

การพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย

คณะผู้วิจัย

รศ. อัจฉรา สุขารมณ

รศ.ดร. อรพินทร์ บูชม

รศ. ดร. ผองจิต อินทสุวรรณ

อ.ดร. วิชาสลักษณ์ ชั่ววัลลี

อ.ดร. มนัส บุญประกอบ

อ.ดร. พรรณี บุญประกอบ



รายงานการวิจัยฉบับที่ 97

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2547

(งานวิจัยงบประมาณแผ่นดินหมวดเงินอุดหนุนมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)

ISBN 974-9613-94-5

คำนำ

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นแห่งแรกที่ทำการศึกษาเรื่อง
ปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligence) ในแนวพุทธศาสนา รองศาสตราจารย์อัฉรา สุขารมณ
และคณะได้พยายามทุ่มเทศึกษาในเชิงการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ในเยาวชน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น
นิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กระบวนการพัฒนาได้มีการผสมผสานระหว่างแนวพุทธ
ศาสนากับแนวคิดของทางตะวันตกด้วย ซึ่งนักวิชาการและนักพัฒนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ
เยาวชนในระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกันได้ นอกจากนี้โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยในชุดโครง
การการวิจัยและพัฒนาจิตสำนึกทางปัญญาเพื่อฟื้นฟูสังคมไทยในภาวะวิกฤต ด้วยเห็นว่าปรีชาเชิง
อารมณ์เป็นลักษณะทางจิตใจที่สำคัญของเยาวชนที่มีการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้
เยาวชนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อันจะช่วยลดปัญหาหลายประการในกลุ่มเยาวชนได้ สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์จึงหวังว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งกับครูอาจารย์ นักพัฒนา ตัวเยาวชน
เองและประเทศชาติด้วย สถาบันฯ ขอขอบคุณคณะผู้วิจัยที่ได้ร่วมกันสร้างผลงานวิจัยที่มีคุณค่า
ฉบับนี้

วิมลณี ๒๐๐๖

(ดร. วิลาสลักษณ์ ชิววลี)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ประกาศคุณูปการ

รายงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย” เป็นโครงการวิจัยย่อย 1 ใน 5 ของชุดโครงการวิจัย การพัฒนาจิตสำนึกทางปัญญาเพื่อฟื้นฟูสังคมไทย ในภาวะวิกฤต ซึ่งมี อ.ดร. วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี เป็นผู้อำนวยการชุดโครงการและได้ให้ความกรุณา เป็นผู้นิเทศก์ ตลอดจนเป็นผู้ร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ และ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ รศ.ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ ที่ได้มอบมาตรฐานวัดปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาให้คณะผู้วิจัยได้นำมาเป็นเครื่องมือวัดปรัชญาเชิงอารมณ์ในเยาวชนไทย คณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

นอกจากนี้คณะผู้วิจัยขอขอบใจนิตยชันปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาด้วยความเต็มใจอย่างยิ่ง

คณะผู้วิจัย

รศ. อัจฉรา สุขารมณ

รศ.ดร. อรพินท์ ชูชม

รศ.ดร. ผจงจิต อินทสุวรรณ

อ.ดร. วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี

อ.ดร. มนัส บุญประกอบ

อ.ดร. พรรณี บุญประกอบ

บทคัดย่อรายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย

งานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อสำรวจและสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา อีกทั้งต้องการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์กับเพศที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ การดำเนินงานมี 3 ขั้นตอน ขั้นตอนแรก เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ในนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการสร้างและการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์กับนิสิตชั้นปีที่ 2 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 10 คน ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมมีการวัดปรีชาเชิงอารมณ์ด้วยมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ ขั้นตอนที่ 3 ได้นำโปรแกรมปรีชาเชิงอารมณ์ที่ได้รับการปรับปรุงแล้วจากขั้นตอนที่ 2 มาพัฒนานิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาจำนวน 32 คน จัดเข้ากลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 16 คน ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมมีการวัดปรีชาเชิงอารมณ์ด้วยมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์เช่นกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้ 1) ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และความโด่ง การหาค่าสหสัมพันธ์ 2) การสร้างเกณฑ์ปกติของมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการหาดำแหน่งเปอร์เซ็นต์ คะแนนมาตรฐานซี และคะแนนที่ในกลุ่มรวม และ 3) เปรียบเทียบผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ โดยใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ปรีชาเชิงอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติหลังการทดลองมีความสัมพันธ์ทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงปรีชาเชิงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในกลุ่มนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ นิสิตหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติสูงกว่านิสิตชาย

Research Abstract

“Development of Emotional Intelligence based on Buddhist Principles in Thai Youth”

The purpose of this research was to investigate and develop an intervention with the intention of improving emotional intelligence based on Buddhist principles for Thai youth. In addition, the study aimed to examine a relationship between the intervention and gender. The research was comprised of three phases. In the first phase, data were obtained from the second year students at Srinakharinwirot University to determine their emotional intelligence. These data were collected by using surveys. The second phase, the intervention was developed and done the trial. Ten Srinakharinwirot University students from semester 1, year 2003 volunteered to be involved in this intervention. The third phase, the intervention was developed in order to improve sixteen volunteering university students with a pretest, post-test, equivalent control group design using emotional intelligence scales based on Buddhist principles.

Results were as follows:

1. Emotional intelligence of university students in feeling or emotion, thinking, and intentional acting after the intervention had the positive significant relationship at .01 level.
2. University students who attended the intervention had positively improved in all areas.
3. Relationship between gender and the intervention were positively significant at .05 level with the result that female students' emotional intelligence was higher than males'.

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	i
ประกาศคุณูปการ.....	ii
บทคัดย่อภาษาไทย.....	iii
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	iv
สารบัญ.....	v
บัญชีตาราง.....	viii
บัญชีภาพประกอบ.....	x
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับปรัชญาเชิงอารมณ์.....	5
ตามแนวตะวันตก	5
ความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์.....	5
โครงสร้างปรัชญาเชิงอารมณ์.....	7
ตามแนวตะวันออก	11
ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา	11
อารมณ์คือสภาพของจิต.....	11
พฤติกรรม.....	12
ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา.....	13

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	แนวทางการเกิดพฤติกรรม	14
	สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน	15
	การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา	17
	การคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ	18
	สติปฏิฐาน 4	20
	อานาปานสติ	20
	นियามของปรีชาเชิงอารมณฺ์ตามแนวพุทธศาสนา	21
	โครงสร้างของปรีชาเชิงอารมณฺ์	22
	เครื่องมือวัดปรีชาเชิงอารมณฺ์ตามแนวพุทธศาสนา	23
	ขั้นตอนการสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณฺ์	23
	การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณฺ์	25
	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	26
	เพศกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณฺ์	28
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
	งานวิจัยในประเทศ	29
	งานวิจัยในต่างประเทศ	32
3	วิธีดำเนินการวิจัย	35
	ประชากร	35
	กลุ่มตัวอย่าง	35
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	35
	โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณฺ์	37
	แบบแผนการวิจัย	45
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
	การวิเคราะห์ข้อมูล	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
ตอนที่ 1 ผลการสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	47
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	54
ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์	55
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการวิจัย	62
อภิปรายผล	62
ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	64
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	64
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ตามแนวพุทธศาสนา 6 โปรแกรม	72
ภาคผนวก ข การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni	97

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงการจำแนกพฤติกรรมตามฝ่ายและการแสดงออก.....	13
2 แสดงขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์.....	38
3 แสดงการเปรียบเทียบปรัชญาเชิงอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ใช้โปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์กับนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 คน	44
4 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปรัชญาเชิงอารมณ์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ	48
5 แสดงเกณฑ์ปกติของปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรูปเปอร์เซ็นต์ คะแนนมาตรฐานซี และคะแนนที.....	49
6 เกณฑ์ปกติของปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความคิด ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรูปเปอร์เซ็นต์ คะแนนมาตรฐานซี และคะแนนที.....	51
7 เกณฑ์ปกติของปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรูปเปอร์เซ็นต์ คะแนนมาตรฐานซี และคะแนนที.....	53
8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปรัชญาเชิงอารมณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 16 คนและกลุ่มควบคุม 16 คน	54
9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปรัชญาเชิงอารมณ์ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน	55
10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปรัชญาเชิงอารมณ์ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน.....	56
11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรระหว่างการได้รับโปรแกรม การพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์และเพศที่มีผลต่อปรัชญาเชิงอารมณ์.....	57
12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมระหว่างการได้รับโปรแกรม การพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ (ก) และเพศ (ข) ที่มีผลต่อปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ.....	58

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
13	คะแนนเฉลี่ยปรัชญาเชิงอารมณ์ที่ปรับแล้ว จำแนกตามเพศ และการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์.....	59
14	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก เมื่อจำแนกตามการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์และเพศ...	98
15	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความคิด เมื่อจำแนกตามการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์และเพศ...	98
16	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ เมื่อจำแนกตามการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์และเพศ...	99
17	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ ก่อนและหลังการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ (จำนวน 32 คน).....	99

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กระบวนการเกิดพฤติกรรมมนุษย์สองแนวทาง	16
2 แบบแผนการทดลอง.....	43
3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรม มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก	100
4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรม มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด	101
5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรม มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ.....	102
6 การแจกแจงความถี่ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก.....	103
7 การแจกแจงความถี่ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด	104
8 การแจกแจงความถี่ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ.....	105

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549) มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นคนเป็นศูนย์กลางและต้องการพัฒนาคุณภาพของบุคคลให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในยุคปัจจุบัน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ. 2545) การพัฒนาคนเน้นในเรื่องการให้การศึกษาซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6 ที่จัดการศึกษาให้เป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้ มีคุณธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เป็นทั้งคนดี คนเก่ง ตลอดจนมีความสุขในชีวิต (สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. 2542)

การที่จะพัฒนาคนให้เป็นทั้งคนดี คนเก่งและมีความสุขจะต้องพัฒนาให้คนเราสามารถที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตใจให้ดีงาม หลังจากที่ได้รับรู้สิ่งใดแล้วจะแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ คือ ปรีชาเชิงอารมณ์ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545) การที่จะมีปรีชาเชิงอารมณ์ต้องรู้จักใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงเมื่อคิดดีก็มีสภาพจิตที่ดีงาม ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

การพัฒนาบุคคลในสังคมไทยที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ควรมีการนำธรรมะของพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาจิต เนื่องจากตามหลักพุทธศาสนาถือว่าจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์ มีข้อความตอนหนึ่งว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุดสำเร็จแล้วด้วยใจ" การพัฒนาจิตจึงเป็นเรื่องใหญ่ เป็นแกนกลางทั้งหมดในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา ซึ่งรวมเรียกว่า ไตรสิกขา (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545; อ้างอิงจากพระราชวรมนี. 2529: 914-916) อันหมายถึง การศึกษาสามประการ ได้แก่ ศีลสมาธิ ปัญญา คือ กระบวนการพัฒนามนุษย์ (พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา) เพื่อให้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

การพัฒนาด้านศีล คือ กระบวนการฝึกพฤติกรรมให้ดีงามเกื้อกูลต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาด้านสมาธิ คือ การพัฒนาคุณสมบัติด้านจิต เช่น กรุณา ความเพียร ความเข้มแข็ง ความร่าเริง และความสุข

การพัฒนาด้านปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545; อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2544: 62-71)

เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาจะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ เพราะจะต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมากทั้งในเรื่องของการเรียน การคบเพื่อน ที่จะต้องพยายามให้เกิดความพอดี ไม่ให้เกิดความขัดแย้ง ต้องมีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกต่อหน้าที่ของตนเอง และเยาวชนในช่วงนี้เป็นช่วงที่อยู่ในการเปลี่ยนแปลงจากเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาสู่วัยนิสิตนักศึกษา ซึ่งในระดับชั้นมัธยมศึกษา เยาวชนจะได้รับความดูแลเอาใจใส่จากครู/อาจารย์อย่างใกล้ชิด ในขณะที่การศึกษาในมหาวิทยาลัย ครู/อาจารย์จะไม่สามารถทำหน้าที่ดูแลนิสิตได้อย่างทั่วถึง เพราะนิสิตนักศึกษามีจำนวนมาก นอกจากนี้การศึกษาในมหาวิทยาลัยยังแตกต่างจากในโรงเรียน เพราะนิสิต นักศึกษาจะได้รับความอิสระมากขึ้นทั้งในด้านความคิดและการกระทำ ตลอดจนนิสิตนักศึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบสูงขึ้นในด้านการเรียนและการคบเพื่อน เป็นต้น ซึ่งอาจจะส่งผลถึงการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาในช่วงที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก ในการที่นิสิตนักศึกษาจะสามารถใช้ชีวิตวัยเรียนในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องอาศัยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทั้งการเรียนและการคบเพื่อนรวมทั้งจะต้องสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543)

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับมหาวิทยาลัยของจุจินต์ สลัดทุกข์ (2543) พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ ด้านเวลา ด้านกิจกรรม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและกับบุคคลอื่น และด้านสถานที่ นอกจากนี้ข้อมูลจากศูนย์ให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่มาขอรับบริการมีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดจากปัญหาการปรับตัว นอกจากนี้ข้อมูลจากฝ่ายบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในช่วงปีการศึกษา 2537-2540 ได้แสดงจำนวนนิสิตที่ออกกลางคันโดยไม่สำเร็จการศึกษา พบว่าปี 2537 จำนวน 84 คน ปี 2538 จำนวน 102 คน ปี 2539 จำนวน 77 คน ปี 2540 จำนวน 73 คน สาเหตุที่ออกกลางคัน คือ เรียนไม่ไหว ไม่ชอบสถานที่เรียน ไม่ชอบคณะที่เรียน เข้ากับเพื่อนและรุ่นพี่ไม่ได้ และไม่อยากทำกิจกรรม เป็นต้น

จากสภาพปัญหาต่างๆ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาให้แก่นิสิต เพื่อให้นิสิตสามารถที่จะใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาให้เข้าใจความเป็นจริงตามหลักพุทธศาสนา เมื่อคิดดีก็จะมีสภาพจิตที่ดี

งาม หลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วก็จะแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์อันเป็นประโยชน์ แก่สังคม และสภาพแวดล้อม น้อมนำให้ตนเองมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงาน หรือเรียนได้ประสบความสำเร็จให้สมดังปณิธานของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มุ่งมั่นจะผลิต และพัฒนาบัณฑิตให้เป็น “ผู้ที่มีความรู้ประจักษ์นักปราชญ์และมีความประพฤติประจักษ์ผู้ทรงศีล”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจปรีชาเชิงอารมณฺ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณฺ์นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณฺ์กับเพศที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณฺ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปรีชาเชิงอารมณฺ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่ใช้ให้เป็นประโยชน์ การคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้ คิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน การคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล

สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญา และมีความสุข

พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

โครงสร้างปรีชาเชิงอารมณฺ์ ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ด้าน แต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคลดังนี้ อารมณฺ์ดี สุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นดังนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู จริงใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราและรู้จักให้อภัย

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นดังนี้ ตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการ

ทำงานช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิดกล้าแสดงออก และใฝ่รู้

4. เยาวชนไทย หมายถึง นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2546

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 387 คน จากคณะทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ พลศึกษา แพทย์ศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และ สังคมศาสตร์

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวน 32 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มควบคุม 16 คน และกลุ่มทดลอง 16 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ได้ภาพรวมของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในเรื่องปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

2. ได้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของเยาวชนไทยที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ในนิสิต นักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3. ได้ปลูกฝังและพัฒนานิสิต นักศึกษาซึ่งเป็นกำลังสำคัญของประเทศ ให้มีจิตสำนึกที่ดีในการใช้ ปรีชาเชิงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและทำงานหรือเรียนได้อย่างประสบความสำเร็จ

4. ได้ตอบสนองนโยบายตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติในการพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนมีความรู้คู่คุณธรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับปรีชาเชิงอารมณ์

ตามแนวตะวันตก

ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์

คำว่า "ปรีชาเชิงอารมณ์" ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า "Emotional Intelligence (EI)" หรือมีคำใช้ที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า EQ ซึ่งเป็นคำย่อมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient ซึ่งมีผู้ให้คำแปลเป็นภาษาไทยที่แตกต่างกันออกไป เช่น เซาว์นอารมณ์, สติปัญญาอารมณ์, ปัญญาอารมณ์, สติอารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์, อัจฉริยะทางอารมณ์ สำหรับงานวิจัยนี้จะใช้คำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ มีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่าปรีชาเชิงอารมณ์ไว้ดังนี้

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Mayer & Salovey. 1990) ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถตระหนักรู้ความคิด ความรู้สึก และภาวะทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ควบคุมภาวะอารมณ์ของตนเอง ตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น

บาร์ออน (Bar-On. 2000) ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นองค์ประกอบของความสามารถของบุคคลด้านส่วนตัว ด้านอารมณ์ และด้านสังคมที่มีผลต่อความสำเร็จในชีวิต โดยปรับตัวให้เข้ากับความต้องการและสิ่งแวดล้อมได้

เมเยอร์และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey. 1997) ปรับความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ใหม่ว่าหมายถึง ความสามารถในการรับรู้และการประเมินอารมณ์อย่างแม่นยำ แสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สร้างอารมณ์หรือความรู้สึกที่เอื้อต่อการคิดได้ เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ ตลอดจนควบคุมและปรับอารมณ์ไปในทางที่ส่งเสริมสุขภาพจิตและสติปัญญาได้

แพตตัน (Patton. 1997) ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายในการพัฒนาสัมพันธภาพและการได้มาซึ่งความสำเร็จในการทำงาน

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf. 1997) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่นและสามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้

โกลแมน (Goleman. 1998) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจของตนเองและในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

พระราชวรมณี (ประยูร ธัมมจิตโต) (2542) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นการใช้ปัญญากำกับกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า มีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่าและมีความสุข ไว้ดังนี้

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตากรุณาในแง่ของพุทธศาสนา ก็คือศีลนั่นเอง

การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)

การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือ การใช้ปัญญา นั่นเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่ดับช้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พุทฺธคฺยภายในตน บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุนิธัยใจคฺยของตนไปในทางที่สร้างสรรค์ นำเขาวนอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข่าอกเข่าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา และการที่บุคคลมี A sense of

proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้นิยามคำว่าปรีชาเชิงอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วิลาลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543) นิยามความหมายปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

รัตติกรณ์ จงวิศาล (2544) ได้กล่าวถึงปรีชาเชิงอารมณ์ว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ และเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สรุปความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและของผู้อื่น และใช้ความสามารถที่มีในการปรับตัวแก้ไขข้อขัดแย้ง และบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมรวมถึงความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

โครงสร้างปรีชาเชิงอารมณ์

โครงสร้างปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวตะวันตก อาจแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปรีชาเชิงอารมณ์เป็นความสามารถทางสมองและปรีชาเชิงอารมณ์เป็นบุคลิกลักษณะ

1. ปรีชาเชิงอารมณ์ในฐานะเป็นความสามารถทางสมอง (Emotional intelligence as mental ability) แนวคิดนี้จะเน้นว่าสติปัญญาเป็นกระบวนการและผลประโยชน์ที่ได้รับจากอารมณ์ โดยปรีชาเชิงอารมณ์ประกอบด้วยสมรรถนะ ทักษะและความสามารถทางสมอง เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) มองปรีชาเชิงอารมณ์เป็นการทำงานระหว่างระบบการรู้คิดและอารมณ์ โดยให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์เป็นความสามารถที่จะรับรู้อารมณ์ ประเมินค่าและแสดงออกอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถสร้างอารมณ์ที่เอื้อต่อการคิด สามารถเข้าใจอารมณ์และมีความรู้ทางอารมณ์ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา นิยามดังกล่าวนี้แบ่งปรีชาเชิงอารมณ์ออกเป็น 4 กลุ่ม (branches) ดังนี้

กลุ่มแรก คือ ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกของอารมณ์ (Emotional perception and identification) กลุ่มแรกนี้เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้และการป้อนข้อมูลที่ได้มาจากระบบอารมณ์ โดยการรับรู้อารมณ์เกี่ยวข้องกับการรับเข้ามา การใส่ใจ และแปลความหมาย

ข้อมูลทางอารมณ์ และแสดงออกอารมณ์ในทางสีหน้า น้ำเสียง ศิลปะ และสิ่งของทางวัฒนธรรม
อื่นๆ

กลุ่มที่สอง คือ ความสามารถที่จะใช้อารมณ์เพื่อต่อความคิด (Emotional facilitation of thoughts) เป็นการใช้อารมณ์เพื่อปรับปรุง กระบวนการคิดหรือเปลี่ยนแปลงการคิด เช่น อารมณ์ช่วยในเรื่องความจำ อารมณ์ช่วยแก้ปัญหาได้

กลุ่มที่สาม คือ ความเข้าใจอารมณ์ (Emotional understanding) เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิดทางอารมณ์ เป็นความเข้าใจและการให้เหตุผลกับอารมณ์ คนที่สามารถเข้าใจอารมณ์จะมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ การหลอมรวมของอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาต่างๆ

กลุ่มที่สี่ คือ การจัดการอารมณ์ (Emotional management) เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดนี้เห็นว่ากลุ่มความสามารถทางอารมณ์ทั้งสี่กลุ่มนั้นสัมพันธ์กับขั้นหรือระดับความสามารถที่บุคคลจะบรรลุตามลำดับขั้น โดยกลุ่มแรกได้แก่ การรับรู้และการแสดงออกของอารมณ์ เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานมากที่สุด ในขณะที่กลุ่มที่สี่ เป็นความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่สุด ดังนั้นแนวคิดปรีชาเชิงอารมณ์ของเมเยอร์และสโตเวย์ นอกจากเน้นในเรื่องของความสามารถทางสมองและอารมณ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันแล้ว ยังเน้นขั้นตอนพัฒนาการของปรีชาเชิงอารมณ์ ศักยภาพของความงอกงาม และอารมณ์มีส่วนเสริมสร้างความเติบโตทางสติปัญญา (อรพินทร์ ชูชม. 2542)

2. ปรีชาเชิงอารมณ์ในฐานะเป็นบุคลิกภาพ (Emotional intelligence as personality) ตามแนวคิดนี้มองว่า ปรีชาเชิงอารมณ์เป็นคุณลักษณะและความสามารถที่ได้มาจากลักษณะทางบุคลิกภาพชุดหนึ่ง Goleman (1998) ได้เสนอปรีชาเชิงอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 2 ส่วน คือ

- 1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence)
- 2) ความสามารถทางสังคม (Social competence)

1) ความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะจัดการอย่างไรกับตนเอง ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความชอบและความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย

1.1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional awareness) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น

1.1.2 การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate self-assessment) หมายถึง การที่จะสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จักถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

1.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) หมายถึง ความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

1.2 การจัดระเบียบอารมณ์ของตน (Self-regulation) หมายถึง การจัดการกับอารมณ์ แรงกระตุ้น และความสามารถของตนได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย

1.2.1 การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง การควบคุมอารมณ์ด้านลบและแรงกระตุ้นได้

1.2.2 ความเป็นที่ไว้วางใจ (Trustworthiness) หมายถึง การคงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และคุณความดี

1.2.3 ความรับผิดชอบ (Conscientiousness) หมายถึง ความรับผิดชอบในการปฏิบัติตน

1.2.4 การปรับตัว (Adaptation) หมายถึง การยืดหยุ่นได้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์

1.2.5 การสร้างเสริมสิ่งใหม่ๆ (Innovation) หมายถึง การเปิดรับความคิด วิธีการ และข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ

1.3 การจูงใจ (Motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์อันนำไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

1.3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement drive) หมายถึง ความพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อให้ได้มาซึ่งมาตรฐานที่ดีที่สุด

1.3.2 ภาวะผูกพัน (Commitment) หมายถึง การยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือเป้าหมายขององค์กร

1.3.3 ความคิดริเริ่ม (Initiative) หมายถึง การมีความคิดใหม่และพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

1.3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การมุ่งสู่เป้าหมายถึงแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรค

2) ความสามารถทางสังคม (Social competence) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคล ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 การร่วมรู้สึก (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) หมายถึง การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมองและข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

2.1.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) หมายถึง การทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่น และการส่งเสริมความรู้และความสามารถของผู้อื่น

2.1.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ (Service orientation) หมายถึง การคาดคะเนการรับรู้และตอบสนองของความต้องการของผู้ใช้บริการ

2.1.4 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging diversity) หมายถึง การสร้างโอกาสจากความแตกต่างระหว่างบุคคล

2.1.5 การตระหนักรู้สถานการณ์ในกลุ่ม (Political awareness) หมายถึง การทราบความคิดเห็นของกลุ่มและทราบความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความคล่องในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ ประกอบด้วย

2.2.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) หมายถึง การมีกลยุทธ์ในการที่จะโน้มน้าวผู้อื่นอย่างได้ผล

2.2.2 การสื่อสาร (Communication) หมายถึง การฟังผู้อื่นและการส่งสารที่นำเชื่อถือ

2.2.3 การบริหารความขัดแย้ง (Conflict management) หมายถึง การเจรจาต่อรองและแก้ไขความไม่ลงรอยกัน

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง การเป็นแรงบันดาลใจและการเป็นตัวอย่างให้บุคคลหรือกลุ่ม

2.2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change catalyst) หมายถึง การริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี

2.2.6 การสร้างพันธะผูกพัน (Building bonds) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์เพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติ

2.2.7 ความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and cooperation) หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และการให้ความช่วยเหลือ

2.2.8 การสร้างทีมงาน (Team capabilities) หมายถึง การสร้างพลังร่วมกันของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

ตามแนวตะวันออก

ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

คำว่า "ปรัชญาเชิงอารมณ์" เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎกท่านกำหนดขึ้น คำว่า "ปรัชญา" ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากราชบัณฑิตยสถาน. 2539: 16) หมายถึง ปัญญาความสามารถ ความรอบรู้ จัดเจน "อารมณ์" หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นิสัยใจคอ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากราชบัณฑิตยสถาน. 2539: 943) เมื่อรวมกันเป็น ปรัชญาเชิงอารมณ์ จึงหมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545)

อารมณ์คือสภาพของจิต

ในทางพุทธศาสนา คำว่า "อารมณ์" หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้ เช่น หูได้ยินเสียง หรือจิตเกิดขึ้นรับรู้เสียง เสียงนี้เป็นอารมณ์ของจิต (ทางหู) หรือเรียกว่า ใสตวิญญาณ เป็นต้น ความหมายของ "อารมณ์" ที่ใช้แทนคำว่า "Emotion" ในภาษาไทยปัจจุบัน จึงมาตรงกับคำว่า "สภาพจิต (Mental property)" หรือ อากาโรของจิต (หรือเรียกว่าเจตสิก) ในพุทธศาสนา ในงานวิจัยนี้จึงใช้คำ "อารมณ์" (Emotion) ว่าหมายถึง สภาพของจิต หรือสภาพจิต หรือเจตสิก

"จิต" เป็นสภาพรับรู้ จิตมีหน้าที่คิด มีหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ คำว่าจิตนี้มีเรียกอีกหลายชื่อตามธรรมชาติและบทบาทหน้าที่ที่หลากหลายของจิต เช่น ใจ มนัส หทัย วิญญาณ เป็นต้น (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากสุจินต์ บริหารวนเขตต์. 2536: 63-72) เมื่อ "จิต" เกิดภาพทางตา ขณะนั้นสภาพของจิตที่เกิดขึ้นควบคู่กับจิตเห็นอาจเป็นความรู้สึกดีใจ เสียใจหรือเฉยๆ หรือเจตสิก มีทั้งหมด 52 ชนิด แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ฝ่ายกลาง มี 13 ชนิด เช่น ความเพียร เจตนา สัญญา การคิด (มนสิการ) ผัสสะ (สัมผัส) เวทนา (ความรู้สึก)

2. ฝ่ายดี (กุศลเจตสิกหรือโสภณเจตสิก) มี 25 ชนิด เช่น ความไม่โกรธ ไม่โลภ สติ (ระลึกได้ในกุศลต่างๆ) หิริโอตตัปปะ (รังเกียจและเกรงโทษของอกุศล) ศรัทธา (เลื่อมใสในคุณธรรม) เป็นต้น

3. ฝ่ายชั่ว (อกุศลเจตสิก) มี 14 ชนิด เช่น ความโกรธ ความริษยา ความโลภ ความหลงทิวู (เห็นผิดในสภาพธรรม) มานะ (สำคัญตน ทะนงตน)

อารมณ์ (Emotion) หรือความรู้สึกหรือสภาพจิตจึงมีทั้งฝ่ายดี (กุศล) ฝ่ายกลาง และฝ่ายชั่ว (อกุศล) เช่นเดียวกัน แต่เรามักสนใจอารมณ์ฝ่ายดีหรืออารมณ์ฝ่ายชั่ว เช่น ความเมตตา ความกรุณา เป็นอารมณ์ฝ่ายดี ส่วนความโกรธ ความโศกเศร้า ความริษยา เป็นอารมณ์ฝ่ายชั่ว ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า กิเลส

ในทางพุทธศาสนาถือว่า จิต (หรือใจ) เป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาพจิตใจดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาก็ดีงามไปด้วย เนื่องจากเจตนา (ความตั้งใจคิดหมาย) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2536: 3) ดังนั้นแนวคิดเบื้องต้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ คือ การพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศลและควบคุมอารมณ์ฝ่ายอกุศล (กิเลส) โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระราชวรมุนี. 2542: 27) เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นคุณสมบัติประโยชน์และประกอบด้วยปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ส่วนอารมณ์เป็นฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2543: 37)

พฤติกรรม

คำว่าพฤติกรรมหรือกรรมในทางพุทธศาสนาสามารถจำแนกตามทางที่แสดงออกได้ 3 ทาง คือ ทางกาย วาจา และใจ และจำแนกตามคุณภาพได้ 2 ชนิด คือ ดีและชั่ว (ไม่ดี) ในตาราง 3 เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมทางกาย วาจาและใจ ทั้งที่เป็นฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 159-160) พฤติกรรมฝ่ายดี คือ แนวทางความประพฤติที่ทำให้เป็นคนสะอาด หรือกุศลกรรมบถ 10 (กาย 3 วาจา 4 และใจ 3) นั่นเอง (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 759-760) พฤติกรรมฝ่ายชั่ว (ทุจริต) เกิดจากกิเลสอย่างหยาบ ส่วนกิเลสอย่างกลาง และอย่างละเอียดไม่ทำให้ถึงขั้นทุจริต กิเลสอย่างกลางทำให้จิตไม่สงบ ครอบงำทำให้จิตใจเศร้าหมอง เรียกว่า นิรวรณ 5 (พอใจในกาม พยาบาท หดหู่ ไม่ชื่นบาน ฟุ้งซ่านรำคาญใจ และลี้เล็ดตกลงใจไม่ได้) ส่วนกิเลสอย่างละเอียดนั้น เก็บตัวอยู่ในสันดาน จะปรากฏก็ต่อเมื่อมีอะไรมาทวน (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากสุชีพ ปุญญานุภาพ. 2542)

ตาราง 1 แสดงการจำแนกพฤติกรรมตามฝ่ายและการแสดงออก

ฝ่าย	พฤติกรรมที่แสดงออก		
	กาย	วาจา	ใจ
ดี	กายสุจริต: เว้นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม รวมทั้งการช่วยเหลือ รับใช้ ขวนขวายในกิจที่ดีงาม	วาจาสุจริต: พูดความจริง พูดสมานสามัคคี พูดสุภาพ พูดมีประโยชน์	มโนสุจริต: ไม่คิดเอาของคนอื่นมาเป็นของตน ไม่คิดให้คนอื่นพินาศ สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก)
ชั่ว (ไม่ดี)	กายทุจจริต: ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม	วาจาทุจจริต: พูดปด พูดส่อเสียด (ยุยงให้แตกกัน) พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ (เปล่าประโยชน์)	มโนทุจจริต: โลภะ (โลภ) โทสะ (โกรธ) โมหะ (หลง) คิดเอาของคนอื่นมาเป็นของตน คิดให้คนอื่นพินาศ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (มีจลาทิฐิ)

ที่มา: ผจจจิต อินทสุววรรณและคณะ (2545)

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

พฤติกรรมทางกายและวาจา (ในพุทธศาสนารวมทั้งอาชีวะด้วย) มีเจตนาเป็นตัวนำ เจตนาคือความตั้งใจ ตั้งใจ ขวนขวายที่จะกระทำ เจตนานี้เป็นสภาพจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นความตั้งใจในทางดีหรือในทางไม่ดีก็ได้ พฤติกรรมที่ดี (หรือไม่ดี) ย่อมเกิดจากสภาพจิตใจที่ดี (หรือไม่ดี) นั่นคือมีความสอดคล้องกันระหว่างพฤติกรรมและสภาพจิตใจ ถ้าพฤติกรรมดีแต่สภาพจิตไม่ดีย่อมเกิดความขัดแย้ง และทำด้วยความฝืนใจไม่มีความสุข และในทางกลับกันเมื่อได้แสดงพฤติกรรมที่ดีแล้วจิตใจย่อมมีความสุขความพอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีปัญญารู้ว่าพฤติกรรมที่ดีนั้นมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลและสังคมอย่างไร ย่อมทำให้จิตใจมีความสุขความพอใจที่ได้แสดงพฤติกรรมเช่นนั้นออกไป ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าปัญญาให้แสงสว่างนำทางให้กับจิตใจและพฤติกรรม ถ้าขาดปัญญาจะทำให้จิตใจอืดอืดคับข้องใจ และพฤติกรรมก็อาจไม่ถูกต้องเหมาะสมได้ ส่วนจิตใจนั้นก็มีอิทธิพลต่อปัญญาเช่นกัน จิตใจที่เข้มแข็ง มีความเพียร มีสมาธิ เบิกบาน จะเชื่อให้มีกำลังในการคิด เป็นการพัฒนาปัญญา จิตใจที่กล่าวแล้วนี้ย่อมส่งผลให้มีพฤติกรรมแสวงหาความรู้ด้วยกล่าวโดยสรุปพฤติกรรม จิตใจและปัญญา เป็นองค์ประกอบ 3 ส่วนที่อิงอาศัยกัน ทำให้การพัฒนามนุษย์เป็นไปอย่างสมบูรณ์และยั่งยืน (ผจจจิต อินทสุววรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2541: 18-23)

ด้วยความสัมพันธ์ดังกล่าวแล้ว การที่จะพัฒนาเจตนาในทางดีต้องอาศัยปัญญา ซึ่งจะส่งผลเป็นพฤติกรรมที่ดีงาม หลักการพัฒนาตามแนวพุทธศาสนาจึงต้องพัฒนาให้ครบ 3 องค์ประกอบซึ่งบูรณาการกันหรือเป็นปัจจัยต่อกันและกัน คือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา และนี่คือ ศิล สมาธิ และปัญญาในหลักไตรสิกขาของพุทธศาสนานั่นเอง (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2539: 2-6)

ศีล หมายถึง การไม่เจตนาละเมิดระเบียบวินัย หรือไม่เจตนาเบียดเบียนผู้อื่น หรือคือการสำรวมระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ทั้งหมดนี้เป็นการปฏิบัติที่มองเห็นได้ภายนอก (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 767)

สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตที่มีสมาธิจะมีพลังสงบใส ไม่กระียด นั่นคือมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงสุด เหมาะแก่การใช้งาน (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก. 2538: 830)

ปัญญา หรือเรียกว่า ญาณ เป็นสภาพจิตฝ่ายดี หมายถึง ความรู้ ความรอบรู้ รู้แจ้งชัด รู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความเป็นจริง เช่น รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควรไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 22-23) ปัญญาเปรียบเสมือนแสงสว่าง เมื่อบุคคลไม่เข้าใจสิ่งใดเปรียบเสมือนอยู่ในโลกมืด เมื่อมีความเข้าใจจึงมีแสงสว่างมาจับไล่ความมืดไปได้

ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) คือกระบวนการพัฒนามนุษย์ (พฤติกรรม จิตใจและปัญญา) เพื่อให้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

การพัฒนาด้านศีล คือ กระบวนการฝึกพฤติกรรมให้ดีงามเกื้อกูลต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาด้านสมาธิ คือ การพัฒนาคุณสมบัติด้านจิต เช่น กรุณา ความเพียร ความเข้มแข็ง ความร่าเริงและความสุข

การพัฒนาด้านปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2544: 62-71)

แนวทางการเกิดพฤติกรรม

คนทั่วไปเมื่อจิตเกิดขึ้นรับรู้สิ่งใดในชีวิตประจำวันทางทวาร (ประตู) ทั้ง 6 คือ ทางตา (เห็นสิ่งต่างๆ) ทางหู (ได้ยินเสียง) ทางจมูก (ได้กลิ่น) ทางลิ้น (ลิ้มรส) ทางกาย (สัมผัส) และทางใจ (คิดนึกปรุงแต่ง) จะมีสภาพของจิตที่เป็นความรู้สึก (เวทนาเจตสิก) เกิดขึ้นด้วย เวทนามี 5 อย่าง คือ สุข (ทางกายและทางใจ) ทุกข์ (ทางกายและทางใจ) และเฉยๆ (ระวี ภาวิไล. 2538: 40) เมื่อสุขก็ชอบใจติดใจสิ่งนั้น อยากได้อีกอยากเสพอีก ถ้าทุกข์ก็ขัดใจเสียใจ และอยากหลีกเลี่ยงอยาก

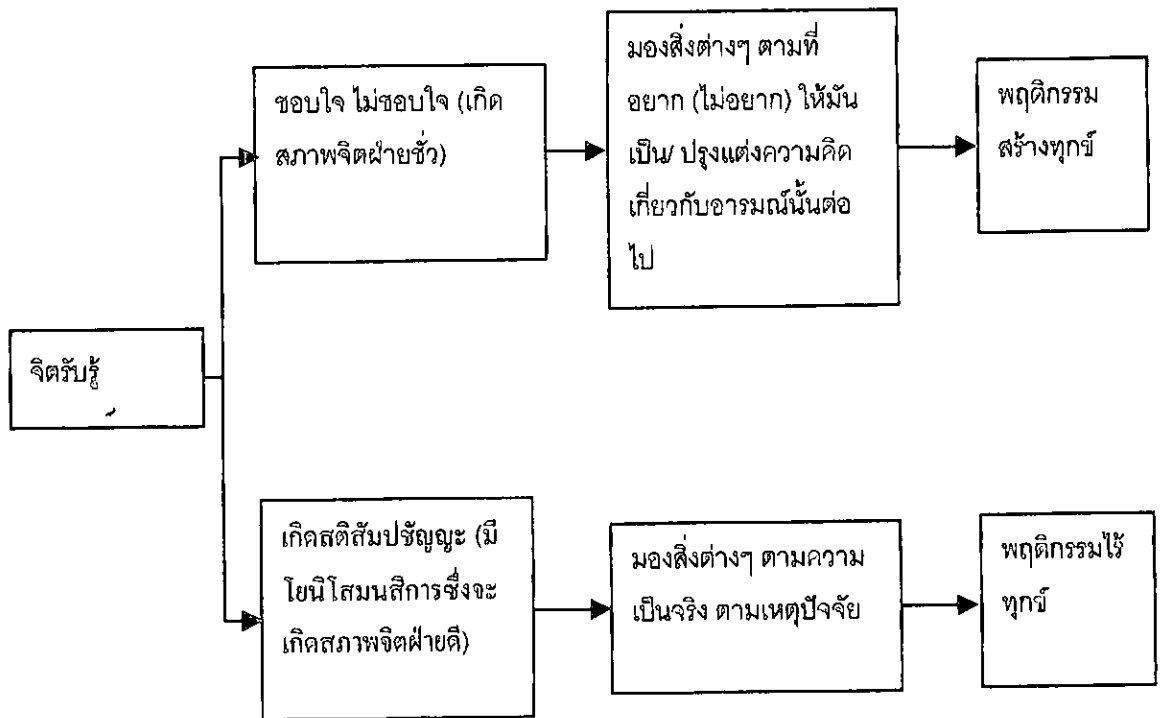
ทำลาย สภาพของจิตใจนี้สามารถผลักดันให้แสดงออก (พฤติกรรม) ภาย และวาทะที่สอดคล้องกับจิตใจ

การชอบใจหรือชังใจเหล่านี้สามารถทำให้ความคิดเห็นเอนเอียงไม่ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น จิตใจตกอยู่ในความชอบใจหรือชังใจนั้น (เรียกว่าตกอยู่ในอดีต) หรือคิดปรุงแต่งต่อไปในอนาคต (เรียกว่าเพื่อถึงอนาคต) ไม่สามารถมีใจเป็นกลางรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ตรงตามธรรมชาติที่เป็นจริง (ผจญจิต อินทสุวรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 819-821) แต่ถ้าเกิดสติสัมปชัญญะจะสามารถปรับความรู้สึกให้เป็นไปในทางดีและพฤติกรรมที่ตามมาย่อมเป็นไปสอดคล้องกัน นี่คือนิยามของปัญญา

สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน

แนวการพัฒนาความเคยชินของสภาพจิตใจ ความคิดและพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว คือการมีสติตามทันปัจจุบัน มองสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น เห็นหรือรับรู้สภาพจิตของตนในปัจจุบัน ปัญญาที่สะสมมาจะได้ทำหน้าที่ตามกำลังของมัน วิธีนี้จะทำให้จิตมีคุณภาพดี เบิกบาน ผ่องใสและเป็นอิสระ ตัวอย่างเช่น นิสิต ก พบเพื่อนทำหน้าบึ้ง อาจเกิดสภาพจิตตามแนวทางแรก คือ ไม่ชอบใจและปรุงแต่งความคิดว่าเพื่อนไม่พอใจตน และอาจแสดงอาการโกรธตอบด้วยหรืออาจมีสติพยายามคิดหาสาเหตุของการที่เพื่อนมีหน้าตาเช่นนั้น เมื่อเข้าใจเหตุแล้วมีความเห็นอกเห็นใจและแสดงออกซึ่งการหาทางช่วยเหลือก็ได้

แนวทางของสภาพจิต 2 แนวทางหลังจากการรับรู้สิ่งใดแล้วนำไปสู่พฤติกรรม 2 แนวทาง (ผจญจิต อินทสุวรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระเทพเวที. 2535: 38-39; 2536: 23) สามารถสรุปดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กระบวนการเกิดพฤติกรรมมนุษย์สองแนวทาง

ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราได้ประสบหรือรับรู้สิ่งใด (มีผัสสะ) จึงมีทางเลือกเดินสองทาง (ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2536: 10-24)

1. เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ (ยินดี ยินร้าย) หรือเฉยๆ (มีเวทนา หรือมีความรู้สึกสุขทุกข์) แล้วตามมาด้วยความอยากได้ ไม่อยากได้ (ตัณหา) และนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทางนี้ไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นพฤติกรรมที่มีตัณหาเป็นตัวกำหนด

2. เกิดสติ (รวมทั้งปัญญาที่สะสมไว้) คิด พิจารณา ไตรตรอง (โยนิโสมนสิการ) มองตามเป็นจริง (เช่น มองตามเหตุปัจจัย) ไม่ใช่ตามที่ยอยากให้มันเป็น ซึ่งจะหันเหจากตัณหา จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหา หรือเป็นพฤติกรรมที่เนื่องมาจากปัญญา

การเลือกเดินทางแนวที่สองนี้ต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะเป็นตัวช่วย สติเป็นตัวเชื่อมโยงจิตให้อยู่กับสิ่งนั้นๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ระลึกถึงสิ่งที่ทำอยู่ ส่วนสัมปชัญญะเป็นปัญญา คือ การรู้และเข้าใจในสิ่งนั้นที่สติเชื่อมโยงไว้ หรือสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น กำลังโกรธ เมื่อสติเกิดเชื่อมโยงให้เห็นความโกรธนั้นแล้วใช้โยนิโสมนิการพิจารณาหาเหตุผลของการโกรธ ประโยชน์และโทษของการโกรธ ผลกระทบที่จะเกิดกับตนเองและผู้อื่น หาทางออกโดยไม่เข้าใจผิด เป็นต้น

การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจและปัญญา

การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจาในขั้นต้น สามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้วินัย หรือประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิว การพูดขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์มากไป การไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี การอบรมศีลอย่างเดียวย่อมอาจเกิดความเก็บบกได้ จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี คือ การพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดี เช่น ความเมตตา กรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่าคุณธรรม และพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลาง เช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น นี้เรียกว่าสมรรถภาพของจิต ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ เป็นต้น และประการหลังคือสภาพจิต โดยรวมการพัฒนาจิตใจมุ่งหมายเพื่อให้มีคุณธรรม สมรรถภาพจิตและสภาพจิต และนอกจากนั้นก็คือ การพัฒนาปัญญา (การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง) เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้อง เช่น เห็นว่าการพูดปด การแสดงวาทก้าวร้าวเป็นสิ่งไม่ดี เป็นต้น (ผจจจิต อินทสุววรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก. 2536: 37-39)

จิตที่พัฒนาดีแล้วจะได้สมดุลไม่กระสับกระส่าย จะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณา ทำให้มองเห็นทางเลือกและเป็นอิสระและยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในทำนองเดียวกันปัญญา (หรือการคิดดี) จะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตและปัญญา ทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อมโยง (ผจจจิต อินทสุววรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจาก สนทนากับพระธรรมปิฎก. 19 ตุลาคม 2542) สติเป็นสภาพจิตฝ่ายดี เป็นการระลึกได้หรือดึงจิตไว้กับสิ่งที่รับรู้ เพื่อให้โอกาสจิตได้รู้ทันโดยเข้าใจถูกต้อง (สัมปชัญญะ) เช่น ความโกรธเกิดขึ้น สติเกิดขึ้นทำให้จิตรับรู้ความโกรธ จะเป็นโอกาสให้ได้พิจารณาเหตุและผลของความโกรธ โดยอาศัยโยนิโสมนสิการ (การคิดไตร่ตรอง) เมื่อเกิดปัญญา ความโกรธจะหายไป พฤติกรรมจึงเหมาะสม แต่ถ้าเรายังสนใจสิ่งที่ทำให้โกรธหรือสติเกิดแล้วไม่พิจารณา เราก็ยังคงโกรธต่อไปและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การพัฒนาสภาพจิตหรืออารมณ์ฝ่ายดี สามารถทำได้ 2 แนวทาง แนวทางแรกเรียกว่าสมถะ ส่วนแนวทางที่สองคือวิปัสสนา สมถะ หมายถึง ความสงบจากอกุศล (ผจจจิต อินทสุววรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากสุจินต์ บริหารวณเขตต์. 2536: 433) การอบรมจิตให้สงบจากอกุศลในชีวิตประจำวัน อาจเป็นการข่มอารมณ์ฝ่ายไม่ดีไม่ให้มีบทบาท พร้อมกับนั้นก็ปลุกฝังจิตให้เคยชินกับสภาพจิตที่ดีๆ จิตจะมีความโน้มเอียงเช่นนั้น (ผจจจิต อินทสุววรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจาก สนทนาธรรมกับพระธรรมปิฎก. 19 ตุลาคม 2542) เช่น คนที่มีอะไรมากระทบแล้วโกรธง่ายบ่อยๆ จิตจะเคยชินเช่นนั้น แต่ถ้าสร้างสภาพจิตให้มีเมตตา ให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตก็มีความโน้มเอียงที่จะมีสภาพเช่นนั้น ในเรื่องสมถะนี้ จิตจะแน่วแน่เป็นสมาธิอยู่กับสิ่งหนึ่งๆ ไม่ส่าย

ไปที่อื่น อย่างไรก็ตามวิธีนี้จิตจะเป็นกุศลชั่วขณะเท่านั้น การที่จิตจะสงบจากอกุศลและพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ และสามารถมีหลักที่จะสอนคนอื่นได้ด้วยนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา หรือการรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติ (วิปัสสนา) ที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรอง หรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระเทพเวที. 2535) การรู้และเข้าใจความเป็นจริง (รู้ถูกเข้าใจถูก) จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุข และเป็นอิสระจากกิเลส

การคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หรือ การคิดไตร่ตรอง คิดพิจารณา การรู้จักคิด การคิดเป็นหรือการคิดถูกวิธีจะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงและเห็นแง่มุมที่เป็นประโยชน์ของสิ่งต่างๆ โยนิโสมนสิการเป็นการใช้ความคิดในชีวิตประจำวัน เมื่อรับรู้สิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดไปในแนวทางที่จะไม่ให้เกิดทุกข์ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นและปัญญาเจริญขึ้นจนไปสู่ความเป็นอิสระ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถจำแนกได้ 10 แบบ คือ (ดูรายละเอียดในผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 675-727) 1) สืบสาวเหตุปัจจัย 2) แยกแยะหรือวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3) สามัญลักษณ์หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย 4) อริยสัจจ์ หรือแก้ปัญหา 5) อรรถ (จุดมุ่งหมาย) ธรรม (หลักการ) สัมพันธ์ 6) เห็นคุณโทษ (พิจารณาส่วนดีส่วนเสียของสิ่งต่างๆ) และทางออก 7) รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมในการบริโภค 8) อุบายปลูกเร้าคุณธรรม (คิดนึกปรุงแต่งไปในทางกุศล) 9) เป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (คิดในสิ่งที่กำลังรับรู้หรือกำลังทำ ไม่พะวงถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้วหรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น) และ 10) วิภาษวาท (การคิดและพูดโดยแยกแยะประเด็น) ดังคำอธิบายโดยย่อสำหรับแต่ละแบบดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (แบบพื้นฐาน) เป็นการพิจารณาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อๆ กัน
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการพิจารณาเหตุและปัจจัย ที่ส่งผลต่อๆ กันรวมกัน เช่น รถ มีส่วนประกอบมากมาย คนก็ประกอบด้วยส่วนย่อยๆ ประชุมรวมกัน แต่ละส่วนประกอบย่อยก็มีเหตุปัจจัยสืบเนื่องกัน (วิธีคิดแบบ 1) และแต่ละส่วนไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน (วิธีคิดแบบที่ 3)
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา) สิ่งทั้งหลายเกิดแล้วต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ไม่อาจคงสภาพเดิม (เป็นทุกข์) และไม่มีใครบังคับมันได้ มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย (อนัตตา) วิธีคิดนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

3.1 ขันวางใจให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่เป็นจริง เป็นอิสระ คือ เมื่อประสบกับเหตุการณ์ใดที่ไม่เป็นที่พอใจ แล้วคิดได้ว่านั่นเป็นธรรมดาตามเหตุปัจจัยของมัน (มองตามความเป็นจริง ไม่ใช่มองเพราะว่าอยากให้มันเป็น)

3.2 ขันปฏิบัติตามเหตุปัจจัยที่ศึกษาจนเข้าใจ แล้วผลจะเกิดเอง

4. วิธีคิดอย่างอริยสัจ (วิธีคิดแบบแก้ปัญหา) เป็นวิธีคิดที่มุ่งตรงต่อเรื่องที่ต้องการแก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปนอกประเด็น เริ่มจากกำหนดรู้ปัญหา (ทุกข์) (ไม่เป็นทุกข์) แล้วหาสาเหตุต่อไปกำหนดเป้าหมายที่ต้องการและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเหตุ นั้น เพื่อการดับทุกข์และลงมือปฏิบัติ

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธิ ธรรมคือหลักการคำสอน ส่วนอรรถคือ ความมุ่งหมาย หรือเหตุผลที่วางหลักการไว้เช่นนั้นๆ ความคิดเช่นนี้ (จะปฏิบัติหลักการใดและเพื่ออะไร) จะทำให้มีการปฏิบัติถูกต้องและบรรลุจุดมุ่งหมาย ไม่คลาดเคลื่อน งามาย เช่น ไม่หลงเข้าใจว่าคนที่ประพุดิตอนเคร่งครัดผิดปกติเป็นผู้วิเศษ เป็นต้น

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ทั้งด้านดีและด้านเสีย และเมื่อจะแก้ปัญหาหรือละจากสิ่งที่เป็นปัญหานั้นไป ต้องพิจารณาก่อนว่าสิ่งใหม่นั้นดีกว่าอย่างไร จะพ้นจากปัญหาจริงไหม

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม หมายถึง การพิจารณาการบริโภคสิ่งต่างๆ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกว่ามีคุณค่าแก่ตนอย่างไร มีคุณค่าแท้หมายถึง การบริโภคเพื่อความดำรงอยู่ของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยปัญญาในการพิจารณา เช่น บริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิต เพื่อสุขภาพ ส่วนคุณค่าเทียมหรือ คุณค่าเสริม เป็นคุณภาพที่เสริมตัวตน ซึ่งมีต้นเหตุ เช่น บริโภคอาหารเพื่อความอร่อย หรือเพื่อความโก้หรู ถ้าบุคคลบริโภคโดยมุ่งคุณค่าแท้ จะไม่เป็นทาสของวัตถุ ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ขัดเกลากิเลส

8. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม (หรือวิธีคิดแบบเร้ากุศล) หมายถึง การคิดนึกปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์หลังจากที่ได้รับรู้สิ่งใดๆ ซึ่งการคิดนึกนี้จะนำไปตามความเคยชินที่ได้สั่งสมมา และแม้เมื่อนึกไปในทางไม่ดีงามแล้ว สามารถหันเหความคิดไปในทางที่ดีได้ เช่น เมื่อเห็นว่าใกล้สอบแล้ว เร่งขวนขวายดูหนังสือให้เข้าใจ ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หมายถึงการพิจารณาสิ่งที่เป็นปัจจุบัน สิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังกระทำอยู่ หรือคิดในสิ่งที่สติดระลึกอยู่ ไม่ใช่คิดอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว (ติดข้องอยู่กับความชอบใจไม่ชอบใจนั้น) หรือเพ้อฝันถึงสิ่งที่ยังไม่เป็นจริงในปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท หมายถึง ลักษณะการพูดที่เป็นเครื่องสะท้อนความคิดในลักษณะที่มีการจำแนกแยกแยะออกเป็นด้านๆ ไม่ใช่พูดคลุมไปเพียงแง่เดียว เช่น มองคนหนึ่งๆ ว่า เขามีดีด้านใดและไม่ดีด้านใด การวินิจฉัยสิ่งหนึ่งๆ ว่าดีในแง่ใด ไม่ดีในแง่ใด การแยกแยะเหตุผลของเหตุการณ์ตามลำดับตามเหตุปัจจัยที่แท้จริง ไม่ด่วนสรุปข้ามลำดับของเหตุผล และวิเคราะห์เหตุปัจจัยได้ตรงกับผล

การคิดเป็นหรือคิดถูกวิธีจะช่วยข่มสภาพจิตด้านอกุศล และเสริมสร้างสภาพจิตด้านกุศล ให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นฐานของปัญญา และนำไปสู่ปัญญาเห็นชอบ (มองเห็นทางเลือก ทางออก มองเห็นประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ไม่ว่าดีหรือร้าย) ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งด้านจิตใจ (มีความสุข ความผ่อนคลาย) และพฤติกรรมที่ดีงาม (เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น)

สติปัฏฐาน 4

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในการพัฒนาสภาพจิตฝ่ายดี และลดสภาพจิตฝ่ายชั่ว ในที่นี้จะขอกล่าวอย่างย่อถึงหลักการและขั้นตอนในการพัฒนาจิต พระพุทธเจ้าท่านได้สอนหลักสำคัญยิ่งในการปฏิบัติไว้ คือ สติปัฏฐาน 4 (foundations of mindfulness) (ผจงจิต อินทสุรารณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 804) สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การมีสติกำกับอยู่ 4 แห่ง คือ กาย (พฤติกรรม) เวทนา (ความรู้สึก) ภาวะจิตและธรรม (ความนึกคิด ไตร่ตรอง) (ผจงจิต อินทสุรารณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 812-815) ในสติปัฏฐานจึงมีทั้งสติสัมปชัญญะ (ปัญญารู้ชัดในสภาพธรรม ตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นเขา เป็นเรา) และความเพียร (แรงหนุนให้กุศลเจริญยิ่งขึ้น) ซึ่งในทางปฏิบัติบุคคลสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องปลีกตัวออกจากสังคม

วิธีการเจริญสติปัฏฐานมีหลายวิธี อานาปานสติ เป็นวิธีที่นำมาใช้ปฏิบัติกันมากที่สุด เนื่องจากเป็นวิธีที่สะดวก อาศัยลมหายใจ ปฏิบัติง่าย ไม่มีอันตราย เหมาะสำหรับคนส่วนมาก เป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจน มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ เป็นได้ทั้งสมถะ (ทำจิตให้สงบ) และวิปัสสนา (ทำจิตให้มีปัญญา) และใช้ได้ครบสติปัฏฐาน 4 ต่อไปนี้จะกล่าวถึงอานาปานสติโดยย่อ

อานาปานสติ

อานาปานสติมาจากคำว่า อานะ (ลมหายใจออก) อาปานะ (ลมหายใจเข้า) และสติ (พุทธทาสภิกขุ. 2523: 65) รวมกันคือ อานาปานสติ หมายถึง สติกำหนดอยู่ที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก (ผจงจิต อินทสุรารณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพุทธทาสภิกขุ. 2526: 6-7)

อานาปานสติ ประกอบด้วย 4 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นสมาธิ

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นการระงับการที่เวทนาปรุงแต่ง
จิต

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นจิตปลดปล่อยจากอารมณ์

หมวดที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นความดับทุกข์

รวมทั้งหมดมี 16 ขั้น (พุทธทาสภิกขุ. 2515; ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 861-862)

ในทางปฏิบัติเมื่อมีเวลาจำกัดอาจปรับได้ ดังเช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ (2515: 30-32) แนะนำวิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น ดังนี้ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพียงแต่ทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร นั่นคือ การศึกษาลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (ขั้น 1 และ 2 ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) นี้เป็นขั้นแรก ต่อไปขั้นที่สอง จึงพิจารณาความไม่เที่ยงหรืออนิจจังของกาย เวทนา จิต ตลอดเวลาทุกลมหายใจ (ขั้นที่ 1 ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และขั้นสุดท้าย คือ การได้เห็นการคลายความยึดมั่นถือมั่น (ขั้นที่ 2 ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) นี้เป็นผลที่สืบเนื่องจากการเห็นความไม่เที่ยงอย่างละเอียดชัดเจน ระดับการคลายความยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นระดับของการดับกิเลสหรือดับทุกข์นั่นเอง

กล่าวโดยสรุปเมื่อมองปริชาเชิงอารมณ์โดยอาศัยการประยุกต์แนวทางพุทธศาสนาจึงควรมองในลักษณะบูรณาการของจิตใจ ปัญญา และพฤติกรรม เนื่องจากทั้งสามองค์ประกอบนี้ล้วนมีความสำคัญและมีบทบาทร่วมกันเป็นปัจจัยต่อกันและกัน เมื่อบุคคลพัฒนาได้ครบทุกองค์ประกอบจะทำให้บุคคลพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ และพัฒนาอย่างยั่งยืน จนถึงการเป็นอยู่ด้วยปัญญาหรือปัญญาควบคุมอารมณ์และผลที่แสดงออกคือพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545)

นิยามของปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ในงานวิจัยฉบับนี้ได้ให้ความหมายคำว่า ปริชาเชิงอารมณ์ โดยอาศัยหลักพุทธศาสนา
ดังนี้

ปริชาเชิงอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ตึงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์การคิดตามหลักพุทธธรรม หรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้ คือคิดถูกวิธี คิดอย่างมีลำดับขั้นตอน การคิดตามเหตุปัจจัย และการคิดเร้ากุศล

สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาด ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข

พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกายทางวาจาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545)

โครงสร้างของปรีชาเชิงอารมณ

การพิจารณาปรีชาเชิงอารมณในชีวิตประจำวัน คู่มือที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2542) เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้

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

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาหลักความถูกต้องในเหตุผล (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2540: 83-87) ดังนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ดูถูกผู้อื่น สามีคดี กตัญญู จริงใจ มีน้ำใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรคชีวิตและสังคมที่สงบสุข (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2540: 72-78) คุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบด้วย การตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิด กล้าแสดงออก และใฝ่รู้

ในการวัดปรีชาเชิงอารมณในครั้งนี้จึงวัดออกมาเป็นคะแนนย่อย 3 ตัว คือ ความรู้สึก ความคิดและการปฏิบัติ โดยในแต่ละสถานการณ์จะมี 3 คำถาม คือ มีอารมณความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรและจะทำอย่างไร เรื่องการปฏิบัตินั้นไม่สามารถถามการปฏิบัติโดยตรงได้เนื่องจาก

สถานการณ์ไม่ได้เฉพาะเจาะจงสำหรับแต่ละคนจึงใช้วิธีถามว่าจะปฏิบัติอย่างไร (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545)

เครื่องมือวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัดปริชาเชิงอารมณ์ที่สร้างขึ้นโดยผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545)

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนามาตรวัดปริชาเชิงอารมณ์

1. สํารวจลักษณะหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ผู้ตอบ ชอบ/ไม่ชอบ ที่จะทำงานด้วย รวมทั้งลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และบุคคลที่ผู้ตอบชอบมากที่สุด จากทั้ง นิสิตและผู้ที่ทำงานแล้ว

2. ปรีक्षाผู้รู้ ศึกษาเอกสาร เกี่ยวกับหลักคำสอนในพุทธศาสนาที่สามารถนำมา ประยุกต์กับเรื่องปริชาเชิงอารมณ์ รวมทั้งเอกสารเรื่องปริชาเชิงอารมณ์จากนักวิชาการทั้งในและ ต่างประเทศ

ขั้นตอนที่ 1 และ 2 ทำให้ได้นิยาม โครงสร้างและเนื้อหาเพื่อการเขียนสถานการณ์และคำถามในมาตรวัด

3. เขียนข้อคำถามที่เป็นสถานการณ์จำนวนทั้ง 84 ข้อ แต่ละข้อมีคำถาม 3 ประเด็น คือ รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และจะทำอย่างไร แต่ไม่มีตัวเลือก ขอให้อาจารย์ผู้สอนนักเรียนและ นิสิตในกลุ่มตัวอย่างตรวจสอบสถานการณ์ว่ามีความเหมาะสมเพียงใดกับกลุ่มตัวอย่างและให้คำแนะนำ ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงและทดลองใช้กับนิสิตจำนวนไม่มาก เพื่อตรวจสอบความเข้าใจสำนวน ภาษาและสถานการณ์

4. ทดลองใช้แบบสอบถามปลายเปิดกับนักเรียนและนิสิตกลุ่มใหญ่ (885 คน) เพื่อดู ความหลากหลายของคำตอบ แล้วนำมาประกอบการพิจารณาในการเขียนตัวเลือกของแต่ละคำถาม แต่ละคำถามมี 5 ตัวเลือก แล้วขอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและจิตวิทยาช่วยตรวจสอบ ความถูกต้อง นำมาปรับปรุงอีกครั้ง

5. ทดลองใช้มาตรวัดฉบับที่เป็นคำถามปลายปิดกับนักเรียนมัธยมปลายและนิสิต เพื่อวิเคราะห์รายข้อและคัดเลือกไว้ สำหรับฉบับนักเรียนและฉบับนิสิตฉบับละ 30 ข้อ โดย พิจารณาทั้งโครงสร้าง และค่าสถิติที่เป็นดัชนีจำแนก

6. นำแบบสอบถามฉบับสุดท้ายไปให้นิสิตตอบ เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรง (นิสิต 211 คน) และหาเกณฑ์ปกติ (นิสิต 1,742 คน)

มาตราวัดปริชาเชิงอารมณ์ที่ใช้สำหรับนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีจำนวน 30 ข้อเท่ากัน แต่ละข้อเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของผู้ตอบ แต่ละสถานการณ์มีคำถาม 3 ข้อ คือ ถามว่าในสถานการณ์นั้นผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรและจะทำอย่างไร ผู้ตอบแต่ละคนจึงมีคะแนน 3 ตัวในแต่ละคำถาม นั่นคือคะแนนความรู้สึก ความคิดและการปฏิบัติ ซึ่งรวมจาก 30 ข้อ แต่ละคำตอบได้คะแนนในช่วง 1-5 ดังนั้นเมื่อรวม 30 ข้อ คะแนนจึงมีช่วง 30-150 ผู้ตอบแต่ละคนได้คะแนนความรู้สึก คะแนนความคิดและคะแนนการปฏิบัติแตกต่างกันได้

เนื้อหาในสถานการณ์ครอบคลุมเหตุการณ์ในชีวิต 3 เรื่อง คือ ตนเองมีความสุขเพียงใด อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีเพียงใดและทำงานได้ประสบความสำเร็จเพียงใด

สำหรับมาตราวัดฉบับที่ใช้กับนิสิต ประกอบไปด้วยคุณลักษณะที่อยู่ภายใต้กลุ่มเนื้อหา ตนเองมีความสุขประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ กลุ่มเนื้อหาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วย 8 ประการและกลุ่มเนื้อหาทำงานได้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย 12 ประการ (ดูจาก ภาคผนวก ก หน้า ๑๖)

ผลการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้จะกล่าวเฉพาะกลุ่มนิสิตเท่านั้น และการอภิปราย เปรียบเทียบกับงานวิจัยของผู้อื่นส่วนมากจะวัดปริชาเชิงอารมณ์แตกต่างไปจากที่สร้างในงานนี้

1. คำอำนาจจำแนก (สถิติ t) ของข้อที่คัดไว้ 30 ข้อคำนวณจากการทดลองใช้ แต่ละข้อมีช่วง 2.05-5.66, 2.09-7.34, และ 2.30-6.02 สำหรับด้านความรู้สึก ความคิดและการปฏิบัติ ยกเว้นด้านความรู้สึก (AFF) มี 1 ข้อที่มีค่า $t = 1.98$ ($\text{sig} = .053$) นิสิตใช้เวลาตอบทั้งหมด 20-30 นาที

2. ความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์แอลฟาของคะแนนปริชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิดและการปฏิบัติมีค่าเท่ากับ .66, .74, และ .64 ตามลำดับ ค่าสัมประสิทธิ์เหล่านี้ (มีค่าน้อยกว่า .85) ซึ่งสะท้อนโครงสร้างของมาตราวัดตามนิยามซึ่งค่อนข้างกว้างและไม่ได้คาดหวังให้มีมิติเดียว อันที่จริงกฎในการสร้างมาตราวัดต้องพิจารณาทั้งความคงเส้นคงวาภายใน (ความเชื่อมั่น) และความสอดคล้องกับเกณฑ์ภายนอก (ความเที่ยงตรง) และกฎในการคัดเลือกข้อโดยมุ่งให้แจ้งเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะทำให้อีกเรื่องหนึ่งอ่อนลงได้ (Lord, 1980: 9; อ้างอิงจากผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545: 8-9)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นชนิดสอบซ้ำโดยทำการทดสอบซ้ำกับนิสิตปี 3 ในคณะวิทยาศาสตร์จำนวน 21 คน ระยะเวลาการสอบ 2 ครั้งห่างกัน 1 เดือนและได้พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างผลการสอบสองครั้งมีค่าเป็น .660, .766, และ .410 สำหรับคะแนนความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติตามลำดับ คะแนนมีระดับความคงเส้นคงวาในการสอบ 2 ครั้ง ใกล้เคียงกับผลการวิเคราะห์ของงานอื่นๆ เช่น คมเพชร จัตรคุฎกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) และ Schutt; et al. (1998) มาตราวัดปริชาเชิงอารมณ์ของวีรวัดณ์ ปันนิ

ตามัย มี 7 ด้าน วัดซ้ำภายในเวลา 10 สัปดาห์ ได้ค่า $.70 \leq r \leq .87$ ส่วนฉบับของ Schutte และคณะ วัดซ้ำในช่วงเวลา 2 สัปดาห์ ได้ค่า $r = .78$ รวมทั้งฉบับ ส่วนคะแนนการปฏิบัติซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความคงเส้นคงวาในการสอบค่อนข้างต่ำ ($r = .410$) นั้น อาจเป็นเพราะการปฏิบัติเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงได้เร็วกว่าความคิด (เหตุผล) และความรู้สึก

คณะผู้วิจัยใช้มาตราวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ผจญจิต อินทสุวรรณและคณะสร้างขึ้นโดยอาศัยหลักพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือวัดปริชาเชิงอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์

การพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์

ปริชาเชิงอารมณ์สามารถฝึกฝนพัฒนาได้ในทุกช่วงวัย จึงควรพัฒนาให้เกิดได้ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นไป โดยเฉพาะในวัยเรียน ควรฝึกให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ฝึกความอดทนอดกลั้น แยกแยะอารมณ์ออกจากความรู้สึก ทำให้ตนเองมีความสุขและฝึกให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีตลอดจนสามารถประสบความสำเร็จในการทำงานหรือเรียนได้

การพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย คณะผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งหมายถึง การกระทำ กิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าหมายประสงค์และจัดประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม (พรรณพิศ วาณิชยการ, 2535)

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2530: 14) กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

โดยสรุปกิจกรรมกลุ่ม อาจหมายถึง การจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยสมาชิกภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ คิด แก้ปัญหา และลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดหมายที่แน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2530: 137-145) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่

แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นตนเองในทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือ ซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากความมุ่งหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาส่งเสริมบุคคลให้รู้จักตนเองและเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่บกพร่อง ในการพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์ได้ ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้าสิ่งแวดล้อมได้ดี

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แจมมณี (2522: 202-204) ได้เสนอการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ สามารถกระทำได้หลายเทคนิควิธี ดังนี้

1. เกม เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น โดยนิสิตลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งนิสิตจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้นิสิตได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้นิสิตเกิดความสนุกสนานในการเข้าฝึกด้วย

2. บทบาทสมมติ เป็นวิธีอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยม ในการนำมาใช้ในโปรแกรมพัฒนา วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้นิสิตเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เข้าฝึกได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและ พฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีการสอนที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้นิสิตได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจและ

ฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้นิสิตได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้นิสิตได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง มีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับนิสิตมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง เป็นการจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้นิสิตลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้นิสิตได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงนิสิตอาจจะไม่กล้าแสดงออกเพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

5. ละคร เป็นวิธีการที่ให้นิสิตได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ ไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้การที่นิสิตได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้นิสิตเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะสังเกตเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของนิสิตในกลุ่มย่อย จะเปิดโอกาสให้นิสิตทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้นิสิตได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

7. การเป็นตัวแบบ ผู้สังเกตจะสังเกตการกระทำของแม่แบบ และรวบรวมรูปแบบเป็นสัญลักษณ์ และนำมาเสนอเป็นหลักการ กฎเกณฑ์หรือพฤติกรรมใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการของตน นอกจากนี้แม่แบบยังสามารถสนับสนุนการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการกระทำที่ยั่งยืนการกระทำที่ส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้ผู้สังเกตมีการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอีกด้วย

8. นิทานธรรมะหรือนิทานคติธรรม เป็นนิทานคติธรรมเป็นนิทานสั้นๆ ตัวละครมีทั้งคนและสัตว์ มีแกนเรื่องแกนเดียว มีโครงเรื่องง่ายและสั้น แต่ให้บทเรียนที่สอนใจในเรื่องของความดี ความชั่วเป็นข้อสรุปที่ชัดเจน เป็นนิทานชาดก นิทานอีสป นิทานเทียบสุภาษิต เป็นต้น

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม 3 เทคนิค คือ การเป็นตัวแบบ บทบาทสมมติ และการเล่านิทานธรรมะหรือคติธรรม

เพศกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

จากผลการวิจัยของจิตสุภา ไวยวรรณ (2543) พบว่าปรีชาเชิงอารมณ์ของเพศหญิงจะสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกระดับอายุ ผู้วิจัยได้แยกอภิปรายผลการสนับสนุนการวิจัยดังกล่าว 3 ประการดังนี้

1. ความแตกต่างในการจัดการกับอารมณ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย ผลที่ได้จากการทดสอบสมมติฐานในครั้งนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mayer และ Salovey (1997) ในเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายในการจัดการอารมณ์ ซึ่งพบว่าเด็กหญิงจะแสวงหาการสนับสนุนและการชี้แนะจากผู้อื่นมากกว่าเด็กชาย เด็กผู้หญิงจะใช้การมุ่งพิจารณาอารมณ์ในการจัดการกับอารมณ์ทางลบมากกว่าเด็กชาย ส่วนเด็กชายก็จะใช้การเคลื่อนไหวทางกายในการจัดการกับอารมณ์ทางลบมากกว่าเด็กหญิง นอกจากนี้งานวิจัยของ Timmers, Fisher และ Manstead (1998) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ว่าเพศชายจะมีการสังเวยในการแสดงอารมณ์ที่อ่อนแอมากกว่าเพศหญิงและถูกใจใจให้มีการควบคุมอารมณ์ของตนเองและมีแนวโน้มในการแสดงออกอารมณ์ที่สะท้อนถึงพลังอำนาจมากกว่าเพศหญิง ดังนั้น จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเพศหญิงนั้นมีแนวโน้มที่จะแสวงหาทางออกให้กับอารมณ์ทางลบและพยายามที่จะแก้ไขอารมณ์เหล่านั้นโดยการปรึกษาหารือ ฟังความคิดเห็น ตรึกตรอง และใช้ปัญญาในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองมากกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายจะเน้นในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือแสดงอำนาจในการจัดการกับอารมณ์ทางลบมากกว่าเพศหญิง ซึ่งแนวทางการจัดการกับอารมณ์ของเพศหญิงนั้นสอดคล้องกับการใช้ปัญญาเกื้อหนุนอารมณ์รอมโนทัศน์ทางปรีชาเชิงอารมณ์มากกว่าเพศชาย

2. ปัจจัยด้านวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของเพศหญิงอาจมีส่วนให้เพศหญิงแตกต่างจากเพศชายในเรื่องการปฏิสัมพันธ์กับอารมณ์ เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่คนในสังคมมองว่าอ่อนแออ่อนไหวกว่าเพศชาย จึงให้ความสำคัญต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของเพศหญิงมากกว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของเพศชาย อีกทั้งเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความไวในการรู้สึกและความละเอียดอ่อนมากกว่าเพศชายจึงทำให้การรับรู้และใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นมีมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้การดำเนินชีวิตและความสนใจในสิ่งต่างๆ ของเพศหญิงและเพศชายก็มีความแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงให้ความสนใจที่จะอ่านหนังสือนิยาย หรือดูภาพยนตร์และละครที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ มากกว่าการอ่านหนังสือสารคดี หรือการกีฬาเหมือนเพศชาย ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้ประสบการณ์ทางอารมณ์ของเพศหญิงน่าจะมีมากกว่าเพศชายจึงส่งผลให้เพศชายมีระดับปรีชาเชิงอารมณ์น้อยกว่าเพศหญิง

3. เนื่องจากความสัมพันธ์ของระดับปรีชาเชิงอารมณ์กับระดับเขาวนปัญญาที่มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางนั้น อาจส่งผลให้ความแตกต่างในเรื่องความถนัดที่ได้จากการ

ทดสอบเขาวนปัญญาที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์เช่นกัน ดังการวิจัยของ Eysenck และ Kamin (1981) ที่พบว่าเพศหญิงทำงานที่เกี่ยวกับการใช้ความชำนาญทางภาษา (Verbal) ได้ดีกว่าชาย หากปรากฏการณ์เช่นนี้ส่งผลเชื่อมโยงไปถึงปรีชาเชิงอารมณ์ อาจทำให้เพศหญิงสามารถรับรู้และสื่อสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่มีภาษาเป็นสื่อได้ดีกว่าเพศชาย นอกจากนี้ความสามารถที่ต่างกันระหว่างเพศในการเข้าใจศัพท์ ความหมาย การตีความคำถามและคำตอบที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ อาจส่งผลต่อการวัดระดับปรีชาเชิงอารมณ์ที่ใช้ภาษาเป็นตัวกลางในการวัดได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

นิรดา อุดลยพิเชษฐ (2542: 45-47) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่มีผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ จำนวน 39 คน แล้วจำแนกเป็นระดับปรีชาเชิงอารมณ์สูง ปานกลางและต่ำ เพื่อเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบทดสอบปรีชาเชิงอารมณ์ของ Schutt มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .82 และโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่าก่อนและหลังการทดลองนักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์สูงจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลางและต่ำมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 ภายหลังจากทดลองปรีชาเชิงอารมณ์ นักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ต่ำมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงขึ้นกว่านักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลางและสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่ภายหลังจากทดลองปรีชาเชิงอารมณ์ นักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลางและสูงมีปรีชาเชิงอารมณ์ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 166-167) ได้กล่าวถึงการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามโครงการ ไชยเชิด ดิเวลลอปเม้น โปรแกรม (Social Development Program) กับนักเรียนเกรด (Grade) 6 ของโรงเรียนในเมืองนิว เฮเวน (New Haven) รัฐคอนเนคติกัตของสหรัฐอเมริกา 6 ชั้นตอน มีดังนี้

ขั้นที่ 1 หยุดคิดใคร่ครวญ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ควบคุมภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของตน โดยให้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียด ควบคุมการหายใจเข้า-ออกของตนเองฝึกการเจริญสมาธิ

ขั้นที่ 2 ระบุสิ่งที่เป็นปัญหาและเผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นที่ 3 กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ 4 คิดแสดงหาทางออกแนวทางแก้ไขมากกว่า 1 แนวทาง

ขั้นที่ 5 คิดไว้ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์ หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ 6 ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ไขปัญหาที่คิดไว้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 167-168) เชื่อว่าปรีชาเชิงอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ในการที่จะทำให้นักคิดตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นไวต่อลักษณะของอารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏและที่เก็บไว้ภายในตน นอกจากนี้ยังเห็นว่าการฝึกปรีชาเชิงอารมณ์ควรจะรวมถึงความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ ฝึกฝนให้นักคิดมีกลวิธีในการต่อรองกับความทุกข์ยากลำบากใจทางอารมณ์ได้ดีไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์เชิงจริยธรรมต่างๆ การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ถึงทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้นักคิดรับผิดชอบต่อการเสริมสร้างปรีชาเชิงอารมณ์ของตนในทักษะ 8 ด้าน ดังนี้

ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆ ของตนที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

ทักษะที่ 2 ความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ต่างๆ ของผู้อื่น

ทักษะที่ 3 ความสามารถเข้าใจคำศัพท์ที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์ และการแสดงออกได้

อย่างเหมาะสม

ทักษะที่ 4 ความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเห็นอกเห็น

ใจ

ทักษะที่ 5 ความสามารถจำแนกประสบการณ์ของอารมณ์ภายในตนเองจากการ

แสดงอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ 6 ความสามารถในการปรับตัวและการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์

ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ซึมซับ

ทักษะที่ 7 ความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ในสถานการณ์สัมพันธ์ต่างๆ

ได้

ทักษะที่ 8 การสร้างความรู้สึกที่ตนมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

ลักขณา แพทยานันท์ (2542: บทคัดย่อ, 96-97) วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับปรีชาเชิงอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างจำนวน 428 คน พบว่าระดับชั้นปี การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปรีชาเชิงอารมณ์

จิตสุภา ไททวยวรรณ (2543: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญาและปรีชาเชิงอารมณ์ในเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 860 คน พบว่า 1) เชาวน์ปัญญามีสห

สัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับระดับปรีชาเชิงอารมณ์ 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์ ได้แก่ ระดับเชาวน์ปัญญา เพศ ระดับการศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัว

สิทธิกร อ้อยจินดา (2543: บทคัดย่อ, 96-98) วิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดฝึกอบรมที่มีต่อ สัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานของข้าราชการและลูกจ้าง คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการและลูกจ้างที่ตำแหน่งต่ำกว่าระดับ 6 จำนวน 18 คน เวลาในการทดลอง 4 วัน (28 ชั่วโมง) ชุดอบรมประกอบด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่ม เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ และ กิจกรรม Walk Rally พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุดารัตน์ หนูหอม (2544: 54-84) วิจัยเรื่องอิทธิพลของปรีชาเชิงอารมณ์ที่มีต่อ ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช กลุ่มตัวอย่างจำนวน 323 คน พบว่า 1) ปรีชาเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด 2) มิติทักษะทางสังคม ตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึก สามารถพยากรณ์คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมได้ ร้อยละ 10.9 3) มิติตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึก สามารถพยากรณ์คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ร้อยละ 7.0

ปาริชาติ รัตนราช (2544: บทคัดย่อ, 8) วิจัยเรื่องตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความ สำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่าง 181 คน พบว่า 1)พยาบาลที่ปรีชาเชิงอารมณ์สูงจะประสบความสำเร็จในอาชีพสูงกว่าผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลาง และพยาบาลที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลางประสบความสำเร็จทางอาชีพสูงกว่าผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ต่ำ 2)ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในชีวิตของพยาบาลวิชาชีพ ได้ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ทักษะติดต่ออาชีพพยาบาล ความพึงพอใจในชีวิตสมรส และ ปรีชาเชิงอารมณ์ ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพได้ร้อยละ 45.8

สายสุนีย์ สุกรเดมิย์ (2544: บทคัดย่อ, 50-65) วิจัยเรื่องศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญา กับปรีชาเชิงอารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้องและพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 239 คน พบว่า 1)เชาวน์ปัญญาและปรีชาเชิงอารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล มีความสัมพันธ์กันทางบวก 2)เพศหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์มิติตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าเพศชาย 3)อายุ ปรีชาเชิงอารมณ์มิติการจัดระเบียบตนเองและทักษะทางสังคมของครูที่ประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์กันทางลบ

วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน (2544: บทคัดย่อ, 76-81) วิจัยเรื่องผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

จังหวัดตาก มีแบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ฝึกเป็นเวลา 8 วัน ติดต่อกัน พบว่า 1)นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนปริชาเชิงอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2)นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนปริชาเชิงอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

สาธิตา เมธนาวิณ (2545: บทคัดย่อ, 4) วิจัยเรื่ององค์ประกอบปริชาเชิงอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ในแนวคิดปริชาเชิงอารมณ์ของโกลแมน (Goleman) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เชี่ยวชาญทางการพยาบาล จำนวน 17 คน พยาบาลวิชาชีพดีเด่นจำนวน 20 คน ผู้รับบริการจากพยาบาลดีเด่น จำนวน 200 คน พยาบาลประจำการจำนวน 1,396 คน วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) พบว่า 1)องค์ประกอบปริชาเชิงอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะส่วนบุคคล ประกอบด้วยการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง 2)องค์ประกอบปริชาเชิงอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะทางสังคม ประกอบด้วยความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น การรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะการสื่อสาร

งานวิจัยในต่างประเทศ

เลสชีก (Leschied. 1985) ได้ศึกษาผลการตอบสนองต่อโปรแกรมการฝึกอบรมของเด็กในสถานกักกันที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง จำนวน 30 คน และกลุ่มที่มีสติปัญญาต่ำจำนวน 30 คน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง แสดงการตอบสนองต่อโปรแกรมที่มีความยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัด การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีปริชาเชิงอารมณ์สูงสามารถควบคุมตนเองได้ดี

ครูเกอร์ (Krueger. 1997) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับอาการไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจของผู้ให้คำปรึกษา (สัมพันธ์ภาพในการบำบัดปริชาเชิงอารมณ์) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างการวัดผลของการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับอาการไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเอง (Alexithymia) และการวัดการเอาใจเขามาใส่ใจเราหรือการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นใน 5 ด้านของนักศึกษาระดับปริญญาโทที่เป็นผู้ฝึกหัดให้คำปรึกษาจำนวน 67 คนโดยการตั้งสมมติฐานว่าผลของการจัดฝึกอบรมสามารถช่วยทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจในผู้อื่น ส่วนผลของการไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ ไม่สามารถช่วยทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจได้ใน 5 ด้านอย่างชัดเจน คือ การสื่อสาร การสังเกต การใช้อารมณ์ การคิด การเข้าใจและการมีความสัมพันธ์ซึ่งการเห็นอกเห็นใจในการสื่อสาร สามารถวัดได้โดยดูจากการตอบสนองจากการฟังเสียงของผู้ฝึกที่มีต่อพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา การเห็นอกเห็นใจ ในการสังเกตวัดจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ฝึกของอารมณ์ที่ปรึกษาในขณะที่ให้คำปรึกษา ส่วนการเห็นอกเห็นใจในด้านการใช้อารมณ์ การคิดการเข้าใจและการสร้างความสัมพันธ์ วัดจากการราย

งานผลการฝึกการเห็นอกเห็นใจทั้ง 3 ด้านกับผู้รับปรึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มทดลอง 10 คน ผลของการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับ Alexithymia กับตัวแปรตามทั้ง 5 ด้าน คือ การเห็นอกเห็นใจในการสื่อสาร การสังเกต การใช้อารมณ์ การคิดการเข้าใจ และการสร้างความสัมพันธ์ พบว่าผลของการจัดฝึกอบรมช่วยให้เกิดการเห็นอกเห็นใจ ส่วนผลของ Alexithymia ไม่ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจในด้านการใช้อารมณ์ การคิดการเข้าใจและการสร้างความสัมพันธ์ ผลของการจัดฝึกอบรม และ Alexithymia ในเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ฮอลบรูค (Holbrook. 1997) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปรึกษาเชิงอารมณ์กับทักษะพื้นฐานของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถพื้นฐานทั่วไปของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับปรึกษาเชิงอารมณ์ซึ่งสามารถช่วยฝึกได้ในชั่วโมงการเขียนด้วยการฝึกหัดตัดสินใจ โดยการตั้งสมมติฐานว่าทักษะการเขียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับปรึกษาเชิงอารมณ์ทางบวก ทั้งนี้ได้จากการเขียนและการใช้แฟ้มสะสมงานตลอดเทอม และจากการประเมินของอาจารย์ผู้สอนด้วย มีวิธีการศึกษาใช้การสังเกตการกระตุ้นและการให้เวลาในการเขียน และการวิเคราะห์การรับรู้ทางอารมณ์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมในการเขียนของนักศึกษาจำนวน 409 คนที่ลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาอังกฤษ 102 ในภาคฤดูใบไม้ผลิ ปีการศึกษา 1996 จำนวน 27 ห้องเรียนของมหาวิทยาลัยบอลสเตท (Ball State University) พบว่า นักศึกษาที่มีแฟ้มสะสมงานที่ดีมีการเปิดเผยตนเองและมีทักษะในการปะทะสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนและเพื่อนๆ จะมีทักษะการเขียนที่น่าพอใจด้วย นั่นก็คือผู้ที่มิฉะนั้นปรึกษาเชิงอารมณ์ทางบวก จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแฟ้มสะสมงานและเกรดที่ได้รับในวิชาภาษาอังกฤษ 102 ด้วย

สุทาร์โซ และคณะ (Sutarso and others) (สุภาภร พิสิฎพัฒนา. 2543: 24 อ้างอิงจาก Sutarso and others. 1996: Abstract) ได้ศึกษาผลของเพศ เกรดเฉลี่ยที่มีต่อปรึกษาเชิงอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน องค์ประกอบของปรึกษาเชิงอารมณ์ที่ศึกษา คือการช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ ผลการศึกษา พบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศ มีผลต่อปรึกษาเชิงอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่นักเรียนหญิงมีปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและด้านการรับรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเกรดเฉลี่ยนั้นไม่มีผลต่อปรึกษาเชิงอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบ

ชัทท์และคณะ (Schutte, et al. 2001) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปรึกษาเชิงอารมณ์กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากงานวิจัย 7 ชิ้นทั้งที่เป็นงานวิจัยเชิงความสัมพันธ์และงานวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีทั้งนิสิตในมหาวิทยาลัยและผู้ที่ทำงานแล้ว เครื่องมือวัดปรึกษาเชิงอารมณ์สร้างตามนิยามที่ว่าปรึกษาเชิงอารมณ์เป็นความสามารถในการเข้าใจ (Understanding) ควบคุม (Regulate) และผูกติด (Harness) อารมณ์อย่างปรับได้ในตนเองและผู้อื่น (Schutte, et al. 2001: 524) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นการวัดคุณลักษณะโดยมีข้อความต่างๆ และผู้ตอบเลือกตอบ

ในมาตราส่วนประเมินค่าชนิดลิเกิร์ต 5 ระดับจาก "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" จนถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ผลการวิจัยแสดงว่า ปรีชาเชิงอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มประชากรในสหรัฐอเมริกา กล่าวคือ ผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณ์สูงเป็นผู้ที่มีลักษณะต่อไปนี้สูงด้วย ได้แก่ ทักษะทางสังคม (social skills) ($r = .41, p < .0001$) และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ($r = .33, p < .015$) เทอมทักษะทางสังคมนั้นหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวหล่อลื่นในชีวิตทางสังคมที่ชอบปฏิสัมพันธ์ของบุคคล เป็นไปในทางที่ได้ประโยชน์ซึ่งกันและกัน คนที่แสดงทักษะทางสังคมที่ดีมีแนวโน้มที่จะได้รับการกระทำที่ดีตอบแทน (Schutte, et al. 2001: 257)

โดยสรุปการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์สามารถพัฒนาได้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มซึ่งมีได้หลากหลายเทคนิควิธี เช่น บทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย การเป็นตัวแบบ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าล้วนแล้วแต่เป็นเทคนิควิธีทางด้านตะวันตก ดังนั้นจากงานวิจัยฉบับนี้ คณะผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวตะวันออกซึ่งปราศจากวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงได้ใช้หลักสำคัญตามแนวพุทธศาสนาพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ในเยาวชนไทย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2546

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จำนวน 387 คน จากคณะแพทยศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ พลศึกษา ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน

2.2 กลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มาตรฐานวัดปรีชาเชิงอารมณ์ของ ผจจจิต อินทสุวรรณ วิลาสลักขณณ์ ชั่ววัลลีย์ อัจฉรา สุขารมณีย์ และ อรพินทร์ ชูชม (2545) มาตรฐานวัดปรีชาเชิงอารมณ์ เป็นมาตรฐานวัดความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษา และพัฒนาสภาพจิตที่ดิ่งามหลังจากรับรู้สิ่งใดและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ มาตรฐานนี้ประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้ตอบโดยสถานการณ์นั้นเกี่ยวข้องกับโครงสร้างปรีชาเชิงอารมณ์ ที่ประกอบด้วยสถานการณ์ต่างๆ 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ตนเองมีความสุข สถานการณ์ที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและสถานการณ์ที่ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งมีทั้งหมด 30 สถานการณ์ ในแต่ละสถานการณ์มีคำถาม 3 ข้อ คือ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอย่างไร และท่านจะทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น แต่ละคำถามมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนน 3 ด้านคือ คะแนนความรู้สึก คะแนนความคิด และคะแนนการ

ปฏิบัติ คะแนนแต่ละข้อมีค่าจาก 1 ถึง 5 คะแนน ดังนั้นคะแนนรวมของคะแนนแต่ละคนในแต่ละด้านมีค่าอยู่ในช่วง 30–150 คะแนนมาตรฐานวัดประสิทธิภาพเชิงอารมณ์ได้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดทั้งด้านความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรีประมาณ 200 คน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าแอลฟาเท่ากับ .66, .74 และ .64 สำหรับประสิทธิภาพเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในการทดสอบซ้ำ เมื่อเว้นระยะเวลาห่างในการสอบซ้ำ 1 เดือน กับนิสิตปริญญาตรี จำนวน 21 คน มีค่าเท่ากับ .66, .77 และ .41 สำหรับประสิทธิภาพเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติตามลำดับ สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง พบว่า ประสิทธิภาพเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับอัตมโนทัศน์ และเกรดเฉลี่ย (ค่า r คือ .117, .149 ถึง .357) และมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด (r เท่ากับ -.520)

ตัวอย่างมาตรวัดประสิทธิภาพเชิงอารมณ์

0. ท่านต้องส่งรายงานให้อาจารย์ซึ่งกำหนดเวลาในการส่งพุงนี้ ในคืนก่อนวันส่งรายงานในขณะที่ท่านกำลังพิมพ์รายงานด้วยคอมพิวเตอร์อยู่ เกิดเหตุขัดข้องไฟฟ้าดับขณะที่ท่านยังไม่ได้บันทึกข้อมูลไว้

ท่านมีอาการความรู้สึกอย่างไร

- อารมณ์เสีย เสียหาย
 ผิดหวัง กังวลใจ
 โหมโห

คิดอย่างไร

- แก้ปัญหาที่จะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ในอนาคต
 หาทางทำงานให้เสร็จทันเวลา
 พุงนี้จะไม่ไปเรียน
 เป็นโศคร้าย
 หาทางที่จะขอผ่อนผัน

ทำอย่างไร

- รอให้ไฟมา ขอเลื่อนเวลาส่ง
 เลิกทำ หาทางทำงานให้เสร็จทันเวลา
 วางแผนการพิมพ์ใหม่

โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ มีขั้นตอนใหญ่อยู่ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การสร้างโปรแกรมการทดลองใช้ การประเมินผล และปรับปรุงโปรแกรม โดยมีรายละเอียดดังตาราง 2 ต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

ขั้นตอนที่	วัตถุประสงค์	วิธีการ	แหล่งข้อมูล	ผลที่ได้รับ
1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน	1. ศึกษากรอบเนื้อหาและรายละเอียดของปรีชาเชิงอารมณ์ 2. กำหนดนิยามของปรีชาเชิงอารมณ์ 3. ศึกษาแนวทางในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์	1. ศึกษาจากเอกสารงานวิจัย พุทธธรรมและบทความที่เกี่ยวข้อง 2. ศึกษาจากการสัมภาษณ์พระสงฆ์และจากการฟังธรรม	1. เอกสารงานวิจัย พุทธธรรม 2. พระสงฆ์ 3. รายงานธรรมะ เทปธรรมะ	นิยามของปรีชาเชิงอารมณ์ กรอบเนื้อหาของโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่จะใช้ฝึกอบรม
2. การสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์	1. กำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ 2. ยกร่างเนื้อหาและกิจกรรมการฝึกอบรม 3. ประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของโครงสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์	1. เขียนโครงร่างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ 2. ประชุมกลุ่มผู้วิจัยเพื่อสนทนาร่วมกัน 3. ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน	1. ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2. ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน	โครงร่างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่ผ่านการประเมินแล้ว
3. การทดลองใช้	1. ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ นิสิตชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2. ประเมินผลโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์หลังจากนำไปทดลองใช้ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม	1. ออกแบบทดลองเป็นแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ 2. ประเมินผลตามเกณฑ์ที่กำหนด	กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน	ผลการประเมินจากการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่ใช้ฝึกอบรม
4. การปรับปรุงการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์	การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ให้มีความสมบูรณ์	ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่พบ	ข้อมูลจากผลการทดลองใช้	โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่มีความสมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องปรัชญาเชิงอารมณฺ์จากเอกสารทางพุทธศาสนา ได้แก่ เนื้อหาในพุทธศาสนา ได้แก่ เนื้อหาในพุทธธรรม บทความเรื่องธรรมะของพระพุทธเจ้า เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนศึกษาจากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และจากการฟังธรรมจากเทปธรรมะ และรายการแสดงสดที่ออกรายการวิทยุ เทป โทรทัศน์ ได้คำนิยามและโครงสร้างของปรัชญาเชิงอารมณฺ์ ดังนี้ (ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2545: 4)

ปรัชญาเชิงอารมณฺ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษา และพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลสร้างสรรค์

การใช้ปัญญา หมายถึง การคิดไตร่ตรองเหตุผล การคิดถูกวิธีหรือโยนิโสมนสิการ

สภาพจิตที่ติงาม หมายถึง อารมณฺ์ฝ่ายกุศล อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และมีอารมณฺ์ที่สงบ และเบิกบาน

พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง พฤติกรรมเสียสละ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

โครงสร้างของปรัชญาเชิงอารมณฺ์

การพิจารณาปรัชญาเชิงอารมณฺ์ในชีวิตประจำวัน ดูที่ผลที่มีต่อชีวิต 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ (ผจจจิต อินทสุวรรณ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2542) เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อย ดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคลดังนี้ อารมณฺ์ดี สุขภาพจิตดี จริงใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เป็นตัวของตัวเอง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเอง

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นดังนี้ ช่วยเหลือ-เสียสละ/มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู แจ่มใส ร่าเริง สนุกสนาน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ออดทน

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นดังนี้ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การวางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ ความรอบคอบ สุจริต ออดทน การปรับตัวยืดหยุ่น ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม มีระเบียบวินัยในการทำงาน ร่วมมือในการทำงาน เสียสละเพื่อส่วนรวมในการทำงาน แก้ปัญหาเฉพาะหน้า รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองการณ์ไกล ฉันทะ กล้าคิด กล้าแสดงออก

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการพัฒนาวิชาชีพเชิงอารมณ์

ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการพัฒนาวิชาชีพเชิงอารมณ์ การกำหนดเนื้อหาสาระของโปรแกรมให้สอดคล้องกัน และมีความเป็นไปได้ ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการพัฒนาวิชาชีพเชิงอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- 1.1 เห็นความสำคัญของวิชาชีพเชิงอารมณ์
- 1.2 เข้าใจความสัมพันธ์ของพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา
- 1.3 บอกลักษณะของผู้ที่มีวิชาชีพเชิงอารมณ์ได้
- 1.4 เรียนรู้เกี่ยวกับสภาพจิตและการใช้ประโยชน์
- 1.5 สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้มีวิชาชีพ

เชิงอารมณ์ได้

- 1.6 พิจารณาเหตุที่จะนำไปสู่ความสุข
- 1.7 คิดให้ถูกทาง คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และคิดแบบปลูกฝังคุณธรรม
- 1.8 ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- 1.9 พัฒนาตนเองในการที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- 1.10 บอกถึงลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพหรือการงาน
- 1.11 วางแผนเป้าหมายชีวิตของตนทั้งระยะใกล้และระยะไกล

2. การกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาวิชาชีพเชิงอารมณ์

2.1 โปรแกรมที่ 1 การเข้าใจตนเอง ได้แก่ ความรู้ในเรื่องพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา หรือการกระทำ ความรู้สึก และการคิด ซึ่งทั้งสามส่วนนี้จะเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด และมีผลต่อกัน เช่น เมื่อคิดดีก็จะทำให้มีการกระทำที่ดี ซึ่งนำความรู้สึกที่ดีหรือเป็นสุขมาสู่ตัวเอง และหากจะเริ่มที่การกระทำที่เหมาะสมถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดผลต่อความรู้สึกที่ดีและคิดที่ดีด้วย

กิจกรรม ใช้ทฤษฎีการเป็นตัวแทนของแบนดูรา (Bandura) และใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยกิจกรรมแรกเป็นการใช้วีดิโอเทปของนาวินดาร์

กิจกรรมที่สอง เป็นกิจกรรมกลุ่ม โดยให้นิสิตได้นำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยให้นำเสนอตัวอย่างของพฤติกรรมดีและไม่ดี ที่เป็นประสบการณ์ที่นิสิตได้เคยประสบมา โดยเชื่อมโยงพฤติกรรมนั้นกับการคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2.2 โปรแกรมที่ 2 ความรู้พื้นฐานของการพัฒนาวิชาชีพเชิงอารมณ์ ได้แก่ ลักษณะของผู้มีวิชาชีพเชิงอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถใช้ปัญญาคิดไตร่ตรองเหตุผล คิดถูกวิธี หรือโยนิโสมนสิการ เพื่อรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ตั้งามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้านพฤติกรรมที่สร้างสรรค์

การเห็นคุณค่าของปรัชญาเชิงอารมณ์ที่มีผลต่อชีวิต 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงานได้ประสบความสำเร็จ

ความรู้เกี่ยวกับสภาพจิตและการใช้ประโยชน์ ซึ่งได้แก่ สภาพจิตฝ่ายกุศล ได้แก่ การมีศรัทธา มีสติ ความไม่โกรธ ความไม่โลภ สภาพจิตฝ่ายกลาง ได้แก่ ความเพียร การคิด ความรู้สึก เจตนา

แนวคิดในการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ คือ การพัฒนาสภาพจิตฝ่ายกุศล และควบคุมสภาพจิตฝ่ายอกุศลโดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง เพื่อมาเสริมให้ฝ่ายกุศลมีกำลังมากขึ้น และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองในทางที่ชอบ

กิจกรรม ให้ทำกิจกรรมรายบุคคล การอภิปรายกลุ่มย่อย และการแสดงบทบาทสมมติ

กิจกรรมแรก เป็นกิจกรรมรายบุคคล เพื่อให้มนิสิตมีอิสระในการคิด สามารถใช้ความรู้พื้นฐานและประสบการณ์ส่วนตัวในการนำมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อน

กิจกรรมต่อมา จะเป็นการอภิปรายกลุ่มย่อย เพื่อให้มนิสิตได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นร่วมกัน เป็นการใช้เหตุผลในการสนับสนุนความคิดของตน และเพื่อให้เกิดการยอมรับจากกลุ่ม

การแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้มนิสิตได้มีโอกาสเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่นที่ต้องเข้าไปร่วม และได้เห็นการโต้ตอบในลักษณะต่างๆ ของสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

ในท้ายกิจกรรมจะมีการสรุปเพื่อให้มนิสิตได้เรียนรู้และเข้าใจตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

2.3 โปรแกรมที่ 3 แนวทางการพัฒนาตนเองไปสู่ความสุข ได้แก่ ความสุขของคนมี 3 ระดับคือ

1. การได้สิ่งของ รางวัล
2. การได้ทำความดี
3. ความมีอิสระ เป็นสุขได้ทุกเวลา

การคิดให้ถูกทางหรือคิดให้เหมาะสม หมายถึง การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบตามความเป็นจริง และความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยให้เริ่มจากพิจารณาปัญหาว่าคืออะไรเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยสืบค้นไปถึงสาเหตุและองค์ประกอบที่ทำให้เกิดปัญหา

กิจกรรม การทำกิจกรรมรายบุคคล เพื่อให้มนิสิตได้มีอิสระในการคิด ได้ใช้ความรู้พื้นฐานและประสบการณ์ส่วนตัวในการนำมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อน

การอภิปรายกลุ่มย่อย เพื่อให้มนิสิตได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นร่วมกัน เป็นการใช้เหตุผลในการสนับสนุนความคิดของตน และเพื่อให้เกิดการยอมรับจากกลุ่ม

กิจกรรมระดมสมองเพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

2.4 โปรแกรมที่ 4 การพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญ ด้วยมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่/เหล่าแวดล้อมไปด้วยญาติและมิตรสหาย การอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีน้ำใจ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสามัคคี และซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

ในการพัฒนาตนเองเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นควรเริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อนเป็นประการสำคัญด้วยการรู้จักพัฒนาที่จิตใจด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม มีคุณธรรมประจำใจก็จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงและมีความสุขที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

หลักของพุทธศาสนาเพื่อการอยู่ร่วมกัน คือ สังคหัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และ สมานัตตา

กิจกรรม ใช้แนวคิดของการสร้างความรู้ด้วยตนเอง คือ เปิดโอกาสให้นิสิตได้คิดวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมเป็นการเน้นพฤติกรรมผู้เรียนในการเรียนรู้ และใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้นิสิตได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้มีโอกาสช่วยเหลือเอื้ออาทรในระหว่างที่ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

2.5 โปรแกรมที่ 5 การพัฒนาตนเองด้านการทำงาน ได้แก่ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงานหรืออาชีพ จะต้องมีการมองเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น มีนิสัยรักงาน มีแรงจูงใจที่จะทำงานนั้นจนบรรลุตามที่กำหนดไว้เป็นจุดมุ่งหมาย เมื่องานสำเร็จผลก็จะเกิดความภาคภูมิใจและมีกำลังใจที่จะทำงานหรือกิจกรรมในการทำความดีนั้นต่อไปอีก

การพัฒนาตนเองด้านการทำงาน ควรพัฒนาทั้งด้านจิตใจ และปัญญาควบคู่ไปด้วยกับการทำงาน พร้อมทั้งมุ่งมั่นทำงานให้ดีและตนเองก็มีความสุข

การวางแผนเป้าหมายชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จที่มุ่งหวัง ครอบคลุมการวางแผนกำหนดสิ่งที่มุ่งหวังจะให้เกิดขึ้นจริงในระยะเวลาอันใกล้ พร้อมทั้งคิดวิธีการที่จะให้บรรลุผลตามเป้าหมายนั้น

กิจกรรม ใช้แนวคิดของการทำกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเรียนรู้ร่วมกันและสร้างสรรค์ผลงานร่วมกัน และมีการสัมภาษณ์วิทยากร โดยเป็นการให้ประสบการณ์ตรงที่จะให้นิสิตได้เห็นตัวแบบที่ดี และได้ถ่ายทอดประสบการณ์จากวิทยากรมาสู่เพื่อนคนอื่นๆ โดยผ่านกระบวนการสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นในตน

2.6 โปรแกรมที่ 6 กิจกรรมเสริม (1 ชั่วโมง) ได้แก่ การสอนคุณธรรมโดยให้ข้อธรรมะต่างๆ ผ่านนิทานธรรมะ พระราชดำรัส พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ศิทธธรรมจากนักคิดนักวิชาการทางด้านตะวันออก

การสอนหลักปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิ และการเดินจงกรมให้รู้วิธีการฝึกปฏิบัติเบื้องต้น เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเองเป็นพื้นฐานในการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจ

กิจกรรม โปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมที่มีลักษณะพิเศษกว่าโปรแกรม 1-5 โดยจัดในตอนค่ำหลังจากรับประทานอาหารเย็นแล้ว ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง โดยให้ผู้เรียนและวิทยากรนั่งล้อมวงกับพื้น วิทยากรเตรียมนิทานธรรมะ ข้อคิด คติธรรมต่างๆ มาเล่าให้นิสิตฟัง (ประมาณ 30 นาที)

ช่วงของการปฏิบัติธรรม ให้นิสิตได้เรียนรู้การฝึกหายใจที่ถูกต้องในท่าผ่อนคลาย และการฝึกหายใจที่เป็นกำหนดจุดใดจุดหนึ่งในการฝึกสมาธิ ให้ลองปฏิบัติจริง 15 นาที ต่อจากนั้นฝึกให้เดินจงกรมพร้อมๆ กัน โดยมีวิทยากรนำปฏิบัติ

3. การประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของโครงสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

โปรแกรมทั้ง 5 ชุดนี้ได้ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาความเหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รศ.ดร.นวลละออง สุภาผล

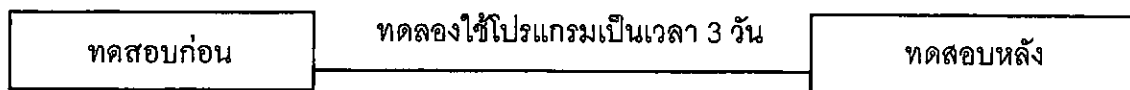
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ผศ.ดร.มณีรัตน์ สุโขศิริรัตน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์และการประเมินผล

โปรแกรมนี้ได้ทำการทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 10 คน โดยทำการทดสอบด้วยมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์กับนิสิตกลุ่มนี้ แล้วทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์เป็นเวลา 3 วัน และทำการทดสอบหลังการใช้โปรแกรมนี้ด้วยมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง ดังแบบแผนการทดลองใช้โปรแกรมดังนี้



ภาพประกอบ 2 แบบแผนการทดลอง

ผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ ปรากฏผลตามตารางเปรียบเทียบด้านล่าง

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบปรัชญาเชิงอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์กับนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 คน

ปรัชญาเชิงอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่าสถิติที
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึก	105.2	10.76	111.1	10.24	-1.47
ความคิด	111.1	8.89	115.0	5.35	-1.14
การปฏิบัติ	117.6	6.36	121.7	9.78	-1.72

ผลจากตาราง 3 แสดงว่าในการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์นั้น โปรแกรมสามารถพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 คน โดยคะแนนปรัชญาเชิงอารมณ์ในด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ หลังการทดลองมีแนวโน้มที่จะได้คะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์

จากการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ในขั้นตอนที่ 3 ได้มีการรวบรวมความคิดเห็นจากคณะผู้วิจัยที่ได้สังเกตการณ์และจดบันทึกพฤติกรรมของวิทยากรและผู้เรียน ความต่อเนื่องและความเหมาะสมของกิจกรรม ความชัดเจนและความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ ข้อมูลจากบันทึกประจำวันของผู้เข้ารับการอบรม คณะผู้วิจัยได้ประมวลข้อมูลทั้งหมดและนำมาปรับปรุงโปรแกรมพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ ดังต่อไปนี้

โปรแกรมที่ 1 การเข้าใจตนเอง ได้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมที่เป็นวิถีทัศน์ของเนวินต้า เป็นการเชิญวิทยากรที่เป็นผู้ที่วิจัยรู้จักดี และอยู่ในวัยใกล้เคียงกันคือ นายแทนคุณ จิตติอิสระ ซึ่งเป็นอดีตดาราทีวี มาเล่าประสบการณ์ชีวิตของคุณธรรมให้สะท้อนแนวคิด และเห็นความสัมพันธ์ของพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เป็นตัวอย่างของการคิดดี อันจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดีและการกระทำที่เหมาะสมถูกต้อง

โปรแกรมที่ 2 ความรู้พื้นฐานของการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ ได้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมโดยให้นิสิตได้แสดงบทบาทสมมติ เรื่องที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นก่อนเพื่อปูพื้นฐานความรู้เรื่องสภาพจิตก่อนที่จะให้นิสิตเสนอเรื่องของตนเอง

โปรแกรมที่ 3 แนวทางการพัฒนาตนเองไปสู่ความสุข คงเดิม

โปรแกรมที่ 4 การพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คงเดิม

โปรแกรมที่ 5 การพัฒนาตนเองด้านการทำงาน คงเดิม

โปรแกรมที่ 6 กิจกรรมเสริม ได้ขยายเวลาในการฝึกสมาธิและการเดินจงกรมให้นานขึ้น จาก 15 นาที เป็น 30 นาที และมีการสวดมนต์ แผ่กุศล เพื่อฝึกความมีเมตตาและจิตอันเป็นกุศล นอกจากนี้ในระหว่างดำเนินกิจกรรมนั้นให้มีวิทยากรหลัก 1 คน และวิทยากรเสริมอีก 1 คน สำหรับเป็นผู้สรุปใจความสำคัญที่ต้องการให้นิสิตได้เรียนรู้หลังจากทำกิจกรรมนั้นๆ เสร็จสิ้นลงแล้ว

แบบแผนการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจในตอนแรก และใช้การวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ โดยแบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยมีการสอบก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ด้วยมาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยเรื่องนี้ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ระยะดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ในขณะนี้คณะผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลเฉพาะกลุ่มนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้ทำการเก็บรวบรวมไว้แล้ว จากโครงการวิจัยเรื่องการสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย (ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2545)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครซึ่งเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ได้มีการตอบมาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ในช่วงเวลา 30 พฤษภาคม ถึง 1 มิถุนายน 2546

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาแล้วกับกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน โดยคณะผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มนี้ตอบมาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ในช่วง 1 เดือนก่อนเริ่มการใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ และเก็บข้อมูลด้านมาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ และเก็บข้อมูลด้วยมาตรวัดปรีชาเชิง

อารมณ์ซ้ำอีกครั้งหลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรม โดยระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในช่วงนี้อยู่ ระหว่างวันที่ 6-8 พฤศจิกายน 2546

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ มีวิธีการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และความโด่ง การหาค่าสหสัมพันธ์

2. การสร้างเกณฑ์ปกติของมาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการหาดำแหน่งเปอร์เซนไทล์ คะแนนมาตรฐานที่ และคะแนนที่ในกลุ่มรวมเปรียบเทียบผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ โดยใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

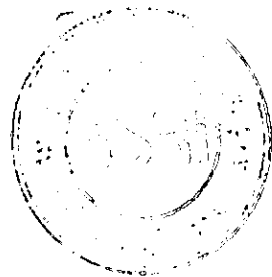
ตอนที่ 1 ผลการสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 387 คน โดยเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 44 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 87 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 72 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 182 คน จากคณะทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ พลศึกษา แพทยศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ เป็นนิสิตชายจำนวน 146 คน และนิสิตหญิง จำนวน 241 คน

ลักษณะของปรีชาเชิงอารมณ์

ข้อมูลพื้นฐานของปรีชาเชิงอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด พิสัย ค่าเฉลี่ย มัธยฐาน ฐานนิยม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปร ความโด่ง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปรีชาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ ปรากฏผลในตาราง 4



ตาราง 4 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของปริชาเชิงอารมณ์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปริชาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ

ปริชาเชิงอารมณ์	ความรู้สึก	ความคิด	การปฏิบัติ
ด้านความรู้สึก	1.00		
ด้านความคิด	.68**	1.00	
ด้านการปฏิบัติ	.55**	.70**	1.00
ค่าสูงสุด	132.00	138.00	134.00
ค่าต่ำสุด	72.00	76.00	74.00
พิสัย	60.00	62.00	60.00
ค่าเฉลี่ย	100.24	110.60	116.21
มัธยฐาน	100.00	111.00	117.00
ฐานนิยม	103.00	114.00	117.00
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	9.26	9.25	8.61
ค่าความเบ้	.04	-.34	-.72
ความโด่ง	.06	.57	1.56

** $p < .01$

จากตาราง 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยปริชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติ มีค่าเท่ากับ 100.24 110.60 และ 116.21 ตามลำดับ การกระจายของข้อมูลปริชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกและด้านความคิด มีค่าใกล้เคียงกัน คือมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.26 และ 9.25 ข้อมูลปริชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกค่อนข้างมีการแจกแจงอยู่ในรูปโค้งปกติ (ค่าความเบ้เท่ากับ .04) ปริชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติ มีความเบ้ทางลบเล็กน้อย (ค่าความเบ้เท่ากับ -.34 และ -.72 ตามลำดับ) และการกระจายของข้อมูลปริชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติค่อนข้างโด่ง (มีค่าความโด่งเท่ากับ 1.56) (คุณลักษณะการกระจายของข้อมูลในภาพประกอบ 6 ถึง 8 ในภาคผนวก ข.) นอกจากนี้ยังพบว่าปริชาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ มีความสัมพันธ์ในทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยปริชาเชิงอารมณ์ด้านความคิดมีความสัมพันธ์ในทางบวกค่อนข้างสูงมากกับปริชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ (ค่า $r = .70$)

เกณฑ์ปกติของปรีชาเชิงอารมณ์

เกณฑ์ปกติของปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 375 คน ดังที่ปรากฏผลในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงเกณฑ์ปกติของปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในรูปเปอร์เซ็นต์ คะแนนมาตรฐานซี และคะแนนที

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์	คะแนนซี	คะแนนที
132	100	3.43	84.30
121	99	2.24	72.40
120	98	2.13	71.30
118	97	1.92	69.20
116	96	1.70	67.00
115	95	1.70	67.00
113	90	1.70	63.80
110	85	1.05	60.50
108	80	.84	58.40
106	75	.62	56.20
105	70	.51	55.10
104	65	.41	54.10
103	60	.30	53.00
102	55	.19	51.90
100	50	-.03	49.70
99	45	-.13	48.70
98	40	-.24	47.60
97	35	-.35	46.50
95	30	-.57	44.30
94	25	-.67	43.30
92	20	-.89	41.10
91	15	.99	40.10

ตาราง 5 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนซี	คะแนนที
88	10	-1.00	40.00
85	5	-1.65	33.50
84	4	-1.75	32.50
83	3	-1.86	31.40
81	2	-2.08	29.20
79	1	-2.29	27.10

จากตาราง 4 และ 5 เกณฑ์ปกติของปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนดิบเท่ากับ 100 คะแนนนั้นเป็นคะแนนมัธยฐาน และตรงกับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 คะแนนมาตรฐานซี -.03 และคะแนนที 49.70 เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์นำเสนอไว้ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 1-100 ถ้านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกเท่ากับ 105 แสดงว่านิสิตคนนั้นอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 หมายความว่า มีนิสิตปริญญาตรีร้อยละ 70 ที่ได้คะแนนต่ำกว่า 105 คะแนน หรืออาจกล่าวได้ว่า มีนิสิตปริญญาตรีร้อยละ 30 ที่ได้คะแนนสูงกว่า 105 คะแนน และคะแนนที่นิสิตคนนั้นทำได้ 105 คะแนน เท่ากับคะแนนมาตรฐานซี .51 โดยมีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ .51 หน่วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และได้คะแนนทีเท่ากับ 55.10

ตาราง 6 เกณฑ์ปกติของปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ในรูปเปอร์เซ็นต์ คะแนนมาตรฐานซี และคะแนนที

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์	คะแนนซี	คะแนนที
138	100	2.96	79.6
130	99	2.10	71.0
128	98	1.88	68.8
127	97	1.77	67.7
126	96	1.66	66.6
125	95	1.56	65.6
122	90	1.23	62.3
120	85	1.02	60.2
118	80	.80	50.8
117	75	.69	56.9
115	70	.48	54.8
114	65	.37	53.7
113	60	.26	52.6
112	55	.15	51.5
111	50	.04	50.4
110	45	-.07	49.3
109	40	-.24	47.6
107	35	-.39	46.1
106	30	-.50	45.0
105	25	-.60	44.0
103	20	-.82	41.8
101	15	-1.64	39.6
99	10	-1.25	37.5
95	5	-1.69	33.1
93	4	-1.90	31.0
91	3	-2.12	28.8
90	2	-2.23	27.7
86	1	-2.66	23.4

จากตาราง 4 และ 6 เกณฑ์ปกติของปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิดของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนดิบเท่ากับ 111 คะแนนนั้นเป็นคะแนนมัธยฐาน และตรงกับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 คะแนนมาตรฐานคือ .04 และคะแนนที่ 50.40 เกณฑ์ปกติเปอร์เซ็นต์ไทล์นำเสนอไว้ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 1-100 ถ้านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิดเท่ากับ 105 คะแนน แสดงว่านิสิตคนนั้นอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 หมายความว่านิสิตปริญญาตรีร้อยละ 25 ที่ได้คะแนนต่ำกว่า 105 คะแนน หรืออาจกล่าวได้ว่านิสิตปริญญาตรีร้อยละ 75 ที่ได้คะแนนสูงกว่า 105 คะแนน และคะแนนที่นิสิตคนนั้นทำได้ 105 คะแนน เท่ากับคะแนนมาตรฐานคือ -.60 โดยมีค่าต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ .60 หน่วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนที่เท่ากับ 44

ตาราง 7 เกณฑ์ปกติของปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ในรูปเปอร์เซ็นต์ คะแนนมาตรฐานซี และคะแนนที

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์	คะแนนซี	คะแนนที
134	100	2.07	70.7
133	99	1.83	68.3
132	98	1.83	68.3
131	97	1.72	67.2
130	96	1.60	66.0
129	95	1.48	64.8
127	90	1.25	62.5
125	85	1.02	60.2
123	80	.79	57.9
122	75	.67	56.7
121	70	.56	55.6
120	65	.44	54.4
119	60	.32	53.2
118	55	.21	52.1
117	50	.09	50.9
116	45	-.02	49.8
115	40	-.14	48.6
113	35	-.37	46.3
112	30	-.49	45.1
111	25	-.60	44.0
110	20	-.72	42.8
108	15	-.95	40.5
106	10	-1.19	38.1
101	5	-1.77	32.3
99	4	-2.00	30.0
98	3	-2.11	28.9
95	2	-2.46	25.4
90	1	-3.04	19.6

จากตาราง 4 และ 7 เกณฑ์ปกติของปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีคะแนนดิบเท่ากับ 117 คะแนนนั้นเป็นคะแนนมัธยฐาน และตรงกับเปอร์เซนไทล์ที่ 50 คะแนนมาตรฐานซี .09 และคะแนนที่ 50.90 เกณฑ์ปกติเปอร์เซนไทล์ที่ 1-100 ถ้านิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้คะแนนปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติเท่ากับ 106 คะแนน แสดงว่านิสิตคนนั้นอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ที่ 10 หมายความว่า มีนิสิตปริญญาตรีร้อยละ 10 ที่ได้คะแนนต่ำกว่า 106 คะแนน หรืออาจกล่าวได้ว่า นิสิตปริญญาตรีร้อยละ 90 ที่ได้คะแนนสูงกว่า 106 คะแนน และคะแนนที่นิสิตคนนั้นทำได้ 106 คะแนน เท่ากับคะแนนมาตรฐานซี -1.19 โดยมีค่าต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ 1.19 หน่วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนที่เท่ากับ 38.1

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบปรัชญาเชิงอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏผลในตาราง 8

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปรัชญาเชิงอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง 16 คนและกลุ่มควบคุม 16 คน

มาตราวัดปรัชญา เชิงอารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ผลต่างระหว่าง 2 กลุ่ม		ค่าสถิติที
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึก	100.18	9.18	103.50	9.53	-3.31	3.31	-1.00
ความคิด	109.06	8.85	115.50	6.87	-6.43	2.80	-2.29*
การปฏิบัติ	114.37	9.24	118.81	7.17	-4.43	2.91	-1.52

* $p < .05$

จากตาราง 8 แสดงว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทั้ง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก และการปฏิบัติก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในกลุ่มควบคุมมีปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความคิดแตกต่างจากกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มควบคุมมีปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความคิดสูงกว่ากลุ่มทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

3.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของปรีชาเชิงอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ปรากฏผลในตาราง 9

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปรีชาเชิงอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน

มาตราวัดปรีชา เชิงอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างระหว่างก่อน และหลัง		ค่าสถิติที
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
	ความรู้สึก	103.50	9.53	107.18	10.54	-3.68	
ความคิด	115.50	6.87	117.68	7.69	-2.18	5.94	-1.47
การปฏิบัติ	118.81	7.11	120.43	8.00	-2.12	8.47	-1.00

จากตาราง 9 แสดงว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ไม่มีความแตกต่างของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติระหว่างก่อนและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของปรีชาเชิงอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ปรากฏผลในตาราง 10

ตาราง 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปรีชาเชิงอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน

มาตรวัดปรีชา เชิงอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ผลต่างระหว่างก่อน และหลัง		ค่าสถิติที
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความรู้สึก	100.18	9.18	105.75	10.96	-5.56	9.46	-2.35*
ความคิด	109.06	8.85	112.56	8.57	-3.50	2.12	-1.65
การปฏิบัติ	114.37	9.24	118.93	10.10	-4.56	2.22	-2.05*

* $p < .05$

จากตาราง 10 แสดงว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงปรีชาเชิงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน โดยนิสิตได้คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก และด้านการปฏิบัติสูงขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมดังกล่าวนี้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สำหรับด้านความคิด พบผลเช่นเดียวกันว่านิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ มีแนวโน้มที่จะได้คะแนนด้านความคิดสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์หลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์เมื่อ
จำแนกตามเพศและการได้รับการพัฒนา ปรากฏผลในตาราง 11

ตาราง 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรระหว่างการได้รับโปรแกรมการพัฒนา
ปรีชาเชิงอารมณ์และเพศที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์

อิทธิพล	Wilks' Lambda	F	df1	df2	P-value
ตัวแปรร่วม					
ความรู้สึกรู้สึก	.774	2.244	3	23	.110
ความคิด	.895	.902	3	23	.455
การปฏิบัติ	.849	1.366	3	23	.278
การได้รับการพัฒนา (ก)	.789	2.053	3	23	.134
เพศ (ข)	.886	.987	3	23	.416
กxข	.597	5.168	3	23	.007*

*p < .05

จากตาราง 11 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) ระหว่าง
การได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์และเพศ โดยมีตัวแปรร่วม (Covariate) 3 ตัว ได้แก่
คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ก่อนได้รับการพัฒนาในด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ โดยที่
คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (ดูตาราง 17 ในภาคผนวก ข)
และมีตัวแปรตาม 3 ตัว ได้แก่ คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์หลังได้รับการพัฒนาในด้านความรู้สึกรู้สึก
ความคิด และการปฏิบัติ ผลการวิเคราะห์แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรร่วม พบว่า ตัวแปรร่วมทั้ง 3 ตัว ได้แก่ คะแนนปรีชาเชิง
อารมณ์ก่อนได้รับการพัฒนาในด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติไม่มีผลต่อคะแนนปรีชา
เชิงอารมณ์หลังได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=2.244$, $P\text{-value}=.110$, $F=.902$, $P\text{-value}=.455$ และ $F=1.366$, $P\text{-value}=.278$)

2. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลหลัก พบว่า นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์
และนิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ มีปรีชาเชิงอารมณ์ในด้านต่างๆ ไม่แตกต่างกัน ($F=2.053$, $P\text{-value}=.134$) และยังพบว่านิสิตชายและนิสิตหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์ในด้าน
ต่างๆ ไม่แตกต่างกัน ($F=.987$, $P\text{-value}=.416$)

3. ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิง
 อารมณ์ พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีผลต่อ
 ปรีชาเชิงอารมณ์ในด้านต่างๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ($F=5.168$, $P\text{-value}=.007$) ดัง
 นั้นจึงทำการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่
 มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ในแต่ละด้าน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (MANCOVA) ผล
 ปรากฏในตาราง 12

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมระหว่างการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิง
 อารมณ์ (ก) และเพศ (ข) ที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ

แหล่ง	SS	df	MS	F	P-value
ความรู้สึก					
ก x ข	228.82	1	228.82	4.95	.035
ความคลาดเคลื่อน	1,154.34	25	46.17		
ความคิด					
ก x ข	273.64	1	273.64	7.60	.011
ความคลาดเคลื่อน	900.15	25	36.00		
การปฏิบัติ					
ก x ข	574.46	1	574.46	14.35	.001
ความคลาดเคลื่อน	1,000.60	25	40.02		

ตาราง 13 คะแนนเฉลี่ยปรึกษาเชิงอารมณ์ที่ปรับแล้ว จำแนกตามเพศ และการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์

ปรึกษาเชิงอารมณ์	ชาย		หญิง	
	ได้รับโปรแกรม (8 คน)	ไม่ได้รับโปรแกรม (8 คน)	ได้รับโปรแกรม (8 คน)	ไม่ได้รับโปรแกรม (8 คน)
ความรู้สึก	102.556	106.196	112.121	103.465
ความคิด	109.597	119.392	116.741	113.089
การปฏิบัติ	113.082	123.644	124.755	115.834

จากตาราง 12 และตาราง 13 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (MANCOVA) เพื่อศึกษาอิทธิพลระหว่างการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์และเพศที่มีผลต่อปรึกษาเชิงอารมณ์ในด้านต่างๆ พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ที่มีผลต่อปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ($F=4.95$) ความคิด ($F=7.60$) และการปฏิบัติ ($F=14.35$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบคะแนนปรึกษาเชิงอารมณ์ที่ปรับแล้วในด้านต่างๆ ที่จำแนกตามเพศ และการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ปรากฏผลดังนี้ (ดูตาราง 13 ด้านบนและภาพประกอบ 3-5 ในภาคผนวก)

3.1 ปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก พบว่า ในกลุ่มนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์นั้น นิสิตหญิงมีปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ($\bar{X}=112.121$) สูงกว่านิสิตชาย ($\bar{X}=102.556$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในกลุ่มนิสิตหญิง นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์มีปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ($\bar{X}=112.121$) สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ ($\bar{X}=103.465$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (ดูภาพประกอบ 3 และตาราง 14 ในภาคผนวก ข)

3.2 ปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านความคิด พบว่าในกลุ่มนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ นิสิตหญิงมีปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านความคิด ($\bar{X}=116.741$) สูงกว่านิสิตชาย ($\bar{X}=109.597$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และยังพบว่าในกลุ่มนิสิตชาย นิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ มีปรึกษาเชิงอารมณ์ด้านความคิด ($\bar{X}=119.392$) สูงกว่านิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ ($\bar{X}=109.597$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (ดูภาพประกอบ 4 และตาราง 15 ในภาคผนวก ข)

3.3 ปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ พบว่านิสิตหญิงที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ ($\bar{X}=124.755$) สูงกว่านิสิตชายที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ($\bar{X}=113.082$) และสูงกว่านิสิตหญิงที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ($\bar{X}=115.834$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิสิตชายที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีปรีชาเชิงอารมณ์ ($\bar{X}=123.644$) สูงกว่านิสิตชายที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ($\bar{X}=113.082$) และสูงกว่านิสิตหญิงที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ($\bar{X}=115.834$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (รูปภาพประกอบ 5 และตาราง 16 ในภาคผนวก ข)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย อีกทั้งต้องการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์กับเพศที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จำนวน 387 คน จากคณะแพทยศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ พลศึกษา ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน

2.2 กลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มาตรฐานวัดปรีชาเชิงอารมณ์ของผจญจิต อินทสุวรรณและคณะ และโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

การวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และความโด่ง การหาค่าสหสัมพันธ์

2. การสร้างเกณฑ์ปกติของมาตรฐานวัดปรีชาเชิงอารมณ์สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการหาดำแหน่งเปอร์เซนไทล์ คะแนนมาตรฐานที่ และคะแนนที่ในกลุ่มรวม

3. เปรียบเทียบผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ โดยใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม หลายตัวแปร (MANCOVA)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ประชาเชิงอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ในทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่า r อยู่ระหว่าง .554 ถึง .702 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้คะแนนความรู้สึกสูง (ต่ำ) ได้คะแนนความคิดสูง (ต่ำ) และคะแนนการปฏิบัติสูง (ต่ำ) ตามไปด้วย โดยประชาเชิงอารมณ์ด้านความคิดมีความสัมพันธ์ในทางบวกสูงมากกับประชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ

2. เกณฑ์ปกติของประชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการปฏิบัติ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 100.24 110.60 และ 116.21 ตามลำดับ โดยที่เกณฑ์ปกติของประชาเชิงอารมณ์ตรงเปอร์เซนไทล์ที่ 100 ในด้านความรู้สึกมีค่าเท่ากับคะแนนดิบ 132 คะแนนที่ 3.43 และคะแนนที่ 84.30 ในด้านความคิดมีค่าเท่ากับคะแนนดิบ 138 คะแนนที่ 2.96 และคะแนนที่ 79.6 และในด้านการปฏิบัติมีค่าเท่ากับคะแนนดิบ 134 คะแนนที่ 2.07 และคะแนนที่ 70.7 สำหรับตำแหน่งเปอร์เซนไทล์ที่ 1 ในด้านความรู้สึกมีค่าเท่ากับคะแนนดิบ 79 คะแนนที่ -2.29 คะแนนที่ 27.10 ในด้านความคิดมีค่าเท่ากับคะแนนดิบ 86 คะแนนที่ -2.66 คะแนนที่ 23.40 และในด้านการปฏิบัติมีค่าเท่ากับคะแนนดิบ 90 คะแนนที่ -3.04 และคะแนนที่เท่ากับ 19.6

3. ผลการพัฒนาประชาเชิงอารมณ์ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาประชาเชิงอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงประชาเชิงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นทุกด้านโดยนิสิตได้คะแนนประชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก และด้านการปฏิบัติสูงขึ้นก่อนที่จะได้รับโปรแกรมดังกล่าวนี้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาประชาเชิงอารมณ์มีผลต่อประชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในกลุ่มนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาประชาเชิงอารมณ์ นิสิตหญิงมีประชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติสูงขึ้นกว่านิสิตชาย

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยได้รวบรวมข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการอภิปราย ดังนี้

ประชาเชิงอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาประชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีการเปลี่ยนแปลงประชาเชิงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ นอกจากนี้ประชาเชิงอารมณ์ในด้านต่างๆ ยังมีความสัมพันธ์ในทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นก็คือ ความรู้สึก ความคิด และการ

ปฏิบัติมีแนวโน้มที่จะคล้อยตามไปในทิศทางเดียวกันนั่นเอง คิดอย่างไรรู้สึกอย่างไรก็มักจะมีการปฏิบัติไปเช่นนั้น การที่ปรัชญาเชิงอารมณ์มีการพัฒนาขึ้นนั้นเนื่องมาจากการได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นการคิดไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผล เป็นความคิดที่ใช้ได้ดีในชีวิตประจำวัน เมื่อรับรู้สิ่งใด เหตุการณ์ใดก็จะประพจน์ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น และเจริญด้วยปัญญาโดยที่จิตที่พัฒนาดีแล้วจะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการพิจารณาทำให้เห็นทางเลือกและเป็นอิสระและยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดียิ่งตามมา ในทำนองเดียวกันปัญญาหรือการคิดดีจะส่งผลให้สภาพจิตใจดี นำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตใจและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อมโยง เมื่อคิดดีจะเกิดมีความรู้สึกที่ดีและนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีตามมา (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545) การคิดแบบโยนิโสมนสิการจะช่วยข่มสภาพจิตด้านอกุศล และเสริมสร้างสภาพจิตด้านกุศลให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นฐานของปัญญาและนำไปสู่ปัญญาเห็นชอบ (มองเห็นทางเลือก ทางออก มองเห็นประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ไม่ว่าดีหรือร้าย) ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งด้านจิตใจ (มีความสุข ความผ่อนคลาย) และพฤติกรรมที่ดียิ่งมา (เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น)

นอกจากนี้แล้วยังมีการฝึกให้นิสิตได้มีสติปัญญา 4 ซึ่งเป็นธรรมในการพัฒนาสภาพจิตฝ่ายดี และลดสภาพจิตฝ่ายชั่ว สติปัญญา 4 หมายถึง การมีสติกำกับอยู่ 4 แห่ง คือ กาย(พฤติกรรม) เวทนา (ความรู้สึก) ภาวะจิตและธรรม (ความนึกคิดไตร่ตรอง) (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก. 2538: 812-815) ในสติปัญญาจึงมีทั้งสติสัมปชัญญะ (ปัญญารู้ชัดในสภาพธรรมตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นเขาเป็นเรา) และความเพียร (แรงหนุนให้กุศลเจริญยิ่งขึ้น) ซึ่งในทางปฏิบัติบุคคลสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่จำเป็นต้องปลีกตัวออกจากสังคม

ฉะนั้นการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนานั้นมีการพัฒนาในลักษณะบูรณาการของจิตใจ ปัญญา และพฤติกรรม เนื่องจากทั้งสามองค์ประกอบนี้ล้วนมีความสำคัญและมีบทบาทร่วมกันเป็นปัจจัยต่อกันและกัน เมื่อบุคคลพัฒนาได้ครบทุกองค์ประกอบก็จะทำให้บุคคลพัฒนานั้นขึ้นไปเรื่อยๆ และพัฒนาอย่างยั่งยืน จนถึงการเป็นอยู่ด้วยปัญญาหรือปัญญาควบคุมอารมณ์และผลที่แสดงออกคือพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ (ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545)

ด้วยเหตุนี้ผลการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้เข้าโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงปรัชญาเชิงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นในทุกด้าน ทั้ง 3 ด้าน คือ ความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติโดยเฉพาะกับนิสิตหญิงเมื่อพัฒนาด้วยโปรแกรมนี้แล้วจะมีปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติสูงชันกว่านิสิตชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุนีย์ ศุภระเดมิย์ (2544: บทคัดย่อ, 50-56) และจิตสุภา ไวยทวรรณ (2543) ที่พบว่าเพศหญิงจะมีปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าเพศชายและสุทาไซและคณะ (Sutarso and others. 1996) พบว่าเพศมีผลต่อปรัชญาเชิงอารมณ์โดยเฉพาะเพศหญิง จะมีปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการช่วยเหลือผู้อื่น และด้านการรับรู้ตนเองสูง

กว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะฉะนั้นในระยะเวลาอันสั้นเพียง 3 วัน 2 คืน เพศหญิงเป็นเพศที่มีอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและการปฏิบัติที่รับรู้ได้เร็วกว่าเพศชาย จึงทำให้ดูเหมือนว่าโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์นั้นใช้ได้ดีกับเพศหญิง แต่ถ้าใช้เวลาให้มากกว่านี้แล้ว ผู้วิจัยคิดว่าไม่น่าจะมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตนซึ่งจะเป็นแนวไปสู่ทางที่ทำให้ตนเองมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงานได้ประสบความสำเร็จ

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. จากการวิจัย พบว่า โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสามารถนำมาพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ในนิสิตปริญญาตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรมีการนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ในนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในระดับชั้นต่างๆ ด้วย
2. การที่จะนำโปรแกรมปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไปใช้เพื่อพัฒนานิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ควรที่จะศึกษาและทำความเข้าใจโปรแกรมแต่ละโปรแกรมทั้ง 6 โปรแกรมอย่างละเอียด และดำเนินการตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ด้วย
3. ควรมีการเผยแพร่ให้ความรู้ในเรื่องการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ด้วยโปรแกรมปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาให้ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับครูดูแลนักเรียน นิสิตนักศึกษาได้ทราบและนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนและนิสิตต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ติดตามผลหลังการทดลองอย่างเป็นทางการว่านิสิตมีความคงทนของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาหรือไม่ ดังนั้นจึงควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้วอย่างเป็นทางการ เพื่อศึกษาว่าปรีชาเชิงอารมณ์ที่ได้พัฒนาไปแล้วนั้นมีความคงทนเพียงใดหรือมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
2. ควรจะได้มีการทำการวิจัยและพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อให้นิสิตได้มีคุณลักษณะตามอุดมการณ์ปราชญ์ผู้ทรงศีล ซึ่งเป็นไปตามปรัชญาของทางมหาวิทยาลัย
3. ควรได้มีการทดลองซ้ำดูในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ในนิสิตชายว่าจะได้ผลแตกต่างจากนิสิตหญิงหรือไม่ เพียงใดโดยจัดโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ให้มีการเพิ่มวันเวลาในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ให้มากขึ้นกว่าเดิมจาก 3 วัน 2 คืน เป็น 1 สัปดาห์ขึ้นไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, สำนักงาน. (2545). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิง.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จิตสุภา ไททวยวรรณ. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ในเยาวชนไทย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ ไชยรัตน์. (2539). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตคลองเตย สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุมจินต์ สลัดทุกษ์. (2543). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1): 19-36.
- _____. (2545). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. ใน *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว*. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี และอรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- นิรดา อุดลยพิเชษฐ์. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยกองทัพเรือ*. วิทยานิพนธ์ดุสิต มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ประชัน จันทร์สุข. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. ปรินฤณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การวัดผล). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปาริชาติ รัตนราช. (2544). ตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินฤณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. (2545). การสร้างและพัฒนามาตรรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (รายงานการวิจัยฉบับที่ 84)
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2535). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: ปัญญา.
- _____. (2536). พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- _____. (2543). เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์. ใน รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว. อัจฉรา สุขารมณ; วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- ระวี ภาวิไล. (2538). อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2544). EQ กับภาวะผู้นำในการทำงาน. ใน รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว (เล่ม2): จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. อัจฉรา สุขารมณ; วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- ลักขณา แพทยานันท์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. ปรินฤณานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. (2543). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวปฏิบัติฐาน4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. ปรินฤณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.



- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2545). รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต
ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการ
ทำงาน. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 37-52.
- วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เขาวนอารมณ์ (EQ) ดัชนีชี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เนท.
- สาธิตา เมธนาวิณ. (2545). องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการ
พยาบาล. ปริญญานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายสุนีย์ ศุภเดมิย์. (2544). ศึกษาเปรียบเทียบเขาวนปัญญากับเขาวนอารมณ์ของวิศวกร ครู
พยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ. ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. (2542). แผนการปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูปการ
ศึกษา.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. (2536). ปรมัตถธรรมสังเขป และภาคผนวก. กรุงเทพฯ: ขวณพิมพ์.
- สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). อิทธิพลของเขาวนอารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรม
เผชิญความเครียดของพยาบาล: กรณีศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช. ปริญญา
นิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร พิสิฐฐีพัฒนะ. (2543). การสร้างแบบทดสอบวัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์สำหรับนัก
เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิทธิกร อ้อยจินดา. (2543). ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมที่มีต่อสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานของข้าราชการ
การและลูกจ้างคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาด
กระบัง. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2541). คิดเป็นทำเป็นตามแนวพุทธธรรม. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2544). บทบาทพ่อแม่ในการพัฒนา EQ ลูก. ใน *รวมบทความทางวิชาการ
เรื่องอีคิว (เล่ม2): จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และ
อรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.

- อรพินทร์ ชูชม. (2542). สถานภาพการวัด EQ. ใน *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว*. อัจฉรา สุขารมณ; วิชาสลักษณ์ ชั่ววัลย์ และอรพินทร์ ชูชม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. R. Bar-On, & J.D. Parker (Eds.). pp. 363-388. San Francisco, Calif: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. & Parker, J.D. (Eds.). (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco, Calif: Jossey-Bass.
- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Business*. London: Orion Business.
- Gardner, H. (1983). *Frame of mind: the Theory of Multiple Intelligences*. London: Paladin.
- _____. (1993). *Multiple Intelligence: the Theory in Practice*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- _____. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Holbrook, W.L. (1997). A Study of the Relationships between Emotional Intelligence and Basic Writer's skills. *Dissertation Abstracts International*. 58(07): 2631A.
- Krueger, T.J. (1997). Affective Orientation, Alexithymia, and Multidimensional Empathy in Counselors-in-training (Therapeutic Relationship, Emotional Intelligence). *Dissertation Abstracts International*. 58(10): 3847A.
- Leschild, A.W. (1985). Differential Response of Juvenile Offenders to Two Detention Environment as a Function of Conceptual Level. *Canadian Journal of Criminology*. 24(4): 467-477.
- Lueher, H.D. (1997). Students Need Emotional Intelligence. *Academic Search Elite Database*.

- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. In *Imagination, Cognition, and Personality*. 9:185-211.
- _____. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*. 17: 433-442.
- _____. (1997). What Is Emotional Intelligence?. In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication*. P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.). pp. 3-31. New York: BasicBooks.
- Schutte, N.S.; and others. (2001). Emotional Intelligence. *The Journal of Social Psychology*. 141(4): 523-536.

ภาคผนวก

โปรแกรมที่ 1

การเข้าใจตนเอง

เวลาที่ใช้ 4 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อปฐมนิเทศ
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต และระหว่างเพื่อนนิสิตด้วยกันเอง
3. เพื่อให้นิสิตเห็นความสำคัญของปรีชาเชิงอารมณ์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์
4. ให้นิสิตเข้าใจความสัมพันธ์ของพฤติกรรม จิตใจและปัญญา

สาระสำคัญ

กิจกรรมการฝึกอบรม

ช่วงที่ 1 (3 ชั่วโมง)

1. ให้นิสิตนั่งล้อมวงเป็นวงกลม ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ แนะนำสถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้งในการทดลอง แนะนำกิจกรรมที่ผู้เข้าอบรมจะต้องเข้าร่วมตลอดทั้ง 3 วัน พร้อมบอกวัตถุประสงค์โดยย่อและกล่าวถึงกิจกรรมการบันทึก Diary พร้อมกับบอกวิธีบันทึก Diary ประจำวัน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนิสิต
2. แนะนำตัวผู้วิจัย และให้นิสิตแนะนำตนเองโดยทำกิจกรรมแรก โดยให้แนะนำชื่อ-สกุล ชื่อเล่น และบอกชื่อที่อยากจะให้เพื่อนเห็นว่าเป็นตัวเรามากที่สุด
3. วิทยากรนำสนทนาและให้นิสิตบอกความคาดหวังในการมาเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์
4. วิทยากรให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรม จิตใจและปัญญา โดยเสนอตัวอย่างและวิเคราะห์ให้เห็นความสัมพันธ์ของทั้งสามด้าน นิสิตร่วมสนทนาและยกตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงการประพฤติปฏิบัติที่สัมพันธ์กันระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา
ตัวอย่างเช่น เรื่อง การแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับเพื่อนที่ไม่ชอบเรา ถึงแม้ว่าเขาจะชอบว่าหรือินทาเราให้เสียหาย เราก็นิ่งเฉยเสียเพราะถ้าตอบโต้ก็จะไม่เกิดผลดีแต่อย่างใด ควรทำตัวให้เป็นปกติเหมือนกับการคบเพื่อนคนอื่น ๆ เมื่อมีโอกาสก็ให้ความช่วยเหลือหรือแสดงน้ำใจกับเขาในทุกเรื่องที่สามารถช่วยเหลือได้ เมื่อเราแสดงพฤติกรรมที่ดีเช่นนี้ออกไป ผลที่ตามมาก็คือ

ตัวเราเองจะสบายใจ ความสบายใจก็จะส่งผลไปสู่การคิดดี เช่น อยากทำกิจกรรมกับเพื่อนในทางที่ดีต่อไปอีก

ตัวอย่างที่สอง เรื่องการหนีเรียน โดยการเชื่อเพื่อน หนีเรียนเพื่อที่จะไปเที่ยว ทำให้ไม่ได้เรียนหนังสือในวิชานั้น เมื่อไม่ได้เรียนก็ทำให้ไม่เข้าใจเมื่อทำข้อสอบก็ทำได้คะแนนไม่ดี จิตใจก็เศร้าหมอง ให้นิสิตวิเคราะห์จากตัวอย่างซึ่งถือเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ ในชีวิตประจำวัน

5. เชิญคาราตัวอย่าง (แทนคุณ จิตต์อิสระ) มาเล่าประวัติชีวิตเขาและผลที่เกิดตามมา ทั้งพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี ซึ่งมีการเชื่อมโยงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

ช่วงที่ 2 (1 ชั่วโมง)

1. ให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่มๆ ละ 4 คน
2. ให้นิสิตเล่าประสบการณ์ตรงที่ตัวเองมีประสบการณ์ในเรื่องของการแสดงพฤติกรรม ทั้งที่ดีและไม่ดี แล้วมีผลตามมาอย่างไร

ตัวอย่าง : เวลาโกรธ พฤติกรรมที่ตามมาในทางที่ไม่ดี มีลักษณะอย่างไรเพื่อนำมาเชื่อมโยงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

3. ผู้วิจัยสรุปจากตัวอย่างที่ได้จากการเล่าของนิสิตทั้งทางที่ดีและไม่ดี โดยเชื่อมโยงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา และให้นิสิตเห็นความสำคัญของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

การประเมิน

1. สังเกตพฤติกรรมระหว่างทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจในการร่วมฝึกปฏิบัติของนิสิต

อุปกรณ์ Flip Chart แผ่นโปสเตอร์แสดงข้อความ

โปรแกรมที่ 2

ความรู้พื้นฐานของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

เวลาที่ใช้ 5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกลักษณะของผู้มีปรีชาเชิงอารมณ์ได้
2. ตระหนักถึงคุณค่าของผู้มีปรีชาเชิงอารมณ์
3. เรียนรู้เกี่ยวกับสภาพจิตและการใช้ประโยชน์
4. สร้างความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อให้สามารถพัฒนาตนไปสู่การเป็นผู้มีปรีชาเชิงอารมณ์

ได้

สาระสำคัญ

1. ลักษณะของผู้มีปรีชาเชิงอารมณ์
2. คุณค่าของปรีชาเชิงอารมณ์ที่ทำให้ตนเองมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และ

ทำงานประสบความสำเร็จ

3. ความรู้เกี่ยวกับสภาพจิตและการใช้ประโยชน์
4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบผู้ที่พัฒนาตนเองกับผู้ที่ยังไม่สามารถไม่พัฒนาตนเองไปสู่

การเป็นผู้มีปรีชาเชิงอารมณ์

5. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อให้สามารถพัฒนาตนไปสู่การเป็นผู้มีปรีชาเชิง

อารมณ์

กิจกรรมการฝึกอบรม

ช่วงที่ 1 (1 ชั่วโมง)

ลักษณะของผู้มีปรีชาเชิงอารมณ์

1. ให้นิสิตทำกิจกรรมรายบุคคลโดยให้นึกถึงคนที่นิสิตใกล้ชิด 1 คน ซึ่งนิสิตมีความชอบประทับใจ หรือเป็นผู้ที่นิสิตศรัทธายกย่อง โดยให้บอกถึงลักษณะและคุณสมบัติของผู้นั้นแล้วเขียนลงในใบงาน (ข้อ 1)

2. ให้นิสิตแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน รวม 4 กลุ่ม นำคำตอบในข้อ 1 มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปเป็นอันดับเรียงตามความสำคัญ โดยให้อภิปรายตกลงกันในกลุ่ม เขียนคำตอบลงในตอนที่ 1 (ข้อ 2)

3. ให้นิสิตพิจารณาต่อไปว่า แต่ละอันดับที่จัดเรียงไว้นั้น มีความสำคัญและทำให้ตนเองมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่น และทำงานประสบความสำเร็จ โดยให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่คิดว่ามีความสำคัญในตอนที 2 (ข้อ 2) บางลักษณะ อาจจะมีมีความสำคัญทำให้ตนเองมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และทำงานประสบความสำเร็จ

(ตัวอย่างของคำตอบที่ควรจะได้ ได้แก่ ความเป็นมิตร การยิ้มแย้มแจ่มใส การให้อภัย ความเสียสละ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี มีความรับผิดชอบ มีเมตตา เป็นต้น)

ช่วงที่ 2 (1 ชั่วโมง)

การเห็นคุณค่าของปรัชญาเชิงอารมณ์ที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และการทำงาน

1. สมาชิกกลุ่มละ 4 คน กลุ่มเดิม นำใบงานที่ตอบไว้แล้วมาอภิปรายร่วมกันอีกครั้ง ในหัวข้อที่ว่า ผู้ที่มีปรัชญาเชิงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เหล่านั้นเป็นประโยชน์ทำให้ตนเองมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และทำงานประสบความสำเร็จได้อย่างไร โดยเขียนคำตอบลงในใบงานที่ 2

2. ให้ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอให้กลุ่มใหญ่ได้รับทราบ

3. นิสิตและวิทยากรช่วยกันสรุป และแสดงให้เห็นว่าคุณค่าของปรัชญาเชิงอารมณ์ย่อมมีผลให้ตนเองมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และทำงานประสบความสำเร็จ

ช่วงที่ 3 (1 ชั่วโมง 30 นาที)

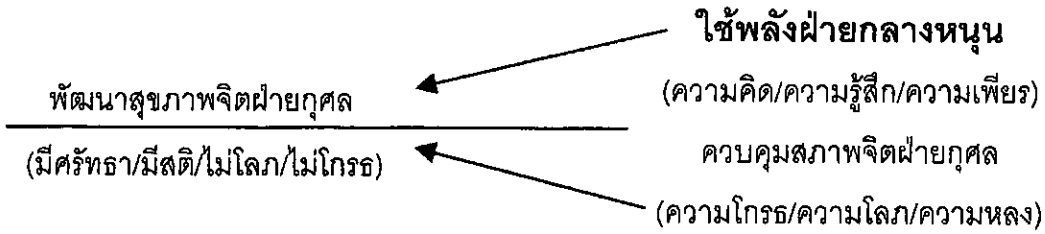
ความรู้เกี่ยวกับสภาพจิต และการใช้ประโยชน์

1. ให้นิสิตฟังการบรรยายจากวิทยากร เพื่อเสริมความรู้เกี่ยวกับสภาพจิตของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยฝ่ายดี (กุศล) ฝ่ายไม่ดี (อกุศล) และฝ่ายเป็นกลาง ได้แก่ สภาพจิตฝ่ายกุศล การมีศรัทธา มีสติ ความไม่โกรธ ความไม่โลภ ความมีหิริโอตตปปะ สภาพจิตฝ่ายอกุศล ได้แก่ ความโกรธ ความโลภ ความอิจฉาริษยา ความหลง ส่วนสภาพจิตฝ่ายกลาง ได้แก่ ความเพียร การคิด ความรู้สึก เจตนา

แนวคิดในการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ คือ การพัฒนาสภาพจิตฝ่ายกุศลและควบคุมสภาพจิตฝ่ายอกุศล โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง เพื่อมาเสริมให้ฝ่ายกุศลมีกำลังมากขึ้น และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองในทางที่ชอบ

ตัวอย่างเช่น การใช้ความเพียรซึ่งเป็นสภาพจิตฝ่ายกลางไปหนุนนำสภาพจิตฝ่ายอกุศล ได้แก่ ความโลภ ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมไม่ดี เช่น ขโมยที่อยากได้ของผู้อื่น โดยใช้ความเพียร พยายามบังคับประตูเข้าไปในบ้านคนยามดึก แต่หากใช้ความเพียรไปหนุนนำสภาพจิตฝ่ายกุศล ได้แก่ การมีสติ ความไม่โกรธ ความไม่โลภ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่บุคคลนั้น

2. การจำลองสถานการณ์ เรื่อง “เพื่อนบ้านเรือนเคียง” เพื่อมุ่งส่งเสริมแนวคิดการพัฒนา
 ปรัชญาเชิงอารมณ์ดังแผนภาพข้างล่าง



สถานการณ์จำลอง “บ้านนายสมชายจัดงานเลี้ยงสังสรรค์เปิดเพลงดังในขณะที่นายสมศักดิ์ กำลังดูหนังสือสงบ”

ให้นิสิตอาสาสมัครจำนวน 4 คน รับผิดชอบดังต่อไปนี้

คนที่ 1 นายสมศักดิ์ (ฝ่ายบุคคล) แสดงความรู้สึกโกรธต่อว่าเพื่อนบ้าน

คนที่ 2 นายสมชาย (ฝ่ายบุคคล) รับฟังด้วยความใจเย็น มีสติ และไม่โกรธตอบ

คนที่ 3 นายสมชาย (ฝ่ายบุคคล) เพื่อนบ้านรับฟังด้วยการแสดงอารมณ์โกรธ ได้ตอบ
 ด้วยวาจา

คนที่ 4 นายสมศักดิ์ (ฝ่ายบุคคล + ฝ่ายกลาง) ไม่โกรธ มีความเพียร ดูหนังสือไปตาม
 ปกติ ให้นิสิตทุกคนอภิปรายร่วมกันว่า

- 1) ผลที่จะเกิดตามมาจากทุกกรณีเป็นอย่างไร
- 2) ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ เราจะทำอย่างไร ทำไมจึงทำเช่นนั้น
- 3) ผู้ที่มีปรัชญาเชิงอารมณ์ควรแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์เช่นนี้
- 4) ให้นิสิตจัดกิจกรรมกลุ่มย่อย สถานการณ์จำลอง กลุ่มละ 1 เรื่อง แสดงหน้า

ชั้น และอภิปรายให้เห็นถึงคุณและโทษของการแสดงออกของบุคคลที่มีสภาพจิตแตกต่างกัน

ช่วงที่ 4 (เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างผู้ที่พัฒนาตนเองกับผู้ที่ยังไม่ได้พัฒนาตนเองไปสู่การ
 เป็นผู้ที่มีปรัชญาเชิงอารมณ์และการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้มี
 ปรัชญาเชิงอารมณ์

1. ให้นิสิตอภิปรายกลุ่มย่อยในประเด็นดังต่อไปนี้

1) ผู้ที่มีปรัชญาเชิงอารมณ์ซึ่งจะนำตนเองไปสู่ความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และ
 ประสบความสำเร็จในการทำงานนั้น (จากใบงานที่ 2) เราสามารถพบเห็นได้มากน้อยเพียงไร (ยก
 ตัวอย่าง)

2) ผู้ที่ไม่มีลักษณะดังกล่าวในข้อ 1) เราสามารถพบเห็นได้มากน้อยเพียงไร (ยกตัวอย่าง)

3) เขาเหล่านั้นในข้อ 2) จะสามารถพัฒนาตนเองให้มีลักษณะดังกล่าวในข้อ 1) ได้หรือไม่ อย่างไร

2. ให้นิสิตสำรวจตนเองว่ายังขาดคุณสมบัติข้อใด (จากใบงานที่ 2) และคิดว่าจะสามารถพัฒนาให้มีขึ้นได้อย่างไร ให้อภิปรายร่วมกันในกลุ่มย่อย

3. นำคำตอบจากแต่ละกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำกิจกรรมรายบุคคล
2. สังเกตจากการทำกิจกรรมกลุ่ม/การอภิปราย
3. สุ่มสอบถามความคิดเห็นจากบางคน
4. ให้สมาชิกร่วมสรุปเพื่อประเมินตนเอง

สื่อการฝึกอบรม

ใบงานที่ 1 และ 2

ใบงานที่ 1

1. ให้นิสิตนึกถึงผู้ที่ใกล้ชิด 1 คน ซึ่งนิสิตมีความประทับใจ หรือมีความศรัทธา ยกย่อง โดยให้บอกถึงลักษณะและคุณสมบัติของผู้นั้น ดังนี้

1.
2.
3.
4.
5.
6.

2. ให้นิสิตแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และจัดอันดับลักษณะที่สำคัญออกมา โดยทำในตอนที่ 1 ก่อน แล้วจึงทำตอนที่ 2

ตอนที่ 1	ตอนที่ 2		
ลักษณะที่สำคัญเรียงตามลำดับ	ให้พิจารณาว่าแต่ละอันดับมีความสำคัญทำให้ตนเองมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ประสบความสำเร็จต่อการทำงาน โดยให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่คิดว่ามีความสำคัญ		
	ตนเองมีความสุข	อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้	ประสบผลสำเร็จต่อการทำงาน
อันดับ 1			
อันดับ 2			
อันดับ 3			
อันดับ 4			
อันดับ 5			
อันดับ 6			
อันดับ 7			
อันดับ 8			
อันดับ 9			
อันดับ 10			

ใบงานที่ 2

ให้นิสิตพิจารณาคูณลักษณะของผู้มีปรีชาเชิงอารมณ์ในใบงานที่ 1 โดยให้อภิปรายกลุ่ม
ย่อยร่วมกัน ในประเด็นที่ว่า ผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณ์นั้นจะเป็นประโยชน์ทำให้ตนเองมีความสุข
สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และทำงานประสบความสำเร็จอย่างไรบ้าง

ตนเองมีความสุข

1.
2.
3.
4.
5.

อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

1.
2.
3.
4.
5.

ประสบความสำเร็จในการทำงาน

1.
2.
3.
4.
5.

โปรแกรมที่ 3

แนวทางการพัฒนาตนเองไปสู่ความสุข

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. พิจารณาเหตุที่จะนำไปสู่ความสุข
2. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
3. คิดแบบอริยสังข์หรือการแก้ปัญหา
4. คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม
5. คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

สาระสำคัญ

1. เหตุที่จะนำไปสู่ความสุข ความสุขของคนมี 3 ระดับ คือ
 - 1) การได้สิ่งของ รางวัล
 - 2) การได้ทำความดี
 - 3) ความมีอิสระ เป็นสุขได้ทุกเวลา
2. การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย หมายถึง การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบตามความเป็นจริง และความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยที่ส่งผล
3. คิดแบบอริยสังข์ หรือการแก้ปัญหา หมายถึง การคิดจากการพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะมีวิธีการแก้ไขได้อย่างไร
4. คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดแบบไตร่ตรองประเมินค่าสิ่งต่างๆ และเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์แท้จริง ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ
5. การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม หมายถึง การคิดที่เป็นไปในทางที่ดีงาม เป็นกุศล มีเจตคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมการฝึกอบรม

ช่วงที่ 1 (1 ชั่วโมง)

เหตุที่จะนำไปสู่ความสุข

1. แบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน รวม 3 กลุ่ม ให้ระดมและอภิปรายกลุ่มย่อยร่วมกันในหัวข้อเรื่องความสุขคืออะไร ความรู้สึกไม่เป็นทุกข์ ความสงบ เกิดขึ้นจากอะไรบ้าง

2. วิทยากรแจกประเด็นปัญหาให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ความสุขในครอบครัว

กลุ่มที่ 2 ความสุขในหมู่เพื่อน

กลุ่มที่ 3 ความสุขในการทำงาน

ให้นักนิสิตระดมสมองในหัวข้อของตนว่าความสุขดังกล่าวเกิดขึ้นตอนไหนบ้าง และเกิดขึ้นในลักษณะใด และอะไรเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความสุขนั้น

3. วิทยากรและนิสิตช่วยกันสรุปเพื่อให้ได้ประเด็นที่ว่าความสุขของคนเรามี 3 ประการคือ

1) การได้สิ่งของรางวัล

2) การได้ทำความดี

3) ความเป็นอิสระ เป็นสุขได้ทุกเวลา

ช่วงที่ 2 (2 ชั่วโมง)

การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบอริยสังข์หรือการแก้ปัญหา การคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

1. จัดนิสิตตามกลุ่มเดิม โดยให้เสนอปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ครอบครัว เพื่อน การเรียน และสังคม จากนั้นคัดเลือกปัญหาที่น่าสนใจมากลุ่มละ 1 ปัญหา

วิทยากรบรรยายถึงความหมายของการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยการคิดแบบอริยสังข์หรือการแก้ปัญหา การคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรมโดยยกตัวอย่างประกอบ

ให้นักนิสิตพิจารณาคำตอบของปัญหาดังกล่าว โดยใช้วิธีคิดแบบต่างๆ และนำเสนอที่ประชุม โดยวิทยากรชี้แนะให้เห็นถึงวิธีการคิดแบบใดจึงจะนำมาซึ่งความสุขได้

2. วิทยากรยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เช่น เมื่อนิสิตมีความเครียด หรือผิดหวังอย่างมาก การแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวจะมีวิธีแก้แบบใดได้บ้าง ให้นักนิสิตช่วยกันระดมสมอง ต่อจากนั้นวิทยากรสรุปให้เห็นถึง การแก้ไขทางความคิด หรือการแก้ไขทางความรู้สึก ซึ่งจะได้ผลดี มากหากรู้จักวิธีการแก้ไข และฝึกฝนตนเองอย่างถูกวิธี

การประเมินผล

1. สังเกตการทำกิจกรรมรายบุคคล และกิจกรรมกลุ่มย่อย
2. ให้กลุ่มย่อยประเมินตนเอง

สื่อการฝึกอบรม

1. หัวข้อปัญหาสำหรับแจกกลุ่มย่อย
2. สลากหมายเลขเท่าจำนวนกลุ่มย่อย
3. แผ่นกระดาษเปล่าสำหรับเขียนคำตอบ

โปรแกรมที่ 4

การพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถ

1. ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
2. บอกถึงประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับการมีคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
3. แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการรู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่น
4. บอกถึงการพัฒนาตนเองในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ด้วยมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่/เหล่า แวดล้อมไปด้วยญาติและมิตรสหาย การอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีน้ำใจ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย ตลอดจนมีความสามัคคี และซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

ในการพัฒนาตนเองเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นควรเริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อนเป็นประการสำคัญด้วยการรู้จักพัฒนาที่จิตใจด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม มีคุณธรรมประจำใจก็จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงและมีความสุขที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

กิจกรรมการฝึกอบรม

ช่วงที่ 1 (1 ชั่วโมง)

เรียนรู้ร่วมกัน

1. ในชั้นนำ วิทยากรพูดคุยทักทายกับนิสิตเพื่อทำความคุ้นเคยเป็นเบื้องต้นสักเล็กน้อย
2. ถามถึงการอยู่ค่ายที่นี้มาจนถึงวันนี้ซึ่งเป็นวันที่ 3 แล้ว นิสิตได้ความรู้สึกและข้อคิดของการอยู่ร่วมกันอย่างไรบ้าง? (ให้เล่าประสบการณ์ย่อๆ 2-3 คน ตามความสมัครใจ)
3. ทบทวนโดยถามถึงการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่/เหล่าเช่นนี้ คุณธรรมที่เรียนรู้ไปแล้วมีอะไรบ้าง ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การให้อภัย การมีน้ำใจ การช่วยเหลือ ความสามัคคี ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ เป็นต้น
4. ให้นิสิตแบ่งกลุ่มและช่วยระดมความคิดบอกถึงคุณธรรมต่างๆ ในการอยู่ร่วมกัน

5. "การอยู่ร่วมกันมีคุณค่า และความสำคัญอย่างไรต่อตนเอง?" วิทยากรถามนำให้นิสิตช่วยคิด และอธิบายตามความคิดเห็นของตนเอง

6. อาจมีการยกสถานการณ์ปัญหาจากข่าวหรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวันมาให้พิจารณาร่วมกัน โดยให้นิสิตช่วยนี้กและบอกว่าตนเองได้แกงคิดอะไรบ้าง และมีผลต่อการอยู่ร่วมกันอย่างไร

7. ให้นิสิตเล่าประสบการณ์ชีวิตในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่/เหล่าของตนเพื่อแลกเปลี่ยนและพิจารณาร่วมกัน

8. ช่วยกันสรุปจากตัวอย่างที่กล่าวมาถึงคุณค่าและความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน (ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่น)

ช่วงที่ 2 (2 ชั่วโมง)

สร้างสรรค์ผลงานร่วมกัน

1. จากข้อสรุปคุณธรรมหลักของการอยู่ร่วมกันและคุณค่าความสำเร็จของการอยู่ร่วมกัน นิสิตคงจะได้ข้อคิดหลายประการและถ้าจะสร้างสรรค์ผลงานของกลุ่มร่วมกันจากฐานความคิดดังกล่าวในรูปแบบของการแสดงบทบาทสมมติหรือละครสั้นจะทำได้อย่างไร?

2. ควรถามสมาชิกค่ายว่าทราบวิธีการออกแบบการแสดงบทบาทสมมติ หรือละครสั้นจากเดี่ยวหรือยัง? ถ้ายัง วิทยากรควรชี้แนะ

3. ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์หลักว่าการแสดงบทบาทสมมติ หรือละครสั้นจากเดี่ยวนั้นควรสะท้อนภาพของการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณธรรม

4. ให้เวลาแก่กลุ่ม (แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4 คน/กลุ่ม) ในการคิดวางแผนออกแบบบทบาทสมมติ สัก 20-30 นาที

5. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 5 นาที (25 นาที/ 5 กลุ่ม)

6. ถามนำเพื่อให้อภิปรายว่า การแสดงของแต่ละกลุ่มได้สะท้อนภาพอะไรบ้าง ให้ช่วยกันสรุป และอาจมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

7. ก่อนจบรายการชุดฝึกที่ 5 วิทยากรจะถามว่า "กิจกรรมชุดฝึกที่ 5 นี้ นิสิตได้เรียนรู้สิ่งใดบ้าง โปรดสะท้อนความคิดของตน ทุกๆ คนเพียงสั้นๆ คนละ 2-4 นาที" "และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร?" (หลักของพระพุทธศาสนา เพื่อการอยู่ร่วมกัน คือ สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา และสมานัตตตา)

8. นิสิตเขียนตอบลงในใบประเมินตนเอง และรวบรวมส่งให้วิทยากรเพื่อนำไปประมวลสรุป วิเคราะห์ และแจ้งผลแก่สมาชิกค่ายในช่วงถัดไป

9. สรุปและเสนอแนะ

10. มอบหมายนิสิตเป็นกลุ่มย่อยเพื่อให้เตรียมการวางแผนสัมภาษณ์ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยเลือกสัมภาษณ์วิทยากร 4-5 ท่าน โดยไม่ให้ซ้ำ ทั้งนี้ให้แต่ละกลุ่มต่างวางแผนในกลุ่มของตนและคิดว่า "ถ้าจะสัมภาษณ์ผู้ที่ประสบความสำเร็จควรจะถามเกี่ยวกับอะไรบ้างสัก 5 คำถาม" โดยให้เตรียมการระหว่างหยุดพักครั้งเวลา เมื่อกลับเข้ามาให้ดำเนินการสัมภาษณ์ได้เลย ให้เวลาสัมภาษณ์ 10-15 นาที

การประเมินผล

1. ประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมทำกิจกรรม
 - การอภิปราย
 - การพูดถึงประสบการณ์ของตน
 - การนำเสนอประสบการณ์ของตน
 - การนำเสนอเรื่อง
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองโดยการสุ่มถาม
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนบันทึกลงในใบประเมินตนเอง

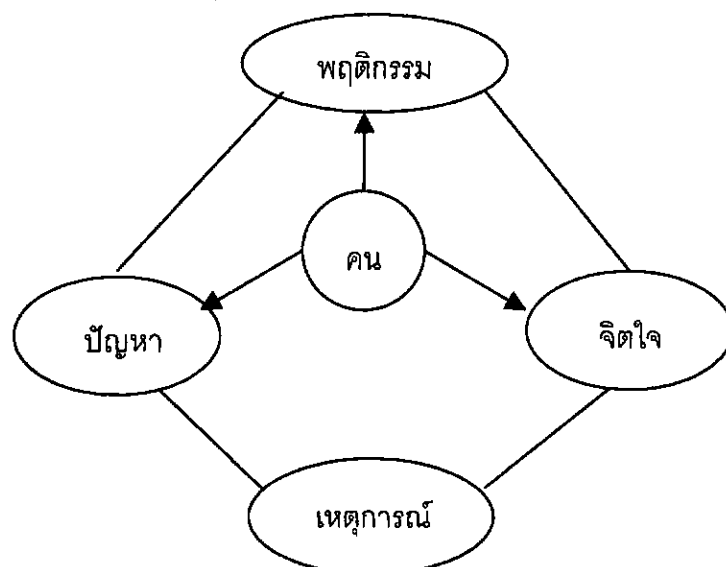
สื่อการฝึกอบรม

1. ใบประเมินตนเอง
2. ชุดแผ่นภาพพลิก (flip chart) แผ่นเปล่า พร้อมขาตั้งและคลิปหูยาว 2 อันใหญ่ (หรือแผ่นโปร่งใสพร้อมปากกาเขียนและเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ)

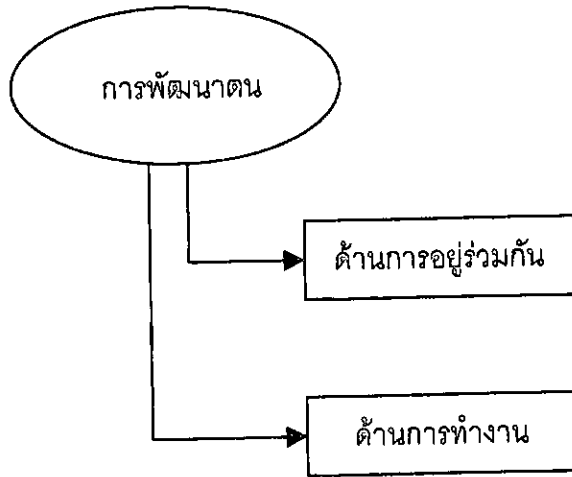
การเตรียมการล่วงหน้า

วิทยากรเตรียมเขียนชุดภาพพลิกเพื่อใช้ประกอบการบรรยายโดยย่อ ดังนี้

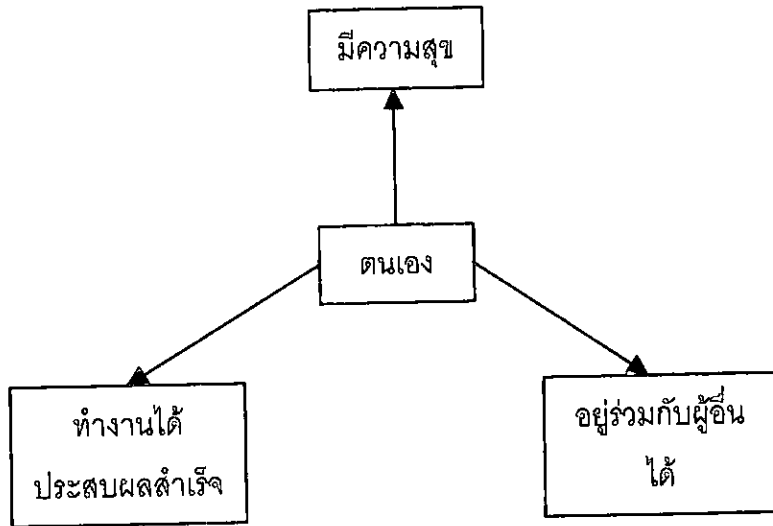
1. สรุบทบทวนก่อนเริ่มชุดฝึกที่ 5



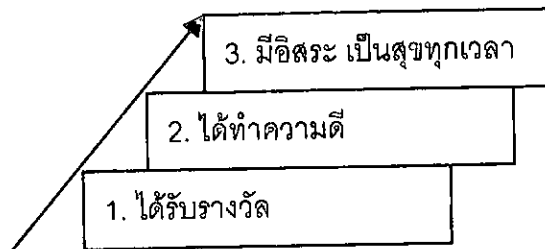
2. การพัฒนาตนเองที่จะศึกษาในชุดฝึกที่ 5 และ 6



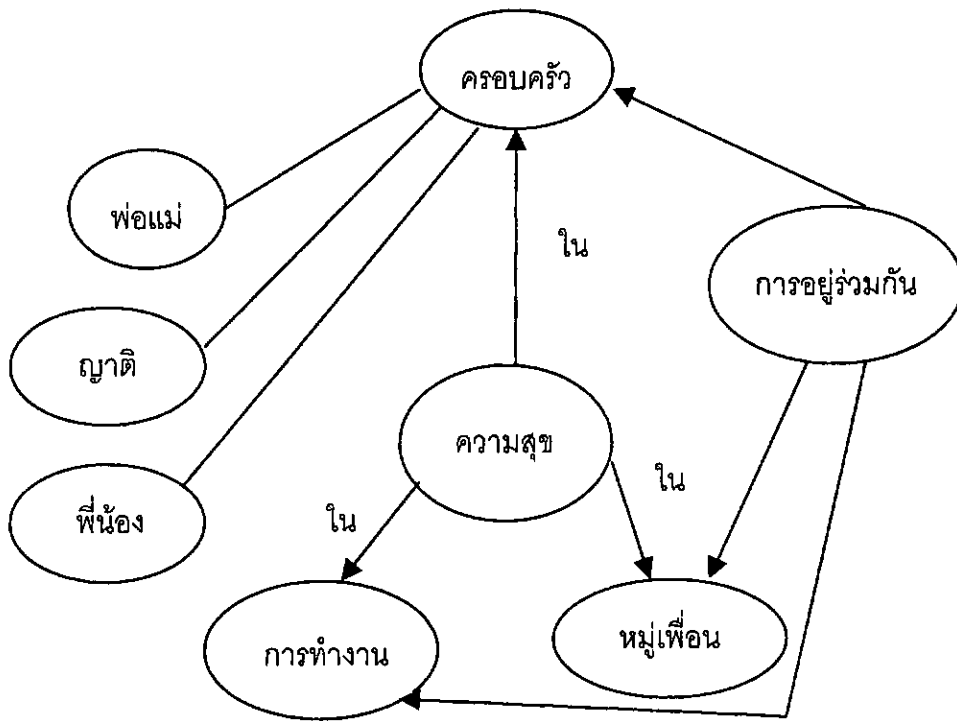
3. อีคิว แนวพุทธ มุ่งองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ดังภาพ



4. เหตุอันนำไปสู่ความสุข 3 ระดับ ดังภาพ



5. การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังภาพ



ใบประเมินตนเอง

โปรแกรม เรื่อง

คำชี้แจง โปรดประเมินตนเองจากการมีส่วนร่วมเรียนรู้ในโปรแกรมนี้ โดยขีด / ลงในช่อง ตารางที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามที่เป็นจริง

ลำดับ	กิจกรรม	ลำดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
1	ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้เพียงใด ?					
	การร่วมอภิปรายในกลุ่มย่อย
	การเล่าถึงประสบการณ์ของตนแก่สมาชิกค่าย
	การมีส่วนร่วมวางแผนกลุ่มย่อย
	การมีส่วนร่วมแสดงผลงานกลุ่มย่อย
2	การเสนอแนะความคิดเห็นต่อกลุ่มใหญ่
	สิ่งที่ได้เรียนรู้และเข้าใจจากการทำกิจกรรมในภาพรวม
3	ท่านสามารถจะนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

หมายเหตุ

(ระดับความคิดเห็น)

5

4

3

2

1

(ความหมายคะแนน)

มาก หรือ ปฏิบัติมาก

ค่อนข้างมาก หรือ ปฏิบัติค่อนข้างมาก

ปานกลาง หรือ ปฏิบัติปานกลาง

ค่อนข้างน้อย หรือ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

น้อย หรือ ปฏิบัติน้อยมาก

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน วันประเมิน...../...../2546

โปรแกรมที่ 5

การพัฒนาตนเองด้านการทำงาน

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถ

1. บอกถึงลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ หรือการทำงาน
2. ลองวางแผนถึงเป้าหมายชีวิตของตนเองที่คาดหวังทั้งในระยะใกล้และระยะไกล

สาระสำคัญ

1. ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงานหรืออาชีพ จะต้องมีการมองเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น มีนิสัยรักงาน มีแรงจูงใจที่จะทำงานนั้นจนบรรลุตามที่กำหนดไว้เป็นจุดมุ่งหมายเมื่องานสำเร็จ ผลก็จะเกิดความภาคภูมิใจและมีกำลังใจที่จะทำงานหรือกิจกรรมในการทำความดีนั้นต่อไปอีก

การพัฒนาตนเองด้านการทำงาน ควรพัฒนาทั้งด้านจิตใจ และปัญญาควบคู่ไปด้วยกับการทำงาน พร้อมทั้งมุ่งมั่นทำงานให้ดีและตนเองก็มีความสุข

2. การวางแผนเป้าหมายชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จที่มุ่งหวัง ครอบคลุมการวางแผนกำหนดสิ่งที่มุ่งหวังจะเกิดขึ้นจริงในระยะเวลานั้นใกล้ พร้อมทั้งคิดวิธีการที่จะให้บรรลุผลตามเป้าหมายนั้น

กิจกรรมการฝึกอบรม

ช่วงที่ 1 (1 ชั่วโมง)

เรียนรู้ร่วมกัน

1. ชี้นำ สนทนาถึงความมุ่งหวังที่จะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จ “ใครอยากทำอะไรให้สำเร็จในชีวิตนี้บ้าง ?” ลองเสนอรายชื่อสิ่งนั้นมา ให้เขียนลงบนแผ่นกระดาษให้นิสิตเสนอชื่อคำคมว่ามีคำใดบ้างที่สะท้อนถึงความสำเร็จ (เช่น มุ่งมั่น บากบั่น) แล้วให้เขียนลงบนแผ่นกระดาษ

2. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า “ในทัศนะของท่านผู้ที่ประสบความสำเร็จหมายถึงอย่างไร” แล้วสรุปลักษณะผู้ที่ประสบความสำเร็จ

3. ให้สมาชิกลองบอกว่าตนเองเคยประสบความสำเร็จในเรื่องใดมาแล้วบ้าง ? หรือตัวอย่างในทางตรงกันข้ามและเน้นจุดหักเหของชีวิต (ถ้ามีจะดีมาก)

4. สรุปร่วมกันเกี่ยวกับคุณค่า และความสำคัญของการประสบความสำเร็จในชีวิต หรือการงาน รวมทั้งคุณธรรมที่สำคัญที่แฝงอยู่ด้วย

ช่วงที่ 2 (2 ชั่วโมง)

สร้างสรรค์ผลงานร่วมกัน

1. แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญๆ เพื่อนำเสนอต่อที่ประชุมใหญ่
2. ให้แต่ละบุคคลได้ทบทวนสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ได้เรียนรู้อะไรบ้าง พร้อมทั้งบอกถึงความประทับใจที่ได้รับ และแง่คิดต่าง ๆ
3. ให้แต่ละบุคคลได้ลองเขียนเป้าหมายของชีวิตของตนเองในระยะสั้น และบอกถึงวิธีการที่จะดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น
4. สรุปและเสนอแนะ
5. ทุกคนเขียนกรอกใบประเมินผลตนเองแล้วส่งวิทยากร

การประเมินผล

1. ประเมินโดยการสังเกตการทำกิจกรรม
2. สุ่มถาม
3. การประเมินตนเองโดยการเขียนกรอกในแบบประเมินตนเอง

สื่อการฝึกอบรม

1. ใบประเมินตนเอง
2. แบบฝึก "เป้าหมายของชีวิต"

ใบประเมินตนเอง

โปรแกรมที่..... เรื่อง.....

คำชี้แจง โปรดประเมินตนเองจากการมีส่วนร่วมเรียนรู้ในกิจกรรมโปรแกรมนี้ โดยขีด / ลงในช่อง ตารางที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามที่เป็นจริง

ลำดับ	กิจกรรม	ลำดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
1	ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้เพียงใด ?					
	การร่วมอภิปรายในกลุ่มย่อย
	การเล่าถึงประสบการณ์ของตนแก่สมาชิกค่าย
	การมีส่วนร่วมวางแผนกลุ่มย่อย
	การมีส่วนร่วมแสดงผลงานกลุ่มย่อย
	การเสนอแนะความคิดเห็นต่อกลุ่มใหญ่
2	สิ่งที่ได้เรียนรู้และเข้าใจจากการทำกิจกรรมในภาพรวม
3	ท่านสามารถจะนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

หมายเหตุ

(ระดับความคิดเห็น)

(ความหมายคะแนน)

5

มาก หรือ ปฏิบัติมาก

4

ค่อนข้างมาก หรือ ปฏิบัติค่อนข้างมาก

3

ปานกลาง หรือ ปฏิบัติปานกลาง

2

ค่อนข้างน้อย หรือ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

1

น้อย หรือ ปฏิบัติน้อยมาก

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน วันประเมิน...../...../2546

แบบฝึก

เป้าหมายของชีวิต

คำชี้แจง

ให้นิสิตจินตนาการถึงสิ่งที่ตนเองมุ่งหวังจะทำให้สำเร็จในระยะเวลา 3 เดือน หรือ 6 เดือน

1. เป้าหมายของชีวิตหรืองานที่ตั้งใจว่าจะทำให้สำเร็จ

.....

.....

.....

.....

2. แนวทางที่จะดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายภายในระยะเวลาเป้าหมายเดือน

กิจกรรม	เป้าหมายเวลาเดือนที่					
	1	2	3	4	5	6
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

โปรแกรมที่ 6

กิจกรรมเสริม

เวลาที่ใช้ (1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. ให้นิสิตได้เรียนรู้ข้อธรรมะที่เป็นหลักในการดำเนินชีวิต
2. ได้ฝึกปฏิบัติจริง ในการฝึกสมาธิและเดินจงกรม

สาระสำคัญ

ได้แก่ การสอนคุณธรรม โดยให้ข้อธรรมะต่างๆ ผ่านนิทานธรรมะ พระราชดำรัส พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คติธรรมจากนักคิดนักวิชาการทางด้านตะวันออก

การสอนหลักปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิ และการเดินจงกรมให้รู้วิธีการฝึกปฏิบัติเบื้องต้น เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเองเป็นพื้นฐานในการฝึกฝนและพัฒนาจิต

กิจกรรมการฝึกอบรม

โปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมที่มีลักษณะพิเศษกว่าโปรแกรมที่ 1-5 โดยจัดในตอนค่ำหลังจากรับประทานอาหารเย็นแล้ว ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง โดยให้ผู้เรียนและวิทยากรนั่งล้อมเป็นวงกับพื้น วิทยากรเตรียมนิทานธรรมะ ข้อคิด คติธรรมต่างๆ มาเล่าให้นิสิตฟัง (ประมาณ 30 นาที)

ช่วงของการปฏิบัติธรรม ให้นิสิตได้เรียนรู้การฝึกหายใจถูกต้องในท่าผ่อนคลาย และการฝึกหายใจที่เป็นการกำหนดจุดใดจุดหนึ่งในการฝึกสมาธิ ให้ลองปฏิบัติจริง 15 นาที ต่อจากนั้น ฝึกให้เดินจงกรมพร้อมๆ กัน โดยมีวิทยากรนำปฏิบัติ

ในตอนท้ายจะมีการสวดมนต์และแผ่กุศล เพื่อฝึกความมีเมตตาและจิตอันเป็นกุศล

ตารางแสดงจำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบ สำหรับกลุ่มนิสิต

	ตนเองมีความสุข	อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี	ทำงานประสบความสำเร็จ
จำนวนข้อ (30)	10	8	12
คุณลักษณะ	เมตตา	จริงใจ	ซื่อสัตย์
	กรุณา	มีน้ำใจ	มองการณ์ไกล
	มุกิตตา	รู้จักให้อภัย	ตรงต่อเวลา
	ควบคุมตนเองได้	ช่วยเหลือผู้อื่น	วางแผนการทำงาน
	สุขภาพจิตดี	สามัคคี	สู้งาน อดทน
	ใจคอหนักแน่น	เอาใจเขามาใส่ใจเรา	กล้าคิดกล้าแสดงออก
	อารมณ์ดี	กตัญญู	ร่วมมือในการทำงาน
	มั่นใจในตนเอง	ไม่ดูถูกผู้อื่น	ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน
	มองโลกในแง่ดี		มีฉันทะในการทำงาน
	ปรับตัวยืดหยุ่น		รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
			เห็นแก่ส่วนรวม
			ใฝ่รู้

ภาคผนวก ข

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปรีชาเชิงอารมณ์เป็นรายคู่ โดยใช้วิธี Least Significance Difference เมื่อจำแนกตามการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์และเพศ

ปรากฏผลตามตาราง 14 ถึง 17

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกเมื่อจำแนกตามการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์และเพศ

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ยผลต่างรายคู่				
	\bar{X}	102.556	103.465	106.556	112.121
1. ได้รับโปรแกรมชาย	102.556	-	.909	3.640	9.560 *
2. ไม่ได้รับโปรแกรมหญิง	103.465		-	2.732	8.656 *
3. ไม่ได้รับโปรแกรมชาย	106.196			-	5.924
4. ได้รับโปรแกรมหญิง	112.121				-

* $p < .05$

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความคิด เมื่อจำแนกตามการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์และเพศ

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ยผลต่างรายคู่				
	\bar{X}	109.597	113.089	116.741	119.392
1. ได้รับโปรแกรมชาย	109.597	-	3.492	7.144 *	9.794 *
2. ไม่ได้รับโปรแกรมหญิง	113.089		-	2.650	6.303
3. ได้รับโปรแกรมหญิง	116.741			-	2.650
4. ไม่ได้รับโปรแกรมชาย	119.392				-

* $p < .05$

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ เมื่อจำแนกตามการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์และเพศ

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ยผลต่างรายคู่				
	\bar{X}	113.082	115.834	123.644	127.755
1. ได้รับโปรแกรมชาย	113.082	-	2.753	10.56 **	11.673 **
2. ไม่ได้รับโปรแกรมหญิง	115.834		-	7.81 **	8.920 **
3. ไม่ได้รับโปรแกรมชาย	123.644			-	1.111
4. ได้รับโปรแกรมหญิง	124.755				-

** p < .01

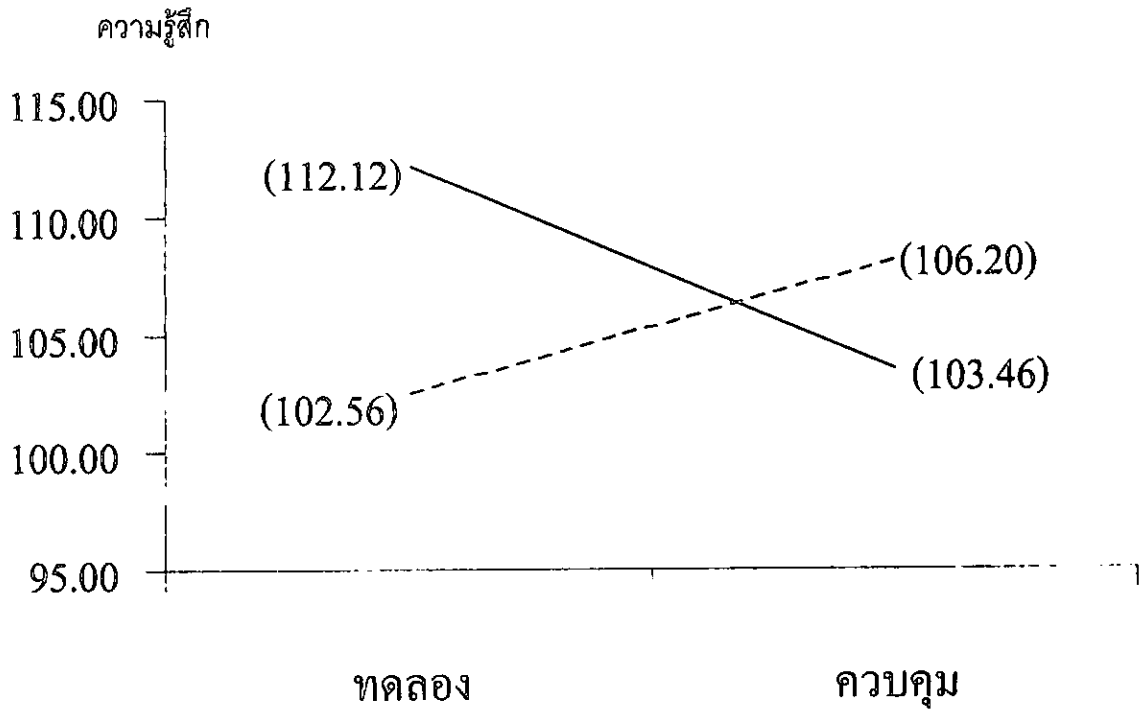
ความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ ก่อนและหลังการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ ปรากฏผลตามตาราง 17

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ ก่อนและหลังการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ (จำนวน 32 คน)

ปรัชญาเชิงอารมณ์	ความรู้สึก	ความคิด	การปฏิบัติ
ความรู้สึก	1.000	.811**	.686**
ความคิด	.717**	1.000	.701**
การปฏิบัติ	.493**	.588**	1.000

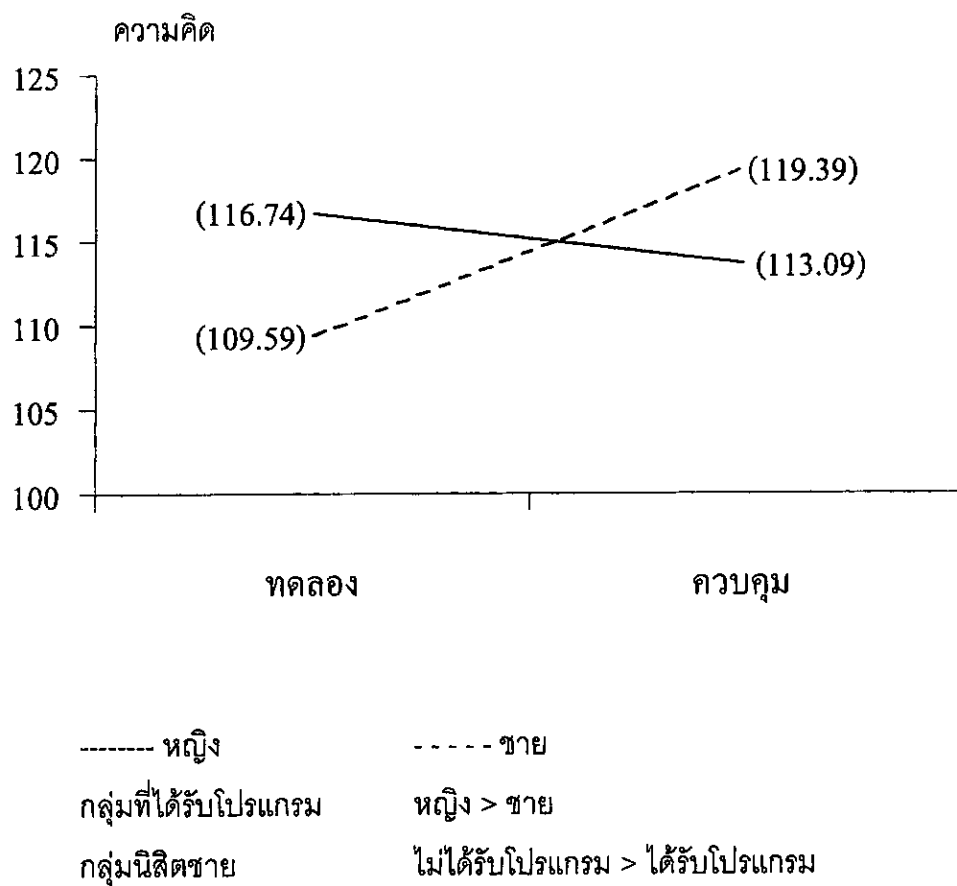
** p < .01

จากตาราง 17 แสดงว่า คะแนนปรัชญาเชิงอารมณ์ก่อนการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์สูงในทางบวกซึ่งกันและกันในด้านต่างๆ (ค่า r อยู่ระหว่าง .493 ถึง .717) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าคะแนนปรัชญาเชิงอารมณ์หลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์สูงในทางบวกระหว่างด้านต่างๆ (ค่า r อยู่ระหว่าง .686 ถึง .811) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

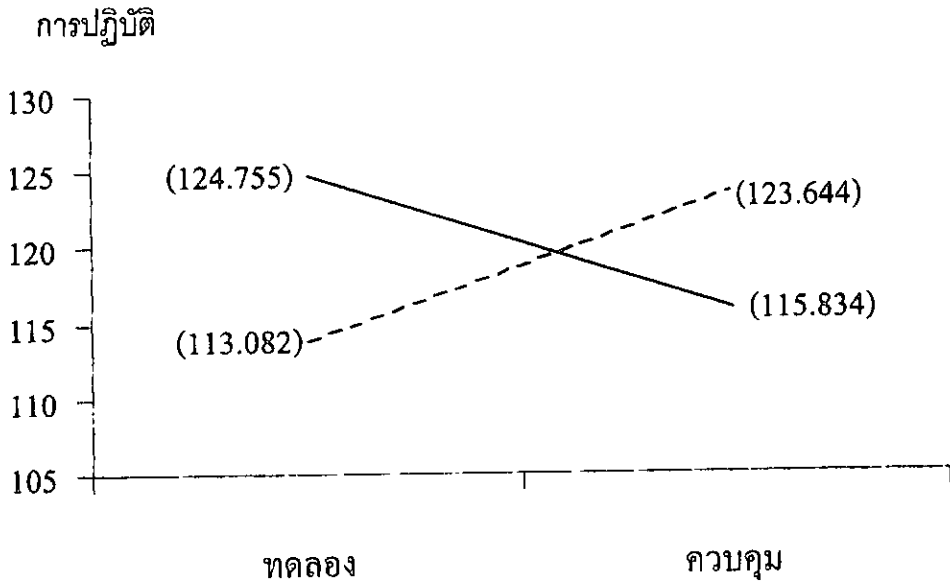


----- หญิง
 ----- ชาย
 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม หญิง > ชาย
 กลุ่มนิสิตหญิง ได้รับโปรแกรม > ไม่ได้รับโปรแกรม

ภาพประกอบ 3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมมีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก



ภาพประกอบ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมมีผลต่อประสิทธิภาพเชิงอารมณ์ด้านความคิด



----- หญิง

----- ชาย

กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม

หญิง > ชาย

กลุ่มนิสิตหญิง

ได้รับโปรแกรม > ไม่ได้รับโปรแกรม

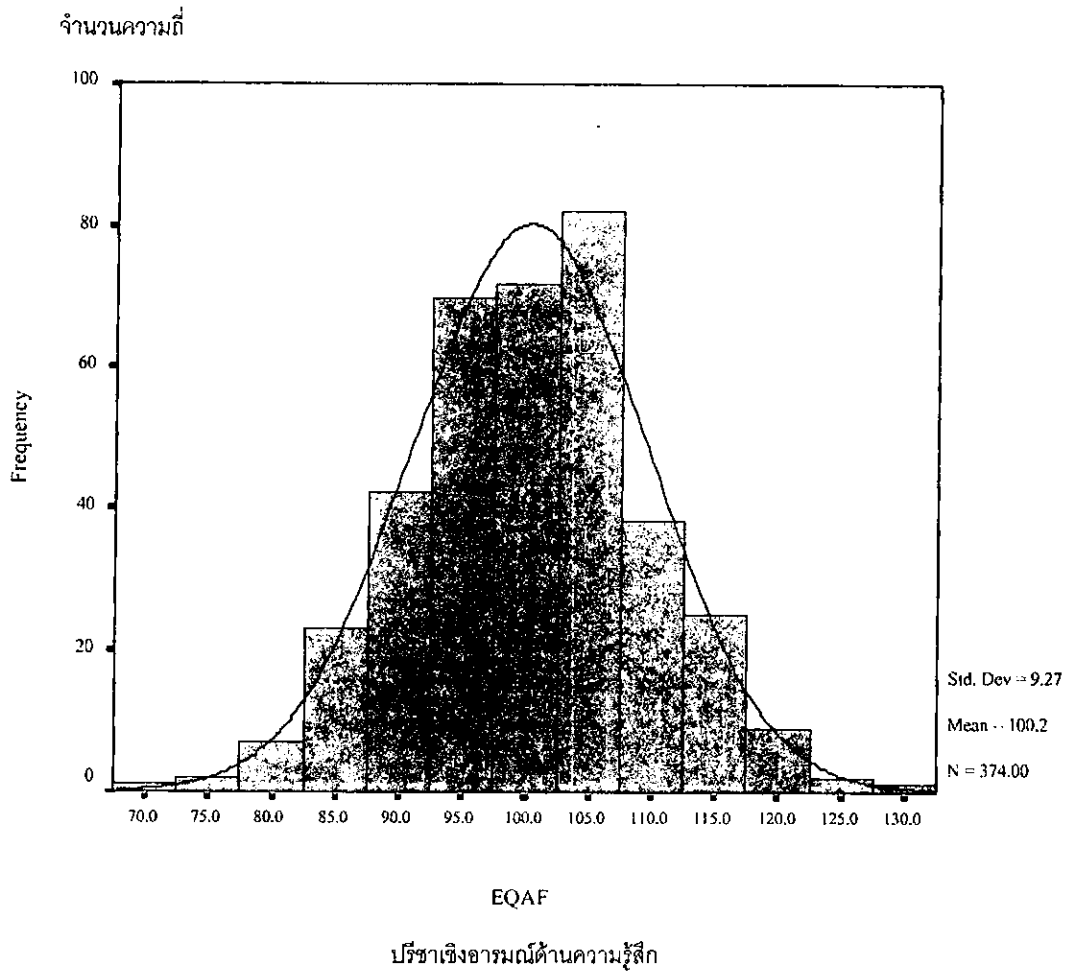
กลุ่มนิสิตชาย

ไม่ได้รับโปรแกรม > ได้รับโปรแกรม

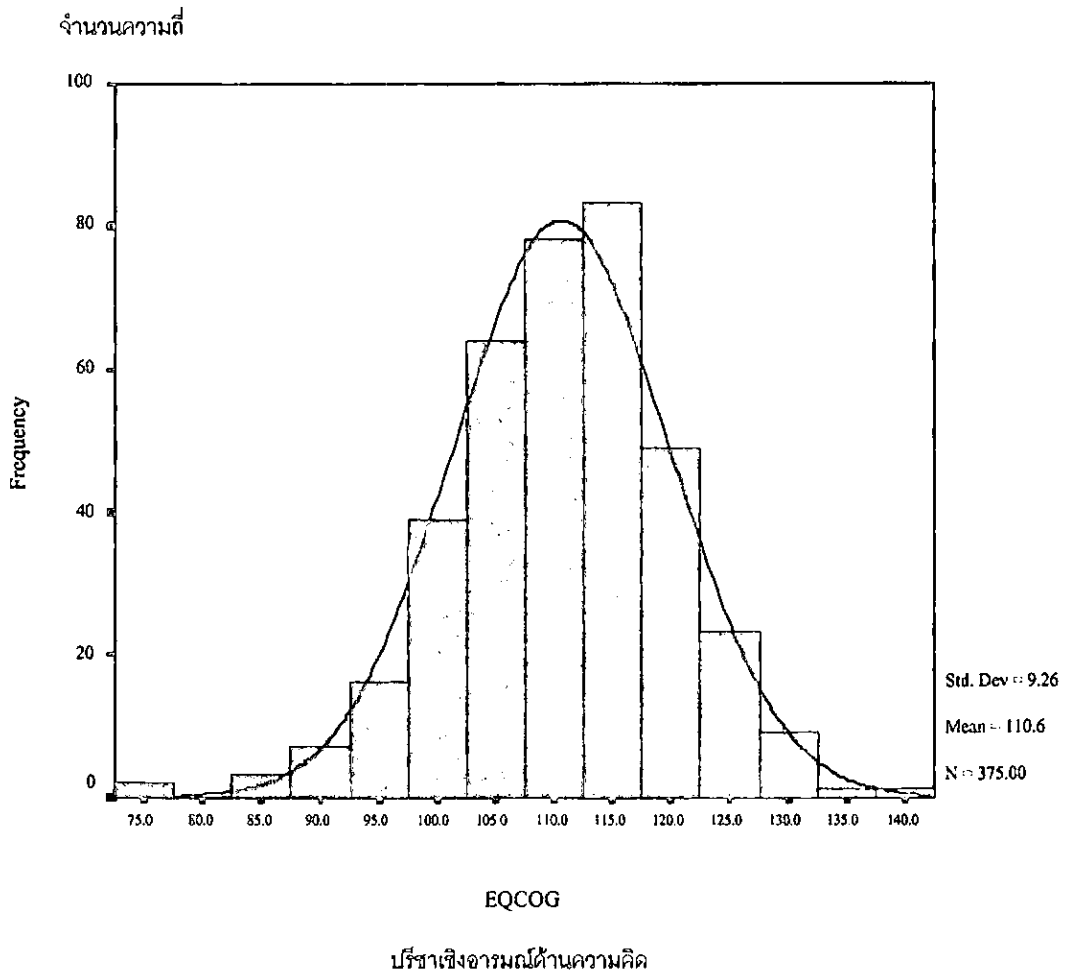
กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ชาย > หญิง

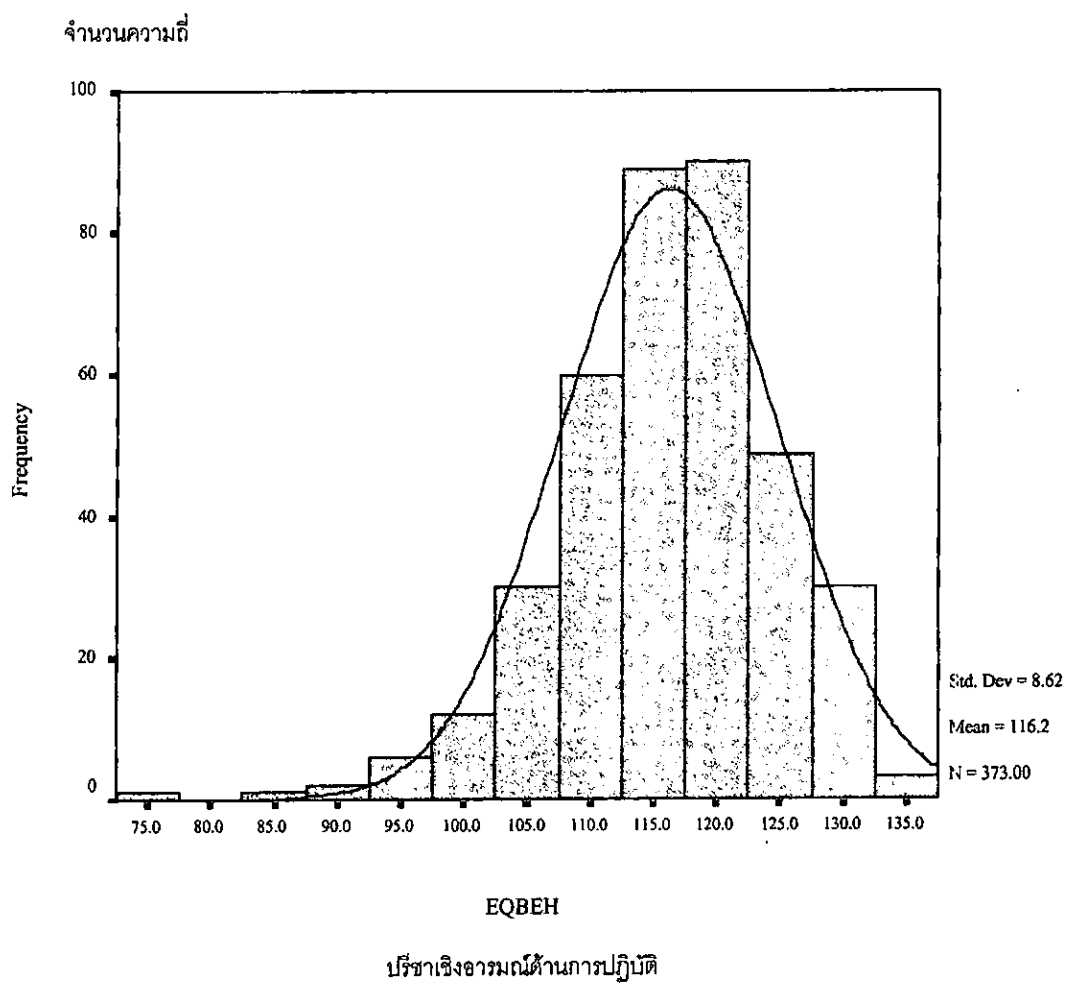
ภาพประกอบ 5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมมีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ



ภาพประกอบ 6 การแจกแจงความถี่ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก



ภาพประกอบ 7 การแจกแจงความถี่ของคะแนนบริษัทเชิงอารมณ์ด้านความคิด



ภาพประกอบ 8 การแจกแจงความถี่ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการปฏิบัติ

