธิ์ สุนาโท (2548 : 110-111) เมื่อความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากการฝึกสมาธิส่งผลให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่างๆ ได้ก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยเพราะผู้มีสุขภาพจิตดีนั้นเมื่อจะคิด จะทำ จะพูด อะไรก็ประกอบไปด้วยเมตตา คือ ไม่คิดปองร้าย อาฆาต พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกัน พูดด้วยเมตตาคือไม่โกหก ไม่หลอกหลวง ทำด้วยเมตตาคือการไม่เบียดเบียนคนอื่นด้วยการทำร้ายร่างกายแต่จะทำประโยชน์ให้สังคม ที่เอาตัวคิดขึ้นก่อนก็เพราะจิตเป็นผู้คิด ถึงแม้กายและจิตจะคิดคนละระบบแต่จิตนั้นก็แนบอยู่กับกายและที่สำคัญจิตจะควบคุมการกระทำของกายจึงมีคำกล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้น การสร้างคุณภาพชีวิตให้ได้ดีนั้นจำเป็นต้องฝึกฝนอารมณ์จิตให้มากๆ เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วจะเกิดความสงบ เยือกเย็น เมื่อคิดอะไรก็จะคิดแต่สิ่งดี ผู้ที่ฝึกจิตด้วยการฝึกสมาธิจึงได้คุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีด้วย ดังที่พระธรรมปิฎก (2539) กล่าวถึงพระพุทธศาสนาสุภาษิตที่ว่า “จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหํ” แปลว่า จิตที่ฝึกที่ดีแล้วนำความสุขมาให้

เมื่อเป็นเช่นนั้นการจะดูว่าคุณภาพชีวิตของคนๆ หนึ่งจะเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ ท่านให้สังเกตที่จิตหรือใจของเขาเป็นสำคัญ เพราะหากใจเขาดี ความคิดก็ดี คำพูดก็ดี หากคำพูดดี การกระทำก็ดี หารการกระทำดี นิสัยก็ดี และหากนิสัยดี ชะตากรรมก็ดี และชะตากรรมนี้แหละก็จะกลายเป็นคุณภาพชีวิตของเขาไปด้วย หารชะตากรรมดี คุณภาพชีวิตก็ดี หากชะตากรรมไม่ดีคุณภาพชีวิตก็ไม่ดี ชะตากรรมจึงหมายถึงพฤติกรรมทั้งหมดที่มนุษย์แสดงออกมา ดังนั้นสิ่งแรกที่มนุษย์เราจะต้องเฝ้าระวังก็คือจิต เพราะจะมีผลต่อชะตากรรมและคุณภาพชีวิตด้วย

ดังนั้นคุณภาพชีวิตของเราจะดีหรือไม่ดีจึงขึ้นอยู่กับจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้วเป็นสำคัญเพราะจิตที่ได้รับการฝึกฝนด้วยการเจริญสมาธิจะเป็นจิตที่มีพลัง สงบ เยือกเย็น ปราศจากกิเลสและเรื่องเศร้าหมองต่างๆ สามารถนำไปใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นการเจริญสมาธิยังเป็นการสร้างบุญบารมีที่ได้อานิสงค์มากที่สุดด้วย ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. 2546 : 4) การให้ทานเป็นการสร้างบุญบารมีในขั้นต่ำเพราะเป็นการสร้างบุญบารมีในขั้นกลาง เพราะเป็นเพียงการรักษาระเบียบทางกาย วาจาให้สงบ ส่วนการเจริญสมาธิภาวนาเป็นการสร้างบุญบารมีในขั้นสูง เพราะเป็นการทำจิตไม่ให้เศร้าหมองจากกิเลสต่างๆ ดังนั้นการฝึกฝนอบรมตนเองด้วยการฝึกสมาธินอกจากจะเป็นการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ให้ตนเองแล้วยังถือว่าเป็นการสร้างบุญบารมีให้แก่ตนเองอีกด้วย

จากที่กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาแล้วนั้น พอสรุปได้ว่าในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะต้องมีการพัฒนาให้บุคคลมีสติที่ดี เพื่อให้สติเป็นตัวที่จะไปช่วยควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลทั้งพฤติกรรมภายในตนเองและพฤติกรรมภายนอก เพื่อให้การดำเนินชีวิตทั้งส่วนบุคคล และอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข *คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่นำเอาการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นสำหรับการฝึกสติโดยตรงตามแนวทางของพระพุทธศาสนา มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในการวิจัยครั้งนี้*

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ

2.1 ความหมายของสมาธิ

ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิไว้หลายท่านด้วยกัน ยกตัวอย่างพอสังเขปดังนี้

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2548 : 47 หมวด 2) ให้ความหมายของสมาธิว่า คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต, ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังคปรินายก (2540 : 59) ทรงอธิบายความหมายของสมาธิว่า สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดั่งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2534 : 1) กล่าวว่า "สมาธิ" แปลกันว่าความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ "จิตตัสเสกัคคตา" หรือเรียกสั้นๆ ว่า "เอกัคคตา" ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2543 : 73) อธิบายว่า สมาธิ มาจาก สำ-อาธิ รวมเป็นสมาธิ แปลว่า ตั้งไว้พร้อม หรือตั้งไว้มั่น ถามว่าตั้งอะไรมั่น ตอบว่าตั้งจิตมั่น การตั้งจิตมั่นคืออย่างไร หลักการก็คือ การที่กำหนดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (พระเรียกว่า อารมณ์ – object) แล้วเอาใจจดจ่ออยู่ที่สิ่งนั้นนานๆ ขณะกำหนดนั้น จิตอาจแวบไปโน่นไปนี่ไม่หยุดนิ่ง ก็ดึงกลับมาใหม่ แวบไปอีกก็ดึงกลับมาอีก ทำอย่างนี้นานเข้า เมื่อมันขี้เกียจแวบมันก็จะจดจ่อนิ่งอยู่กับสิ่งนั้นนานๆ นั่นแหละเรียกว่า "การตั้งมั่น" หรือสมาธิ

เฉก ธนะสิริ (2529 : 39-40) อธิบายว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condensed Thought หลวงวิจิตรวาทการท่านแปลว่า "จ่อจิต" หรือ Focus...ถ้าสมาธิถูกนำไปใช้ในทางที่ดี เรียกว่า สัมมาสมาธิ ถ้าสมาธิถูกนำไปใช้ในทางที่ชั่ว เรียกว่า มิจฉาสมาธิ

จำลอง ดิษยวณิช (2544 : 174-175) กล่าวว่า "สมาธิ" ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การทำจิตให้สงบ การทำจิตให้สงบตั้งมั่น ภาษาอังกฤษใช้คำว่า "Concentration" ถ้าพิจารณาตามความหมายแล้ว สมาธิยังหมายถึง สมถกรรมฐาน (Concentration Meditation) คำนี้มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า "ภาวนา" ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ (meditation) หรือการพัฒนาจิต (Mental Development) การเจริญภาวนามีอยู่ 2 อย่าง คือ 1) สมถภาวนา คือการพัฒนาให้เกิดความสงบ และ 2)วิปัสสนาภาวนา คือการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อย่างไรก็ตามคนส่วนมากเคยชินกับคำว่า "สมาธิ" และใช้กันจนมีความหมายคล้ายกับคำว่า "ภาวนา"

พร รัตนสุวรรณ (2538 : 189) ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง ความแน่วแน่ ความสงบ การมีสติอยู่กับตัว และจิตจะนับว่าเป็นสมาธิก็ต่อเมื่อต้องสงบจากนิวรณ์ทั้งห้า และมีองค์ของสมาธิเกิดขึ้น

พระพระมงคลเทพมุนี (www.dmc.tv/pages/meditation/meditation01.html) ให้ความหมายของสมาธิ คือการทำให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียว หรือให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวในอารมณ์ที่สบายที่กลางกายของเรา ซึ่งวิธีที่จะทำให้เกิดสมาธิเพื่อการเข้าถึงธรรมกายก็คือฝึกใจให้หยุดให้ นิ่งอยู่ภายใน

จากการศึกษาความหมายของสมาธิดังกล่าว *สรุปได้ว่า* ***"สมาธิ"*** มีความหมายสั้น เรียบง่าย และตรงตัว กล่าวคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต, ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์เดียว

2.2 ระดับของสมาธิ

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึงที่ซึ่งทำให้จิตทำงาน สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการภาวนาหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรมจิต

กรรมฐานและจิตภาวนา มีวิธีปฏิบัติ 2 อย่างคือ

1. สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายทั่วไป คำว่า "สมถกรรฐาน" จึงหมายถึง วิธีทำใจให้สงบ

2. วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง จัดสิ่งทั้งหลายให้ตรงต่อสภาวะของมัน คือ เข้าใจตามความเป็นจริง คำว่า วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้งหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้งหรือปัญญา

โดยทั่วไปในการปฏิบัติกรรมฐานนี้จะปฏิบัติเป็นสมถะก่อน เพื่อให้ได้จิตสงบแล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสมถกรรมฐานหรือสมถภาวนานี้ โดยทั่วไปเรียกว่า "สมาธิ" แล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป (วริยา ชินวรรโณ และคนอื่นๆ. 2548 : 42)

การเจริญสมถกรรมฐานนั้นแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2534 : 3) กล่าวว่า สมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1.*ขณิกสมาธิ* คือ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2.*อุปจารสมาธิ* คือ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

3.*อัปปนาสมาธิ* คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

2.3 อุปสรรคของการทำสมาธิ

อุปสรรคของสมาธิเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเรียกเฉพาะว่า นิวรณ์

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกั้น เครื่องขัดขวาง แปลเอาตามหลักวิชาว่า สิ่งที่กีดกั้นการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความดีงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา

นิวรณ์ 5 อย่าง ได้แก่

1. *กามฉันท์* ความอยากได้อยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิชฌาความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน่นอยากได้นี่ ติดใจโน่นติดใจนี่ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. *พยาบาท* ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มัวกระทบนั่นกระทบนี่ สะดุดนั่นสะดุดนี่ เดินไม่เรียน ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิได้

3. *ถีนมิทธะ* ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม แยกเป็น *ถีนะ* ความหดหู่ห่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ย ที่เป็นอากาของจิตใจ กับ *มิทธะ* ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงหงาวหาวนอน โงกง่วง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

4. *อุทธัจจกุกกุจจะ* ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็น *อุทธัจจะ* ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่าย พร่า พล่านไป กับ*กุกกุจจะ* ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ ย่อมพล่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

5. *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่าคลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้กวนไว้ให้ค้างพร่าลังเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิได้ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2534 : 7-8)

2.4 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

พร รัตนสุวรรณ (2538 : 189-190) กล่าวว่า ถ้าหากในขณะใดจิตของเราสงบความคิดเป็นระเบียบ มีสติอยู่กับตัว คือกำลังนึกคิดอะไรอยู่ก็รู้สึกตัวได้ทุกขณะว่ากำลังนึกคิดอะไรอยู่ และพร้อมกันนี้จิตใจรู้สึกสบาย ปลอดโปร่งไม่มีความเบื่อหน่าย ไม่มีความท้อแท้ ไม่ง่วงนอน ว่องไวแจ่มใส ไม่ซึม นี่แหละคือ *"ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ"*

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2534 : 9) อธิบายว่าจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด
4. นุ่มนวล ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ส่วนเสฐียรพงษ์ วรรณปก (2543 : 73-74) กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ 3 ประการคือ

1. จิตที่เป็นสมาธิ มีลักษณะเข้มแข็ง มีพลังมาก
2. จิตที่เป็นสมาธิ มีลักษณะนิ่ง สงบ
3. จิตที่เป็นสมาธิ มีลักษณะชัด ใส เอื้อต่อปัญญา

ลักษณะประการแรก ท่านเปรียบให้ฟังว่าเหมือนกระแสน้ำที่ตกจากผา ย่อมมีกำลังแรงเชี่ยวกราก สามารถพัดพาเอาทุกอย่างที่ขวางหน้าให้ไหลไปตามกระแสน้ำ จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่พุ่งดิ่งไปทางเดียว ย่อมมีพลังมากเช่นเดียวกันคงได้ยินได้ฟังเสมอว่า คนสามารถใช้พลังสมาธิเพ่งให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ หรือแม้สร้างปาฏิหาริย์ เช่นมองเห็นสิ่งไกลๆ ได้ยินเสียงจากที่ไกล อันเรียกว่า ตาทิพย์ หูทิพย์ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นได้เพราะพลังจิตทั้งนั้น

ลักษณะประการที่สอง เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตก็ย่อมสงบนิ่ง ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน แล้วก็จะรู้มีปีติและสุข ความสุขสงบนี้เป็นผลจากการที่จิตมีสมาธิ ความจริงปรากฏการณ์อย่างนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของการฝึกฝนจิต ทางธรรมท่านอธิบายว่าเกิดปีติสุขหรือได้ฌาน ผู้ที่บรรลุถึงขั้นนี้จะมีความสุขสงบอย่างไม่เคยสัมผัสมาก่อน แล้วก็มัก "ติด" ในความสุขสงบนี้ จนมีความรู้สึกว่าอยากจะนั่งสมาธิอยู่กับความสุขสงบทั้งวัน

ลักษณะประการที่สาม จิตที่เป็นสมาธิจะชัด ใส เกื้อกูลต่อการนำไปใช้งานด้านปัญญา เพราะสามารถมองอะไรเข้าใจทะลุถึงความจริงแท้ของสรรพสิ่งได้ ท่านเปรียบเหมือน

ห้วงน้ำที่ใสไม่ขุ่นมัว คนตาดีย่อมมองเห็นหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนหิน ก้อนกรวด แม้กระทั่งฝูงปลาที่แหวกว่ายอยู่ในน้ำนั้นชัดเจน ฉันใดจิตที่เป็นสมาธิ ย่อมมีญาณทัศนะ (การรู้ การเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง) ชัดเจนฉันนั้น

จากการศึกษาลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ *สรุปได้ว่า* ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ จิตที่มีความตั้งมั่น แน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ปราศจากนิวรณ์ทั้ง 5

2.5 ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2534 : 15-18) ประมวลประโยชน์ของสมาธิไว้ ดังนี้

ก. *ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา* คือความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

1) ประโยชน์ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

2) ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ข่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น

ข. *ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย* ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิต หรือเรียกสั้นๆ ว่า *ประโยชน์ในด้านอภิญญา* ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้นโลกีย์อย่างอื่นๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

ค. *ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ* เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง จิตอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ คือ *เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์*

ง. *ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน* เช่น

1) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยั้งหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

2) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก

3) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้โรคได้ เนื่องจากร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน

เฉก ธนะสิริ (2529 : 48-49) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิโดยแบ่งเป็นประโยชน์ตามหลักทางพุทธศาสนา และทางโลก ดังนี้

- *ประโยชน์ของสมาธิตามหลักทางพุทธศาสนา ได้แก่*
  1) เพื่อความสุขทันตาเห็น รู้สึกอิ่มเอิบใจ และเกิดความสุขความสบายใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากจิตว่างชั่วขณะด้วยอำนาจของสมาธิข่มทับไว้
  2) เพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ
  3) เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์
  4) เพื่อกระทำอาสวะหรือกิเลสให้ลดน้อยและหมดไป
- *ส่วนประโยชน์ของสมาธิในทางโลก ได้แก่*
  1) เพื่อการต่อสู้การรบและเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
  2) เพื่อประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ
  3) เพื่อการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติและการเข้าใจตัวเอง
  4) เพื่อการกีฬา
  5) เพื่อการรักษาโรคให้แก่ตัวเอง
  6) เพื่อการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
  7) เพื่อการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังคปรินายก (2540 : 67) ทรงกล่าวถึงการใช้สมาธิ 2 อย่าง คือ อย่างหนึ่งเพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส และอีกอย่างหนึ่งคือ ใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533 : 40-41) ผู้ที่ฝึกสมาธิด้วยตนเอง ได้กล่าวไว้ว่า "ก่อนฝึกสมาธินั้น ผมเป็นเด็กที่เต็มไปด้วยความรุนแรง ความโกรธ ความโมโห ตอนนี้กลายเป็นคนที่ยิ้มตลอดเวลา เดินไปเดินมาก็ยิ้มให้คนโน้นคนนี้ ใครจะมายั่วอย่างไร ใครจะมาด่า ใครจะมาว่า ตอนนี้ไม่สนใจแล้ว ได้แต่ยิ้ม เราไม่โกรธ เราไม่โมโห ใคร เริ่มควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีมากขึ้น"

นอกจากนี้ได้มีการวิจัยเกี่ยวกับสมาธิกับคลื่นสมอง ในสหรัฐอเมริกา นำโดย คามียะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ในแง่ของวิทยาศาสตร์ โดยนำเครื่องวัดคลื่นสมอง ไปวัดคลื่นสมองกับพระที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ พบว่า คลื่นสมองเบต้า จะมีอยู่ในทุกคน เมื่อเราทำงานแบบเครียด มีความสับสนวุ่นวาย คิดมาก มีความวิตกกังวล แต่เมื่อจิตใจสงบลง คลื่นอัลฟา จะปรากฏขึ้นและแทรกเข้ามาระหว่างคลื่นเบต้า ยิ่งาคลื่นอัลฟามากขึ้น และเพิ่มแรงดันของคลื่น และเมื่อฝึกไปนาน ๆ จะมีคลื่นเธต้าปรากฏเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดนิมิตและความรู้ มีปัญญาในที่สุด (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2533 : 9)

จะเห็นได้ว่าสมาธินั้นมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัตินานัปการ ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ในทางโลกหรือทางธรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มีประโยชน์ทั้งสำหรับการดำเนิน

กิจการงานต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และประโยชน์เพื่อความสุขสงบทางใจ ละสิ้นจากกิเลสทั้งหลาย สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกคนและทุกขณะเลยทีเดียว

2.6 วิธีเจริญสมาธิ

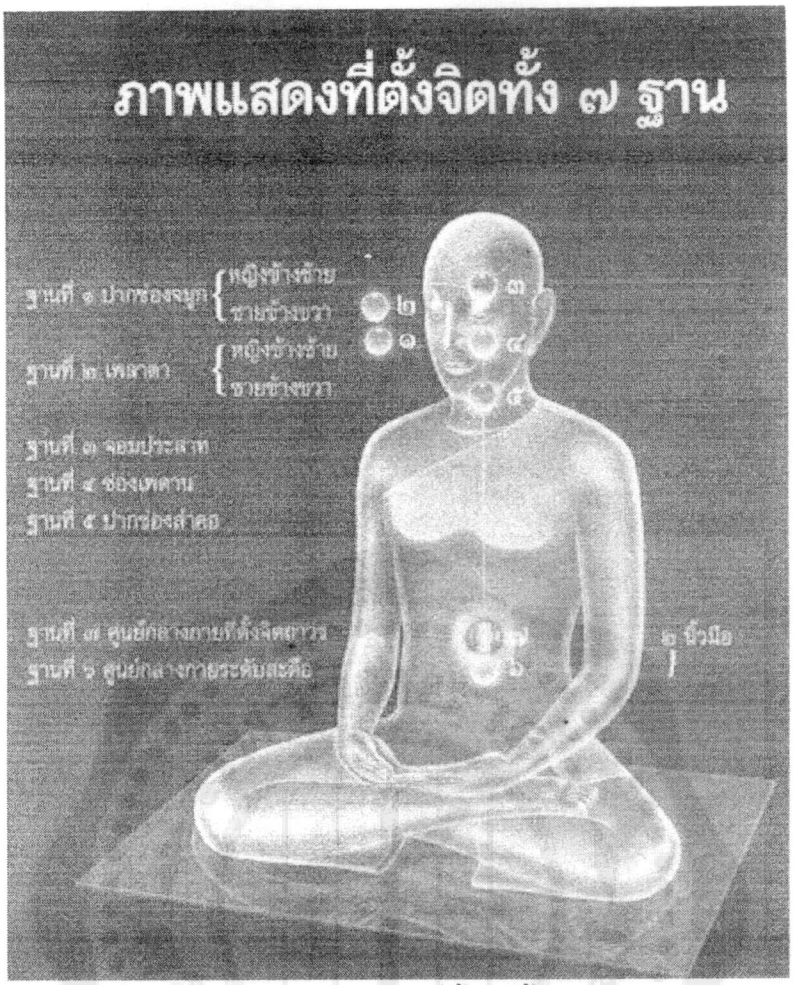
ในบรรดาสมถกรรมฐาน 40 แบบ อันประกอบด้วย กสิณ 10, อสุภะ 10, อนุสติ 10, อัปปมัญญา 4, อรูป 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1, จตุธาตุววัฏฐาน 1 ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเฉพาะการเพ่งดวงแก้ว หรือองค์พระแก้วใสภายในตน ตามแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ซึ่งเป็นการเพ่งกสิณแบบอาโลกสิณ อันหมายถึง การพิจารณาแสงสว่าง
วิธีการปฏิบัติ ดังนี้

นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กายตั้งตรง ดำรงสติมั่น เมื่อใจและกายผ่อนคลายดีแล้วก็กำหนดนึกถึง **บริกรรมนิมิต** ดวงแก้วที่กลม ใส สะอาด บริสุทธิ์ ให้ปรากฏลอยอยู่ที่ศูนย์กลางกลายฐานที่ 7 (เส้นตรงขาวใสอยู่เหนือระดับสะดือ 2 นิ้วมือ ลากจากหน้าท้องไปทะลุหลัง อีกเส้นหนึ่งลากจากสีข้างซ้ายไปจรดสีข้างขวา จุดที่เส้นตรง 2 เส้นนั้นตัดกัน คือ จุดศูนย์กลางกาย ให้ใจของเราสงบหยุดนิ่ง อยู่ ณ ที่นั้น จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญ)

ในเบื้องต้นนี้ ยังเป็นการเพียงนึก ไม่ใช่ดวงแก้วจริง ภาพที่นึกนั้นอาจจะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็ได้ เพราะฉะนั้น ไม่ควรพยายามเพ่ง หรือ บังคับใจ บังคับลูกนัยน์ตา ให้เห็นชัด เพราะผิดวิธี และจะไม่สามารถเห็นได้ การนึกดวงแก้วนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เมื่อเรานึกถึงสถานที่ สิ่งของต่างๆ ที่เราเคยเห็นมาแล้ว เราสามารถนึกได้ง่ายๆ โดยไม่เกร็ง ไม่เครียดและไม่ต้องใช้ตาเนื้อช่วย การนึกดวงแก้วก็เป็นการนึกแบบเดียวกัน และเห็นได้เท่าๆ กัน แต่ที่จะเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนเห็นด้วยตาเนื้อนั้น ในขณะนั้นจิตใจต้องสงบพอควร เพราะฉะนั้น ไม่ควรวิตกกังวล หรือหงุดหงิด ถ้ายังไม่เห็นหรือเห็นไม่ชัด นั่นเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ขณะที่ยังนึกภาพดวงแก้ว หากยังไม่ปรากฏซึ่งเป็นเพราะใจกำลังเริ่มจะสงบ ก็ให้ท่อง**บริกรรมภาวนา**ในใจว่า *สัมมาอะระหัง* ไปเรื่อยๆ โดยให้เสียงนี้ดังออกมาจากศูนย์กลางกายดังกล่าวจนกว่าจะปรากฏนึกภาพดวงแก้วได้ ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนา

เมื่อปรากฏนิมิตเป็นดวงแก้วใสเกิดขึ้น ให้หยุดบริกรรมภาวนาเหลือแต่การกำหนดสติเพ่งอยู่กลางดวงนิมิตอย่างเดียว ถ้าหากดวงนิมิตเกิดขึ้นที่อื่น เช่น ตรงหัวตาบ้าง ข้างหน้าบ้าง หน้าท้องบ้าง ฯลฯ ให้น้อมนิมิตนั้นมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ทำใจให้หยุดสงบเข้าไปตรงกลางดวงนิมิตเรื่อยไป ดวงนิมิตก็จะสดใสยิ่งขึ้น จนสามารถจะนึกขยายให้ใหญ่หรือเล็กลงได้ตามปรารถนา ดวงนิมิตนี้ก็คือดวงปฐมมรรค (ดวงธรรม) ที่ชื่อเช่นนี้เพราะเป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรคผลและนิพพาน (วริยา ชินวรรโณ และคนอื่นๆ. 2548 : 324-327)



ภาพประกอบ 3 แสดงที่ตั้งจิตทั้ง 7 ฐาน

เปรียบเทียบการทำสมาธิโดยการเพ่งดวงแก้วภายในตน กับสติปัฏฐาน 4

การอธิบายการทำสมาธิโดยการเพ่งดวงแก้วภายในตน เทียบกับหลักสติปัฏฐาน 4 หลวงพ่อสดวัดปากน้ำได้อธิบายไว้หลายอย่าง ซึ่งศาสตราจารย์แพทย์หญิงภุมรา ตาละลักษณ์ ได้สรุปอธิบายไว้ว่า

"...กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งในทางอานาปานสติภาวนาใช้ลมหายใจเป็นกายในกาย แต่ในทางวิชชาธรรมกายจะตามเห็นกายภายใน ในกายภายนอกเข้าไปเรื่อย ๆ โดยดำเนินจิตเข้ากลางดวงธรรมฯ ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ เข้าถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสนะ เข้าถึงกายมนุษย์หยาบเข้าเป็นอันเดียวกับใจของกายมนุษย์ละเอียด ให้ศูนย์กลางกายซ้อนกันที่ฐาน 7 เมื่อเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กิเลสที่ประจำกายมนุษย์หยาบคือ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ จะลดไป เวทนาของกายมนุษย์ละเอียด จะเป็นสุขเวทนาที่ละเอียดอ่อนขึ้น จิตละเอียดอ่อนขึ้น ธรรมประจำกายมนุษย์ละเอียดคือ ศีล 5 เมื่อเข้ากลางดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ละเอียดไปตามลำดับถึงกายทิพย์... กายรูปพรหม... กายอรูปพรหม การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามวิธีการเพ่งดวงแก้วภายในตนพิจารณาพร้อมกันไปทั้ง 4 ฐาน

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

3.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

มีผู้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้มากมายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในที่นี้จะขอประมวลความหมายที่นักจิตวิทยาบางท่านได้ให้ไว้ ดังนี้

มันน์ (นวลละออ สุภาผล. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบุคลิกภาพ : 2 ; อ้างอิงจาก Munn. 1902) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือลักษณะเด่นของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการรวบรวมแบบแผนทั้งหมดมาเป็นบูรณาการของโครงสร้างพฤติกรรม เช่น ความสนใจ ทัศนคติ สติปัญญา ความสามารถ ความถนัด และสิ่งอื่นๆ ที่แสดงถึงลักษณะนิสัย

เชอน (นวลละออ สุภาผล. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบุคลิกภาพ : 3 ; อ้างอิงจาก Schoen. 1930) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือการจัดระบบการทำหน้าที่ทั้งหมด หรือการรวมกันของนิสัยต่างๆ ความคิดเห็น และอารมณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นแตกต่างจากสมาชิกคนอื่นๆ ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน

คาร์มิเชล (นวลละออ สุภาผล. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบุคลิกภาพ : 3 ; อ้างอิงจาก Carmichael. 1957) กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึงผลรวมของคุณสมบัติต่างๆ ได้แก่ ความสนใจ ทัศนคติ อุปนิสัย ความสามารถ การพูด ลักษณะภายนอก การปรับตัว ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นแบบแผนทั่วๆ ไปของชีวิต

แมดดิ (นวลละออ สุภาผล. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบุคลิกภาพ : 3 ; อ้างอิงจาก Maddi. 1968) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือความมั่นคงของคุณสมบัติและแนวโน้มทั่วๆ ไป ที่จะแสดงถึงความแตกต่างของพฤติกรรมทางจิต เช่น ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

มอสโควิทซ์ และออร์กอล (นวลละออ สุภาผล. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบุคลิกภาพ : 3 ; อ้างอิงจาก Moskowitz and Orgal. 1969) กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึงการจัดระบบพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

แมคคอแนล (McConnell. 1974) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะที่บุคคลคิดและประพฤติ เมื่อเขาต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การคิด และการประพฤติดังกล่าวนั้น ได้รับอิทธิพลจากสิ่งต่างๆ เช่น ค่านิยม แรงจูงใจ พันธุกรรม ทัศนคติ อารมณ์ ความสามารถ ภาพพจน์ที่เกี่ยวกับตนเอง ความเฉลียวฉลาด และความกล้าแสดงออก

พีค และวิทโลว (นวลละออ สุภาผล. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบุคลิกภาพ : 3 ; อ้างอิงจาก Peak and Whitlow. 1975) กล่าวว่า บุคลิกภาพคือโครงสร้างและคุณสมบัติในการแปรพลังของแต่ละบุคคล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะนิสัยในการตอบสนองต่อสถานการณ์

เลวิน (นวลละออ สุภาผล. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบุคลิกภาพ : 3 ; อ้างอิงจาก Lewin. 1978) กล่าวว่า บุคลิกภาพหมายถึงรูปแบบพฤติกรรมซึ่งคงที่ โดยขึ้นอยู่บนรากฐานของความคิด ความรู้สึก และการรับรู้

ฮิลการ์ด และแอทคินสัน (Hilgard and Atkinson. 1979) กล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมและวิธีคิด ซึ่งกำหนดแนวทางการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม

สมิท และซาราสัน (Smith, Sarason and Sarason. 1982) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง การรับรู้พฤติกรรมรวมทั้งหมดของบุคคลใดบุคคลหนึ่งทั้งในสิ่งที่มองเห็นได้ เช่น ลักษณะของพฤติกรรม และสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความคิด ความสนใจ ซึ่งจะทำให้คนอื่นสามารถที่จะเข้าใจ และแยกแยะความแตกต่างของบุคคลนั้นจากทั่วไปได้

ดาร์เล กลูซเบิร์ก และกินชา (Darley, Glucksberg and Kinsha. 1991) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นรูปแบบลักษณะเฉพาะทางด้านการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล แม้เวลาและสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลง บุคลิกภาพก็ค่อนข้างจะมีลักษณะคงที่ซึ่งทำให้เขาแตกต่างจากคนอื่น

วอร์เตอร์ มิเชล (Walter Michel. 1986) กล่าวว่าบุคลิกภาพ คือ แบบแผนของพฤติกรรม (รวมทั้งความคิด และอารมณ์ต่างๆ) ที่จะทำให้บุคคลแต่ละคนสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์. (2520 : 3) กล่าวว่า "บุคลิกภาพ" นั้นได้มีผู้นิยามไว้ต่างๆ กันหลายแบบ แต่ที่นิยมและยอมรับกันในหมู่นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ก็คือ บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะนิสัย (traits) ที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ย้ำให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้นที่แสดงออกหรือตอบสนอง (Interaction) ต่อสิ่งแวดล้อม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539 : 5-6) อธิบายความหมายของบุคลิกภาพไว้ดังนี้ "บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอกและส่วนภายในโดย *ส่วนภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นชัดเจน* เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยามารยาท การแต่งตัว วิธีพูดจา การนั่ง การยืน ฯลฯ และ *ส่วนภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก* แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา ความถนัด ลักษณะอารมณ์ประจำตัว ความใฝ่ฝันปรารถนา ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความสนใจ ฯลฯ

ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกเป็นส่วนๆ ออกจากกันได้โดยเด็ดขาด ทุกๆ ลักษณะของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน และมีผลกระทบต่อกันเป็นประดุจลูกโซ่

บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอม และประสมประสานด้วยพันธุกรรม วัฒนธรรม การเรียนรู้ วิธีปรับตัวของบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรมและวัตถุธรรม

บุคลิกภาพของมนุษย์ไม่ว่าด้านใดๆ เป็นสิ่งที่ไม่ตายตัว เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา การเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคมและทางวัตถุธรรม

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีทั้งส่วนที่เป็นลักษณะผิวเผินและส่วนที่เป็นนิสัยที่แท้จริง บางส่วนของบุคลิกภาพถูกซ่อนเร้น หรือถูกปิดบังอำพรางโดยจงใจและไม่จงใจ

บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนร่วมซึ่งเป็นลักษณะสากลของมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา และมีส่วนหนึ่งซึ่งเป็นลักษณะที่เรียกกันว่า 'เฉพาะตัว' "

นวลละออ สุภาผล (เอกสารประกอบการสอนวิชาบุคลิกภาพและการปรับตัว : 1-2) ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า บุคลิกภาพ

1. หมายถึง *apparent สิ่งที่ปรากฏแก่สายตา สิ่งภายนอก* รูปร่าง ท่าทาง ท่วงทีกิริยามารยาท เป็นต้น ทางด้านจิตวิทยาจะไม่เน้นหรือให้ความสนใจกับความหมายในประเด็นนี้

2. หมายถึง *psychological characteristics ลักษณะทางจิตใจ* เป็นลักษณะทางจิตใจ เฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น เก็บตัว-แสดงตัว ความมั่นคง-อ่อนไหว ความไว้วางใจ-ไม่ไว้วางใจ ความรู้สึกเด่น-ด้อย สติปัญญาสูง-ต่ำ ความคล่องตัวทางสังคม เป็นต้น ซึ่งลักษณะทางจิตใจเหล่านี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน (Overt Behavior) และพฤติกรรมซ่อนเร้น (Covert Behavior)

สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ คือตัวเรา ของเรานั่นเอง

บุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ในคนๆ หนึ่ง ดังนี้

1. บุคลิกภาพทั่วไป (Common Personality) เป็นลักษณะทางจิตใจที่มีอยู่โดยทั่วๆ ไปในตัวบุคคล (ทุกคนมีเหมือนกัน) เช่น ความรู้สึก ความรัก ความเกลียด ความสนใจ เป็นต้น

2. บุคลิกภาพเฉพาะตัว เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล มี 2 ระดับ ดังนี้

2.1 บุคลิกภาพเด่น (Eminent Personality) เป็นบุคลิกภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเกือบทั้งหมดทุกด้าน เป็นลักษณะเด่นของบุคคลที่แสดงออกชัดเจนเหนือลักษณะอื่น และไม่สามารถปิดบังซ่อนเร้นไว้ได้ เป็นบุคลิกภาพที่ชี้นำวิถีทางของชีวิต เช่น บุคลิกภาพตระหนี่เหนียว (Annual Personality) ของไชล็อค เป็นต้น

2.2 บุคลิกภาพร่วม (Central Personality) เป็นบุคลิกภาพที่เห็นได้ง่ายและมีอยู่อย่างมั่นคง ในบุคคล โดยทั่วๆ ไปในคนๆ หนึ่ง จะมีบุคลิกภาพร่วมประมาณ 5 ลักษณะถึง 10 ลักษณะ

ตัวอย่างบุคลิกภาพร่วม เช่น ความเมตตากรุณา ความเสียสละ ความซื่อสัตย์ ความอ่อนไหวทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาด เป็นต้น

ในการศึกษาและการวัดบุคลิกภาพ เราจะสนใจบุคลิกภาพเด่นและบุคลิกภาพร่วม มากกว่าบุคลิกภาพทั่วไป

กล่าวโดยสรุปแล้ว บุคลิกภาพ หมายถึง แบบแผนของพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล

3.2 <u>ความสำคัญของบุคลิกภาพ</u>

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันมาก โดยเฉพาะในโลกแห่งการแข่งขัน ซึ่งจะมีสิ่งผลักดันให้มนุษย์ต้องมีบุคลิกภาพที่ได้รับการเลือกสรร ไม่ว่าจะเป็นในการเข้าทำงาน การเข้าเรียน การได้เลื่อนตำแหน่ง การได้ไปอบรมดูงาน แม้แต่การมีคู่ครอง บุคลิกภาพจึงมีความสำคัญที่ควรจะพิจารณาดังต่อไปนี้

1. *บุคลิกภาพมีผลต่อการปรับตัว* บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี เช่น มีน้ำใจดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักกาลเทศะ มีความรับผิดชอบ รู้จักเสียสละ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีกิริยามารยาทที่ดีงาม คุณลักษณะทางบุคลิกภาพเหล่านี้ ย่อมเป็นที่ชื่นชมของบุคคลทั่วไป ซึ่งย่อมช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวกับคนอื่นได้ง่ายขึ้น และเกิดสัมพันธภาพไปในทางที่ดีต่อกันในสังคม

2. *บุคลิกภาพมีผลต่อการได้รับการเลือกสรร* บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี สามารถปรับตัวได้เหมาะสม ย่อมได้รับการยอมรับจากกลุ่มบุคคลและคนในสังคมทั่วไป เช่น ได้รับการยอมรับ และเลือกสรรให้เข้าทำงานในหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ บริษัท ธนาคาร ได้รับเลือกสรรให้เข้าศึกษาต่อในสถาบันต่างๆ ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

3. *บุคลิกภาพมีผลต่อการเลียนแบบของเยาวชน* บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี จะมีส่วนสำคัญต่อการเป็นต้นแบบของเด็กและเยาวชน เมื่อเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพดีอันเป็นมาตรฐานของสังคมแล้ว จะช่วยให้สังคมและประเทศนั้นประกอบไอด้วยประชาชนที่มีคุณภาพ สังคมย่อมเจริญต่อไป

4. *บุคลิกภาพมีผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต* บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมช่วยให้หน้าที่การงาน การเรียน การเป็นแม่บ้าน การเป็นผู้นำ การเป็นสมาชิกของสังคม ประสบความสำเร็จ เช่น การมีบุคลิกภาพด้านความขยันหมั่นเพียร ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ย่อมจะทำให้หน้าที่ต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นประสบความสำเร็จ และช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตในลำดับต่อมา

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 4-5) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมเป็นอย่างมาก ซึ่งสามารถพิจารณาในประเด็นต่างๆ ได้ ดังต่อไปนี้

1.*ความมั่นใจ* ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี จะมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น ทำให้กล้าแสดงออก เพราะคนอื่นๆ ที่พบเห็นจะให้ความสนใจและเชื่อมั่น ดังนั้นโอกาสของการที่จะประสบความสำเร็จจึงมีมากขึ้น

2.*การคาดหมายพฤติกรรม* ถ้ารู้ว่าบุคคลนั้นมีบุคลิกภาพอย่างไร จะสามารถทำนายได้ว่าในสถานการณ์ใดจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร เช่น รู้ว่านายแดง มีสตางค์เป็นต้องดื่มสุรา ดื่มสุราแล้วซองเอะอะโวยวาย ท้าทายชาวบ้าน ปกติเดินโซเซไม่เหมือนใคร เห็นแต่ไกลไม่ทันเห็นหน้าก็บอกได้ว่าเป็นนายแดง และต้องรีบหลบเลี่ยงไม่เข้าใกล้มิฉะนั้นอาจได้รับความเดือดร้อนจากนายแดง

3.*การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล* สามารถบอกได้ว่าบุคคลหนึ่งแตกต่างจากอีกบุคคลหนึ่ง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นประจำสม่ำเสมอของบุคคลนั้นๆ ซึ่งบุคลิกภาพจะช่วยให้สามารถจำ รู้จัก เข้าใจบุคคลแต่ละคนได้ ตลอดจนรู้วิธีที่จะปรับตัวให้เข้ากับบุคคลเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันในสังคม

4.*การตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล* บุคลิกภาพทำให้คนมีลักษณะเฉพาะตัวที่เป็นของตนเอง

5.*การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นๆ* การที่รู้จักบุคลิกภาพของบุคคลอื่น ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น เอาชนะศัตรูได้ แก้ปัญหาได้ บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลและสถานการณ์ได้ดี รวดเร็ว และง่ายขึ้น เช่นเขาเป็นคนธรรมะธรรมโม เราคุยด้วยถึงเรื่องธรรม เขาจะสนใจ

6.*ความสำเร็จ* คนที่มีบุคลิกภาพดีย่อมได้เปรียบบุคคลอื่น เป็นพื้นฐานแห่งความศรัทธาเชื่อถือแก่ผู้พบเห็น ช่วยให้ธุระการงานสำเร็จได้ง่ายขึ้น ได้รับความร่วมมือและการติดต่อด้วยดี ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

7.*การยอมรับของกลุ่ม* คนที่มีบุคลิกภาพดี ย่อมเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ใครๆ ก็เรียกร้องต้องการ ชอบที่จะให้ร่วมอยู่ในกลุ่ม ทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ

จะเห็นได้ว่าความสำคัญของบุคลิกภาพ ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจและรู้จักตนเอง รวมถึงบุคคลอื่นๆ ดีขึ้น ซึ่งการรู้จักตนเองและผู้อื่นย่อมเกิดประโยชน์และง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร ทั้งยังช่วยลดข้อขัดแย้งลงได้อีกด้วย

3.3 <u>จุดมุ่งหมายในการวัดบุคลิกภาพ</u>

L.W.Ferguson (1952 ; อ้างถึงใน เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์. 2520 : 5-6) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายในการวัดไว้ 3 ประการด้วยกันคือ

1. *เพื่อศึกษาพฤติกรรมของบุคคลเพียงคนเดียว (Individual Behavior)* เป็นการศึกษาที่พยายามจะอธิบาย ทำนาย และควบคุม พฤติกรรมของบุคคลเพียงคนเดียว

2. *เพื่อศึกษาพฤติกรรมรายกลุ่ม (Group Behavior)* เป็นการศึกษาที่พยายามอธิบายทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของบุคคลเป็นรายกลุ่ม เช่น พฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของคนไทย คนจีน หรือชาวอเมริกัน เป็นต้น

3.*เพื่อศึกษาพฤติกรรมอันเนื่องจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่ม (Individual and Group Interaction)* ซึ่งอาจแยกศึกษาได้ 2 แนวทาง ดังนี้คือ การศึกษาพฤติกรรมของกลุ่มที่เนื่องมาจากบุคคลที่เป็นสมาชิก (Effect of Individual on Group)

ตามจุดมุ่งหมายที่ Ferguson เสนอไว้นั้นเป็นการตั้งจุดมุ่งหมายตามลักษณะของผู้ที่นักจิตวิทยาต้องการศึกษา (Subjects) แต่ Benjamin Kleinmuntz (1967 ; อ้างถึงใน เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์. 2520 : 6) ได้จัดแบ่งจุดมุ่งหมายตามลักษณะการประยุกต์ไว้ 4 แนวทางไว้ด้วยกัน คือ

1. *เพื่อวินิจฉัยโรค (Clinical Diagnosis)* เป็นการวัดเพื่อจัดประเภทบุคลิกภาพออกตามลักษณะของโรคจิต แบบต่าง ๆ

2. *เพื่อการแนะแนวและจิตบำบัด (Counseling and Psychotherapy)* เป็นการประเมินบุคลิกภาพทั้งก่อน, ระหว่าง และ/หรือภายหลังที่มีการแนะแนวแล้ว ทั้งนี้เพื่อที่จะแก้ไข

ปรับปรุงบุคลิกภาพที่มีปัญหา หรือพัฒนาบุคลิกภาพให้มีการปรับตัวดียิ่งขึ้น ตลอดจนส่งเสริมคุณลักษณะพิเศษต่าง ๆ ของบุคลิกภาพให้พัฒนาและตรงจุดยิ่งขึ้น

3. *เพื่อเลือกสรรบุคคลเข้าทำงาน* เป็นการวัดเพื่อคัดเลือกบุคคลให้ได้ทำงานหรือฝึกงานที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด การกระทำเช่นนี้เป็นการเพิ่มกำลังคน (manpower) ที่ได้ผลดีทางหนึ่ง

4. *เพื่อการวิจัยทางบุคลิกภาพ* การสอบวัดตามมุ่งหมายนี้มักจะกระทำก่อนและหลังการทดลอง เพื่อเป็นการประเมินผลของการฝึกหรือการทดลองว่าส่งผลต่อบุคลิกภาพเช่นไร ตลอดจนเป็นการประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลด้วยว่าดีมาก-ดีน้อยเพียงใด นอกจากนี้การวิจัยทางบุคลิกภาพยังช่วยให้ได้ความรู้สึกที่ถูกต้อง เชื่อถือได้มารวบรวมสร้างเป็น ทฤษฎีความรู้ใหม่ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ (2520 : 5-7) กล่าวโดยสรุปว่านักจิตวิทยาหรือนักวัดบุคลิกภาพ มีจุดมุ่งหมายในการวัดบุคลิกภาพอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ

1.*วัดเพื่อสร้างทฤษฎี* ซึ่งตามจุดประสงค์การวัดนี้เป็นการวัดเพื่อให้ได้ข้อมูลมาอธิบาย หรือแยกแยะ (Identification) คุณลักษณะหรือตัวแปรต่างๆ ของบุคลิกภาพนั่นเอง

2.*วัดเพื่อผลในการนำไปใช้* เป็นการวัดเพื่อประเมินเครื่องมือตลอดจนการนำข้อมูลต่างๆ ที่ได้ไปตัดสินใจ และทำนายเกี่ยวกับตัวบุคคลนั้นในสถานการณ์ต่างๆ

นั่นก็คือในการวัดบุคลิกภาพทุกครั้งผู้วัดควรจะต้องตั้งคำถาม เพื่อถามตนเองเสมอว่า "จะตัดสินใจเกี่ยวกับผู้ที่เราวัดนั้นอย่างไร จากผลที่ได้มาจากการสังเกต หรือจากแบบทดสอบ" และ "จะจัดระเบียบข้อมูลต่างๆ ที่ค้นพบนั้นมาทำนายหรือตัดสินใจเกี่ยวกับบุคคลนั้นอย่างไร ตลอดจนจะนำผลนั้นไปใช้ได้โดยทั่วไป (generalization) ได้อย่างไร"

ส่วนนวลละออ สุภาผล (เอกสารประกอบการสอนวิชาบุคลิกภาพและการปรับตัว : 4) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการวัดบุคลิกภาพ ดังนี้

1. *เพื่อเข้าใจบุคลิกภาพของบุคคล* โดยเฉพาะเข้าใจในสาเหตุว่าอะไรเป็นปัจจัยสำคัญให้แต่ละคนมีพฤติกรรมแตกต่างกัน

2. *เพื่อวิเคราะห์ความผิดปกติ* ระหว่างคนเป็นโรคจิต โรคประสาท และคนปกติ

3. *เพื่อศึกษาพฤติกรรมของบุคคลในองค์การ (Behavior Organization)* เช่น

3.1 เพื่อจัดวางตัวบุคคลในการทำงาน เช่น หัวหน้างานที่มีบุคลิกภาพมุ่งงาน กับหัวหน้างานที่มีบุคลิกภาพมุ่งความสัมพันธ์ จะเป็นหัวหน้าที่ประสบความสำเร็จในกลุ่มพนักงานประเภทใด เป็นต้น

3.2 เพื่อการเลื่อนตำแหน่ง เช่น ผลการวิจัยปรากฏว่า บุคคลที่จะได้รับหรือเลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้างานหรือตำแหน่งที่สูงขึ้น เป็นต้น

3.3 เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน

จะเห็นได้ว่าความมุ่งหมายของการวัดบุคลิกภาพนั้นมีอยู่หลายประเด็นด้วยกัน สำหรับความมุ่งหมายของการวัดบุคลิกภาพในงานวิจัยครั้งนี้ ถือได้ว่าเป็นการวัดบุคลิกภาพเพื่อให้เข้าใจบุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่าง ในอันที่จะทำให้ทราบว่าบุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่างส่งผลร่วมกันกับการได้รับโปรแกรมฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์หรือไม่

3.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล จุง (Carl Jung)

(วีณา ถาวรโลหะ. 2546 ; 39-42)

บุคลิกภาพแบบแสดงตัวและเก็บตัว เป็นบุคลิกภาพตามแนวคิดทฤษฎีของ *คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung)* ซึ่งเป็นจิตแพทย์ ชาวสวิส เกิดในปี ค.ศ.1875 เป็นผู้เสนอแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่อธิบายถึงลักษณะนิสัย (Trait) และประเภท (Type) จุงได้กล่าวถึงบุคลิกภาพไว้ว่าทัศนคติโดยทั่วไปของคนเรามีอยู่ 2 อย่างคือ หันเข้าหาตัวเอง (Introvert) และหันออกจากตัวเอง (Extrovert) พวกหันออกจากตัวเองได้แก่ บุคคลซึ่งสนใจโลกภายนอก พวกหันเข้าหาตัวเองได้แก่ บุคคลซึ่งสนใจเรื่องภายในของตัวเอง จุงได้แบ่งลักษณะของคนออกเป็น 2 แบบคือ พวกเก็บตัว (Introversion) และพวกแสดงตัว (Extroversion)

บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทเก็บตัว เป็นพวกชอบคิด ชอบฝัน สนใจเรื่องภายในของตนเอง ยึดความรู้สึกและอุดมคติของตนเองเป็นหลัก ไม่ชอบสังคมกับผู้อื่น มีแนวคิดทางด้านตั้งคำถาม และมีแนวคิดสร้างสรรค์เชิงทฤษฎี สิ่งต่างๆ ที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสเป็นแต่เพียงส่วนประกอบในการสร้างทฤษฎี ชอบแสดงความคิดแบบนามธรรม (Abstract Thinking) แนวความคิดของบุคคลพวกนี้มิได้ยึดถือเอาสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายนอกเป็นหลักสำคัญ แต่เกี่ยวข้องกับความจริงอันเกิดขึ้นภายใน จุงจึงได้ตั้งสมมติฐานว่าการกระทำต่างๆ ของบุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทเก็บตัวจะไม่ขึ้นกับสภาพการณ์ภายนอกใดๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวจึงเป็นคนที่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ไม่ยืดหยุ่นแต่ก็มีความละเอียดอ่อน บุคคลประเภทนี้จะผูกผันกับตนเองมากกว่าผูกผันสังคม หรือผูกผันต่อผู้อื่น

บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงตัวนั้น เป็นพวกแนวคิดที่ยึดถือเอาความจริงภายนอก ความเป็นจริงทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก แนวความคิดจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะต้องขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ สิ่งแวดล้อมจึงมีผลต่อการกำหนดค่านิยมในบุคคลประเภทนี้ สิ่งที่ใช้เป็นหลักในการคิดคือสิ่งที่เกิดจากการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งหลาย สิ่งที่เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในบุคคลประเภทนี้ก็คือ วัตถุ หรือสิ่งต่างๆ จากภายนอก จุงจึงตั้งสมมุติฐานว่าการกระทำทั้งหลายของบุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงตัวว่า การกระทำทั้งหลายของบุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทแสดงตัวมีสภาพแวดล้อมต่างๆ หรือโลกภายนอกเป็นตัวกำหนด

นอกจากนี้จุงยังได้แบ่ง ***Introvert Type*** ออกเป็น 4 แบบ ตามความรู้สึกนึกคิด คือ

1. Introverted Thinking Type พวกนี้ได้รับอิทธิพลจากความคิดและความคิดนั้นมาจากภายในตัวเขาเองไม่ได้มาจากความเป็นจริงในสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในธรรมชาติ ไม่ชอบเสี่ยงในการทำอะไร พวกนี้เป็นพวกนักคิดและปรัชญา

2. Introverted Feeling Type พวกนี้มีลักษณะเงียบขรึม ไม่ชอบการสื่อสารติดต่อกับใคร ไม่สามารถเข้าใจพฤติกรรมของเขาได้เพราะว่าเก็บอารมณ์ความรู้สึกได้เก่งมาก

3. Introverted Sensation Type พวกนี้เป็นพวกที่บุคคลอื่นไม่สามารถจะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดในการตัดสินใจหรือการยึดอะไรเป็นมาตรฐาน

4. Introverted Intuitive Type เป็นพวกที่ไม่ค่อยก้าวหน้า เป็นศิลปินที่ขาดความเพ้อฝันเป็นนักประพันธ์ที่มีแต่ความคิดเพ้อฝันแต่ไม่ได้เขียนเรื่องราวออกมา เป็นพวกทำนายโชคชะตาหมอดู

และแบ่งพวก ***Extroverted Type*** ออกเป็น 4 แบบ ตามลักษณะของความรู้สึกนึกคิด การกระทำและการสัมผัส คือ

1. Extroverted Thinking Type เป็นพวกที่มีแนวโน้มที่จะกระทำตามข้อมูลที่ได้ศึกษามาใช้เป็นเครื่องตัดสินใจจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เขาสามารถจะกระทำได้ แต่ถ้าใช้ทฤษฎีนั้นต้องก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่าเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ บางคนเชื่อมั่นยึดมั่นกับการตั้งวัตถุประสงค์จนขาดความยืดหยุ่นได้เหมือนกัน

2. Extroverted Feeling Type เป็นพวกที่วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกรอบๆ ตัวซึ่งมีอิทธิพลต่อเขาได้ง่าย ทำให้อารมณ์โน้มเอียงไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีเจตคติว่าถ้าสิ่งใดทำให้มีความรู้สึกที่ดี มีอารมณ์ที่ดีสิ่งนั้นย่อมจะดีด้วย

3. Extroverted Sensation Type พวกนี้ชอบความเจริญมากไป ยึดแน่นกับวัตถุประสงค์และประสบการณ์ที่เป็นจริง สนใจในรูปธรรม ชอบหาความสุขในสังคม เช่นชอบดื่มเหล้าดี อาหารอร่อย ผู้หญิงสวย มีคติอยู่กับการรับประทานดื่มสนุกสนาน

4. Extroverted Intuitive Type การที่เขาสนใจสิ่งแวดล้อมและปฏิเสธในบางครั้งทำให้เขาเกิดความคิดความรู้สึกสามารถแยกความแตกต่างของกลุ่มสังคมที่ซับซ้อนได้ รู้จักหลีกเลี่ยง ว่องไว พวกนี้มักเป็นพวกพ่อค้า นักการเมือง

จุงกล่าวว่าบุคลิกภาพทั้ง 2 ประเภทนี้ บุคคลควรมีทั้ง 2 ประเภทก่ำกึ่งกันในระดับที่เหมาะสม โดยประเภทหนึ่งจะเด่นอยู่ในจิตใจใต้สำนึก ในขณะที่อีกประเภทหนึ่งอยู่ภายใต้และอยู่ในจิตไร้สำนึก จุง เชื่อว่า ถ้ามีแรงกดดันจากภายในหรือเหตุการณ์จากภายนอกมาขัดขวางมิให้บุคคลมีบุคลิกภาพประเภทใดประเภทหนึ่งในจิตสำนึกเป็นประจำแล้ว บุคคลจะมีบุคลิกภาพอีกประเภทหนึ่งจนเป็นนิสัยและเป็นบุคลิกภาพที่ฝังแน่นในที่สุด

จุง ได้แบ่งลักษณะของคนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวและแบบเก็บตัว ไว้ดังต่อไปนี้

ลักษณะบุคลิกภาพ *แบบเก็บตัว (Introvert)*

1. การตัดสินใจมักขึ้นอยู่กับตัวเอง
2. มีมาตรฐานและกฎเกณฑ์ที่แน่นอน ควบคุมอุปนิสัยของตน
3. ไม่มีความยืดหยุ่นอะลุ่มอล่วย
4. พะวงถึงตัวเองมากเป็นพิเศษ
5. การปรับตนมักอยู่ในรูปการหลบหนี
6. ถ้าเกิดวิปริตทางจิต ก็มักเป็นประเภท Anxiety ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย ความกลัว ความย้ำคิดย้ำทำ

ลักษณะบุคลิกภาพ *แบบแสดงตัว(Extrovert)*

1. มีความเชื่ออยู่บนรากฐานของความจริง ข้อมูลที่ได้นั้นต้องยุติธรรม
2. มีอุปนิสัยที่อาจเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสม
3. พร้อมที่จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ใหม่ๆอยู่เสมอ
4. ไม่เป็นพะวงถึงตัวเองมากนัก
5. การปรับตนมักอยู่ในรูปการชดเชย
6. ถ้าเกิดวิปริตทางจิตก็มักเป็นประเภท Hysteria เช่น หมดสติ ตาบอด การมองเห็นภาพแคบลง อัมพาต ซึ่งเป็นอาการป่วยไข้ไม่มีสาเหตุจากความบกพร่องของอวัยวะ

นักจิตวิทยาสนใจในทฤษฎีบุคลิกภาพของจุงมาก มีแบบทดสอบหลายชนิดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว พบว่าคนเรามิใช่มีแต่บุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัวเท่านั้นเรายังมีบุคลิกภาพกลางๆ ไม่เก็บตัวหรือแสดงตัวจนเกินไปซึ่งเรียกว่าพวก แอมบิเวท (Ambivert) ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเป็นประเภทนี้

<u>ทฤษฎีบุคลิกภาพของฮานส์ เจอร์เจน ไอแซงค์ (Hans Jurgen Eysenk)</u>

(วีณา ถาวรโลหะ. 2546. 42-43)

ฮานส์ เจอร์เจน ไอแซงค์ (Hans Jurgen Eysenk) เป็นนักพฤติกรรมศาสตร์และนักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ผลงานของไอแซงค์ส่วนใหญ่เป็นผลที่ได้จากการสังเกตและการทดลองในห้องปฏิบัติการ เขาศึกษาองค์ประกอบสำคัญของบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแสดงตัว พบว่าสามารถเชื่อมโยงลักษณะ (Traits) ที่สำคัญได้ 7 ลักษณะ ซึ่งแต่ลักษณะมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันและเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้ คือ คนที่มีความสามารถเข้าสังคมได้ดีก็จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ประกอบด้วย เป็นผู้ที่ตื่นตัว ชอบมีกิจกรรม ชอบทำอะไรที่ท้าทายและเสี่ยงภัย ทำอะไรหุนหันพลันแล่น ชอบแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย ขาดความคิดวิเคราะห์และความผิดชอบ ลักษณะทั้ง 7 อย่างมีสหสัมพันธ์ต่อกัน ทั้งบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัวนี้ เป็นการยากที่จะแบ่งว่าใครมีบุคลิกภาพแบบใดอย่างเด็ดขาดเพราะลักษณะของคนจะอยู่บนช่วงของความต่อเนื่องระหว่างขั้วทั้ง 2 นั่นเอง แต่เราก็พอจะบอกได้ว่าบุคคลใดมีแนวโน้มบุคลิกภาพแบบใด สำหรับองค์ประกอบทางลักษณะของพวกแสดงตัวและเก็บตัว ซึ่งวัดได้จาก

แบบทดสอบ M.P.I. (The Maudsley Personality Inventory) ของไอแซงค์ (Eysenck.1959) ซึ่งจัดรูปแบบของพวกเก็บตัวและแสดงตัวไว้ดังนี้

รูปแบบของพวกเก็บตัว มีลักษณะ เป็นคนเงียบ แยกตัวจากคนอื่น เจ้าระเบียบ ชอบหนังสือตำรามากกว่าจะสนิทสนมกับเพื่อน มีแนวโน้มที่จะวางแผนล่วงหน้า ไม่ไว้วางใจเหตุการณ์ ไม่ชอบความตื่นเต้น ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความเคร่งเครียดเอาจริงเอาจัง ชอบแบบชีวิตที่เป็นพิธีรีตอง ควบคุมอารมณ์ นานๆครั้งจึงจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เสียอารมณ์ง่าย เป็นคนซื่อตรงบางครั้งมองโลกในแง่ร้าย ให้ค่านิยมสูงกับจริยธรรม

รูปแบบของพวกแสดงตัว มีลักษณะ ชอบสังคม ชอบสังสรรค์ มีเพื่อนมาก ต้องการเพื่อนสนทนาด้วย ไม่ชอบอ่านหรือศึกษาโดยลำพัง ชอบความตื่นเต้น ทำอะไรไม่เตรียมตัว เป็นคนหุนหัน (Impulsive individual) ชอบแสดงเรื่องตลกขบขัน มีคำตอบเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ชอบการเปลี่ยนแปลง เป็นคนอิสระพร้อมที่จะไป (Easygoing) มองโลกในแง่ดี ชอบสนุกสนาน ชอบเคลื่อนไหวและทำสิ่งต่างๆ มีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวและเสียอารมณ์ง่าย ไม่ควบคุมอารมณ์ เป็นคนไว้ใจได้ไม่เสมอนัก (Not always a reliable person)

(ดวงใจ บุญยะภาส. 2543 : 11)

ไอแซงค์ (Eysenk.1970) ได้จัดมิติบุคลิกภาพเป็น *2 มิติ*ในระยะแรกๆ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ มิติแสดงตัว-เก็บตัว กับ มิติอารมณ์แปรปรวน-อารมณ์มั่นคง ซึ่งแบ่งเป็นคุณลักษณะ 4 ด้าน ดังนี้

1. *อารมณ์มั่นคง – แสดงตัว* ได้แก่ เป็นผู้นำ อิสระ ชอบสบาย รับผิดชอบ ชอบคุยออกหน้าออกตาย ชอบสังคม

2. *อารมณ์มั่นคง – เก็บตัว* ได้แก่ สุขุม เยือกเย็น ไว้ใจได้ ควบคุมตนเองได้ดี สงบ ไตร่ตรอง ระมัดระวัง ตามใจ

3. *อารมณ์แปรปรวน – แสดงตัว* ได้แก่ ใจน้อย หงุดหงิด ก้าวร้าว ตื่นเต้น ไม่แน่นอน หุนหัน มองโลกในแง่ดี คล่องแคล่ว

4. *อารมณ์แปรปรวน – เก็บตัว* ได้แก่ เจ้าอารมณ์ มีสติ วิตกกังวล ไม่ยืดหยุ่น มองโลกในแง่ร้าย สงบเสงี่ยม ไม่ชอบสังคม เงียบ

ต่อมาไอแซงค์ได้ปรับปรุงลักษณะบุคลิกภาพโดยจัดเป็น *3* มิติ ดังนี้

1. *แสดงตัว / เก็บตัว (Extrovert / Introvert : E)* บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะเป็นผู้ที่โน้มเอียงในการชอบเข้าสังคม มีความกระตือรือร้น กล้าแสดงออก ชอบผจญภัย ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกเก็บตัวเป็นผู้ที่มีลักษณะตรงข้ามกับการแสดงตัว

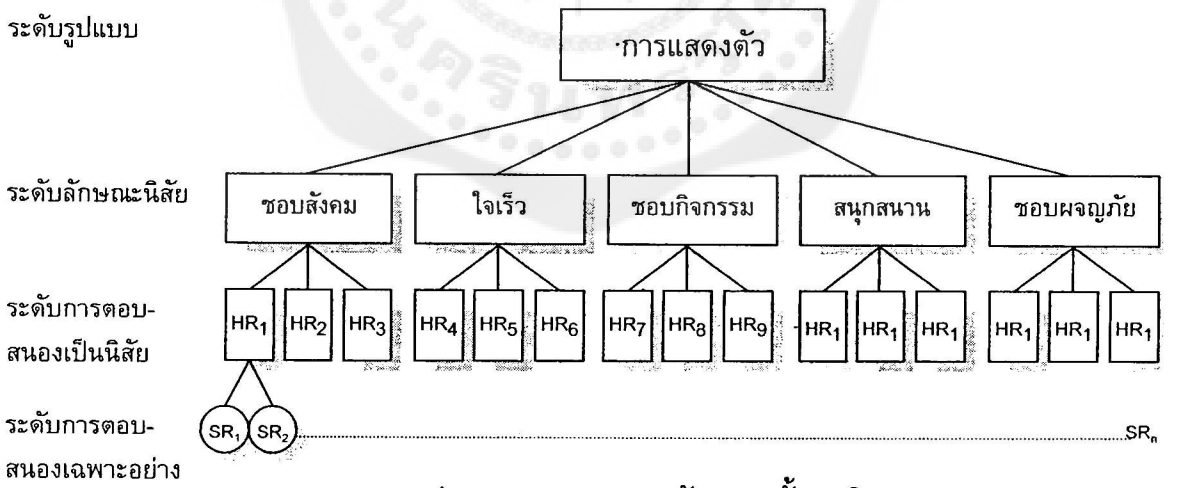
2. *อารมณ์แปรปรวน / อารมณ์มั่นคง (Neuroticism / emotional stability : N)* บุคคลที่มีอารมณ์แปรปรวนจะมีลักษณะวิตกกังวล ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงโดยไม่มีเหตุผล รวมทั้งเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

3. *พฤติกรรมทางจิต / บังคับตนเองได้ (Psychoticism / impulse control : P)* บุคคลที่มีพฤติกรรมทางจิตเป็นผู้ที่มีความโน้มเอียงในทางก้าวร้าว ต่อต้านสังคม เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งบุคลิกภาพเช่นนี้จะก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคม โดยแต่ละมิติมีพฤติกรรมดังนี้

ตาราง 1 แสดงมิติของบุคลิกภาพ

Extraversion / Introversion	Neuroticism / Emotional Stability	Psychoticism / Impulse Control
ชอบสังคม	วิตกกังวล	ก้าวร้าว
สนุกสนาน	ซึมเศร้า	เฉยเมย
ชอบกิจกรรม	รู้สึกผิด	ยึดตนเอง
กล้าแสดงออก	ความภูมิใจต่ำ	เอาแต่ใจ
ชอบคิด	มั่นคง	หุนหัน
อิสระ	ไม่มีเหตุผล	ต่อต้านสังคม
เป็นผู้นำ	ประหม่า	ความคิดสร้างสรรค์
ชอบผจญภัย	อารมณ์เสีย	ตามใจ

การจัดระดับขั้นบุคลิกภาพ ไอแซงค์ได้จัดระบบชั้นบุคลิกภาพ (Eysenk & Eysenk. 1969) ว่าบุคลิกภาพประกอบด้วยพฤติกรรม 4 ระดับ โดยจัดการระดับต่ำถึงสูงที่สุด ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 4 แสดงการจัดระบบชั้นบุคลิกภาพ

1. ระดับต่ำที่สุด คือ *ระดับการตอบสนองเฉพาะอย่าง (Specific Responses)* ใช้สัญลักษณ์ SR_1 SR_2 SR_3...SR_n พฤติกรรมในระดับนี้ คือ การแสดงออก (Acts) ต่างๆ เช่น การตอบสนองต่อการทดสอบในการทดลองต่างๆ การตอบสนองต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์

ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมนี้สามารถสังเกตเห็นได้อาจเป็นลักษณะ (Characteristics) ของบุคคลหรือไม่ก็ได้

2. ระดับที่สอง คือ *ระดับการตอบสนองที่เป็นนิสัย (Habitual Responses)* ใช้สัญลักษณ์ HR_1 HR_2 HR_3...HR_{15} พฤติกรรมในระดับนี้ คือ การตอบสนองเฉพาะอย่าง ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นซ้ำภายใต้เหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

3. ระดับที่สาม คือ *ระดับนิสัย (Traits)* ใช้สัญลักษณ์ T_1 T_2 T_3...T_5 พฤติกรรมในระดับนี้เป็นพฤติกรรมมาจาก HR เป็นองค์ประกอบของกลุ่มโครงสร้างลักษณะนิสัย ที่ขึ้นอยู่กับค่าสหสัมพันธ์ภายในที่สามารถสังเกตได้ของ HR ตัวอย่างลักษณะนิสัย เช่น ชอบสังคม สนุกสนาน เป็นต้น

4. ระดับที่สี่ คือ *ระดับบุคลิกภาพ (Type)* ซึ่งจัดระบบมาจากลักษณะนิสัยหลายๆ ลักษณะที่รวมกันในตัวบุคคลทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพแบบใดแบบหนึ่ง

เครื่องมือวัดบุคลิกภาพของไอแซงค์ ในการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพนั้น ไอแซงค์ได้สร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพหลายฉบับด้วยกัน ซึ่งแบบทดสอบต่างๆ นั้น ต่างได้รับความนิยมในการนำมาใช้สำหรับวัดบุคลิกภาพในงานวิจัยจำนวนมาก ได้แก่

1.แบบสำรวจบุคลิกภาพมอดสเลย์ (The Maudsley Personality Inventory)

2.แบบสำรวจบุคลิกภาพของไอแซงค์ (Eysenk Personality Inventory : EPI)

3.แบบสำรวจบุคลิกภาพเด็กของไอแซงค์ (Junior Eysenk Personality Inventory : JEPI)

4.แบบสอบถามบุคลิกภาพของไอแซงค์ (Eysenk Personality Questionnaire : EPQ)

5.แบบสอบถามบุคลิกภาพของไอแซงค์ฉบับปรับปรุง (Eysenk Personality Questionnaire – Revised : EPQ – R)

(ศรีธรรม ชนะภูมิ. 2535. 126-127)

Eysenk แบ่งชนิดของบุคลิกภาพอย่างกว้างๆ ออกเป็น 4 อย่าง ได้แก่

Extraversion หรือ Extrovert หรือคนที่ชอบสังคม ชอบความตื่นเต้น สนุกสนาน ร่าเริง มองโลกในแง่ดี และแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผย

Introversion หรือ Introvert คือ คนที่มีอุปนิสัยตรงกันข้ามกับ Extrovert ชอบเก็บตัว ระวังตัวมาก เอาจริงเอาจัง เจ้าระเบียบ ไม่ชอบความตื่นเต้นโลดโผน อาจมองโลกในแง่ร้าย ไม่ค่อยแสดงอารมณ์

Neuroticism คือ คนที่มีอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก วิตกกังวลง่าย เจ้าอารมณ์ตื่นเต้นง่าย และอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบตามใจตนเอง อาจระแวงง่าย มีแนวโน้มจะเป็นโรคประสาทง่าย

Stability คือ คนที่มีบุคลิกภาพมั่นคงสุขุม อารมณ์เยือกเย็น รักสงบ มีความรับผิดชอบ ควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี กระทำสิ่งต่างๆด้วยเหตุผล มนุษยสัมพันธ์ดี สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสม แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี

ทฤษฎีบุคลิกภาพของดิกแมน (Digman)

(ดวงใจ บุญยลาภ. 2543. หน้า 13)

ดิกแมน (Digman. 1989) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพโดยได้สรุปบุคลิกภาพว่ามีอยู่ 5 อย่าง ดังนี้

1. การแสดงตัว (Extroversion) คือ การชอบผจญภัย ชอบเข้าสังคม เปิดเผย ช่างพูด ตรงไปตรงมา

2. ด้านซื่อตรงต่อหน้าที่ (Conscientiousness) คือ มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ยุติธรรม ไว้วางใจได้ พึ่งพาได้

3. ด้านสุภาพอ่อนโยน (Agreeableness) คือ ความเป็นมิตร ให้ความร่วมมือ สุภาพ เรียบร้อย ให้ความอบอุ่น อ่อนโยน

4. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) คือ มีลักษณะสุขุม เยือกเย็น หนักแน่น มั่นคง จิตใจสงบ

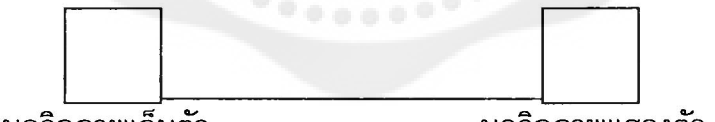
5. ด้านสติปัญญา (Intellect) คือ มีลักษณะฉลาด มองการณ์ไกล คิดริเริ่ม สร้างสรรค์ รับฟังเหตุผล

การรวบรวมแนวความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

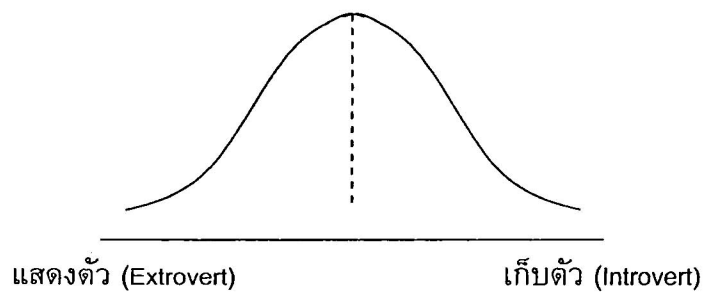
(วีณา ถาวรโลหะ. 2546. 43-44)

สเตกเนอร์ (Stagner. 1961) ได้รวบรวมแนวความคิดของนักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องการเก็บตัวและการแสดงตัวว่ามี 3 แนวคิด ดังนี้

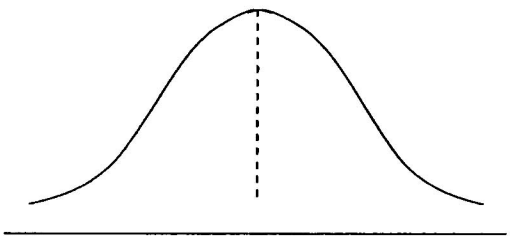
แนวคิดที่ 1 เป็นแนวคิดที่ว่าบุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัวจะแยกจากกันอย่างเด็ดขาดและมีลักษณะตรงกันข้าม ดังรูป



แนวคิดที่ 2 นักจิตวิทยาเชื่อว่า บุคลิกภาพแสดงตัวและเก็บตัวจะอยู่คนละข้างของเส้นโค้งดังรูป



แนวคิดที่ 3 เป็นแนวคิดที่มีผู้นิยมกันมาก โดยแบ่งมนุษย์ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแสดงตัว (Extrovert) กลุ่มแอมบิเวท (Ambivert) ซึ่งกลุ่มนี้จะเป็นบุคคลที่ไม่แสดงตัวหรือเก็บตัวเกินไป และกลุ่มเก็บตัว (Introvert) ดังรูป



แสดงตัว (Extrovert) แอมบิเวท (Ambivert) เก็บตัว (Introvert)

3.5 การวัดบุคลิกภาพ

(บงกช สุขะจิระ. 2538 : 14-16)

การวัดบุคลิกภาพเป็นเรื่องที่วัดได้ยากและซับซ้อน เมื่อเทียบกับการวัดในสิ่งอื่นๆ นักจิตวิทยาได้พยายามสร้างเครื่องมือขึ้นมาเพื่อวัดบุคลิกภาพ ซึ่งสามารถใช้วัดบุคลิกภาพตามลักษณะที่ต้องการจะวัด เป็นมาตรฐาน ถูกต้องแม่นยำและเชื่อถือได้ วิธีการวัดบุคลิกภาพมีหลายวิธีด้วยกัน จิตรียา ไชยศรีพรหม (2527) กล่าวว่า วิธีการวัดบุคลิกภาพที่ใช้กันแพร่หลายคือ การใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพซึ่งเป็นการรายงานตัวเอง และ ทวี ท่อแก้ว (2517) กล่าวว่า ถ้าจะให้ได้ผลที่มีความเที่ยงตรงสูง ก็ควรจะใช้หลายๆ วิธีประกอบกัน ซึ่งพอสรุปวิธีการวัดบุคลิกภาพทั่วไปได้มี 5 วิธีดังนี้

1. *วิธีการสังเกต* การสังเกตเป็นรากฐานการของวิทยาศาสตร์ทุกแขนง ตั้งแต่ประสบการณ์อันซับซ้อน อย่างเช่น พฤติกรรมของคนเป็นสิ่งที่จะต้องสังเกต พิจารณาให้ได้เรื่องราวละเอียดถี่ถ้วนได้ยาก เราต้องเลือกสังเกตเพียงปฏิกิริยาอันใดอันหนึ่งเป็นคราวๆ ไป ดังนั้นการสังเกตพฤติกรรมและลักษณะทั่วไปที่บุคคลแสดงออกมีอยู่ 2 แบบด้วยกันคือ การสังเกตแบบควบคุม เป็นการสังเกตการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่จัดไว้โดยเฉพาะ อีกแบบหนึ่งคือ การสังเกตทั่วไปในชีวิตประจำวันที่บุคคลแสดงออก ซึ่งทั้งสองแบบนั้นต้องมีการบันทึกผลตรงตามที่เห็น โดยไม่นำความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปเกี่ยวข้อง และผู้สังเกตจะต้องฝึกฝนเป็นพิเศษจึงจะได้ผล

2. *วิธีการทดสอบ* เป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมาก การทดสอบประกอบด้วยข้อความต่างๆ หลายสิบข้อที่ผู้สอบตั้งขึ้น โดยถือเอาปกติวิสัยของคนทั่วไปเป็นมาตรฐาน และหัวข้อคำถามหรือสถานการณ์ที่สร้างขึ้น มักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่เกี่ยวกับผู้ถูกทดสอบตนเองหรือสิ่งแวดล้อม หรือพฤติกรรมที่ทำอยู่เสมอๆ เมื่อตกอยู่ในสภาพนั้นๆ เช่น คำถามเกี่ยวกับความกลัว ความวิตกกังวล ความนิยมในลัทธิการเมืองหรือเศรษฐกิจ ความสนใจในสิ่งต่างๆ หรือปฏิกิริยาที่คนทำอยู่เสมอ เป็นต้น ผู้ถูกทดสอบต้องร่วมมือร่วมใจกับผู้ทดสอบในการตอบคำถามต่างๆ เพื่อให้การสอบได้ผลตามวัตถุประสงค์

3. *วิธีการรายงานตนเอง* มี 2 แบบคือ

3.1 การวิเคราะห์ตนเอง คือ การประเมินค่าตนเอง แบบวิเคราะห์ตนเอง จะเป็นคำถามแบบปรนัยจะมีประโยชน์ในการเลือกอาชีพให้เหมาะสมแก่บุคลิกภาพ

3.2 การสัมภาษณ์ หมายถึง การสนทนาระหว่างบุคคลสองคนอย่างมีจุดหมายโดยผู้สัมภาษณ์เตรียมคำถามมา และจดบันทึกประมาณค่า ผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่รู้ตัวว่าถูกทดสอบบุคลิกภาพ การสัมภาษณ์นี้มีหลักการคล้าย ๆกับการวิเคราะห์ตนเองต่างกันที่ว่าผู้สัมภาษณ์มาตั้งคำถามให้เราคิด

4. *วิธีการให้สร้างจิตนาการ* (Projective Techniques) เป็นวิธีที่ผู้วัดได้จัดสิ่งเร้าขึ้นมาให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนอง เช่น เล่าเรื่องจากรูปที่นำมาให้ดู ตัวอย่างได้แก่ แบบทดสอบรอร์ชาร์ด และรูปภาพที่เกิดจากหยดหมึก ให้สร้างความสัมพันธ์ต่อเนื่องจากคำที่กำหนดให้เติมข้อความที่ไม่สมบูรณ์ ให้แสดงออกโดยการวาดรูป เป็นต้น แต่ต้องใช้ผู้ทดสอบที่ได้รับการฝึกมาอย่างดี

5. *วิธีการศึกษาความเห็นจากคนอื่น* เป็นวิธีการที่ผู้วัดสร้างแบบสอบถามขึ้นเพื่อถามบุคคลอื่นว่ามีความรู้สึกเกี่ยวกับบุคคลนั้นๆ อย่างไร เช่น ครู เพื่อน ผู้ปกครอง เป็นต้น

ตามที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการวัดบุคลิกภาพทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมเกี่ยวกับผู้ที่ต้องการจะวัด และสิ่งที่วัดหรือศึกษาสำหรับการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวัดโดยวิธีการทดสอบ ซึ่งถือเป็นวิธีที่เป็นปรนัยมากกว่าวิธีอื่น การนำไปใช้ก็สะดวก ประหยัด ทั้งแรงงาน และเวลา การตรวจสอบเมื่อแปลผลก็มีข้ออ้างอิง

3.6 <u>ประเภทของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ</u>

(จักรกฤษ ทาแปง. 2546 : 18-20)

สถิต วงษ์สวรรค์ (2523) กล่าวถึงประเภทของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ดังนี้

1. *แบบทดสอบให้รายงานตัว (Self Report Test of Questionnaires)* หรือเรียกว่าแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ประกอบด้วยชุดของข้อคำถาม หรือมีข้อความให้ผู้รับการทดสอบต้องอ่าน แล้วเขียนข้อความเพื่อแสดงบุคลิกภาพของตนออกมา เป็นการรายงานลักษณะของตนเอง จำแนกออกเป็นชนิดต่าง ๆ ตามรูปแบบของการถาม คือ แบบสำรวจของรายการ (Checklists) แบบสำรวจ (Inventory) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ดังต่อไปนี้

1.1 แบบสำรวจรายการ (Checklists) เป็นชุดของข้อคำถามที่ทำเป็นบัญชีรายการเกี่ยวกับบุคลิกภาพ หรือการกระทำของบุคคล เรียงเอาไว้ให้ผู้ตอบตรวจสอบตัวเอง ดูว่าลักษณะตรงกับข้อใดในรายการนั้นบ้าง ถ้ามีความรู้สึกว่าข้อความใดตรงกับบุคลิกภาพหรือลักษณะของตน ก็กาเครื่องหมายลงที่ข้อความนั้น เช่น แบบตรวจสอบปัญญามูนนี่ (The Mooney Problem Checklists)

1.2 แบบสำรวจ (Inventory) เป็นชุดของข้อความที่มีคำตอบให้เลือกได้ 2 ตัวเลือก เช่น จริง-ไม่จริง ใช่-ไม่ใช่ อาจจะมี 3 ตัวเลือกบ้าง เช่น เพิ่มคำว่าตัดสินใจไม่ได้ และในบางแบบสำรวจสร้างในรูปของบังคับให้ตอบ (Forced Choice) โดยจัดข้อความไว้เป็นคู่ๆ เพื่อให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความแต่ละคู่ว่า ข้อความใดตรงกับลักษณะของตนมากที่สุด ซึ่งผู้ตอบต้องเลือกเอาข้อความใดข้อความหนึ่ง ถึงแม้ว่าข้อความทั้งคู่จะไม่ตรงกับลักษณะของเขาก็ต้องเลือกข้อความที่ไม่ตรงกับเขาน้อยที่สุด ตัวอย่างของแบบทดสอบบุคลิกภาพ เช่น MMPI หรือ Minnesota Multiphasic Personality Inventory

1.3 แบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เป็นแบบที่ดัดแปลงมาจากแบบตรวจสอบรายการ โดยดัดแปลงรูปแบบคำตอบที่ให้คำตอบเพียง ใช่-ไม่ใช่ จริง-ไม่จริง มาเป็นคำตอบที่มีน้ำหนักของการตอบ โดยมีการจำแนกความมากน้อยในการแสดงพฤติกรรมของตนได้ เช่น แบบสำรวจลักษณะและเจตคติทางการเรียนของบราวน์และฮอล์ทแมน (Brown and Holtzman) หรือ SSKA (The Survey of study Habits and Attitude)

2. *แบบทดสอบประเภทการฉายภาพ* หรือกลวิธีให้บุคคลระบายความในใจ *(Projective Technique)* เป็นกลวิธีทดสอบเพื่อหารายละเอียดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล โดยใช้เครื่องกระตุ้น หรือเร้าทำให้บุคคลระบายความรู้สึกที่แท้จริงออกมา แล้วแปลความหมายจากคำตอบ จำแนกได้ 3 ประเภท คือ ประเภทที่ใช้รูปภาพ (Pictorial Technique) ประเภทที่ใช้ภาษา (Verbal Technique) และประเภทที่ใช้การแสดงออก (Expressive Technique)

2.1 ประเภทที่ใช้รูปภาพ (Pictorial Technique) คือ สมมติเป็นสถานการณ์ขึ้นให้ผู้ถูกทดสอบอธิบายออกมาตามที่ตนเห็น เป็นสิ่งเร้าที่ไม่ได้ให้ความหมายแจ่มแจ้ง อาจจะจินตนการไปได้นานาประการ แปลความหมาย ได้มากกว่าหนึ่งอย่าง (Ambiguous) ดังนั้นเป็นโอกาสให้ผู้ถูกทดสอบแสดงออกซึ่งความรู้สึกและสิ่งต่างๆ ออกมานั้น เป็นการแสดงให้เห็นบุคลิกลักษณะของเขา เช่น แบบทดสอบภาพหยดหมึกของรอร์ชาร์ด (The Rorschach Ink Blot) และแบบทดสอบการเล่าเรื่อง หรือ การบรรยายที่มองเห็นของเมอร์เรย์ (Merray) ที่เรียกย่อว่า TAT (Thematic Apperception Test)

2.2 ประเภทที่ใช้ภาษา (Verbal Technique) เป็นแบบทดสอบที่ใช้การเขียนตอบ และตอบปากเปล่า ที่ใช้ภาษาโดยตรงมี 2 ชนิด คือ

2.2.1 ชนิดของคำสัมพันธ์ (Free Association) คือการให้คำมา 1 คำ และให้ผู้ตอบหาคำมาสัมพันธ์กับคำนั้นๆ เช่น ต้นไม้ เพื่อน โต๊ะ เกลียด ฯลฯ

2.2.2 ชนิดเติมประโยคให้สมบูรณ์ (Sentence Completion) เป็นการเขียนประโยคที่ยังไม่ครบข้อความให้ได้ใจความสมบูรณ์

2.3 ประเภทที่ใช้ในการแสดงออก (Expresser Technique) คือ การให้ผู้ถูกวัดแสดงออกในรูปของการวาดรูป การเล่น หรือหารแสดงละคร

3. *แบบทดสอบประเภทให้พิจารณาจากสถานการณ์ต่างๆ (Situation Test)* แบบทดสอบประเภทนี้นักจิตวิทยาหลายท่าน จัดรวมไว้ในประเภทที่สอง คือ แบบฉายภาพ

(Projective Technique) แต่นักจิตวิทยา และนักวัดผลหลายท่านให้เหตุผลว่า แบบทดสอบประเภทฉายภาพ เป็นกลวิธีที่ให้ผู้ถูกทดสอบบรรยายภาพ และข้อความที่คลุมเครือ ภาพต่างๆ ก็มีแต่ฉายภาพเฉยๆ ไม่มีความหมายชัดเจน ผู้ตอบต้องจินตนาการ และสามารถแปลความหมายได้มากกว่าหนึ่งอย่าง (Ambiguous) แต่แบบทดสอบวัดจากสถานการณ์ต่างๆ เป็นเป็นการกำหนดสถานการณ์ และตัวละคร ให้ผู้ถูกทดสอบอ่านแล้ววัด โดยให้เขาแสดงความรู้สึกออกมาว่า ภายใต้สถานการณ์นั้นเขามีความรู้สึกอย่างไร โดยให้เขาตอบในฐานะบุคคลที่ปรากฏในเรื่อง คือ

3.1 สถานการณ์แบบรูปภาพ เป็นการกำหนดตัวละครในรูปภาพ อาจมีคำพูดหรือการบรรยายภาพประกอบบ้างเล็กน้อย แต่จะไม่เล่าเรื่องหรือบรรยายภาพทั้งหมด สถานการณ์แบบข้อความ เป็นการกำหนดตัวละคร โดยการเขียนบรรยายหรือเขียนเล่าเรื่องอย่างสั้นๆ เป็นการใช้ภาษาเขียนหรือตัวหนังสือ

ส่วนดารณี อุทัยรัตนกิจ (2533 : 535 ; อ้างถึงใน จักรกฤษ ทาแปง. 2546 : 19-20) แบ่งประเภทของของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ดังนี้

1. *แบบทดสอบที่วิธีการวัดมีโครงสร้างชัดเจน (Structure Method)* เป็นแบบทดสอบที่เป็นปรนัย (Objective Test) มีข้อคำถามให้นักเรียนเลือกตอบเป็นลักษณะของการรายงานตนเอง เช่น แบบทดสอบเพื่อวัดอัตมโนทัศน์ (Self-concept) และแบบทดสอบเพื่อวัดความวิตกกังวล เป็นต้น ดังนั้น แบบทดสอบที่มีโครงสร้างชัดเจนนี้ จึงให้ข้อมูลที่สะท้อนถึงความสามารถของนักเรียนในการปรับตัวเข้ากับสภาพที่ควบคุม

2. *แบบทดสอบที่วิธีการวัดที่ไม่ชัดเจน (non-structure method)* เป็นแบบทดสอบการฉายภาพ (Projective Test) หรือเป็นเทคนิคระบายความในใจ ซึ่งแบบทดสอบประเภทนี้ ให้ข้อมูลที่สะท้อนถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพ แรงจูงใจและความขัดแย้งที่อยู่ภายใน ดังนั้น แบบทดสอบแบบเทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) จัดเป็นเครื่องมือวัดทางจิตวิทยาที่สร้างขึ้น เพื่อจ้องเอาความรู้สึกนึกคิดของคนออกมาอย่างไม่ให้เจ้าตัวรู้สึก และให้เจ้าตัวเห็นว่าเป็นความรู้สึกหรือปฏิกิริยาของคนอื่น แบบเทคนิคการฉายออกนี้เป็นทั้งวิธีการและเครื่องมือรวบรวมข้อมูลด้านบุคลิกภาพของบุคคล·

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

4.1 ความหมายของความเครียด

เซลเย่ (เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537 : 15 ; อ้างอิงจาก Selye. 1956 : 53-54) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่า "เป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่ มาคุกคาม เช่น สภาพการณ์ที่เป็นพิษหรือสิ่งเร้าที่เต็มไปด้วยอันตราย อันมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและสารเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้จะแสดงออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ซึ่งนำไปสู่อาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ลาซารัส (กรมสุขภาพจิต. 2546 : 5 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1971 : 21) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่า "เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้น เป็นสิ่งคุกคาม (threat) โดยที่การรับรู้ หรือการประเมินนี้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (อรวีร์ กีรติเสถียร. 2534 : 34 ; อ้างอิงจาก Farmer and others. 1984 : 14) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่า "เป็นระดับความวิตกกังวล (Anxiety) ที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่างๆ ซึ่งในภาวการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน ความเครียดยังแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวก ซึ่งเป็นผลดี ช่วยผลักดันบุคคลให้ไปสู่ความสำเร็จได้ และความเครียดทางลบ ดังนั้น ความเครียดทั้ง 2 ชนิด จึงแตกต่างกัน"

นราธร ศรประสิทธิ์ (เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537 : 15 ; อ้างอิงจาก นราธร ศรประสิทธิ์. 2529 : 12) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่า "เป็นภาวการณ์ขาดซึ่งความสมดุลทางด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในรูปต่างๆ ทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น"

กรมสุขภาพจิต (2546 : 6) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า "เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน วิตกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการดึงกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้ง

จากการศึกษาความหมายของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียด เป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ว้าวุ่นทางจิตใจและเสียภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจไป เป็นผลให้บุคคลต้องพยายามปรับตัว แก้ไขสถานการณ์นั้นๆ เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง และรักษาสมดุลไว้ดังเดิม

4.2 <u>ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด</u>

ทฤษฎีของโจอัน ไรเออร์ (มนฤดี เพ็ญสุริยา. 2545 : 11 ; อ้างอิงจากสุรศักดิ์ ศานุจารย์. 2536 : 33-35) ได้กล่าวถึง ขบวนการของความเครียด (Stress Process) ไว้ดังนี้ คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความเครียด ก็ทำให้เกิดสภาพการตอบสนอง หรือเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นผลจากความเครียด ปฏิกิริยาตอบสนองจากการปรับตัวของร่างกายต่อภาวะความเครียดและความเครียดโดยตรง ในการปรับตัวนั้นอาจออกมาในทางบวกหรือลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์ อาจปรับตัวได้หลายวิธี อาจหลีกเลี่ยง หรือป้องกันการข้องเกี่ยวกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด อาจจำกัด ลด หรือแก้ไขความเครียดนั้นๆ มีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหา หรือต้องการเผชิญกับความเครียด เพื่อเป็นการท้าทายหรือให้ตนเองคุ้นเคยกับความเครียด จะได้ระวังตนเองและเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่ง และงอกงามขึ้น ในการปรับตัวของร่างกายเมื่อได้รับความเครียดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงภายในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่างๆของร่างกาย หรือวิถีทางการปรับตัวของมนุษย์ ไรเออร์ ได้กำหนดลักษณะดัชนีตัวบ่งชี้ของความเครียด (Stress Index) ไว้ 6 ประการ คือ

1. ผลของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนในระหว่างความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) และผลรวมของความเครียด (Total Stress) ซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยที่ผลรวมของความเครียด เป็นความเครียดที่สะสมอยู่ จากประสบการณ์ในอดีต และยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความล้มเหลว ความพิการ หรือความต้านทางร่างกาย เป็นต้น

2. สัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็นและตามคำบอกเล่า (Objective and Subjective Ratio) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเราเอง และความเครียดที่ได้จากคำบอกเล่า หรือแปลความ

3. ความรุนแรง ความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มของความเครียดออกเป็นระดับสูง (Severe) ปานกลาง หรือต่ำ (Mild) ถ้าความเครียดสูง ย่อมต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลาง หรือระดับต่ำย่อมต้องการประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้นๆ ต่อความเครียด การเตรียมพร้อม เพื่อปรับให้เข้ากับความเครียด สัดส่วนของความเครียด และทิศทางของความเครียด

4. ขอบเขตของความไม่สมบูรณ์ (Scope of Impact) เป็นการกระจายของความเครียด เช่น เปอร์เซ็นต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง

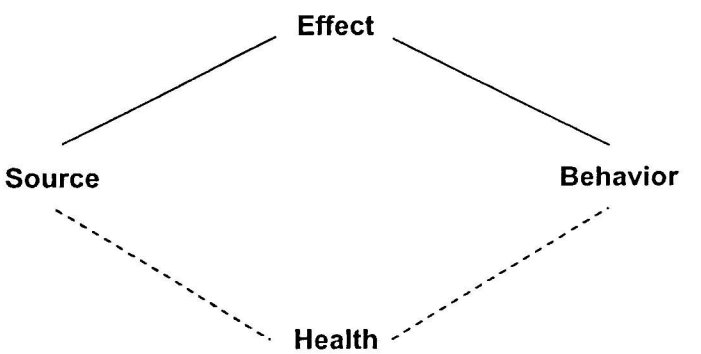
5. ความไวในการเกิด (Speed of Impact) ระยะเวลาของการเกิดสิ่งเร้าที่แตกต่างกันไป

6. ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมให้ผลที่เฉพาะต่อภาวะความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแล้วแต่ละบุคคล

ทฤษฎีของกลุ่มที่เชื่อในอิทธิพลของสังคม ประเพณี และวัฒนธรรม (Social Cultural Concept) (มนฤดี เพ็ญสุริยา. 2545 : 11 ; อ้างอิงจากสุรศักดิ์ ศานุจารย์. 2536 : 33) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ความผิดปกติทางจิต อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม ความบีบคั้นในเรื่องการงาน การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ความเชื่อในบางเรื่องในวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น วัยชรา วัยเด็ก หรือวัยเข้าทำงานใหม่· นอกจากนี้ในวัยกลางคน (25-35 ปี) เป็นวัยทำงาน ต้องรับผิดชอบ บางคนเพิ่งแต่งงานใหม่ หรือมีลูกคนแรก ต้องปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ อย่างมาก ถ้าประสบความสำเร็จก็จะมีสุขภาพดีเป็นสุข ถ้าล้มเหลวก็ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อชีวิต และความวิตกกังวลไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ในบางกรณีอาชีพการงานก่อให้เกิดความเครียดทางใจ เช่น การขัดแย้งกับหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ความไม่พอใจ ไม่สนใจในงานอาชีพ ต้องทนทำงานที่ไม่ชอบ เพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่อำนวย ความกลัวว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้น เมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง และในทางตรงกันข้ามบางคนที่ไม่ได้รับการสนับสนุนในตำแหน่งหน้าที่ ทำงานมานานแต่ไม่ได้เลื่อนขั้นเลย ความรู้สึกไม่มั่นคงในงานอาชีพ หรือความยากแค้นที่มีขึ้นเมื่อว่างงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ ถ้ามีมากอาจทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตและประสาทได้

4.3 วงจรของสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด

จากแบบจำลองพฤติกรรมความเครียด (The Stress Behavior Model) ของฟาร์เมอร์ (อรวีร์ กีรติเสถียร. 2534 : 34 ; อ้างอิงจาก Farmer and others. 1984 : 20-24) ได้กล่าวถึง วงจรของสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด (Health Cycle) ว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 5 แสดงแบบจำลองพฤติกรรมความเครียด

จากภาพประกอบ 5 แบบจำลองพฤติกรรมความเครียด ประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายๆ ตัวพร้อมกัน

2. ผลของความเครียด (Effect) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดเป็นการกระทำ (Action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้น ผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เนื่องจากคนเราจะมีพฤติกรรมตามความรู้สึก

4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็ได้ จากรูปจะเห็นเป็นเส้นประ คือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า เป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ ซึ่งจะกำหนดสาเหตุและผลของความเครียดต่อไปเป็นวงจร

4.4 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประเภทแตกต่างกันออกไปเนื่องจากธรรมชาติของความเครียด คือสถานการณ์หนึ่งๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงได้มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ดังนี้

เอนเจล (กรมสุขภาพจิต. 2546 : 6 ; อ้างอิงจาก Engel. 1962 : 288-304) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดทางด้านจิตใจ มี 3 ประการ ดังนี้คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อคน ได้แก่ การสูญเสียอวัยวะ จากสาเหตุใดก็ตาม เช่น ถูกตัดแขน ตัดขา การสูญเสียบทบาทในสังคม การสูญเสียทางเศรษฐกิจ แผนการทำงานล้มเหลวหรือเสี่ยภัย การสูญเสียบุคคลหรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความรักและผูกพัน การสูญเสียที่อยู่อาศัยและสิ่งของ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทางร่างกายและจิตใจ เช่น ไม่ได้รับความปลอดภัย ความเจ็บปวด การคุกคามจากโรคภัยต่างๆ การที่ต้องอยู่ในสถานการ์ใหม่หรือสภาพที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปบี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอน การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่ทำให้ตื่นตกใจ ซึ่งเกิดขึ้นกระทันหันโดยไม่ได้คิดมาก่อน การเชื่อถือโชคลาง หรือความเชื่อที่ผิดๆ ปราศจากเหตุผล ฯลฯ

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการด้านอาหาร ความต้องการทางเพศไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่ได้รับการยอมรับ ความสัมเหลวของชีวิตความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ซ้ำซาก จำเจ เป็นต้น จะก่อให้เกิดความเครียดได้ในบุคคลในสภาพต่างๆ กัน

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 486-488) กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการก่อให้เกิดความเครียดว่าประกอบด้วยสาเหตุ ดังต่อไปนี้ คือ

1. *สาเหตุภายใน* หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียด ซึ่งสาเหตุของความเครียดชนิดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้นจึงเกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรการในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเองจึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่คนประเภทนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

2. *สาเหตุภายนอก* หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคน จะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน ย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ทำงานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งหัวหน้างานหรือผู้บริหารงาน ต้องรับผิดชอบด้านการวินิจฉัยสั่งการ วางแผน คุมนโยบาย ควบคุมดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นจำนวนมาก มีปัญหาต้องแก้ไขอยู่เสมอ

2.6 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำยากจนเป็นหนี้สิน ทำให้เกิดภาวะเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.7 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลั่งไหลเข้ามาอยู่ หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่

สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (อรวีร์ กีรติเสถียร. 2534 : 34 ; อ้างอิงจาก Farmer and others. 1984 : 20-24) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดเป็นดังนี้ คือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-Concept) สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) หมายถึง สาเหตุที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียด สรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียด ได้ดังนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคลเอง เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ ประสบการณ์ในชีวิต บุคลิกภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม และปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมตัวบุคคลอยู่

4.5 <u>ชนิดของความเครียด</u>

จำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งความเครียดโดยวิธีนี้ มิลเลอร์และคีน (กรมสุขภาพจิต. 2546 : 10 ; อ้างอิงจาก Miller and Keane. 1972 : 915-916) อธิบายว่า มี 2 ประเภท ได้แก่

1. *ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical Stress)* ซึ่งสามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ หรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุกคาม

ความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดัง รบกวนโรงงาน เป็นต้น

2. *ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ (Psychological Stress)* เป็นสิ่งคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกดุด่าก็จะเกิดความรู้สึกโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายจนก่อให้เกิดความเครียดได้

ไรซ์ (อโนทัย แทนสวัสดิ์. 2546 : 9 ; อ้างอิงจาก Rice. 1992) ได้แบ่งความหมายความเครียดออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. *ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก* หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุให้บุคคลรู้สึกกดกันหรือถูกคุกคาม

2. *ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน* หมายถึง กระบวนการจัดการภายในจิใจของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการตีความ การปรับตัวทางด้านอารมณ์ การป้องกันตนเอง และกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจและวุฒิภาวะหรืออาจทำให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ

3. *ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาของร่างกาย* ที่มีต่อสิ่งเร้าพึงพอใจหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หากเป็นสิ่งเร้าพึงพอใจจะช่วยให้ร่างหายเกิดการตื่นตัวต่อการมีการกระทำที่เพิ่มมากขึ้นและยังช่วยให้เกิดพลังทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ด้วย นอกจากนี้การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซ้ำๆ อาจนำไปสู่การเกิดความแข็งแกร่งทางร่างกายได้ ไดเอ็นสเบียร์ (Rice. 1992 ; citing Dienstbier) ได้ให้คำจำกัดความของความแข็งแกร่งทางร่างกายไว้ว่า เป็นการเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพทางร่างกายด้วย หากเป็นความเครียด ที่เรื้อรังอาจทำให้เกิดผลในทางลบ ซึ่งรวมถึงการเกิดความล้า การเจ็บป่วยและถึงขั้นเสียชีวิตได้

นฤมล กิตติยะสนนท์ (2529 : 71) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท

1. *ความเครียดที่มิได้เกิดจากงาน (Non Job Stress)* เป็นความเครียดชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน ภาวะความเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

2. *ความเครียดที่เกิดจากงาน (Job Stress)* เป็นความเครียดที่บุคคลได้จากการทำงาน เช่น ปัญหาต่างๆ ที่พบในที่ทำงาน ความกลัวที่จะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

ศุภชัย ยาวะประภาษ (2525 : 74-76) ได้แบ่งความเครียดไว้ ดังนี้

1. *แบ่งตามสาเหตุการเกิด* ได้แก่ สิ่งต่อไปนี้

1.1 ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing or Negative forces) หรือเรียกว่าความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาก็เข้าใจทันทีว่าเป็นความเครียด ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ดี (Positive thing or Positive forces) หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข (Estruses) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้ เป็นสิ่งที่ดี สร้างความสุขให้แก่คนทั่วไป เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

2. *แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิด*

2.1 ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีคนแออัด ก็สามารถหลบหลีกออกไปอยู่ที่อื่นได้

2.2 ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ไม่สามารถห้ามไม่ให้คนเจ็บป่วย หรือตาย เป็นต้น

3. *แบ่งตามสิ่งที่เกิด* โดยทั่วไปแบ่งความเครียดประเภทนี้ออกเป็น 2 ชนิด คือ

3.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากมีสิ่งคุกคามต่อเนื้อเยื่อของร่างกายและส่งผลไปกระตุ้นที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส แล้วเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ทางร่างกาย โดยผ่านระบบประสาทซิมพาธีติก เช่น ความร้อน ความเย็น เสียงดัง เป็นต้น

3.2 ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นกระบวนการตอบโต้สิ่งที่มาคุกคามโดยเป็นการตอบโต้ของกระบวนการทางด้านจิตใจ สาเหตุที่มาคุกคามอาจจะเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง ส่วนใหญ่มักจะมีสาเหตุมาจากความขัดแย้ง (Conflict) ความคับข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (Anxiety) หรือได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (Psychic trauma) เช่น เมื่อไปดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้น หวาดเสียว จะทำให้เกิดกล้ามเนื้อตึงเครียดและหัวใจเต้นเร็วซึ่งการตอบโต้ที่เกิดขึ้นนี้อาศัยประสบการณ์ในอดีตผ่าน ทางกลไกทางจิต

4. *แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง*

4.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Acute of Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ เห็นผลจากสิ่งที่คุกคามได้ชัดเจนและทันที เช่น การเกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้ และรถชน

4.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) หรือบางคนเรียกว่าความเครียดแฝง (Insidious Stress) เป็น ความเครียดที่สิ่งคุกคามมากระทำต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน อาจจะเป็นสัปดาห์ เดือน ปี หรือตลอดชีพซึ่งผลจากสิ่งคุกคามนั้นมีลักษณะไม่เด่นชัด แต่มีการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การสูบบุหรี่ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การกินอาหารซึ่งผสมด้วยสีที่ใช้สีย้อมผ้า การเปลี่ยนแปลงร่างกายตามพัฒนาการของชีวิต เป็นต้น

จากการศึกษาชนิดของความเครียด สรุปได้ว่า ชนิดของความเครียด แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งความเครียดนั้นสามารถอาจเกิดได้จากสาเหตุที่ต่างๆกันไป หรืออาจจะแบ่งความเครียดที่เกิดจากชีวิตประจำวันและความเครียดที่เกิดจากงานและมีทั้งความเครียดชนิดเฉียบพลันและความเครียดชนิดต่อเนื่อง

4.6 ระดับของความเครียด

ความเครียดของแต่ละบุคคลแม้จะอยู่ในสภาวการณ์เดียวกันหรือมีสาเหตุเดียวกัน ความเครียดจะมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน เนื่องจากความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล การยอมรับและการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมแตกต่างกัน ระดับความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (มนตรี นามมงคล และ วนิดา นุ่มไพศาลชัย. 2540 : 8 ; อ้างอิงจาก Frain & Valiga. 1981)

ระดับที่ 1 *ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress)* ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เช่น การเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรที่ติดขัด การปรับตัวต่อสถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ในระดับนี้บุคคลจะปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี

ระดับที่ 2 *ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress)* เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่นการสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิด หรือมีความอาย เป็นต้น

ระดับที่ 3 *ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress)* ความเครียด ในระดับนี้ บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าเป็นผู้ทำงานใหม่ การเปลี่ยนงาน และการได้รับการผ่าตัด สถานการณ์เช่นนี้ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ในระยะนี้จะมีอาการแสดงออกพฤติกรรมต่างๆ เช่น ต่อต้าน ก้าวร้าว เงียบขรึม พูดน้อย

ระดับที่ 4 *ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress)* ความเครียด ในระดับนี้ บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เนื่องจากความเครียดดำเนินอยู่ อย่างต่อเนื่อง บุคคลจะหมดแรงหรือเกิดความเบื่อหน่ายในที่สุด

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 483) ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

1. *ระดับแรก* เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจไม่รู้สึกเพราะความเคยชินหรือรู้สึกเพียงเล็กน้อย พอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

2. *ระดับสอง* เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่างๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือผิดพลาดการตัดสินใจไปด้วย

3. *ระดับสาม* เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นได้ชัดเจน มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแล ช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

4:7 ผลของความเครียด

ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไปนักเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ก็กลับจะก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมาย ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2546 : 18-19)

1. *ผลเสียทางด้านสรีระ*

เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย เจ็บ ตรงนั้นตรงนี้ ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะ อาหาร และลำไส้เล็ก โรคหอบหืด อาการแพ้ต่างๆ

โรคผิดหนัง ผมร่วงและโรคมะเร็ง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเริมที่อวัยวะ นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. *ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์*

จิตใจของบุคคลที่เครียด จะเต็มไปด้วยการหมกหมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอยขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ลังเล ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. *ผลเสียทางด้านความคิด*

บุคคลจะมีกระบวนการคิด ที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลให้ความเครียดยิ่งทับถมทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. *ผลเสียทางด้านพฤติกรรม*

บุคคลที่มีความเครียด จะเบื่ออาการ นอนหลับยาว หลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. *ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ*

ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงานผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527: 104 ; อ้างอิงจาก เพ็ญศรี วรสัมปิติ. 2537 : 17) ความเครียดมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์และการแสดงออกของพฤติกรรม ทำให้บุคคลทั่วๆ ไปมีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ไม่สมวัย ซึ่งทำให้มีพฤติกรรมบางอย่างให้เห็น คือ

1. การรับรู้บิดเบือน สติปัญญาเสื่อมลง แก้ปัญหาต่างๆ ได้ไม่ดี

2. มีความคิดอ่านสับสน คิดวกวนในเรื่องเดิม ความคิดชะงักงัน ความจำเสื่อมลง

3. การรวบรวมความสนใจไม่ดี การจำแนกแยกแยะเหตุการณ์ต่างๆ จะทำได้ไม่ดีนัก

4. มีการบิดเบือนการรับรู้ความจริง เชื่อในสิ่งที่ไม่น่าเป็นไปได้ เชื่อสิ่งเหนือธรรมชาติ เพื่อพยายามลดความเครียด

5. มีพฤติกรรมที่สับสนวุ่นวาย และถ้ามีพฤติกรรมแปรปรวนมากๆ ก็จะเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

จากการศึกษาผลของความเครียด สรุปได้ว่า ผลของความเครียดในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่และผลของความเครียดเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบกระเทือนและส่งผลไปสู่ผู้คนรอบข้างตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย

4.8 การวัดความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง คือ ด้านความคิด ด้านอารณ์ ด้านพฤติกรรม และด้านสรีระ ดังนั้น เราจึงสามารถประเมินความเครียด โดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ซึ่งพอจะสรุปได้ 4 วิธี ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2546 : 19-20 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1996)

1. *การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-report)* *เช่น* การจอบแบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้นและมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้น ทั้งในด้านความเที่ยง และความตรง แบบทดสอบความเครียดที่ใช้กัน เช่น

แบบสอบถาม SCL-90 (Symptom Check List 90) ประกอบด้วยข้อคำถาม 90 ข้อ ชนิด 5 สเกลใช้วัดความผิดปกติด้านจิตใจ วันความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatization) อาการย้ำคิดย้ำทำความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

แบบสอบถาม CMI (Cornell Medical Index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วๆ ไป ประกอบด้วยข้อคำถาม ใช่ หรือ ไม่ใช่ จำนวน 195 ข้อ ในแบบสอบถามจะถามถึง ภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงความเจ็บป่วยทางจิต

แบบประเมินความเครียด SOS (Symptoma of Stress inventory) เป็นแบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความเครียดของภาควิชาการพยาบาล จิตสังคมมหาวิทยาลัยวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ดัดแปลงมาจาก Cornell Medical Index มีข้อคำถามจำนวน 107 ข้อ เหมาะกับการใช้ศึกษาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานที่เครียดและเป็นภาระ เช่น ผู้ปฏิบัติงานด้านธุรกิจ การเงิน ธนาคาร ตำรวจ พยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก เป็นต้น

แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ชนิด 5 สเกลในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธแลบะวัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย

แบบประเมินและวิคราะห์ความเครียด (Stress Test) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับ อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่าน

มา เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้วิเคราะห์หาความเครียดสำหรับประชาชนไทย โดยพบว่าแบบสอบถามชุดนี้ มีจะตัดที่คะแนน = 17 มีค่า Sensitivity test = 70.4% ค่า Specificity = 64.6% ค่า Reliability = 0.86

การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้ ถ้าผู้สัมภาษณ์มีทัศนคติที่ยอมรับต่อผู้ถูกสัภาษณ์แล้ว จะช่วยลดความกดดันทาสังคมที่ผู้ถูกสัมภาษณ์จะรู้สึกได้ หรือเขาจะไม่ต้องกลัวว่าเสียหน้า ดังนั้น เขาจึงไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง วิธีการรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวกและใช้ได้ดีกับการวัด การตอบสนองทางด้านอารมณ์

2. *การใช้เทคนิคทางการฉายภาพ (Projective Techniques)* เป็นการวัด การตอบสนอง ของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

3. *การใช้การสังเกต (Obsevation)* เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะความเครียด เช่น พูดจาเกรียวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้องลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อยๆ สีหน้า แววตา น้ำเสียง หรือท่านั่ง เป็นต้น

4. *การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change)* เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ดัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG Bilfeekback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่ประสิทธิภาพ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์

วรินทร์ทิพย์ หมื่แสน (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"ผลของการฝึกสมาธิสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก"* กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 34 คน ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนเชาวน์อารมณ์ทีมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ใกล้เคียงกันแล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เครื่องมือที่ใช้ทดลองคือ โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการศึกษาคือ แบบวัดเชาวน์อารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพัตรา ตันประเสริฐ (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว"* กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 60 คน โดยจำแนกตามลักษณะเก็บตัว 30 คน และลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 60 คน โดยจำแนกตามลักษณะเก็บตัว 30 คน และลักษณะแสดงตัว 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบวัดลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล

2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต"* กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต ที่มีคะแนนความโกรธสูง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามาแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธจากผู้วิจัย รูปแบบการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยดำเนินการศึกษาแบบสุ่มกลุ่มสอบก่อน-สอบหลัง (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์ และโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลงมากกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระมหาสำนิ วีระศร (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"ผลของการใช้เทคนิควิธีการฝึกขันติ วิธีการแผ่เมตตา และวิธีการสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์"* กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนธงธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ดเขต 1 จำนวน 60 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. การใช้เทคนิควิธีการฝึกขันติทำให้นักเรียนมีความอดทด อดกลั้น การใช้เทคนิควิธีการแผ่เมตตาทำให้นักเรียนมีจิตใจที่แจ่มใส มีหลักธรรมะเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และการใช้เทคนิควิธีการทำสมาธิทำให้นักเรียนรู้สึกสบายใจ มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของสมาธิ

2. นักเรียนที่ใช้เทคนิควิธีการฝึกขันติ วิธีการแผ่เมตตา และวิธีการทำสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง โดยการใช้เทคนิควิธีการทั้ง 3 วิธี ทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ เพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึกซึ่งอยู่ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่ใช้เทคนิควิธีการฝึกแบบขันติมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มอื่น ๆ และนักเรียนที่ใช้เทคนิคการฝึกแบบแผ่เมตตา มีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่านักเรียนที่ใช้เทคนิคทำสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชีแมน และคณะ (พระมหาวุฒิ ใหม่คำ. 2545 : 23 ; อ้างอิงจาก Seeman, et.al.1972) ได้ศึกษาถึง *"อิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self Actualization)"* ศึกษากับกลุ่มบุคคล 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยชินเนติ

โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ 30-60 นาที ในช่วงเริ่มต้น และอีก 3 วัน ต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกเป็นกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็น ครั้งละ 15-20 นาที ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมอารมณ์โกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอามรมณ์และการฝึกสมาธิ สามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเอง และเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ชีวิตประสบผลสำเร็จ เนื่องจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองและภาวะทางอารมณ์ตัวเองได้ มีทักษะในการดำเนินชีวิตที่ดี มีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ภายในตัวเองในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของแต่ละคน การฝึกสมาธิถือเป็นวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่จะทำให้ได้คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน เพราะผลที่ได้จากการฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจสงบ จิตที่มีพลังที่เข้มแข็ง สามารถต้านทานต่อกระแสอารมณ์ฝ่ายต่ำ คือ กิเลสเครื่องเศร้าหมองต่างๆ ได้ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิเพื่อให้นิสิตกลุ่มดังกล่าวมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวกับความฉลาดทางอารมณ์

ปรีดาวรรณ ตรีสาทร (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น"* กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 173 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ แบบทดสอบบุคลิกภาพ MBTI (The Myers Briggs Type Indicator) และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 แบบแสดงตัว (Extrovert) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วีณา ถาวรโลหะ (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"ความฉลาดทางอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา"* กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 177 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 176 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 5 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง แบบวัดบุคลิกภาพ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน
2. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1
3. ที่อยู่อาศัย ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4
4. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางสังคม และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 52.9
5. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตชั้นปีที่ 4 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 50.5

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์

ภริดา วิริยวงศกร (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง"* กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2547 จำนวน 400 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามคณะวิชาที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ และแบบสอบถามความเครียด ผลการศึกษาพบว่า

1. เพศ, คณะที่ศึกษา และสถานภาพทางครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายรับเฉลี่ยต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์เพียงด้านเดียว คือ ด้านการรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เพศ, คณะที่ศึกษา, สถานภาพทางครอบครัว และรายรับเฉลี่ยต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ - .278

สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และคณะ (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่อง *"ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"* กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543 จำนวน 179 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง (3.76) และมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (6-17 คะแนน) จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ในทุกมิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยรวมมีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ เท่ากับ .352 พบว่า มิติการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม และการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ เท่ากับ .367, .385, .353 และ .204 ตามลำดับ ส่วนมิติของการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ เท่ากับ .164

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อน – หลัง (Nonequivalent Control Posttest Design) โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 คณะผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. เครื่องมือและวิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
    2.1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
    2.2 แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
    2.3 แบบวัดความเครียด
    2.4 โปรแกรมการฝึกสมาธิ
3. แบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย จำนวน 42 คน ประกอบด้วย นิสิตที่สมัครใจเป็นกลุ่มทดลอง (เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ) จำนวน 21 คน และนิสิตที่สมัครเป็นกลุ่มควบคุม (ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ) จำนวน 21 คน

การแบ่งบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

การแบ่งระดับความเครียดสูง-ต่ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนจากแบบวัดความเครียด ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีระดับความเครียดสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีระดับความเครียดต่ำ

2. เครื่องมือและวิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

2.1.1 การสร้างแบบสอบถาม

คณะผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ มาจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของชมมน สุขวงศ์ (วีณา ถาวรโลหะ. 2546 : 65-66 ; อ้างอิงจากชมมน สุขวงศ์. 2543) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ 2) การควบคุมอารมณ์ และ 3) การใช้ประโยชน์อารมณ์ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ทุกครั้ง เกือบทุกครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง และไม่เคย คณะผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษา มีข้อคำถามก่อนนำไปทดลองใช้ในจำนวน 30 ข้อ เมื่อปรับปรุงคำถามแต่ละข้อตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทดลองใช้ และหาคุณภาพรายข้อ แบบสอบถามมีจำนวนข้อที่นำไปใช้ในการวิจัยจำนวน 20 ข้อ แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถาม ดังนี้

การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ มีจำนวน 7 ข้อ ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 5, 8, 11, 12, 14, 15

การควบคุมอารมณ์ มีจำนวน 7 ข้อ ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 2, 3, 6, 9, 17, 18, 20

การใช้ประโยชน์อารมณ์ มีจำนวน 6 ข้อ ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 4, 7, 10, 13, 16, 19

2.1.2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

โดยผู้เชี่ยวชาญ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ค) พิจารณาว่าคำถามแต่ละข้อมีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 หรือไม่ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามแต่ละข้อตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.1.3 การนำแบบสอบถามไปทดลองใช้

คณะผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2.1.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ

คณะผู้วิจัยนำข้อมูลมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในแบบสอบถาม (Corrected Item-total Correlation) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์จำนวน 20 ข้อ (ผลการวิเคราะห์รายข้ออยู่ในภาคผนวก ข)

2.1.5 ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)

คำนวณความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .87

2.1.6 ตัวอย่างข้อคำถามในแบบสอบถามและการตีความคะแนน

ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
0. ฉันรู้ได้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรกับฉัน					
00. ในภาวะกดดัน ฉันยังใจเย็นและยิ้มได้					
000. เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ท้อถอย และสู้ต่อไป					

การตีความคะแนน สำหรับข้อคำถามทุกข้อมีการให้คะแนนคำตอบ คือ "ทุกครั้ง" ถึง "ไม่เคย" จะเป็น 5 คะแนน ถึง 1 คะแนนตามลำดับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม แสดงว่า ผู้นั้นมีความฉลาดทางอารมณ์สูง ในทางกลับกันผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม แสดงว่า ผู้นั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

2.2. แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

2.1.1 การสร้างแบบสอบถาม

คณะผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว มาจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของ นวลละออ สุภาผล (2534 : 218-220) แปลและปรับปรุงจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของไอเซนต์ (Introversion-Extraversion in the Eysenck Personality Inventory: Wilson. 1977) แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย คณะผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษา มีข้อคำถามก่อนนำไปทดลองใช้ในจำนวน 36 ข้อ เมื่อปรับปรุงคำถามแต่ละข้อตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทดลองใช้ และหาคุณภาพรายข้อ แบบสอบถามมีจำนวนข้อที่นำไปใช้ในการวิจัย จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถาม

ประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดบุคลิกภาพเก็บตัว จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-3,5,7-9,14,16-19 และข้อคำถามที่วัดบุคลิกภาพแสดงตัว จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4,6,10-13,15,20

2.1.2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

โดยผู้เชี่ยวชาญ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ค) พิจารณาว่าคำถามแต่ละข้อมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 หรือไม่ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามแต่ละข้อตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.1.3 การนำแบบสอบถามไปทดลองใช้

คณะผู้วิจัยนำแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2.1.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ

คณะผู้วิจัยนำข้อมูลมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในแบบสอบถาม (Corrected Item-total Correlation) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์จำนวน 20 ข้อ (ผลการวิเคราะห์รายข้ออยู่ในภาคผนวก ข)

2.1.5 ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)

คำนวณความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .84

2.1.6 ตัวอย่างข้อคำถามในแบบสอบถามและการตีความคะแนน

ตัวอย่างแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
0. ฉันชอบเก็บความรู้สึกของตนเองไว้						
00. ฉันชอบมีกิจกรรมทำอยู่ตลอดเวลา						

การดีความคะแนน สำหรับข้อคำถามบุคลิกภาพเก็บตัวการให้คะแนนคำตอบ คือ "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" จะเป็น 1 คะแนน ถึง 6 คะแนนตามลำดับ ส่วนข้อคำถามบุคลิกภาพแสดงตัวการให้คะแนนคำตอบ คือ "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" จะเป็น 6 คะแนน ถึง 1 คะแนนตามลำดับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม แสดงว่า ผู้นั้นมีบุคลิกภาพแสดงตัว ในทางกลับกันผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม แสดงว่า ผู้นั้นมีบุคลิกภาพเก็บตัว

2.3. แบบวัดความเครียด

2.1.1 การสร้างแบบสอบถาม

คณะผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความเครียดมาจากแบบวัดความเครียดของ นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 129-130) ซึ่งแปลมาจากแบบสำรวจความเครียดของมหาวิทยาลัยคอร์เนล ชุด C.M.I. (Cornell Medical Index) และชุด H.O.S (Health Opinion Survey) แบบสอบถามมีลักษณะเป็น Various Trichotomous Item โดยข้อคำถามแต่ละข้อมีตัวเลือก 3 ตัวเลือก ซึ่งตัวเลือกแต่ละข้อจะแตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมของแต่ละข้อคำถามและทั้ง 3 ตัวเลือก ในแต่ละข้อมีความหมายคือ ไม่มีเลย ปานกลาง และมาก คณะผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษา มีข้อคำถามก่อนนำไปทดลองใช้ในจำนวน 20 ข้อ เมื่อปรับปรุงคำถามแต่ละข้อตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทดลองใช้ และหาคุณภาพรายข้อ แบบสอบถามมีจำนวนข้อที่นำไปใช้ในการวิจัยจำนวน 16 ข้อ

2.1.2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

โดยผู้เชี่ยวชาญ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ค) พิจารณาว่าคำถามแต่ละข้อมีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 หรือไม่ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามแต่ละข้อตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.1.3 การนำแบบสอบถามไปทดลองใช้

คณะผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียด ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2.1.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ

คณะผู้วิจัยนำข้อมูลมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในแบบสอบถาม (Corrected Item-total Correlation) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์จำนวน 16 ข้อ (ผลการวิเคราะห์รายข้ออยู่ในภาคผนวก ข)

2.1.5 ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability)

คำนวณความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .80

2.1.6 ตัวอย่างข้อคำถามในแบบสอบถามและการตีความคะแนน

ตัวอย่างแบบวัดความเครียด

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ❑ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

0. ฉันมีปัญหาหนักใจที่จะต้องขบคิด

❑ ไม่มี ❑ มีบ้าง ❑ มีมาก

00. ฉันเคยรู้สึกมึนงง หรือเวียนศีรษะ

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

การตีความคะแนน สำหรับข้อคำถามความเครียดทุกข้อมีการให้คะแนนคำตอบที่มีความหมายคือ ไม่มีเลย ปานกลาง และมาก จะเป็น 0 คะแนน 1 คะแนน และ 2 คะแนน ตามลำดับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม แสดงว่า ผู้นั้นมีความเครียดสูง ในทางกลับกันผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม แสดงว่า ผู้นั้นมีความเครียดต่ำ

2.4. โปรแกรมการฝึกสมาธิ

2.4.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามโปรแกรมการฝึกสมาธิ โดยคณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.4.2 ขออนุญาตชมรม Research and Development ซึ่งเป็นผู้จัดโปรแกรมการฝึกสมาธิ ในการเข้าร่วมโปรแกรม และในการเก็บข้อมูลผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิในวันที่ 21-27 มกราคม พ.ศ.2550

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกสมาธิดูได้ในภาคผนวก ง

3. แบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง

3.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดผลก่อน – หลัง (Nonequivalent Control Posttest Design) โดยมีแบบแผนการวิจัยดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	O_{E1}	X	O_{E2}
C	O_{C1}	~X	O_{C2}

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

E แทน นิสิตที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ (กลุ่มทดลอง)
C แทน นิสิตที่ไม่ต้องเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ (กลุ่มควบคุม)
O_{E1} แทน การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
O_{E2} แทน การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
O_{C1} แทน การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
O_{C2} แทน การสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
X แทน การเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ
~X แทน การไม่ต้องเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3.2 วิธีดำเนินการทดลอง

3.2.1 คณะผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และแบบวัดความเครียด ไปทดสอบกับนิสิตทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิตามวิธีของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ

3.2.2 คณะผู้วิจัยแยกนิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองไปเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิที่สวนสุขสบาย ต.ปิงโค้ง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ เป็นระยะเวลา 7 วันตั้งแต่วันที่ 21-27 มกราคม พ.ศ.2550 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ต้องเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิแต่อย่างใด คงใช้ชีวิตตามปกติ ซึ่งในช่วงเวลา 7 วัน ของการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองนี้มีการประพฤติปฏิบัติเป็นกิจวัตรตามโปรแกรมการฝึกสมาธิที่อยู่ในภาคผนวก ง

3.2.3 หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง คณะผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับเดิมให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำซ้ำอีกครั้ง

3.2.4 นำคำตอบที่ได้มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กล่าวมาแล้ว และนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1. หาค่าสถิติพื้นฐานอันได้แก่ คะแนนเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรต้น

4.2 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิก่อนและหลังการทดลอง

4.3 เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ และนิสิตที่ไม่ต้องเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ หลังการทดลอง

4.4 ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

4.5 ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำ ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
   1.1 ค่าเฉลี่ย
   1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
   2.1 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
   2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน
   3.1 ใช้สูตร Paired – Sample t-test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
   3.2 ใช้สูตร Independent – Sample t-test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2
   3.3 ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 และข้อ 4

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อน – หลัง (Nonequivalent Control Posttest Design) โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 คณะผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรต่างๆ ก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance) ของความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2550 โดยพิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวร่วมกัน ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรต่างๆ ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรบุคลิกภาพแบบเก็บตัว - แสดงตัว ก่อนและหลังการทดลอง

บุคลิกภาพ	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง					คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม				
	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		M	S.D.	M	S.D.		M	S.D.	M	S.D.
เก็บตัว	11	3.71	.44	4.00	.44	13	3.60	.37	3.62	.44
แสดงตัว	10	4.03	.37	4.26	.40	8	3.83	.40	3.54	.56
รวม	21	3.86	.43	4.13	.43	21	3.69	.39	3.59	.48

หมายเหตุ N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

M แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากตาราง 2 พบว่า

กลุ่มทดลองที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 3.71 และ 4.00 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มทดลองที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 4.03 และ 4.26 ตามลำดับ

กลุ่มควบคุมที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 3.60 และ 3.62 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 3.83 และ 3.54 ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าสถิติพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรระดับความเครียดสูง-ต่ำ ก่อนและหลังการทดลอง

ความเครียด	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง					คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม				
	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		M	S.D.	M	S.D.		M	S.D.	M	S.D.
ระดับสูง	13	3.80	.46	4.02	.36	12	3.60	.33	3.58	.33
ระดับต่ำ	8	3.98	.37	4.30	.50	9	3.80	.45	3.60	.65
รวม	21	3.86	.43	4.13	.43	21	3.69	.39	3.59	.48

จากตาราง 3 พบว่า

กลุ่มทดลองที่มีระดับความเครียดสูงมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 3.80 และ 4.02 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มทดลองที่มีระดับความเครียดต่ำมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 3.98 และ 4.30 ตามลำดับ

กลุ่มควบคุมที่มีระดับความเครียดสูงมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 3.60 และ 3.58 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีระดับความเครียดต่ำมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 3.80 และ 3.60 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	N	M	S.D	t	N	M	S.D	t
ก่อนการทดลอง	21	3.86	4.29	-3.731**	21	3.69	.39	.963
หลังการทดลอง	21	4.13	4.29		21	3.59	.48	

หมายเหตุ ** p < .01

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ใน t – distribution

จากตาราง 4 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตกลุ่มทดลองหลังจากสิ้นสุดการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังจากสิ้นสุดการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	N	M_d	S.D	t
ทดลอง	21	.26	.32	2.887**
ควบคุม	21	-.10	.48	

หมายเหตุ ** p < .01

M_d แทน คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองของความฉลาดทางอารมณ์

จากตาราง 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากสิ้นสุดการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance) ของความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 โดยพิจารณาตามตัวแปรอิสระ 2 ตัวร่วมกัน ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำ

ตาราง 6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
การเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรม	1.599	1	1.599	9.930**
บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว	.355	1	.355	2.203
การเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรม * บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว	.138	1	.138	.854
ความคลาดเคลื่อน	6.119	38	.161	

หมายเหตุ ** $p < .01$

SS แทน ค่าบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)

df แทน ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

MS แทน ค่าเฉลี่ยผลบวกยกกำลังสองของคะแนน

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ใน F - distribution

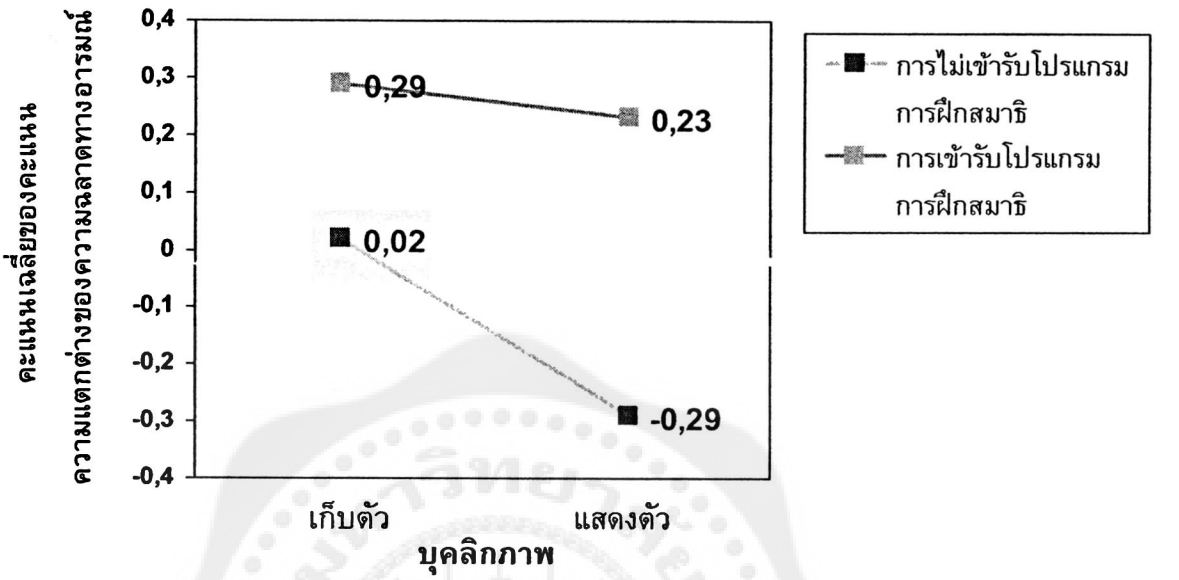
จากตาราง 6 พบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว แสดงว่า การเข้ารับหรือไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัว ไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

2. เมื่อพิจารณาการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง (M_d = .26) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M_d = -.10)

3. เมื่อพิจารณาบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ไม่พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว จำแนกตามการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ



ภาพประกอบ 6 ปฏิสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปีการศึกษา 2549 ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว จำแนกตามการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

จากภาพประกอบ 6 พบว่า

1. นิสิตที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2. นิสิตที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3. นิสิตที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

4. นิสิตที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

ตาราง 7 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
การเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรม	1.498	1	1.498	8.897*
ระดับความเครียดสูง-ต่ำ	.017	1	.017	.104
การเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรม * ระดับความเครียดสูง-ต่ำ	.180	7	.180	1.066
ความคลาดเคลื่อน	6.400	38	.168	

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$

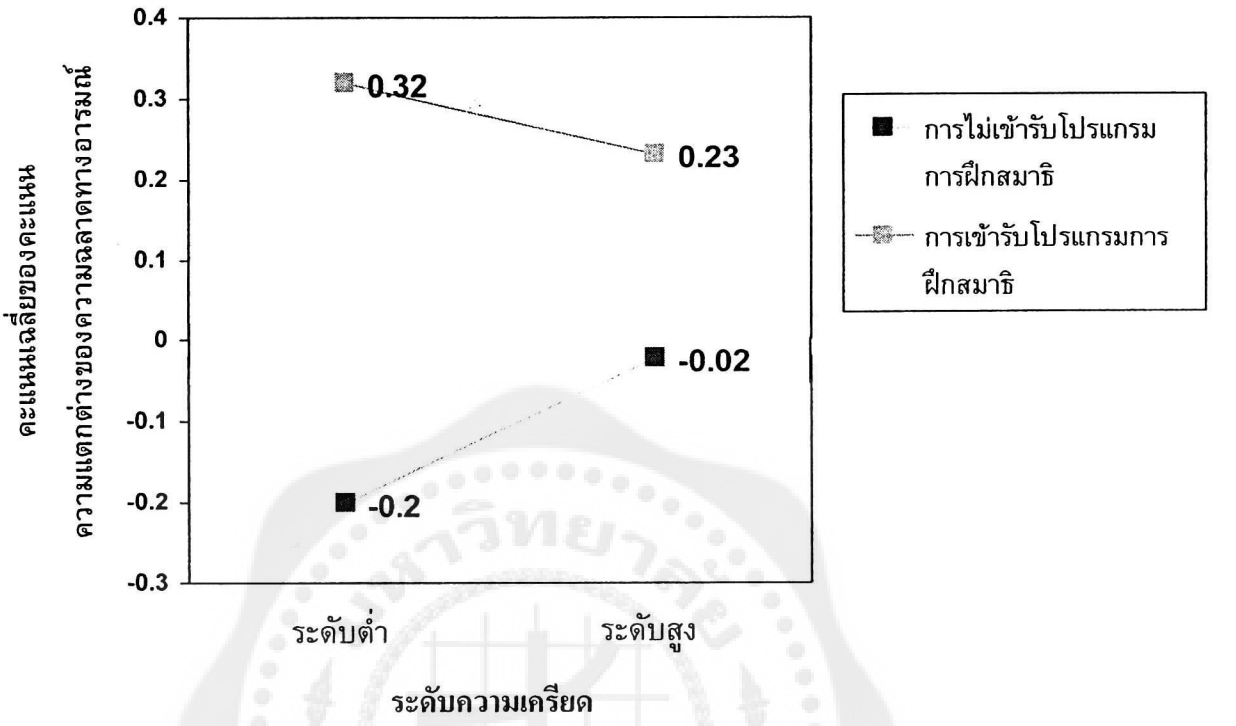
จากตาราง 7 พบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ กับระดับความเครียดสูงต่ำ แสดงว่า การได้รับหรือไม่ได้รับการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูงหรือต่ำไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

2. เมื่อพิจารณาการเข้ารับ-ไม่เข้ารับการฝึกสมาธิ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง (M_d =.26) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M_d =-.10)

3. เมื่อพิจารณาระดับความเครียดสูง-ต่ำ ไม่พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง-ต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ จำแนกตามการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ



ภาพประกอบ 7 ปฏิสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปีการศึกษา 2549 ที่มีระดับความเครียดสูง-ต่ำ จำแนกตามการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

จากภาพประกอบ 7 พบว่า

1. นิสิตที่มีระดับความเครียดต่ำ เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีระดับความเครียดต่ำที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2. นิสิตที่มีระดับความเครียดสูง เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีระดับความเครียดสูงที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3. นิสิตที่มีระดับความเครียดต่ำ เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตที่มีระดับความเครียดสูง เมื่อเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

4. นิสิตที่มีระดับความเครียดต่ำที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่านิสิตที่มีระดับความเครียดสูงที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อน – หลัง (Nonequivalent Control Posttest Design) โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 มีข้อสรุปดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 หลังเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

4. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ กับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย จำนวน 42 คน ประกอบด้วย นิสิตที่สมัครใจเป็นกลุ่มทดลอง (เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ) จำนวน 21 คน และนิสิตที่สมัครใจเป็นกลุ่มควบคุม (ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ) จำนวน 21 คน

การแบ่งบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนจากแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

การแบ่งระดับความเครียดสูง-ต่ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนจากแบบวัดความเครียด ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีระดับความเครียดสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม เป็นผู้ที่มีระดับความเครียดต่ำ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
2. แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
3. แบบวัดความเครียด
4. โปรแกรมการฝึกสมาธิ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. คณะผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว และแบบวัดความเครียด ไปทดสอบกับนิสิตทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ

2. คณะผู้วิจัยแยกนิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองไปเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ ที่สวนสุขสบาย ต.ปิงโค้ง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ เป็นระยะเวลา 7 วันตั้งแต่วันที่ 21-27 มกราคม พ.ศ.2550 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิแต่อย่างใด คงใช้ชีวิตตามปกติ ซึ่งในช่วงเวลา

7 วัน ของการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองนี้มีการประพฤติปฏิบัติเป็นกิจวัตรตามโปรแกรมการฝึกสมาธิที่อยู่ในภาคผนวก ง

3. หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง คณะผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับเดิมให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำซ้ำอีกครั้ง

4. นำคำตอบที่ได้มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้กล่าวมาแล้ว และนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานอันได้แก่ คะแนนเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรต้น

2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตร Paired – Sample t-test

3. เปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ และนิสิตที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ หลังการทดลอง โดยใช้สูตร Independent – Sample t-test

4. ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance)

5. ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำ ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance)

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

2. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

4. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

อภิปรายผลการวิจัย

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 และนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549 ที่ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

เนื่องจากการฝึกสมาธิตามแนววิถีพุทธ คือการทำให้ภาวะของจิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์เดียว อันจะก่อให้เกิดประโยชน์นานัปการ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังที่พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2534 : 15-18) ได้กล่าวไว้ว่าการฝึกสมาธิทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ คือ เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ก็คือผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง ดังที่ ชัยวัฒน์ คุประตกุล (2542 : 164) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า "เป็นความมั่นคงของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการพัฒนาอารมณ์ ทั้งในเรื่องของการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิต"

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533 : 40-41) ผู้ที่ฝึกสมาธิด้วยตนเอง ได้กล่าวไว้ว่า "ก่อนฝึกสมาธินั้น ผมเป็นเด็กที่เต็มไปด้วยความรุนแรง ความโกรธ ความโมโห ตอนนี้กลายเป็นคนที่ยิ้มตลอดเวลา เดินไปเดินมาก็ยิ้มให้คนโน้นคนนี้ ใครจะมายั่วอย่างไร ใครจะมาด่า ใครจะมาว่า ตอนนี้ไม่สนใจแล้ว ได้แต่ยิ้ม เราไม่โกรธ เราไม่โมโห ใคร เริ่มควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีมากขึ้น"

นอกจากนี้ได้มีการวิจัยเกี่ยวกับสมาธิกับคลื่นสมอง ในสหรัฐอเมริกา นำโดย คามียะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ในแง่ของวิทยาศาสตร์ โดยนำเครื่องวัดคลื่นสมอง ไปวัดคลื่นสมองกับพระที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ พบว่า คลื่นสมองเบต้า จะมีอยู่ในทุกคน เมื่อเราทำงานแบบเครียด มีความสับสนวุ่นวาย คิดมาก มีความวิตกกังวล แต่เมื่อจิตใจสงบลง คลื่นอัลฟาจะปรากฏขึ้นและแทรกเข้ามาระหว่างคลื่นเบต้า ยิ่งคลื่นอัลฟามากขึ้น และเพิ่มแรงดันของคลื่น

และเมื่อฝึกไปนาน ๆ จะมีคลื่นเบต้า ปรากฏเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดนิมิตและความรู้ มีปัญญาในที่สุด (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2533 : 9)

การฝึกสมาธิตามแนววิธีของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ด้วยวิธีเพ่งดวงแก้ว ที่ทางคณะผู้วิจัยเลือกมาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวิธีหนึ่งในแนววิถีพุทธ ที่สามารถทำให้ภาวะของจิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์เดียวเช่นเดียวกับทุกวิธี ซึ่งวิธีปฏิบัติตามแนววิธีนี้ คือ วิธีเพ่งกสิณแบบอาโลกสิณ อันหมายถึง การพิจารณาแสงสว่าง โดย การเพ่งดวงแก้ว หรือองค์พระแก้วใสภายในตน จะมีการใช้จุดต่าง ๆ ที่มีพลังจิต และมาสู่จุดเหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว โดยการเพ่งดวงแก้ว พยายามเห็นนิมิต เป็นดวงแก้วใสสะอาดพร้อมกับภาวนาคำว่า "สัมมา อรหัง" ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นธรรม การให้กำหนดตรงนี้ให้ได้ก็จะเป็นวิธีที่สั้นและเร็วที่สุด ที่จะทำให้คนธรรมดาสามัญ สามารถเข้าถึงสมาธิขั้นต้นได้ไม่ยากนัก อีกทั้งสามารถพัฒนาขึ้นไปถึงระดับสูงได้ด้วย (ศาลาธรรม. http://www.salatham.com/meditation/ level1.htm)

ผลการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิตามแนววิธีของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ด้วยวิธีเพ่งดวงแก้ว ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตได้สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ของวรินทร์ทิพย์ หมื่แสน (2543) ก็พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ภายในโปรแกรมยังมีกิจกรรมเสริม อาทิเช่น สนทนาธรรมกับพระ ฐานเตรียมพร้อมก่อนนั่งสมาธิ (มี 4 ฐาน คือ ฐานขัดวิมาน ฐานปัดกวาดเช็ดถู ฐานพับเก็บ และฐานลุกนั่งกราบไหว้) Walk Rally กิจกรรมเหล่านี้ทำให้จิตใจผ่อนคลาย นิ่งสงบ ซึ่งเป็นตัวส่งเสริมให้นั่งสมาธิดียิ่งขึ้น และเมื่อเป็นสมาธิดีก็จะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป ดังที่กล่าวในข้างต้น

2. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับ-ไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

การฝึกสมาธิกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวไม่ส่งผลร่วมกันต่อความฉลาดทางอารมณ์ และการฝึกสมาธิเป็นตัวแปรเดียวที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยที่บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวไม่ได้ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์แต่อย่างใด

ทั้งนี้แม้ก่อนหน้านี้พบว่าบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ก็ตาม แต่ก็มีความสัมพันธ์กันในระดับที่ไม่สูงนัก พร้อมกับรูปแบบของโปรแกรมการนั่งสมาธิที่มีการผนวกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สอดแทรกเข้าไปด้วย จึงทำให้ผู้เข้าร่วม

โปรแกรมทุกคนเกิดการยอมรับและปรับตัวที่ดีต่อกลุ่มเพื่อน และทำให้ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสมาธิสามารถสัมฤทธิ์ผลได้เต็มที่ โดยแสดงให้เห็นว่าทั้งผู้ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัวสามารถฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้ได้ผลดีไม่แตกต่างกัน ในที่นี้คือ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างไม่แตกต่างกันนั่นเอง

3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้ารับและไม่เข้ารับโปรแกรมการฝึกสมาธิกับระดับความเครียดสูง-ต่ำต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

การฝึกสมาธิและระดับความเครียดไม่ส่งผลร่วมกันต่อความฉลาดทางอารมณ์ แต่การฝึกสมาธิส่งผลเพียงอย่างเดียวต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่กล่าวไว้ในข้อ 1 ส่วนที่ความเครียดไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ อาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลนั้น เป็นช่วงที่หลังจากเสร็จสิ้นการสอบกลางภาคและอยู่ในช่วงของกีฬามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นวันหยุดของกลุ่มตัวอย่าง ทำให้กลุ่มตัวอย่างอาจจะไม่ต้องเผชิญกับสภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด ดังเห็นได้จากการแจกแจงของคะแนนความเครียดของแต่ละกลุ่มอยู่ในช่วงแคบๆ (ดูได้จากตาราง 3)

กล่าวโดยสรุปคือ นิสิตกลุ่มตัวอย่างไม่ว่าจะมีความเครียดในระดับใด เมื่อได้รับโปรแกรมการฝึกสมาธิแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ก็จะสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

โปรแกรมการฝึกสมาธิ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถประเมินอารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และใช้ประโยชน์อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อันจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศชาติต่อไป ซึ่งสังคมปัจจุบันเน้นเรื่องวัตถุนิยมมากเกินไป จนทำให้สิ่งแวดล้อมในสังคมนั้นๆ เดือดร้อน วุ่นวาย สับสน แก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่นกัน มีปัญหาสังคมนานัปการเกิดขึ้น คนส่วนมากกำลังเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจและความเบื่อหน่าย บางคนอยู่ไปวันหนึ่งๆโดยไม่รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต เกิดความรู้สึกแปลกแยก และความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต

ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาคุณภาพของตนเองในด้านการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม มีทักษะในเรื่องต่างๆ และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาผลของการโปรแกรมการฝึกสมาธิ ที่มีผลต่อตัวแปรทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่น ระดับสติปัญญา ความสุข เป็นต้น

2. ควรมีการวิจัยต่อเนื่อง เป็นการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เช่น ทุกๆเดือน หรือทุกๆ 3 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์ว่าคงทนในระยะเวลาเพียงใด

3. ควรหาคุณภาพโปรแกรมการฝึกสมาธิก่อนนำไปใช้จริง เพื่อโปรแกรมจะได้มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้พัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

4. ควรเพิ่มจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เพื่อลดความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดในการวิจัยให้น้อยลง

บรรณานุกรม

กรนิกา พวงแก้ว. (2543, กรกฎาคม-ธันวาคม). *"EQ?"*. วารสารรังสิตสารสนเทศ. 6(3) : 121-125.

กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

_____. (2546). *ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติปี 2546*. กรุงเทพฯ : บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด

กันยา สุวรรณแสง. (2536). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.

จักรกฤช ทาแปง. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีของไอแซงค์ ที่มีขนาดกลุ่มตัวอย่างต่างกัน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จำลอง ดิษยวานิช. (2543). *วิปัสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์*. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์.

_____. (2544). *จิตวิทยาแห่งความดับทุกข์*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์กลางเวียงการพิมพ์.

เฉก ธนะศิริ. (2529). *สมาธิกับคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ : แปลน พับลิชชิ่ง.

ชูทิตย์ ปานปรีชา. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์. (2520). *การวัดทัศนคติ และบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงใจ บุญยะภาส. (2543). *การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพของไอแซงค์ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่4 ในจังหวัดราชบุรี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). *"ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา"*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 19-35.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : มติชน.

นราธร ศรประสิทธิ์. (2529). *ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

นฤมล กิตติยะสนนท์. (2529, มกราคม-มิถุนายน). *"การจัดการความเครียด"*. วารสารสังคมสงเคราะห์. 71

นวลละออ สุภาผล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นวลละออ สุภาผล. *ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพ.* เอกสารประกอบการสอนวิชาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. (2534). *ผลการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่มีต่อคุณลักษณะของนักเรียนนายร้อยตำรวจ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นันทา สู้รักษา. (2543, มกราคม.-เมษายน). *"IQ, EQ, MQ, ความสุขในชีวิต, และวิถีชีวิตแบบไทยๆ".* วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์. 1(2): 38-41

นิตยา คชภักดี. (2542, ตุลาคม-ธันวาคม). *"ไข 10 ข้อข้องใจ : พัฒนา EQ คู่ IQ สู่ยุคทองของเด็กไทยในสหัสวรรษหน้า".* วารสารการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม. 22(4) : 90-97

บงกช สุขะจิระ. (2538). *การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพการแสดงตัวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.* ปริญญานิพนธ์ ก.ศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ. (2527). *การวัดบุคลิกภาพ.* กรุงเทพฯ : สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประสิทธิ์ ขันธีวิทย์. (2537). *ทฤษฎีและการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ : ปัญญา

ปรีดาวรรณ ตรีสาทร. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พร รัตนสุวรรณ. (2538). *สมาธิ และวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน: ตอนใครจักรู้แจ้งตัวเอง.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาณ.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : เอส.อาร์. พริ้นติ้ง แมส โพรดักส์ จำกัด.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2534). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้.* กรุงเทพฯ : ศยาม.

พระภาวนาพิศาลเถร (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย). (2540). *การเจริญสมาธิเพื่อทำให้เกิดปัญญา.* กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พระมงคลเทพมุนี. *สมาธิคืออะไร.* สืบค้นเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2550, จาก http://www.dmc.tv/pages/meditation/meditation01.html

พระมหาวุธ ใหม่คำ. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน*

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ. (2542). *การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระมหาสำนิ วีระศร. (2548). *ผลของการใช้เทคนิควิธีการฝึกขันติ วิธีการแผ่เมตตา และวิธีการทำสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พระราชนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฏ์ (หลวงปู่เทสก์ เทศรังสี). (2540). *การเจริญสมาธิแบบปล่อยวางและพิจารณาอารมณ์.* กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต). (2542, สิงหาคม). *อีคิวในแนวพุทธศาสนา.* เรียบเรียงโดย พรรณี บุญประกอบ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 7-13.

เพ็ญศรี วรสัมปติ. *(2537). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคนอื่นๆ. (2545). *รายงานการวิจัยการสร้างและพัฒนามาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย.* กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542,สิงหาคม). "*คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ*". วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 15-18.

ภริดา วิริยวงศกร. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดและประเมินผลการศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ภูริทัตโตภิกขุ (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต). (2540). *การเจริญสมาธิกรรมฐาน 40 วิธี.* กรุงเทพ : ธรรมสภา.

มนตรี นามมงคล และวนิดา นุ่มไพศาลชัย. (2540). *รายงานการวิจัยเรื่อง ค่าปรกติของ EMG Biofeedback กับ การประเมินระดับความเครียดในคนไทย.* ศูนย์สุขภาพจิต 2 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

มนฤดี เพ็ญสุริยา. (2545). *การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.* สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรินทร์ทิพย์ หมี้แสน. (2543). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก.* วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วริยา ชินวรรโณ และคนอื่นๆ. (2548). *สมาธิในพระไตรปิฎก.* กรุงเทพฯ : แห่งจุฬาลงกรณ์.

วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี. (2542). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์.* 5(1) : 37-52.

วีณา ถาวรโลหะ. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคลิกภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา.* สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

ศาลาธรรม. *การทำสมาธิแบบกำหนดศูนย์.* สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม พ.ศ.2550, จาก http://www.salatham.com/meditation/level1.htm

ศรีธรรม ชนะภูมิ. (2535). *พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ รู้เขา-รู้เรา.* กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

ศุภชัย ยาวะประภาษ. (2525, กุมภาพันธ์). *ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก.* วารสารสังคมศาสตร์. (2) : 74-76.

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. *ภาวะของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.* สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม พ.ศ.2550, จาก http://www.advisor.anamai.moph.go.th/factsheet/child.htm

สมจิต อภิชนาพงศ์. (2523). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัวกับความสนใจในอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. (2540). *การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐาน.* กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

สมประสงค์ สังขะไชย. (2541). *การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์.* กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ และคณะ. (2543, ตุลาคม-ธันวาคม). *"ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่".* วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 48(4).

สุพัตรา ตันประเสริฐ. (2546). *ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุริยาพร ฟูตระกูล. (2531). *การฝึกเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนซิโนรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2543, มี.ค.-เม.ย.). *"รู้จักสมาธิเพื่อพัฒนาตน".* วารสารข้าราชการ. 45(1).

แสง อรุณกุศล. (2529). *แนวคำสอนสมเด็จโต สมาธิ ทางสงบ ถอดจิต.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ.

แสงอุษา โรจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เอเชียแปซิฟิก อินโนเวชั่น เซนเตอร์ จำกัด.

อรพินทร์ ชูชม. (2545). *รวมบทความวิชาการเรื่องอีคิว.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : เดสก์ทอป.

อรรถสิทธิ์ สุนาโท. (2548, มกราคม-มิถุนายน). *"การเพิ่มเชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient) ด้วยการฝึกสมาธิ : บทพิสูจน์การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน".* วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติวิชาการ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 8(16): 101-112.

อริยา คูหา. (2542, มกราคม-เมษายน). *"อัจฉริยภาพทางอารมณ์".* วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตานี. 20(1).

อโนทัย แทนสวัสดิ์. (2546). *การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความเครียดของนักเรียนที่มีการจัดเรียงข้อความและจำนวนมาตราต่างกัน.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจฉรา สุขารมณ์ และอังสินันท์ อินทรกำแหง. (2548). *"การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย".* รายงานการวิจัยฉบับที่ 101. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2533). *วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต.* พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง.

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
  (หรือแบบสอบถามลักษณะอารมณ์ทั่วไป)
- แบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
  (หรือแบบสอบถามความรู้สึกต่อสังคม)
- แบบวัดความเครียด
  (หรือแบบสอบถามความรู้สึกทั่วไป)
- ตารางแสดงข้อความทางบวกและข้อความทางลบ
  ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หมายเหตุ : การปรับชื่อแบบวัด เพื่อลดความลำเอียงในการตอบแบบวัด

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำไปใช้ในการประกอบการวิจัย เพื่อการศึกษาของนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ เอกจิตวิทยา ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะผู้ทำวิจัยขอยืนยันว่า ข้อมูลที่ท่านได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และนำไปใช้ตามวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาเท่านั้น คณะผู้วิจัยจึงขอให้ท่านได้โปรดตอบคำถามในแบบสอบถามฉบับนี้อย่างตรงตามความจริง เพื่อที่จะได้ผลการวิจัยที่เที่ยงตรง มีคุณค่า และนำมาซึ่งประโยชน์แก่ท่านในอนาคต

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณท่านด้วยความจริงใจ ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า เพื่อทำแบบสอบถามฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ
คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ❑ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดเติมข้อความในช่องว่างให้ครบถ้วน

1. **ชื่อเล่น** .....
2. **อายุ** ..... **ปี**
3. **การศึกษาปริญญาตรี**

   คณะ ..... ชั้นปี ..... สาขาวิชา .....

4. **การฝึกสมาธิของท่าน** (6 เดือนที่ผ่านมา)

   ❑ ทุกวัน ❑ มากกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ❑ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ❑ ไม่ได้ฝึก

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามลักษณะอารมณ์ทั่วไป

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ทุกครั้ง	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. เมื่ออารมณ์ฉันเปลี่ยนแปลง ฉันรู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร					
2. ฉันจะตัดความวิตกกังวลก่อนจะลงมือทำสิ่งใด					
3. ในภาวะกดดัน ฉันยังใจเย็นและยิ้มได้					
4. ถ้าฉันควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ฉันจะเกิดความคิดใหม่ๆ ที่จะพัฒนาตนเอง					
5. ฉันสามารถบอกได้ว่าเพื่อนมีความรู้สึกเช่นไร โดยฟังจากน้ำเสียงของเขา					
6. ฉันไม่ปล่อยให้ความทุกข์ใจมาเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต					
7. เมื่อเจอเรื่องที่ผิดหวัง ฉันจะแก้ไขเพื่อไม่ให้เรื่องนั้นเกิดขึ้นอีก					
8. ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของเพื่อนในกลุ่มที่กำลังสนทนากันอยู่					
9. ฉันไม่ปล่อยให้ความไม่สบายใจมารบกวนการทำงานของฉันได้					
10. เมื่อฉันผิดหวัง ฉันสามารถรวบรวมกำลังใจให้กลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติได้อย่างรวดเร็ว					
11. ฉันรู้ได้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรกับฉัน					
12. ฉันรู้ว่าผู้อื่นมีความรู้สึกเช่นไร โดยดูจากสีหน้าของเขา					
13. เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ท้อถอย และสู้ต่อไป					
14. ฉันรู้ว่าผู้อื่นมีความวิตกกังวล โดยดูจากลักษณะท่าทางของเขา					
15. ฉันรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น แม้เขาจะไม่ได้พูดความรู้สึกของเขาออกมา					
16. ฉันจะใช้ความพยายามทำสิ่งต่างๆให้ได้ดี แม้ฉันจะเหนื่อยเพียงใด					
17. เมื่อพบความยากในการทำงาน ฉันจะไม่อารมณ์เสีย และไม่ท้อถอย					
18. ฉันสามารถทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีขึ้น เมื่อเขามีเรื่องไม่สบายใจ					
19. เมื่อนึกถึงความสำเร็จของงาน ฉันรู้สึกมีกำลังใจและไม่เบื่อที่จะทำงาน					
20. เมื่อเพื่อนๆ ทะเลาะกัน ฉันสามารถทำให้เขาเข้าใจกันได้					

ตอนที่ 3 : แบบสอบถามความรู้สึกต่อสังคม

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ฉันไม่ชอบคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย						
2. ฉันมักไม่เปลี่ยนแปลงตามคำพูดของคนรอบข้าง						
3. ฉันชอบทำอะไรเป็นขั้นเป็นตอนอย่างเคร่งครัด						
4. ฉันเป็นคนเปิดเผย ไม่อ้อมค้อม						
5. ฉันชอบเก็บความรู้สึกของตนเองไว้						
6. เมื่อเฉันมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ฉันจะแสดงออกมาทันที						
7. ฉันรู้สึกกระดากอายเมื่อได้ยินเรื่องลามกอนาจาร						
8. ฉันระมัดระวังท่าทางการแสดงออกของฉันเสมอ						
9. ฉันพอใจที่จะมีเพื่อนน้อยคนแต่เป็นเพื่อนแท้						
10. ฉันชอบการทำงานที่ต้องพบปะกับผู้คนเยอะๆ						
11. เพื่อนๆ มักบอกว่าฉันเป็นคนสนุกสนานเฮฮา						
12. ฉันชอบทำให้ผู้อื่นหัวเราะ อารมณ์ดี						
13. ฉันรู้สึกไม่มีความสุข ถ้าในเวลาส่วนใหญ่ไม่ได้พบกับผู้คนจำนวนมากๆ						
14. ฉันทำตัวไม่ถูก เมื่อต้องอยู่ต่อหน้าคนมากๆ						
15. ฉันมักเป็นฝ่ายเริ่มต้นพูดคุยกับคนแปลกหน้าก่อน						
16. ฉันจะปรึกษาปัญหาต่างๆ กับคนที่ฉันสนิทมากเท่านั้น						
17. เมื่ออยู่ในคนหมู่มาก ฉันมักฟังคนอื่นพูดมากกว่าคุย						
18. ฉันมักเป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดไม่ดีต่อฉัน						
19. เมื่อมีคนมาจ้องมองฉันทำงาน ฉันรู้สึกรำคาญและไม่สบายใจ						
20. ฉันชอบมีกิจกรรมทำอยู่ตลอดเวลา						

ตอนที่ 4 : แบบสอบถามความรู้สึกทั่วไป

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ❑ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

1. ฉันมีปัญหาหนักใจที่จะต้องขบคิด

❑ ไม่มี ❑ มีบ้าง ❑ มีมาก

2. ฉันเคยรู้สึกมึนงง หรือเวียนศรีษะ

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

3. ฉันเคยนอนไม่หลับ

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

4. ฉันเคยรู้สึกว่า เจ็บที่นั่น ปวดที่นี่ โดยไม่รู้สาเหตุ

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

5. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที ฉันจะรู้สึก

❑ ไม่โกรธ ❑ หงุดหงิด ❑ โกรธมาก

6. ฉันรู้สึกกลัวว่าจะมีคนมาทำร้ายฉัน

❑ ไม่กลัว ❑ กลัว ❑ กลัวมาก

7. เสียงดังที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดฝัน ทำให้ฉันรู้สึก

❑ ไม่กลัว ❑ กลัว ❑ กลัวมาก

8. ฉันเคยฝันร้ายและตื่นขึ้นกลางดึก

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อยๆ

9. เมื่อฉันตื่นนอนตอนเช้า ฉันเคยรู้สึกเซ็ง และละเหี่ยท้อแท้

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อยๆ

10. ฉันเคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อยๆ

11. ฉันเคยเบื่ออาหาร

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

12. ฉันอยากได้สิ่งของที่ราคาแพงมาก ๆ

❑ ไม่เคย ❑ เคยคิดบ้าง ❑ คิดตลอดเวลา

13. ฉันรู้สึกเบื่อครอบครัวของฉัน

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

14. ฉันพอใจความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

❑ พอใจแล้ว ❑ เฉยๆ ❑ ไม่พอใจ

15. ฉันเคยรู้สึกอึดอัดใจ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

16. ฉันเคยเสียใจ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

❑ ไม่เคย ❑ เคยบางครั้ง ❑ เคยบ่อย ๆ

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

ตาราง 8 แสดงข้อความทางบวกและข้อความทางลบของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัด	ด้าน	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ	จำนวนข้อ
ความฉลาดทางอารมณ์	I. การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์	ข้อ 1,5,8,11,12, 14,15	-	7
	II. การควบคุมอารมณ์	ข้อ 2,3,6,9,17, 18,20	-	7
	III. การใช้ประโยชน์อารมณ์	ข้อ 4,7,10,13, 16,19	-	6
บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว		ข้อ 1,5-7,11-13, 15,16-19	ข้อ 2-4,8-10, 14,20	20
ความเครียด		ข้อ 1-16	-	16

ภาคผนวก ข

การหาคุณภาพเครื่องมือวัด

- ค่า Corrected Item-total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
- ค่า Corrected Item-total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว
- ค่า Corrected Item-total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความเครียด

ตาราง 9 แสดงค่า Corrected Item-Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ข้อ	ข้อความ	ค่า Corrected Item-Total Correlation
1.	เมื่ออารมณ์ฉันเปลี่ยนแปลง ฉันรู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร	.297
2.	ฉันจะตัดความวิตกกังวลก่อนจะลงมือทำสิ่งใด	.620
3.	ในภาวะกดดัน ฉันยังใจเย็นและยิ้มได้	.477
4.	ถ้าฉันควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ฉันจะเกิดความคิดใหม่ๆ ที่จะพัฒนาตนเอง	.527
5.	ฉันสามารถบอกได้ว่าเพื่อนมีความรู้สึกเช่นไร โดยฟังจากน้ำเสียงของเขา	.594
6.	ฉันไม่ปล่อยให้ความทุกข์ใจมาเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต	.523
7.	เมื่อเจอเรื่องที่ผิดหวัง ฉันจะแก้ไขเพื่อไม่ให้เรื่องนั้นเกิดขึ้นอีก	.497
8.	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของเพื่อนในกลุ่มที่กำลังสนทนากันอยู่	.555
9.	ฉันไม่ปล่อยให้ความไม่สบายใจมารบกวนการทำงานของฉันได้	.308
10.	เมื่อฉันผิดหวัง ฉันสามารถรวบรวมกำลังใจให้กลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติได้อย่างรวดเร็ว	.493
11.	ฉันรู้ได้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรกับฉัน	.606
12.	ฉันรู้ว่าผู้อื่นมีความรู้สึกเช่นไร โดยดูจากสีหน้าของเขา	.365
13.	เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ท้อถอย และสู้ต่อไป	.411
14.	ฉันรู้ว่าผู้อื่นมีความวิตกกังวล โดยดูจากลักษณะท่าทางของเขา	.608
15.	ฉันรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น แม้เขาจะไม่ได้พูดความรู้สึกของเขาออกมา	.581
16.	ฉันจะใช้ความพยายามทำสิ่งต่างๆให้ได้ดี แม้ฉันจะเหนื่อยเพียงใด	.463
17.	เมื่อพบความยากในการทำงาน ฉันจะไม่อารมณ์เสีย และไม่ท้อถอย	.376
18.	ฉันสามารถทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีขึ้น เมื่อเขามีเรื่องไม่สบายใจ	.428
19.	เมื่อนึกถึงความสำเร็จของงาน ฉันรู้สึกมีกำลังใจและไม่เบื่อที่จะทำงาน	.206
20.	เมื่อเพื่อนๆ ทะเลาะกัน ฉันสามารถทำให้เขาเข้าใจกันได้	.446

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ทั้งฉบับ เท่ากับ .870

ตาราง 10 แสดงค่า Corrected Item-Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว

ข้อ	ข้อความ	ค่า Corrected Item-Total Correlation
1.	ฉันไม่ชอบคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย	.609
2.	ฉันมักไม่เปลี่ยนแปลงตามคำพูดของคนรอบข้าง	.296
3.	ฉันชอบทำอะไรเป็นขั้นเป็นตอนอย่างเคร่งครัด	.253
4.	ฉันเป็นคนเปิดเผย ไม่อ้อมค้อม	.306
5.	ฉันชอบเก็บความรู้สึกของตนเองไว้	.326
6.	เมื่อเฉันมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ฉันจะแสดงออกมาทันที	.468
7.	ฉันรู้สึกกระดากอายเมื่อได้ยินเรื่องลามกอนาจาร	.447
8.	ฉันระมัดระวังท่าทางการแสดงออกของฉันเสมอ	.331
9.	ฉันพอใจที่จะมีเพื่อนน้อยคนแต่เป็นเพื่อนแท้	.393
10.	ฉันชอบการทำงานที่ต้องพบปะกับผู้คนเยอะๆ	.395
11.	เพื่อนๆ มักบอกว่าฉันเป็นคนสนุกสนานเฮฮา	.378
12.	ฉันชอบทำให้ผู้อื่นหัวเราะ อารมณ์ดี	.413
13.	ฉันรู้สึกไม่มีความสุข ถ้าในเวลาส่วนใหญ่ไม่ได้พบกับผู้คนจำนวนมากๆ	.615
14.	ฉันทำตัวไม่ถูก เมื่อต้องอยู่ต่อหน้าคนมากๆ	.493
15.	ฉันมักเป็นฝ่ายเริ่มต้นพูดคุยกับคนแปลกหน้าก่อน	.561
16.	ฉันจะปรึกษาปัญหาต่างๆ กับคนที่ฉันสนิทมากเท่านั้น	.316
17.	เมื่ออยู่ในคนหมู่มาก ฉันมักฟังคนอื่นพูดมากกว่าคุย	.556
18.	ฉันมักเป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดไม่ดีต่อฉัน	.385
19.	เมื่อมีคนมาจ้องมองฉันทำงาน ฉันรู้สึกรำคาญและไม่สบายใจ	.522
20.	ฉันชอบมีกิจกรรมทำอยู่ตลอดเวลา	.430

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวทั้งฉบับ เท่ากับ .843

ตาราง 11 แสดงค่า Corrected Item-Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดความเครียด

ข้อ	ข้อความ	ค่า Corrected Item-Total Correlation
1.	ฉันมีปัญหาหนักใจที่จะต้องขบคิด	.211
2.	ฉันเคยรู้สึกมึนงง หรือเวียนศีรษะ	.249
3.	ฉันเคยนอนไม่หลับ	.353
4.	ฉันเคยรู้สึกว่า เจ็บที่นั่น ปวดที่นี่ โดยไม่รู้สาเหตุ	.253
5.	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที ฉันจะรู้สึก	.202
6.	ฉันรู้สึกกลัวว่าจะมีคนมาทำร้ายฉัน	.437
7.	เสียงดังที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดฝัน ทำให้ฉันรู้สึก	.287
8.	ฉันเคยฝันร้ายและตื่นขึ้นกลางดึก	.440
9.	เมื่อฉันตื่นนอนตอนเช้า ฉันเคยรู้สึกเซ็ง และละเหี่ยท้อแท้	.233
10.	ฉันเคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น	.289
11.	ฉันเคยเบื่ออาหาร	.257
12.	ฉันเคยอยากได้สิ่งของที่ราคาแพงมาก ๆ	.232
13.	ฉันเคยรู้สึกเบื่อครอบครัวของฉัน	.387
14.	ฉันพอใจความเป็นอยู่ในปัจจุบัน	.599
15.	ฉันเคยรู้สึกอึดอัดใจ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ	.550
16.	ฉันเคยเสียใจ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ	.633

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดทั้งฉบับ เท่ากับ .759

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวัด

และรายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวัด

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวัด

1. อาจารย์ ดร. เรวดี ทรงเที่ยง
2 อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส
3. อาจารย์ธีระชน พลโยธา

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวัด

1. นางสาวเกศรา กาญจนวสะ
2. นายขจรเดช ช่วงชัยพันธุ์
3. นายไชยพัฒน์ กลั่นสุภา
4. นางสาวธิดารัตน์ หรุ่นจำรูญ
5. นายธิติ เรียนกิจ
6. นางสาวนที มีเงิน
7. นายปิยะณัฐ แย้มสรวล
8. นางสาววัสริอาภรณ์ สุดใจ
9. นางสาววิไลรัตน์ หิรัญศุภโชติ
10. นางสาวอรุณวรรณ พงศ์ถาวรสวัสดิ์

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกสมาธิ

โปรแกรมการฝึกสมาธิ

วัตถุประสงค์

การฝึกกิจกรรมในแต่ละวัน (ตามตารางข้างล่าง) เพื่อที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การประเมินอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองและคนอื่นที่ไม่ได้แสดงออกทางวาจาและสามารถมีความรู้สึกร่วม เข้าใจคนอื่น

2. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการจัดการอารมณ์ ด้วยการปรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นให้เหมาะสม

3. การใช้ประโยชน์อารมณ์ เป็นความสามารถที่จะใช้อารมณ์แบบต่างๆ ในการกระตุ้นและจูงใจให้บุคคลวางแผนอนาคต แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และสร้างความมุ่งมั่นเพียรพยายามกับงานที่ท้าทายความสามารถ

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกสมาธิ

วัน เดือน ปี	เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ
21 ม.ค. 2550 (วันที่ 1)	1. เข้าฐาน 4 ฐาน คือ - ฐานขัดวิมาน (ขัดห้องน้ำ) - ฐานปัดกวาดเช็ดถู - ฐานพับเก็บ - ฐานลุกนั่งกราบไหว้	เพื่อทำจิตใจให้ผ่องใส ลดทิฐิ เตรียมพร้อมก่อนการปฏิบัติธรรม และเพื่อรู้จักมารยาทของชาวพุทธ	วิทยากรแนะนำการเข้าฐานแต่ละฐาน และบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าฐาน
	2. สอนสวดมนต์ทำวัตรเย็น	เพื่อให้รู้ว่าสวดมนต์ทำวัตรเย็นสวดอย่างไร เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์สอนการสวดมนต์ทำวัตรเย็น และผู้ปฏิบัติสวดมนต์ตามพระอาจารย์
	3. ปฐมนิเทศน์สมาธิ	เพื่อให้รู้วิธีการนั่งสมาธิวิธีเพ่งดวงแก้วและเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์ปฐมนิเทศน์การนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัติฝึกนั่งสมาธิ

วัน เดือน ปี	เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ
	4. เทศน์ศีล 8/รับศีล 8	เพื่อให้รู้ว่าศีล8 มีอะไรบ้าง มีความสำคัญอย่างไรและเพื่อให้รักษาศีล 8	พระอาจารย์เทศน์ศีล8 และสมาทานศีล8
22 ม.ค. 2550 (วันที่ 2)	1. สวดมนต์ทำวัตรเช้า	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและให้ผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	2. นั่งสมาธิ	เพื่อให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์นำนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ
	3. ออกกำลังกาย	เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง	วิทยากรนำออกกำลังกาย
	4. สอบถามอารมณ์สมาธิ	เพื่อให้รู้ว่าช่วงนั่งสมาธิเกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง และเพื่อพัฒนาการนั่งสมาธิให้ดียิ่งขึ้นต่อไป	พระอาจารย์สอบถามอารมณ์ที่เกิดในช่วงนั่งสมาธิของผู้ปฏิบัติแต่ละคน
	5. ฟังธรรมเรื่อง " กฎแห่งกรรม "	เพื่อให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม และเกิดความละอายต่อบาป เพื่อที่จะได้ประพฤติตนเป็นคนดี	พระอาจารย์เปิดVCD เรื่อง " กฎแห่งกรรม " ให้ชม พร้อมทั้งบรรยาย
	6. สนทนาธรรมกับพระอาจารย์	เพื่อซักถามปัญหาทางธรรมที่สงสัย ให้เกิดความเข้าใจ	พระอาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติถามคำถามทางธรรมที่สงสัย และตอบคำถามที่ผู้ปฏิบัติถาม
	7. สวดมนต์ทำวัตรเย็น	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำสวดมนต์ทำวัตรเย็นและผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์

วัน เดือน ปี	เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ
	8. ฟังธรรมเรื่อง"ผู้ค้นพบวิธีเพ่งดวงแก้วภายในตน"	เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ประวัติของผู้ค้นพบ ที่มา ของวิธีเพ่งดวงแก้วภายในตน	พระอาจารย์เทศน์ธรรมะเรื่อง "ผู้ค้นพบวิธีเพ่งดวงแก้วภายในตน" ให้ผู้ปฏิบัติฟัง
	9. อธิษฐานจิตประจำวัน	เพื่อระลึกถึงความดีที่ได้ทำในแต่ละวัน และอุทิศความดีให้กับสรรพสิ่งทั้งหลาย	ผู้ปฏิบัติระลึกถึงความดีที่ได้ทำ
	10.บันทึกผลการปฏิบัติธรรม	เพื่อให้รู้ว่าในแต่ละวันปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร	ผู้ปฏิบัติบันทึกผลการปฏิบัติธรรมในสมุดบันทึก
23 ม.ค. 2550 (วันที่ 3)	1. สวดมนต์ทำวัตรเช้า	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและให้ผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	2. นั่งสมาธิ	เพื่อให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์นำนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ
	3. ออกกำลังกาย	เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง	วิทยากรนำออกกำลังกาย
	4. สอบถามอารมณ์	เพื่อให้รู้ว่าช่วงนั่งสมาธิเกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง และเพื่อพัฒนาการนั่งสมาธิให้ดียิ่งขึ้นต่อไป	พระอาจารย์สอบถามอารมณ์ที่เกิดในช่วงนั่งสมาธิของผู้ปฏิบัติแต่ละคน
	5. ฟังธรรมเรื่อง " บุญกริยาวัตถุ 10 "	เพื่อให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของบุญกริยาวัตถุ 10	พระอาจารย์เทศน์เรื่อง "บุญกริยาวัตถุ 10"
	6. สนทนาธรรมกับพระอาจารย์	เพื่อซักถามปัญหาทางธรรมที่สงสัย ให้เกิดความเข้าใจ	พระอาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติถามคำถามทางธรรมที่สงสัยและตอบคำถามที่ผู้ปฏิบัติถาม

วัน เดือน ปี	เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ
	7. ทำความสะอาดห้องน้ำ	เพื่อทำจิตใจให้ผ่องใสและลดทิฐิ	ผู้ปฏิบัติช่วยกันทำความสะอาดห้องน้ำ
	8. สวดมนต์ทำวัตรเย็น	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำสวดมนต์ทำวัตรเย็นและผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	9. อธิษฐานจิตประจำวัน	เพื่อระลึกถึงความดีที่ได้ทำในแต่ละวัน และอุทิศความดีให้กับสรรพสิ่งทั้งหลาย	ผู้ปฏิบัติระลึกถึงความดีที่ได้ทำ
	10.บันทึกผลการปฏิบัติธรรม	เพื่อให้รู้ว่าในแต่ละวันปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร	ผู้ปฏิบัติบันทึกผลการปฏิบัติธรรมในสมุดบันทึก
24 ม.ค. 2550 (วันที่ 4)	1. สวดมนต์ทำวัตรเช้า	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและให้ผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	2. นั่งสมาธิ	เพื่อให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์นำนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ
	3. ทำบุญตักบาตร	เพื่อระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ เพื่อทำนุบำรุงศาสนา และเพื่อทำจิตใจให้ผ่องใส และเป็นกุศล	ผู้ปฏิบัติตักบาตร
	4. สอบถามอารมณ์	เพื่อให้รู้ว่าช่วงนั่งสมาธิเกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง และเพื่อพัฒนาการนั่งสมาธิให้ดียิ่งขึ้นต่อไป	พระอาจารย์สอบถามอารมณ์ที่เกิดในช่วงนั่งสมาธิของผู้ปฏิบัติแต่ละคน
	5. กิจกรรม “Walk Rally”	เพื่อให้รู้จักการทำงานเป็นทีม และเป็นการผ่อนคลายความเครียด	วิทยากรแบ่งผู้ปฏิบัติออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเข้าฐานกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์

วัน เดือน ปี	เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ
	6. สวดมนต์ทำวัตรเย็น	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำสวดมนต์ทำวัตรเย็นและผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	7. ฟังเพลงธรรมะ	เพื่อให้เข้าใจธรรมะง่ายขึ้นและสนุกสนาน ไม่เบื่อที่จะศึกษาธรรมะ	พระอาจารย์เปิดเพลงธรรมะให้ผู้ปฏิบัติฟัง
	8. อธิษฐานจิตประจำวัน	เพื่อระลึกถึงความดีที่ได้ทำในแต่ละวัน และอุทิศความดีให้กับสรรพสิ่งทั้งหลาย	ผู้ปฏิบัติระลึกถึงความดีที่ได้ทำ
	9.บันทึกผลการปฏิบัติธรรม	เพื่อให้รู้ว่าในแต่ละวันปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร	ผู้ปฏิบัติบันทึกผลการปฏิบัติธรรมในสมุดบันทึก
25ม.ค. 2550 (วันที่ 5)	1. สวดมนต์ทำวัตรเช้า	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและให้ผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	2. นั่งสมาธิ	เพื่อให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์นำนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ
	3. ออกกำลังกาย	เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง	วิทยากรนำออกกำลังกาย
	4. สอบถามอารมณ์	เพื่อให้รู้ว่าช่วงนั่งสมาธิเกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง และเพื่อพัฒนาการนั่งสมาธิให้ดียิ่งขึ้นต่อไป	พระอาจารย์สอบถามอารมณ์ที่เกิดในช่วงนั่งสมาธิของผู้ปฏิบัติแต่ละคน
	5. ปล่อยปลา	เพื่อเป็นการต่อชีวิตให้กับสัตว์ และเพื่อให้จิตใจผ่องใส และเป็นกุศล	พระอาจารย์นำแผ่เมตตาแก่สรรพสิ่งทั้งหลาย และผู้ปฏิบัติร่วมกันปล่อยปลา

วัน เดือน ปี	เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ
	6. สนทนาธรรมกับพระอาจารย์	เพื่อซักถามปัญหาทางธรรมที่สงสัย ให้เกิดความเข้าใจ	พระอาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติถามคำถามทางธรรมที่สงสัย และตอบคำถามที่ผู้ปฏิบัติถาม
	7. ทำความสะอาดห้องน้ำ	เพื่อทำจิตใจให้ผ่องใสและลดทิฐิ	ผู้ปฏิบัติช่วยกันทำความสะอาดห้องน้ำ
	8. สวดมนต์ทำวัตรเย็น	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำสวดมนต์ทำวัตรเย็นและผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	9. ปล่อยโคมลอยบูชาในวันพระ	เพื่อปล่อยสิ่งไม่ดีให้ลอยไปกับโคมลอย และให้คิดทำแต่สิ่งดีๆในแต่ละวัน	พระอาจารย์และผู้ปฏิบัติรวมกันปล่อยโคมลอย พร้อมทั้งอธิษฐานสิ่งดีๆ
	10.อธิษฐานจิตประจำวัน	เพื่อระลึกถึงความดีที่ได้ทำในแต่ละวัน และอุทิศความดีให้กับ	ผู้ปฏิบัติระลึกถึงความดีที่ได้ทำ
	11.บันทึกผลการปฏิบัติธรรม	เพื่อให้รู้ว่าในแต่ละวันปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร	ผู้ปฏิบัติบันทึกผลการปฏิบัติธรรมในสมุดบันทึก
26 ม.ค. 2550 (วันที่ 6)	1. สวดมนต์ทำวัตรเช้า	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและให้ผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	2. นั่งสมาธิ	เพื่อให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์นำนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ
	3. ออกกำลังกาย	เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง	วิทยากรนำออกกำลังกาย

วัน เดือน ปี	เรื่อง	วัตถุประสงค์ของการฝึก	วิธีดำเนินการ
	4. สอบถามอารมณ์	เพื่อให้รู้ว่าช่วงนั่งสมาธิเกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง และเพื่อพัฒนาการนั่งสมาธิให้ดียิ่งขึ้นต่อไป	พระอาจารย์สอบถามอารมณ์ที่เกิดในช่วงนั่งสมาธิของผู้ปฏิบัติแต่ละคน
	5. สนทนาธรรมกับพระอาจารย์	เพื่อซักถามปัญหาทางธรรมที่สงสัย ให้เกิดความเข้าใจ	พระอาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติถามคำถามทางธรรมที่สงสัย และตอบคำถามที่ผู้ปฏิบัติถาม
	6. สวดมนต์ทำวัตรเย็น	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำสวดมนต์ทำวัตรเย็นและผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	7. นั่งสมาธิ	เพื่อให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์นำนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ
27 ม.ค. 2550 (วันที่ 7)	1. สวดมนต์ทำวัตรเช้า	เพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและเพื่อทำจิตใจให้สงบก่อนนั่งสมาธิ	พระอาจารย์นำการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและให้ผู้ปฏิบัติสวดตามพระอาจารย์
	2. นั่งสมาธิ	เพื่อให้มีจิตใจสงบเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่ง เช่น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ	พระอาจารย์นำนั่งสมาธิและให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิ
	3. ออกกำลังกาย	เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและร่างกายแข็งแรง	วิทยากรนำออกกำลังกาย
	4. สอบถามอารมณ์	เพื่อให้รู้ว่าช่วงนั่งสมาธิเกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง และเพื่อพัฒนาการนั่งสมาธิให้ดียิ่งขึ้นต่อไป	พระอาจารย์สอบถามอารมณ์ที่เกิดในช่วงนั่งสมาธิของผู้ปฏิบัติแต่ละคน

ตารางเวลาของโปรแกรมการฝึกสมาธิ

ระหว่างวันที่ 21-27 มกราคม พ.ศ. 2550

ณ สวนสุขสบาย ต.ปิงโค้ง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

วันที่ 1 ของการเข้าร่วมโปรแกรม (วันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2550)

05.00 – 06.00 น.	-	เดินทางถึงปิงโค้ง
07.15 – 08.00 น.	-	ทานอาหารเช้า
	-	พักทำภารกิจส่วนตัว
11.00 – 12.00 น.	-	ทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	-	ปฐมนิเทศน์
	-	แนะนำสถานที่ และข้อปฏิบัติร่วมกัน
14.00 – 16.00 น.	-	เข้าฐาน 4 ฐาน คือ
		1. ฐานขัดวิมาน (ขัดห้องน้ำ)
		2. ฐานปัดกวาดเช็ดถู
		3. ฐานพับเก็บ
		4. ฐานลุกนั่งกราบไหว้.
16.00 – 18.30 น.	-	พักทำภารกิจส่วนตัว
	-	ดื่มน้ำปานะ
18.30 – 22.00 น.	-	แจ้งการใช้ห้องปฏิบัติธรรม
	-	แนะนำพระอาจารย์
	-	สอนสวดมนต์ทำวัตรเย็น
	-	ปฐมนิเทศน์สมาธิ
	-	เทศน์ศีล 8
	-	รับศีล 8

วันที่ 2 ของการเข้าร่วมโปรแกรม (วันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2550)

05.00 น.	-	ตื่นนอน
05.30 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	-	นั่งสมาธิ
06.30 น.	-	ออกกำลังกาย
07.00 น.	-	ทานอาหารเช้า
08.50 น.	-	เข้าห้องปฏิบัติธรรม
09.00 – 11.00 น.	-	นั่งสมาธิ
	-	สอบถามอารมณ์สมาธิโดยพระอาจารย์
11.00 – 12.00 น.	-	ทานอาหารกลางวัน
13.30 – 14.00 น.	-	นั่งสมาธิ
14.00 – 15.00 น.	-	ฟังธรรมเรื่อง “กฎแห่งกรรม”
15.00 – 16.00 น.	-	สนทนาธรรมกับพระอาจารย์
16.00 – 18.30 น.	-	พักทำภารกิจส่วนตัว
	-	ดื่มน้ำปานะ
18.30 – 22.00 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
	-	นั่งสมาธิ
	-	ชม VCD ประวัติวิธีเพ่งดวงแก้วภายในตน
	-	ฟังธรรมเรื่อง “ผู้ค้นพบวิธีเพ่งดวงแก้วภายในตน”
	-	อธิษฐานจิตประจำวัน
	-	บันทึกผลการปฏิบัติธรรม
	-	เข้านอน

วันที่ 3 ของการเข้าร่วมโปรแกรม (วันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2550)

05.00 น.	-	ตื่นนอน
05.30 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	-	นั่งสมาธิ
06.30 น.	-	ออกกำลังกาย
07.00 น.	-	ทานอาหารเช้า
08.50 น.	-	เข้าห้องปฏิบัติธรรม
09.00 – 11.00 น.	-	นั่งสมาธิ
	-	สอบถามอารมณ์สมาธิโดยพระอาจารย์
11.00 – 12.00 น.	-	ทานอาหารกลางวัน
13.30 – 14.00 น.	-	นั่งสมาธิ
14.00 – 15.00 น.	-	พระอาจารย์สอนเรื่อง “บุญกริยาวัตถุ 10”
15.00 – 16.30 น.	-	สนทนาธรรมกับพระอาจารย์
16.30 – 18.30 น.	-	ทำความสะอาดห้องน้ำ
	-	พักทำภารกิจส่วนตัว
	-	ดื่มน้ำปานะ
18.30 – 22.00 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
	-	ชม VCD น้องเข็มทองและน้องฮ้องเด้ (เด็กที่ฝึกสมาธิเก่ง)
	-	นั่งสมาธิริมน้ำ
	-	อธิษฐานจิตประจำวัน
	-	บันทึกผลการปฏิบัติธรรม
	-	เข้านอน

วันที่ 4 ของการเข้าร่วมโปรแกรม (วันที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2550)

05.00 น.	-	ตื่นนอน
05.30 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	-	นั่งสมาธิ
06.40 น.	-	ออกกำลังกาย
07.20 น.	-	ทานอาหารเช้า
08.50 น.	-	เข้าห้องปฏิบัติธรรม
09.00 – 11.00 น.	-	นั่งสมาธิ
	-	สอบถามอารมณ์สมาธิโดยพระอาจารย์
11.00 – 12.00 น.	-	ทานอาหารกลางวัน
13.30 – 14.00 น.	-	นั่งสมาธิ
15.00 – 16.00 น.	-	สนทนาธรรมกับพระอาจารย์
16.00 – 18.30 น.	-	พักทำภารกิจส่วนตัว
	-	ดื่มน้ำปานะ
18.30 – 22.00 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
	-	นั่งสมาธิ
	-	ฟังเพลงธรรมะ
	-	อธิษฐานจิตประจำวัน
	-	บันทึกผลการปฏิบัติธรรม
	-	เข้านอน

วันที่ 5 ของการเข้าร่วมโปรแกรม (วันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2550)

05.00 น.	-	ตื่นนอน
05.30 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	-	นั่งสมาธิ
06.30 น.	-	ออกกำลังกาย
07.00 น.	-	ทานอาหารเช้า
08.50 น.	-	เข้าห้องปฏิบัติธรรม
09.00 – 11.00 น.	-	นั่งสมาธิ
	-	สอบถามอารมณ์สมาธิโดยพระอาจารย์
11.00 – 12.00 น.	-	ทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	-	ปล่อยปลา
13.30 – 14.15 น.	-	ฟังธรรมเรื่อง "พลังศรัทธา"
14.15 – 15.00 น.	-	นั่งสมาธิ
15.00 – 16.00 น.	-	สนทนาธรรมกับพระอาจารย์
16.00 – 18.30 น.	-	ทำความสะอาดห้องน้ำ
	-	พักทำภารกิจส่วนตัว
	-	ดื่มน้ำปานะ
18.30 – 22.00 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
	-	นั่งสมาธิ
	-	ปล่อยโคมลอยบูชาในวันพระ
	-	อธิษฐานจิตประจำวัน
	-	บันทึกผลการปฏิบัติธรรม
	-	เข้านอน

วันที่ 6 ของการเข้าร่วมโปรแกรม (วันที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2550)

05.00 น.	-	ตื่นนอน
05.30 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	-	นั่งสมาธิ
06.45 น.	-	ออกกำลังกาย
07.30 น.	-	ทานอาหารเช้า
08.50 น.	-	เข้าห้องปฏิบัติธรรม
09.00 – 11.00 น.	-	นั่งสมาธิ
	-	สอบถามอารมณ์สมาธิโดยพระอาจารย์
11.00 – 12.00 น.	-	ทานอาหารกลางวัน
13.30 – 14.00 น.	-	นั่งสมาธิ
14.00 – 16.00 น.	-	สนทนาธรรมกับพระอาจารย์
16.00 – 18.30 น.	-	พักทำภารกิจส่วนตัว
	-	ดื่มน้ำปานะ
18.30 – 22.00 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
	-	นั่งสมาธิ
	-	พิธีปิดโปรแกรม

วันที่ 7 ของการเข้าร่วมโปรแกรม (วันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2550)

05.00 น.	-	ตื่นนอน
05.30 น.	-	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	-	นั่งสมาธิ
06.30 น.	-	ออกกำลังกาย
07.00 น.	-	ทานอาหารเช้า
08.50 น.	-	เข้าห้องปฏิบัติธรรม
09.00 – 11.00 น.	-	นั่งสมาธิ
	-	สอบถามอารมณ์สมาธิโดยพระอาจารย์
11.00 – 12.00 น.	-	ทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	-	ทำภารกิจส่วนตัว
	-	เก็บสัมภาระ
	-	ทำความสะอาดเต้นท์และสถานที่
	-	ขนอุปกรณ์ทั้งหมดขึ้นรถ
16.00 น.	-	ถ่ายรูปเป็นที่ระลึกร่วมกัน
	-	เดินทางออกจากปิงโค้ง

ประวัติย่อของคณะผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายจักรพันธ์ พูนแสง
วัน เดือน ปีเกิด	14 ตุลาคม 2526
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	26 ซอยวิมลศิลพรต ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539	จบประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2545	จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุรวิทยาคาร จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2550	จบปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายธนากร ตรงกระพงษ์
วัน เดือน ปี เกิด	26 ตุลาคม 2527
สถานที่เกิด	อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	162/1545 หมู่บ้าน ป.ผาสุขนิเวศน์ ซอย 11 ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลพิมลราช อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	จบประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนโยนออฟอาร์ค กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทพศิรินทร์นนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
พ.ศ. 2550	จบปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวนัญชพัช พันชั่ว
วัน เดือน ปีเกิด	19 เมษายน 2528
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	99/12/22 หมู่ 1 ตำบลท่าไข่
	อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	จบประถมศึกษาปีที่ 6
	โรงเรียนเซนต์หลุยส์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2546	จบมัธยมศึกษาปีที่ 6
	โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2550	จบปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวมัลลิกา ชาตวนิช
วัน เดือน ปีเกิด	7 มกราคม 2528
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	376 หมู่ 4 ตำบลสวนแตง
	อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	จบประถมศึกษาปีที่ 6
	โรงเรียนสุพรรณภูมิ จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2546	จบมัธยมศึกษาปีที่ 6
	โรงเรียนสงวนหญิง จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2550	จบปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาววรศมณ จูงสาย
วัน เดือน ปีเกิด	5 สิงหาคม 2528
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	104/87 หมู่บ้านมณฑลาภ หมู่ 5 ตำบลบางเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	จบประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลปทุมธานี จังหวัด ปทุมธานี
พ.ศ. 2546	จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2550	จบปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุธารัตน์ เหลืองรัตนเจริญ
วัน เดือน ปีเกิด	2 กรกฎาคม 2526
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	701 ซอยเพชรเกษม 4 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539	จบประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอำนวยวิทย์ จังหวัดจันทบุรี
พ.ศ. 2545	จบมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี
พ.ศ. 2550	จบปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ