



O-SS 018

การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ผลของโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร
Effect of Inner Peace Development Program on Emotional Quotient of Personnel in
Autonomous Universities in Bangkok

อดิธิญ์ สุขประเสริฐ (Adithun Sukprasert)¹ เบนญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (Benjawan Boonyaprapun)²

ราชนันท์ บุญธิมา (Rachun Boonthima)³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ และ (2) เปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรก คือ พนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 246 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนของจำนวนประชากร ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สอง คือ กลุ่มทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ จำนวน 11 คน ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.91 และโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ ที่มีค่าความสอดคล้องของเนื้อหาสูงกว่า 0.60 ทุกข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า (1) ความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับสูง (2) หลังจากการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ การวิจัยยังพบว่า พนักงานมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความสงบในใจ

¹ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ maprang060504@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ boonyaprapun44@gmail.com

³ อาจารย์ ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ rachan@swu.ac.th



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

Abstract

The purposes of this quasi - experimental research are: (1) to study the levels of emotional quotient and (2) to compare emotional quotient before-after the experiment and after the follow-up of their participation in the inner peace development program. The first sample group was 246 autonomous universities' personnel with proportional stratified random sampling in order to study levels of emotional quotient. The second sample group participating in the experiment consisted of 11 personnel who got lower 50th percentile of emotional quotient. The instruments for data collection were a questionnaire with the reliability of 0.91 and the inner peace development program with the index of item-objective congruence of higher 0.60. Statistical analysis such as frequency, percentage, mean, standard deviation and repeated measure ANOVA were used. The research results showed that (1) the emotional quotient of autonomous universities' personnel in Bangkok was high. (2) After comparing emotional quotient before-after the experiment and after the follow-up of the participation in inner peace development program, the research also showed that personnel had different emotional quotient with a statistical significance of .01.

Keywords: Emotional quotient, Inner peace development



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

บทนำ

ในปัจจุบันและในอนาคต เนื่องจากโลกการทำงานในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงมาก เมื่อเทียบกับแต่ก่อนองค์กรต่าง ๆ จะมีขนาดเล็กลง จำนวนคนทำงานถูกจำกัดให้น้อยลง คนทำงานที่อยู่ใน องค์กรถูกคาดหวังว่าต้องมีคุณภาพ ไม่เพียงแต่มีความสามารถหรือทักษะที่จำเป็นในการทำงานหรือมีเขว่นปัญญาเท่านั้น แต่ต้องมีความสามารถทำงานเป็นทีมได้อย่างมีความรับผิดชอบมีความเข้าใจและเอื้ออาทรผู้ร่วมงาน สามารถผลักดันเป็นผู้นำได้ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนา ตนเองอยู่เสมอ บุคคลต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อการทำงาน ที่มีประสิทธิภาพประสิทธิผลและอย่างมีความสุขด้วย ดังนั้น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่านั้น จึงจะสามารถดำรงตนอยู่ในโลกการทำงานปัจจุบันได้ดีกว่าคนที่มีความสูงแต่ไอคิวต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเข้ามามีบทบาทต่อคนทำงานในปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต, 2543) ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาที่พบในเบื้องต้น คือ การพัฒนาบุคคลให้สมบูรณ์ มีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งบุคคลในทุกวงการอาชีพเริ่มมองเห็นความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการดำรงชีวิต การเรียนรู้ และการทำงานที่มากขึ้น โดยพบว่าบุคคลเพียง 20% เท่านั้นที่ประสบความสำเร็จจากความฉลาดทางสติปัญญา และอีก 80% มาจากความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998) ซึ่งจะช่วยสร้างความสำเร็จในชีวิตทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน ผู้ที่ได้รับปริญญาเอกแต่ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์ ก็ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน เพราะไม่สามารถสร้างมิตรหรือรักษามิตรกับผู้อื่นไว้ได้ (วีระวัฒน์, 2544) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถควบคุมให้ทำดีและความดีจะเป็นตัวควบคุมให้สามารถใช้ความเก่งไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ตนเองมีความสุข ผู้อื่นมีความสุข สังคมและโลกก็จะเกิดสันติอย่างยั่งยืนอย่างแท้จริง ในทางตรงกันข้ามหากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์ ย่อมทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล โกรธ หรือเก็บกด (ช่อลัดดา, 2542)

ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่บุคคลควรจะมีหรือพัฒนาให้มากขึ้นเพื่อชีวิตการทำงาน สำหรับวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แดเนียล โกลแมน ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้ (1) รู้จักอารมณ์ตนเอง ในการแสดงออกที่เหมาะสม เราต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ (2) จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ คือ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมตนเอง ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการรู้จักอารมณ์ตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการฝึกการรู้ตัวหรือฝึกสติอยู่เสมอ (3) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่เราว่าสามารถผ่านเหตุการณ์นั้นไปได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่จะก้าวเดินไปสู่จุดหมาย (4) รู้อารมณ์ผู้อื่นเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของเขานั้น จะทำให้เราตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้การปฏิสัมพันธ์และร่วมงานกับผู้อื่นเป็นไปด้วยดี ทำให้มีความสุขมากขึ้น (5) รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เราจะลดความขัดแย้ง และทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานอันเป็นประโยชน์ ด้วยการสร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน (ชัยวัฒน์, 2556) ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงความสงบในใจที่สามารถนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาความ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

ฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 องค์ประกอบคือ (1) การพัฒนาความสงบในใจด้านภาวะที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง การทำจิตใจให้ปราศจากสิ่งรบกวน คือ การทำใจไม่ให้กำเริบ การระงับอารมณ์ สิ่งเร้านี้สร้างได้ด้วยการทำสมาธิ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า สติ ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ความไม่เพเลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัตินั้นเองหรืออธิบายเพิ่มเติมได้ว่า หมายถึงความรู้ตัวในสิ่งที่คิดพูดและทำ ในขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืมไม่เลินเล่อพลั้งเผลอไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ป้องกันไม่ให้คิด พูด และทำอย่างหุนหันพลันแล่นหรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิมๆ อีกต่อไป (2) การพัฒนาความสงบในใจด้านสร้างความสงบในจิตใจและอารมณ์ มีอารมณ์ที่มั่นคงและสงบ สุขความสามารถเผชิญกับความขัดแย้งหรือความเครียดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง คนที่มีวุฒิภาวะจะสามารถเผชิญหน้าและจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตด้วยความรับผิดชอบ และสามารถรักษาความเป็นตัวของตัวเองควบคู่ไปกับคำนึงถึงผู้อื่น และมีความมั่นใจในตนเอง มีจิตใจมั่นคงพอที่จะรับมือกับความจริง และตอบสนองด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์และเต็มความสามารถ (วาจาสิทธิ์, 2552) (3) การพัฒนาความสงบในใจด้านอารมณ์และความรู้สึกเป็นอิสระจากความคิดเชิงลบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านมีแรงจูงใจในตนเอง ประทีป จินนี้ (2551) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานสำคัญในการต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ เมื่อคิดเชิงบวกทำให้มีแรงจูงใจในการคิดและทำเพื่อแก้ปัญหา การคิดเชิงบวกทำให้มีแรงจูงใจให้คนรู้สึกสบายไม่ตึงเครียด ซึ่งนั่นเป็นภาวะที่เหมาะสมสำหรับการคิดสิ่งใหม่ๆ (4) การพัฒนาความสงบในใจด้านเข้าใจปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างชัดเจนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเราการเข้าใจผู้อื่นแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก จิตใจและสถานการณ์ของผู้อื่น อาจทำได้หลายวิธี เช่น ใช้การฟังแบบลึกซึ้ง ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ผู้พูดและผู้ฟังวางใจซึ่งกันและกัน มีเมตตาจิต และปรารถนาดีต่อกันที่จะฟังเพื่อเรียนรู้ เป็นวิธีการเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น (ปาริชาติ, 2550) (5) การพัฒนาความสงบในใจด้านการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านด้านทักษะทางสังคม การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จะก่อให้เกิดความสามัคคีสมานกลมกลืนกันในสังคม เห็นอกเห็นใจกัน เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อกัน ซึ่งจะไม่เป็นการทำลายทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาสังคมไปอย่างมีระบบและมีเป้าหมาย (ธรรมสวนะ, 2552)

มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่มีใช้ส่วนราชการที่สามารถพัฒนาระบบบริหารเป็นของตนเองที่สอดคล้องกับปรัชญาและจุดมุ่งหมายของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอยู่ในระบบราชการมานาน อาจมีผลทำให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยจำนวนไม่น้อยมีจิตใจผูกติดอยู่กับระบบราชการ (Bureaucratic Mentality) คือ มีความคิดที่ยึดติดกับระเบียบ จนกระทั่งคิดว่ากฎระเบียบสำคัญกว่าจุดมุ่งหมาย และหากคนเหล่านี้ไม่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้ อาจส่งผลกระทบต่อมหาวิทยาลัยที่ต้องการดำเนินงานในลักษณะที่ไม่ยึดติดกับระบบราชการ การปรับเปลี่ยนมหาวิทยาลัยที่เป็นส่วนราชการ ไปเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐซึ่งบุคลากรก็ต้องเปลี่ยนไปเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงในอาชีพเมื่อเปรียบเทียบกับระบบราชการ ซึ่งเป็นระบบที่ให้ความมั่นคง



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

มาก (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2551) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะสนองตอบความก้าวหน้าทางวิชาการได้ ทางด้านการบริหารงานบุคคลก็ประสบปัญหาอย่างมาก โดยเฉพาะการที่ไม่สามารถดึงดูดคนดี คนเก่ง ให้เข้าสู่มหาวิทยาลัยได้ การพัฒนาพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐให้มีความสามารถในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในการทำงาน ความสามารถควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่น แน่วแน่ และมีเหตุผล จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ

จากเหตุผลและความสำคัญข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางในการปรับปรุง การพัฒนา และส่งเสริมความสามารถในการพัฒนาความสงบในใจโดยให้เกิดภาวะที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ สร้างความสงบในจิตใจและอารมณ์ มีความรู้สึกที่เป็นอิสระจากความคิดเชิงลบ มีอารมณ์ที่มั่นคงและสงบสุข สามารถเผชิญกับความขัดแย้งความเครียด การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เข้าใจปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างชัดเจน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้พนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ให้มีความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกตนเองและของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ (Goleman, 1998) โดยความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ (1) ด้านการตระหนักรู้ตนเอง (2) ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง (3) ด้านมีแรงจูงใจในตนเอง (4) ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ (5) ด้านทักษะทางสังคม

กรอบแนวคิดการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ ประกอบไปด้วยตัวแปรจัดกระทำ (Treatment Variable) คือ โปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพการทำงาน และลักษณะงานที่ปฏิบัติ เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสถานที่ทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเจาะจงเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจเป็นเวลา 2

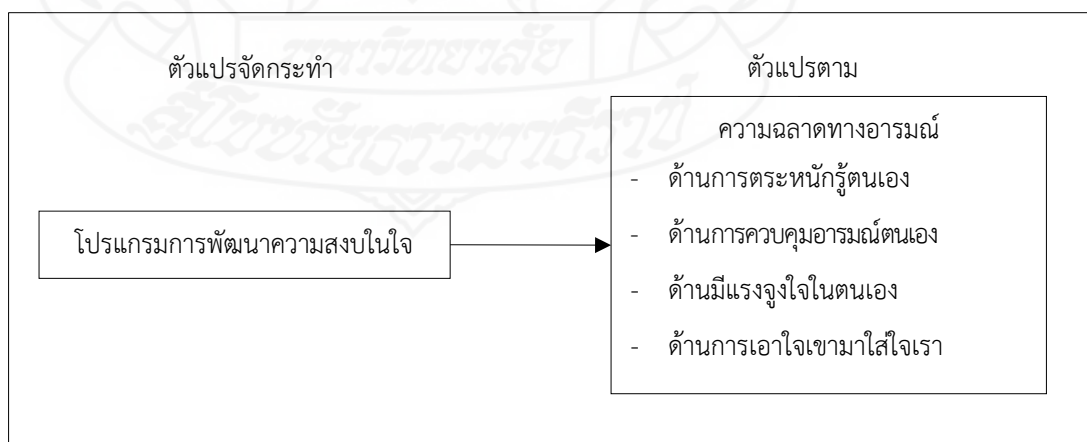


การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

สัปดาห์ มีการเก็บข้อมูลจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากแนวคิดต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษานั้นจึงได้นำมาพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ ให้มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) การพัฒนาความสงบในใจด้านภาวะที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ ตามแนวคิดที่ว่าได้กล่าวไว้ว่าความสงบเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2548) (2) การพัฒนาความสงบในใจด้านสร้างความสงบในจิตใจและอารมณ์ มีอารมณ์ที่มั่นคงและสงบสุขความสามารถเผชิญกับความขัดแย้งหรือความเครียด ตามแนวคิดที่ว่า ความสงบภายใน หรือความสงบของจิตใจ หมายถึง สถานะของการเป็นจิตใจและจิตวิญญาณที่ความสงบสุขที่มีความรู้เพียงพอและความเข้าใจในการรักษาตัวที่แข็งแกร่งในการเผชิญกับความขัดแย้งหรือความเครียด (Kraft Kenneth, 1992) (3) การพัฒนาความสงบในใจด้านอารมณ์และความรู้สึกเป็นอิสระ ตามแนวคิดที่ว่า ความสงบภายใน หมายถึง อารมณ์จิตเป็นอิสระจากความคิดเชิงลบและอารมณ์ที่มีความแข็งแกร่งภายในความมั่นคงและความสงบสุขโดยไม่คำนึงถึงที่ไม่พึงประสงค์สภาพภายนอก (Lama Dalai, 2012) (4) การพัฒนาความสงบในใจด้านเข้าใจปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างชัดเจน ตามแนวคิดที่ว่า ความสงบทำให้สดชื่นอยู่ตลอดเวลาเพราะทำให้เข้าใจปัญหาของชีวิตต่างๆ ได้อย่างโปร่ง (พุทธทาสภิกขุ, 2548) (5) การพัฒนาความสงบในใจด้านการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ตามแนวคิดที่ว่า บุคคลผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน มีแต่ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ด้วยการเจริญเมตตาจิตปรารถนาสุขให้หมู่ชนหรือสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อบุคคลประพฤติตามแล้วพบแต่ความสุขสงบ เป็นการนำมาซึ่งความสามัคคีอันเป็นทางแห่งความสุขสงบ (คณาจารย์เลี้ยงเชียง, 2536)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาตัวแปรข้างต้นเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi - experimental research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ พนักงานมหาวิทยาลัย สายสนับสนุน คณะวิทยาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 922 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ พนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 246 คน จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนของจำนวนประชากร ส่วนกลุ่มที่สอง คือ การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 11 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ เครื่องมือที่ใช้คือ (1) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีค่าความสอดคล้องของเนื้อหาของแบบสอบถาม (Index of Item-Objective Congruence: IOC) สูงกว่า 0.60 ทุกข้อ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.919 และมีความอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.205 - 0.774 โดยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วยข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส ประสบการณ์ทำงาน และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้านมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และด้านทักษะทางสังคม (2) โปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และความสงบในใจ โดยที่มีค่าความสอดคล้องของเนื้อหาเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) สูงกว่า 0.60 ทุกข้อ โปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม ขั้นตอนที่ 2 ขั้นพัฒนาความสงบในใจ โดยประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้านได้แก่ ด้านภาวะที่ปราศจากสิ่งรบกวนใจ ด้านสร้างความสงบในจิตใจและอารมณ์ มีอารมณ์ที่มั่นคงและสงบสุขความสามารถเผชิญกับความขัดแย้งหรือความเครียด ด้านอารมณ์และความรู้สึกเป็นอิสระ ด้านเข้าใจปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างชัดเจน ด้านการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนสรุป การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเพื่อศึกษาผลความสงบในใจที่มีความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analytical Statistics) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) กรณิพค่าความแตกต่างเป็นรายกลุ่ม ผู้วิจัยจะวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ Scheffe Analysis



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.51 อายุระหว่าง 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.17 การศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 66.67 มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 52.44 และประสบการณ์ในการทำงาน มากกว่า 9 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.06

2. ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.76$, S.D = 0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบพบว่าด้านการตระหนักรู้ตนเองอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.82$, S.D = 0.51) ด้านมีแรงจูงใจในตนเองอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.83$, S.D = 0.42) และด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.84$, S.D = 0.47) ส่วนด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.64$, S.D = 0.45) และด้านทักษะทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.66$, S.D = 0.43) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมและรายองค์ประกอบ (n=246)

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1 ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	3.82	0.51	สูง
2 ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง	3.64	0.45	ปานกลาง
3 ด้านมีแรงจูงใจในตนเอง	3.83	0.42	สูง
4 ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3.84	0.47	สูง
5 ด้านทักษะทางสังคม	3.66	0.43	ปานกลาง
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	3.76	0.34	สูง

3. การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสนใจ ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.29$, S.D = 0.14) ระยะเวลาหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.86$, S.D = 0.26) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 4.13$, S.D = 0.27) ดังแสดงในตารางที่ 2



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมและรายองค์ประกอบ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (n=11)

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			ระยะติดตามผล		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	3.23	0.24	ปานกลาง	3.81	0.33	สูง	4.16	0.41	สูง
ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง	3.20	0.20	ปานกลาง	3.78	0.46	สูง	3.99	0.41	สูง
ด้านมีแรงจูงใจในตนเอง	3.42	0.19	ปานกลาง	3.89	0.32	สูง	4.06	0.26	สูง
ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3.37	0.25	ปานกลาง	4.05	0.48	สูง	4.27	0.37	สูง
ด้านทักษะทางสังคม	3.23	0.29	ปานกลาง	3.77	0.26	สูง	4.18	0.27	สูง
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	3.29	0.14	ปานกลาง	3.86	0.26	สูง	4.13	0.27	สูง

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระดับความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตามผลสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.13$, S.D = 0.27) รองลงมาคือระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.86$, S.D = 0.26) และระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.29$, S.D = 0.14) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	ระยะก่อนการ		ระยะหลังการ		ระยะติดตาม		F	P
	ทดลอง		ทดลอง		ผล			
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ความฉลาดทางอารมณ์	3.29	0.14	3.86	0.26	4.13	0.27	7920.87	.000**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

5. การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นรายคู่โดยรวม ก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระดับความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยระดับความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระดับความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตามผล สูงกว่าระยะหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นรายคู่โดยรวม

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง	$\bar{X}$	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล
ระยะก่อนการทดลอง	3.29	-		
ระยะหลังการทดลอง	3.86	0.57**	-	
ระยะติดตามผล	4.13	0.84**	0.27*	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมนั้นอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.76$, S.D = 0.34)

2. การศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร จากการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์พนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ พนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ โดยพบว่าพนักงานมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานครมีความฉลาดทางอารมณ์ ระยะก่อนการ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D = 0.14) ระยะหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.86$, S.D = 0.26) และระยะติดตามผลอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.13$, S.D = 0.14) ถึงแม้ว่าระยะหลังการทดลองมีระยะติดตามผลจะมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงเหมือนกัน แต่ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ซึ่งระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่า คือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ผู้วิจัยมองว่าน่าจะเป็นผลมาจากกิจกรรมพัฒนาความสงบในใจที่สามารถนำไปใช้และฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีความกว้างขวาง มีอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง ทำให้จิตใจตนเองมีแต่ความอímเอิบเบิกบาน โล่งโปร่งใส มีแรงบันดาลใจ มีความสร้างสรรค์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาัดเอาเปรียบ สามารถรักษาศีลด้วยการไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง มีความพอใจและมีความสุข สนุกสนานกับชีวิตในปัจจุบัน มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่ง และเมื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้อย่างต่อเนื่องก็จะทำให้ความฉลาดทางอารมณ์เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยเป็นรายองค์ประกอบได้ดังนี้

2.1 ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ระยะก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.23 ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นตามลำดับคือ 3.81 และ 4.16 ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเกิดจากกิจกรรมการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ ทำให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมที่เป็นกลุ่มทดลองนั้นมีสติระลึกถึงตัวอย่างอยู่เสมอ สอดคล้องกับแนวคิดของพุทธทาส (2549) ที่ว่าการฝึกการกำหนดจิตทำให้เกิดการเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่จิต และได้ทำจิตให้อยู่ในลักษณะอย่างไร อีกทั้งประเด็นที่ว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาวุฒิกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (สุธรรมมา, 2551)

2.2 ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ระยะก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นตามลำดับคือ 3.78 และ 3.99 ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเกิดจากกิจกรรมจิตที่สงบเป็นสุข ได้สร้างอารมณ์ให้มั่นคงและมีความสงบแห่งจิตใจ และการนำเทคนิคจินตนาการเข้ามาใช้กับกิจกรรมจินตนาการ การฝึกจินตนาการจึงช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้หลักการหรือวิธีการสร้างจินตนาการอย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปปรับใช้ในการจัดการกับสภาวะอารมณ์ทั้งทางบวกและลบของตนเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ อุสา สุทธิสาคร (2554) จินตนาการเป็นกลไกสำคัญในการลดความกดดันต่างๆ ภายในจิตใจและร่างกายจินตนาการทำให้เส้นประสาทที่กระตุ้นความกดดันต่างๆ ในสมองลดลง ลดความเป็นปวดหรืออímหนึ่งเป็นเสมือนยาบรรเทาปวดตามธรรมชาติ นอกจากช่วยลดความเครียดได้แล้วยังช่วยให้จัดการกับสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ อีกทั้งประเด็นที่ว่าความคิดสร้างจินตนาการแต่ด้านบวก ด้านดี ด้านสร้างสรรค์ไม่ว่าจะเพื่อตนเองหรือผู้อื่น ความคิดเช่นนี้ จะก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเอง บุคคลในครอบครัว ผู้ร่วมงานและบุคคลในสังคม (บุญเลิศ, 2559)

2.3 ด้านมีแรงจูงใจในตนเอง ระยะก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นตามลำดับคือ 3.89 และ 4.06 ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเกิดจากพัฒนาแรงจูงใจในตนเอง ให้สามารถปรับตัวหรือเผชิญกับ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

ความเครียดโดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบด้วยกิจกรรมการฝึกการหายใจ การฝึกหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจข้างลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นทำให้มีความพร้อมและความสามารถในการคิดริเริ่มสิ่งต่างๆ (กรมสุขภาพจิต, 2549) และผู้วิจัยมีความเห็นว่ากิจกรรมเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก การที่ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันสนทนาปัญหาในชีวิตประจำวันและประโยชน์ที่ได้รับจากปัญหาต่างๆ เพื่อเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ก็มีผลทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจมีแรงจูงใจที่สูงขึ้น สอดคล้องการแนวคิดของประทีป จันฉี (2551) ที่ว่าการคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานสำคัญในการต่อยอดอีกสองข้อที่เหลือนั้นคือการสู้ไม่ถอย และความคิดสร้างสรรค์ เมื่อคิดเชิงบวกทำให้มีแรงจูงใจในการคิดและทำเพื่อแก้ปัญหา เป็นการสู้ไม่ถอยหนี การคิดเชิงบวกทำให้คนรู้สึกสบายไม่ตึงเครียด ซึ่งนั่นเป็นภาวะที่เหมาะสมสำหรับการคิดสิ่งใหม่ ๆ อีกทั้งประเด็นที่ว่าการมองโลกในแง่ดีก็เป็นประเด็นตามหลักจิตวิทยาเชิงบวกมีจุดมุ่งหมายคือเพื่อกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลง (Emmons: & Shelton. 2002) คล้ายคลึงกับแนวคิดของ Grose (2009) การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึงกระบวนการคิดในแง่ดีของบุคคลตามความคิด ความรู้สึก ความเชื่อมั่น และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง ต่อสังคม ต่อสิ่งต่างๆรอบตัว และต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตรงตามความเป็นจริง (วรารัณ, 2554)

2.4 ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ระยะก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 ระยะหลังจากการทดลอง และระยะติดตามผล ความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นตามลำดับคือ 4.05 และ 4.27 ผู้วิจัยมีความเห็นว่าค่าเฉลี่ยแต่ละระยะมีความแตกต่างกันอย่างมาก ซึ่งอาจจะมาจากการนำเทคนิคธรรมะบำบัด ให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ฟังธรรมะในเรื่องเกี่ยวกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการนำเทคนิคการฟังเข้ามาเสริมสร้างการพัฒนาทักษะการฟังยังส่งผลต่อการพัฒนาในด้านสติปัญญา ในแง่ของการฝึกใช้ความคิด การจับประเด็น ฝึกความจำ และฝึกฝนการจดจ่อแน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือมีสมาธิที่ต้องการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการตระหนักถึงเรื่องการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นผลให้เห็นว่าหลังจากทดลองแล้วในระยะติดตามผลความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมาก สอดคล้องกับแนวคิดของ Dale Carnegie (2008) หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ได้กล่าวไว้ว่า ให้สิ่งที่เขาต้องการก่อน แล้วเราจะได้รับสิ่งที่เราต้องการ หรือกล่าวคำสั้นๆ คือ“เอาใจเขามาใส่ใจเรา”

2.5 ด้านทักษะทางสังคม เป็นอีกด้านที่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงหลังจากการทดลองไปในทางที่ดีขึ้นถึงแม้ว่าจะจบกิจกรรมการพัฒนาความสงบในใจไปแล้ว โดยค่าเฉลี่ยของระยะก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.23 ระยะหลังจากการทดลอง และระยะติดตามผล ความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นตามลำดับคือ 3.77 และ 4.18 ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากิจกรรมการดูนิทานชุดเรื่องการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีผลทำให้ทักษะทางสังคมของผู้เข้าร่วมอบรมมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของคณาจารย์เสียงเสียง (2536) ที่ว่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน มีแต่ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ด้วยการเจริญเมตตาจิตปรารถนาสุขให้หมู่ชน หรือสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อบุคคลประพฤติตามแล้วพบแต่ความสุขสงบ เป็นการนำมาซึ่งความสามัคคีอันเป็นทางแห่งความสุขสงบ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและสร้าง



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

ความร่วมมือต่อกันได้ ความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลนั้นจะนำมาซึ่งความสงบสุขของสังคม และการที่จะทำให้สังคมสงบสุข มนุษย์จะต้องมีหลักของการปฏิบัติ คือ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจ ทำให้ทราบผลว่าโปรแกรมดังกล่าวสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่มขึ้นได้ จนทำให้มั่นใจว่าโปรแกรมดังกล่าวมีประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเพิ่มเติมดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมการพัฒนาความสงบในใจไปประยุกต์ใช้ สามารถปรับกิจกรรม หรือยกตัวอย่างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับลักษณะงานที่ปฏิบัติ ผู้วิจัยเน้นถึงตัวอย่างสถานการณ์หรือกรณีศึกษาจากเรื่องจริงที่กลุ่มตัวอย่างได้อยู่ในเหตุการณ์ ควรมีการจัดอบรมให้ต่อเนื่องไม่ทิ้งระยะเวลานานเกินไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดความตระหนัก เห็นคุณค่าของกิจกรรมการฝึกและเข้าใจเนื้อหาได้อย่างชัดเจน ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเชิงความสัมพันธ์ของตัวแปรอื่น ๆ กับความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้ทราบถึงผลลัพธ์และสาเหตุที่จะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อันนำไปสู่องค์ความรู้และวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความหลากหลาย และเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

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

_____. (2543). เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีของกรมสุขภาพจิต

เรื่องสุขภาพจิตดีด้วยอีคิว สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2559, จาก

<http://www.navylady.navy.mi.th/content6/article65.htm>

คณาจารย์เลี้ยงเสียง. (2536). *วิชา พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 3 ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์เลี้ยงเสียง.

ชลัดดา ขวัญเมือง. (2542). *การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์*

สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. (งานวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ชัยวัฒน์ จันลิริบุญมี. (2556). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2559, จาก

<https://ake587.wordpress.com/2013/10/19การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์>.

ธรรมสวณะ. (2552). *พอเพียง*. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2559, จาก

<http://www.dhammasavana.or.th/article.php?a=682>

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ความสงบ คือ พุทธธรรม*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2559, จาก

http://www.buddhadasa.com/buddhadham/2santi_is_buddhadham.pdf



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

- _____. (2549). *ตัวกู-ของกู*. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย.
- บุญเลิศ สายสนิท. (2559). *พลังอำนาจแห่งจินตนาการ*. สืบค้นเมื่อ 24 มีนาคม 2559, จาก <http://www.hypnoticquality.com/จินตนาการ>.
- ประทีป จินฉ่ำ. (2551). เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเสริมสร้างแนวคิดและการปรับปรุงโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหน่วยงานในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปาริชาติ สุวรรณบุบผา. (2550). *การเอาใจเขามาใส่ใจเรา*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://jittapanya.blogspot.com/2007/09/blog-post_23.html
- สุธรรมมา วรรณานิน. (2551). ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2551) *ความเป็นของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ: อดีตถึงปัจจุบัน* สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://legal.tu.ac.th/tu_51/tu_control/pdf/ความเป็นมาของม.ในกำกับของรัฐ%20%20อดีตถึงปัจจุบัน%20ฉบับแก้ไข.pdf
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. (2557). *สร้างสุขด้วยสติในองค์กร*. กรุงเทพฯ : บริษัท ปิยนันท์พับลิชชิง จำกัด.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช. (2552). *วุฒิภาวะทางอารมณ์ : ปัจจัยสำคัญของคนที่ทำงาน องค์กรแห่งความสำเร็จ*. สืบค้นเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://www.medlib.si.mahidol.ac.th/siriraj/index.php?option=com_content&task=view&id=623&Itemid=381
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2554). *เขาวนอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- อุสา สุทธิสาคร. (2554). *วิชาการบริหารตนเอง(Self-Management)*. สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://elearning2.utcc.ac.th/officialtcu/econtent/hg020/loadlesson4.pdf>
- Dale Carnegie. (2008). *How To Win Friends & Influence People*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Emmons, RA.; & Shelton, C.S. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In C.R. Snyder and S.J.Lopez (Eds.), *Handbook of Positive*. New York: Oxford University Press.
- Grose. (2009) *The power of optimism thinking*. Retrieved February 20, 2016 from <http://www.pedarecc.sa.edu.au/>
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

Kraft Kenneth. (1992). *Inner Peace, World Peace: Essays on Buddhism and Nonviolence*,
Retrieved February 10, 2016 from https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
Lama Dalai. (2012). *Beyond religion: Ethics for a whole world*. Uttar Pradesh,
India: HarperCollins Publishers.

