

## The Development of Emotional Intelligent Enhancing Program for Female Prisoners with Buddhist Teaching<sup>1</sup>

Danaiphat Yuniram<sup>2</sup>  
Onjira Wongsaparn<sup>3</sup>  
Suwaree Ruabthongsri<sup>4</sup>  
Pannee Boonprakob<sup>5</sup>

Received: October 4, 2022 Revised: January 17, 2023 Accepted: January 23, 2023

### Abstract

The objective of this research was to design and evaluate the results of Emotional Intelligent (EI) Enhancing Program and studied the effect of the program to thinking process and behaviors of female prisoners. This research conducted with a mixed research methodology; first stage was a quantitative study to design a program to enhance EI of female prisoners. Pre-test and Post-test were conducted with following up the results after 48 days of the program. The sample group were 292 female prisoners from Phitsanulok Women Correctional Institution. At the second stage, a qualitative study was conducted by in-depth interview 9 participants to study an effect of program against the prisoners' thinking process and behaviors. The results of first stage have shown that the average post-test score was higher than pre-test at the 0.05 level of significance in all aspects. While the score of post-test and follow up-test did not have significant differences in all aspects except decision making and problem-solving ability aspect which was significantly higher in follow up test than post-test at the 0.05 level of significance. Moreover, it was found that 77.05% of participants (225 persons) had continued to practice mindfulness more than one time per week. The results of second stage shown that participants had considerably improved their thinking process and behaviors in all aspects. They were more calm, able to tackle their current situations constructively and live lives more peacefully.

**Keywords:** Emotional intelligence, experiential learning, mindfulness practice, female prisoners

---

<sup>1</sup> Research Article sponsored by Thailand Science Research and Innovation (TSRI)

<sup>2</sup> Former deputy dean at Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,  
E-mail: yuniram@gmail.com

<sup>3</sup> Lecturer at faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>4</sup> Former director, Phitsanulok women's correctional institution

<sup>5</sup> Former deputy director, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

## การพัฒนารูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ต้องขังหญิงด้วยหลักพุทธธรรม<sup>1</sup>

พระมหาศรณัฏฐ์ พุทธิธรรม<sup>2</sup>

อรจิรา วงษาพาน<sup>3</sup>

สุวารี รวบทองศรี<sup>4</sup>

พรณี บุญประกอบ<sup>5</sup>

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการออกแบบและประเมินผลกระบวนการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ต้องขังหญิงด้วยหลักพุทธธรรมและศึกษาผลของกระบวนการที่มีต่อการกระบวนการคิดและพฤติกรรม ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี 2 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยออกแบบกระบวนการฝึกแล้ววัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการฝึกอบรม 48 วัน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก 292 คน ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล 9 คน เพื่อศึกษาผลของกระบวนการฝึกอบรมที่มีต่อการกระบวนการคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและทุกด้านหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่คะแนนหลังการทดลองและการติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นคะแนนด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่คะแนนติดตามผลมีค่าสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าอบรมร้อยละ 77.05 (225 คน) ได้ฝึกปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผลการวิจัยระยะที่ 2 พบว่า ผู้เข้าอบรมมีการพัฒนากระบวนการคิดและพฤติกรรมที่ดีขึ้นทุกด้าน มีจิตใจเยือกเย็น มีมุมมองต่อปัญหาเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ใช้ชีวิตได้มีความสุขมากขึ้น

**คำสำคัญ:** ความฉลาดทางอารมณ์ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การฝึกสติ ผู้ต้องขังหญิง

<sup>1</sup> บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาโทระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> อธิการบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อีเมล: yunirum@gmail.com

<sup>3</sup> อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>4</sup> อดีตผู้อำนวยการ ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก

<sup>5</sup> อดีตรองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

ในปัจจุบันประเทศไทยนับเป็นประเทศที่มีผู้ต้องขังโทษจำคุกอยู่ในเรือนจำมากเป็นอันดับ 6 ของโลก และสูงที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Fair & Walmsley, 2021) การสำรวจในเดือนมกราคม 2566 มีผู้ต้องขังหญิงในประเทศไทยสูงถึง 30,506 คน (Department of Corrections, 2023) จำนวนผู้ต้องขังที่มากขึ้นทำให้เกิดปรากฏการณ์ “นักโทษล้นคุก” (PPTV Online, 2021) ภาวะความเป็นอยู่ของผู้ต้องขังที่เต็มไปด้วยความเครียด ความกดดัน ผู้ต้องขังหญิงจำนวนไม่น้อยต้องใช้เวลาอันยาวนานในการทำใจยอมรับสภาพที่ต้องถูกจำคุก ขณะที่อีกจำนวนไม่น้อยถูกครอบครัวปฏิเสธและไม่ยอมรับ (Archavanitkul & Vajanasara, 2015) ถ้าหากผู้ต้องขังเหล่านี้ไม่สามารถเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ก็จะก่อให้เกิดความเครียดความทุกข์ใจ และจะส่งผลกระทบต่อเพื่อนผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

มีการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังที่ถูกลงโทษทางวินัยมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่เคยถูกลงโทษทางวินัย (Wasunnuntasiri et al., 2009) และพบว่าผู้ต้องขังที่ต้องโทษครั้งแรกมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าผู้ต้องขังที่ต้องโทษซ้ำซาก (Charoensit et al., 2018) นอกจากนี้ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางการศึกษา และปัจจัยด้านความอยากมีอยากได้มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องขังหญิง (Pramooljukko, 2022) พบว่ามีการนำหลักพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง เช่น การใช้การสวดมนต์เพื่อลดระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง (Worapongpat, 2017) แต่ยังไม่พบว่ามีผู้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ผู้ต้องขังหญิง

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งพัฒนาจิตใจของมนุษย์อันจะนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่เหมาะสม ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ หากว่าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว กล่าวอยู่หรือกระทำอยู่ความสุขย่อมไปตามเขาดุจเงาติดตามตัว ฉะนั้น” (Mahachulalongkorn Rajavidyalaya University, 1996)

คณะผู้วิจัยจึงได้มีแนวคิดที่จะสร้างกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้ต้องขังหญิง โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขสงบตามอัตภาพ ช่วยลดภาระงานภายในเรือนจำของเจ้าหน้าที่ เมื่อผู้ต้องขังได้รับการปล่อยตัวให้เป็นอิสระก็จะเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคม ช่วยลดโอกาสในการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องขัง นำไปสู่สังคมที่มั่นคง ปลอดภัย

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อการออกแบบและประเมินผลกระบวนการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ต้องขังหญิงด้วยหลักพุทธธรรม และศึกษาผลของกระบวนการที่มีต่อการกระบวนการคิดและพฤติกรรม

## สมมติฐานของการวิจัย

ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยของผู้เข้าอบรมหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และมีค่าคะแนนเฉลี่ยคงที่ในระยะติดตามผล 48 วัน ผู้เข้าอบรมมีกระบวนการคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปหลังฝึกอบรม

## แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ศึกษารวบรวมแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) (Mayer et al., 2016; Goleman, 1998; Bar-on, 2004; Petrides & Furnham, 2009) และกรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2000a) และงานวิจัยและเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ศึกษาหลักพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ สติปัญญา ปรโตโฆสะ โยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร โดยรวบรวมจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา งานวิจัย และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

### ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

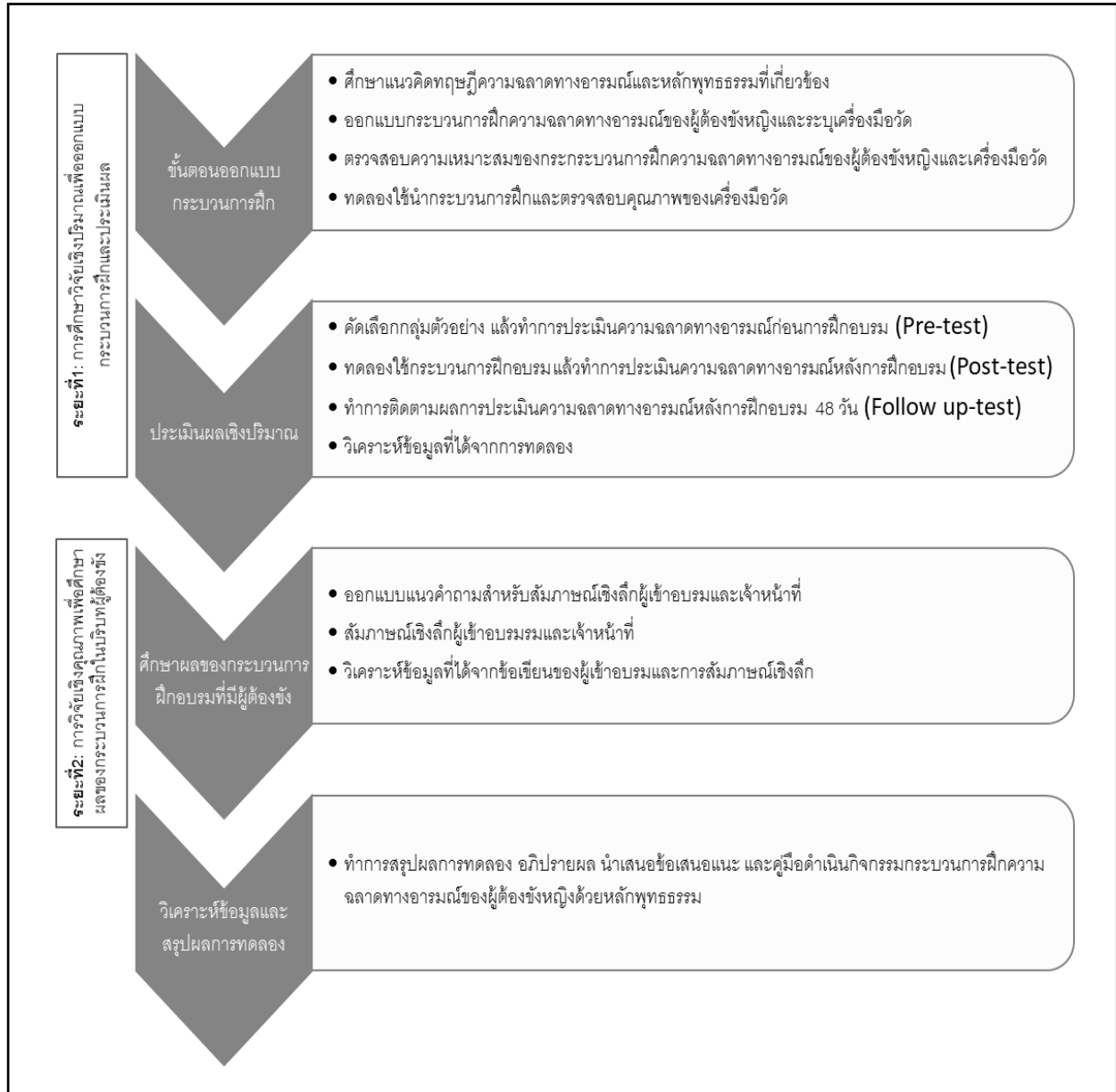
ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential learning) ของ Kolb (1984) ที่มีแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ความรู้ถูกสร้างขึ้นมาจากการปรับเปลี่ยนประสบการณ์ จากงานวิจัย และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้แบบขั้นตอนเชิงอธิบาย (Explanatory sequential design) (Creswell, 2015) แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment) เพื่อการออกแบบและประเมินผลกระบวนการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ต้องขังหญิงด้วยหลักพุทธธรรม และระยะที่ 2 ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผลของกระบวนการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในด้านการกระบวนการคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในบริบทของผู้ต้องขัง มีขั้นตอนการวิจัยตามแผนภาพดังต่อไปนี้

## ภาพประกอบ 1

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



### กลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงพิษณุโลกจำนวนทั้งสิ้น 292 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยมีเกณฑ์คัดเลือกดังนี้

- ก. การศึกษาระดับประถมศึกษาขึ้นไป
- ข. ไม่จำกัดศาสนา
- ค. เป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

ระยะที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีจำนวน 9 คน ได้จากการคัดเลือกผู้เข้าอบรมจำนวน 6 คนที่มีพฤติกรรมสะท้อนผลการฝึกอบรมที่ชัดเจน โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจากการเล่าประสบการณ์ในกิจกรรมส่งอารมณ์และข้อเขียนเล่าประสบการณ์ที่ได้รับหลังการฝึกอบรม และเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง 3 คนเพื่อให้ทราบพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถสังเกตได้จากการแสดงพฤติกรรมของผู้เข้าอบรม

### เกณฑ์การคัดเลือก

#### ก. ผู้ต้องขังหญิง

1. เป็นผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
2. สามารถอ่านออกเขียนได้
3. ยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการศึกษา
4. ผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยระยะที่ 2 ต้องผ่านการอบรมในระยะที่ 1 และมีพฤติกรรมสะท้อนการเปลี่ยนแปลงภาวะภายในตนเองอย่างโดดเด่น

#### ข. เจ้าหน้าที่ทัณฑสถาน

1. เป็นเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังในทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
2. มีความใกล้ชิดกับผู้ต้องขัง
3. สมัยครใจและเต็มใจในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ต้องขังตามความเป็นจริง

### เกณฑ์การคัดออก ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

1. ตัดภารกิจไม่สามารถให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือการให้ข้อมูล
2. ต้องการยกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมหรือการให้ข้อมูล
3. เข้าร่วมอบรมน้อยกว่าร้อยละ 80
4. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีความผิดปกติทางจิต

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

1. กระบวนการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ต้องขังหญิง ที่คณะผู้วิจัยออกแบบ โดยการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ปรัตติยสัจจะ กัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ และสติปัญญา นำมาจัดเป็นกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ การจัดกิจกรรมใช้วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ มาเป็นแนวคิดออกแบบกิจกรรม 10 กิจกรรม ดังนี้

## ตาราง 1

### ตารางสรุปแผนการดำเนินกิจกรรมฝึกอบรม

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	การดำเนินกิจกรรม
1	แสดงตนเป็น พุทธมามกะ (10 นาที)	เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ปลูกฝังความศรัทธาซึ่งเป็นบาทฐานให้ จิตใจเกิดความสงบ	ผู้อบรมกล่าวนำบูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีลตามลำดับ
2	สวดมนต์ (5 นาที)	เพื่อสร้างความศรัทธาที่จะประพฤติตน ให้มีคุณธรรมและฝึกสติให้เกี่ยวกับการ สวดมนต์	ผู้เข้าอบรมสวดพระพุทธานุคุณ พระ ธรรมคุณ และพระสังฆคุณพร้อม กัน
3	การฝึกสติอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน (รวม 40 นาทีขึ้นไป)	การฝึกสติให้รู้เท่าทันความเคลื่อนไหว ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ด้วย ความเพียรและพิจารณาสภาพธรรมที่ เกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต และธรรมว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่าง นี้	วิทยากรแนะนำและสาธิตการฝึก สติในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน แล้วนำผู้เข้าอบรมฝึก
4	โยคะฝึกสติ (10 นาที)	เพื่อเป็นการบริหารร่างกายหรือผ่อนคลาย อิริยาบถอย่างมีสติและลดความ ตึงเครียดทางกายและใจ	วิทยากรนำฝึกโยคะในท่าต่าง ๆ
5	อธิษฐานจิต และแผ่เมตตา (5 นาที)	เพื่อสร้างเป้าหมายในการลด ละ การ กระทำไม่ดี ทำให้จิตใจเข้มแข็งและมี กำลังใจในการดำเนินชีวิต และ พิจารณาเห็นโทษและคลายความ อาฆาตพยาบาทหรือแสดงความ ปรารถนาดีต่อผู้ที่กำลังประสบทุกข์	ผู้เข้าอบรมตั้งจิตอธิษฐานและแผ่ เมตตาอย่างมีสติ
6	ส่งอารมณ์ (20-30 นาที)	เพื่อคลายความสงสัยและสร้างความ เข้าใจวิธีการฝึกสติอย่างถูกต้อง	ผู้เข้าอบรม 3-4 คนเล่าอาการที่ เกิดขึ้นทางกายและใจในขณะ ปฏิบัติ
7	เขียนจดหมายขอบคุณ ตนเอง (10 นาที)	เพื่อแสดงความขอบคุณตัวเองที่ สามารถฝึกสติและอดทนทำในสิ่งที่ไม่ เคยทำได้สำเร็จ จนเกิดความภาคภูมิใจ และเก็บเป็นความทรงจำที่สร้าง กำลังใจให้แก่ตัวเองในยามท้อแท้	วิทยากรแนะนำการเขียนจดหมาย ขอบคุณตัวเอง และผู้เข้าอบรมฝึก เขียนจดหมายขอบคุณตัวเองอย่าง มีสติ

ตาราง 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	การดำเนินกิจกรรม
8	ปูจณา-วิสัยทัศน์ (30 นาที)	เพื่อตอบข้อสงสัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ	วิทยากรแนะนำให้ผู้เข้าอบรมที่มีข้อสงสัยเขียนคำถามในช่วงเวลาพัก วิทยากรรวบรวมข้อคำถามแล้วนำมาตอบในช่วงเวลาที่ดำเนินกิจกรรม
9	แบ่งปันประสบการณ์ สร้างแรงบันดาลใจ (20 นาที)	เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการฝึกสติให้กับผู้ฟัง	ผู้เข้าอบรมเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองและรับฟังข้อเสนอแนะจากวิทยากรเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง
10	ตักบาตรความดี (20 นาที)	เพื่อคลายความวิตกกังวลกับเรื่องราวในอดีต ตลอดจนตั้งปณิธานที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น	ผู้เข้าอบรมเขียนระบายความผิดพลาดในรูปหัวใจสีเหลืองและความตั้งใจที่จะทำให้ดีลงในกระดาษรูปหัวใจสีชมพู แล้วผู้เข้าอบรมตั้งจิตอธิษฐานและนำรูปหัวใจทั้งสองใส่บาตร

อนึ่งกระบวนการฝึกทั้งหมดนี้ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านในการพิจารณาความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยคณะผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of mental health, 2000b) แต่เนื่องจากการจัดกิจกรรมฝึกอบรมทั้งสถานที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและกฎระเบียบของทั้งสถาน จึงเลือกประเมินเพียง 5 ด้าน โดยคัดเลือกเฉพาะด้านที่สอดคล้องกับการพัฒนาในด้านจิตใจของผู้ต้องขังทำให้ใช้ชีวิตในทั้งสถานได้อย่างมีความสุขมากขึ้น แบบสอบถามนี้มีลักษณะข้อคำถามเป็นเลือกตอบแบบประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ ไม่จริง (1 คะแนน) จริงบางครั้ง (2 คะแนน) ค่อนข้างจริง (3 คะแนน) และจริงมาก (4 คะแนน) เกณฑ์การแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ โดยอ้างอิงค่าเกณฑ์การแปลผลจากผู้ออกแบบแบบประเมิน ประกอบด้วย

- 2.1 ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ จำนวน 6 ข้อ เกณฑ์ปกติ 14-18
- 2.2 ด้านความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อ เกณฑ์ปกติ 14-20
- 2.3 ด้านความภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อ เกณฑ์ปกติ 10-14
- 2.4 ด้านความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อ เกณฑ์ปกติ 16-22



## 2.5 ด้านการมีความสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อ เกณฑ์ปกติ 16-22

อนึ่งแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้มีการทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือกับกลุ่มผู้ต้องขังหญิง ในทัณฑสถานหญิงพิษณุโลกที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความตรงของแบบ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์แล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .871

3. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมเพื่อสอบถามคุณลักษณะทางชีวสังคมของผู้เข้าอบรม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา สถานะภาพสมรส ฐานความผิด กำหนดโทษ ประสบการณ์การ ปฏิบัติธรรม เป็นแบบสอบถามปรนัยจำนวน 7 ข้อ

4. แบบติดตามผลหลังการฝึกอบรม คณะผู้วิจัยยังได้ออกแบบแบบสอบถามอีกสองฉบับเพื่อให้เกิดความ เข้าใจผลของการฝึกอบรมมากขึ้น แบบเป็น 2 ฉบับ คือ

4.1 แบบติดตามผลหลังการฝึกอบรมทันที เป็นแบบสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าอบรม ประกอบด้วย คำถามแบบอัตนัยจำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วย ความรู้สึกของผู้เข้าอบรมต่อการฝึกอบรมครั้งนี้ ความตั้งใจที่จะนำ ความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ และขอเสนอแนะ

4.2 แบบติดตามผลหลังการฝึกอบรม 48 วัน เป็นแบบสอบถามแบบปรนัยจำนวน 2 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่ในการนำวิธีการฝึกสติไปใช้ต่อสัปดาห์ และอริยาบถที่ผู้อบรมใช้ในการฝึก สติ

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 2 ได้แก่ แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแนวคำถามสำหรับผู้ เข้าอบรมและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย แนวคำถามเกี่ยวกับสภาวะจิตใจก่อนการฝึกอบรม และสภาวะ จิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปหลังการฝึกอบรม ตลอดจนความคิดเห็นโดยรวมเกี่ยวกับการฝึกอบรม

### การดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

**ระยะที่ 1** ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

#### ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการฝึกอบรม

ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อออกแบบ กระบวนการฝึกอบรม จากนั้นได้ทำหนังสือและประชุมร่วมประสานงานเพื่อเตรียมการฝึกอบรมกับทัณฑสถาน หญิงพิษณุโลก

#### ขั้นตอนที่ 2 การจัดการฝึกอบรม

ทำการรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการที่มีความสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการนี้จำนวน 292 คน และทำการฝึกอบรมวันที่ 6-9 มีนาคม พ.ศ.2561 ก่อนทำการฝึกอบรมคณะผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงรายละเอียดการ เก็บข้อมูลจนได้รับการยินยอมจากกลุ่มทดลอง ทำการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกอบรม (Pre-

test) และหลังการฝึกอบรม (Post-test) โดยใช้แบบสอบถามประเมินความฉลาดทางอารมณ์ร่วมกับติดตามผลหลังการฝึกอบรมทันที

### ขั้นตอนที่ 3 ติดตามผลการฝึกอบรม

หลังการฝึกอบรม 48 วัน คณะผู้วิจัยเข้าไปติดตามผล (Follow-up test) กับกลุ่มตัวอย่างเดิม โดยการนำผู้เข้าอบรมฝึกสติเป็นเวลาประมาณ 30 นาที แล้วทำการประเมินโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดเดียวกับการวัดผลก่อนและหลังการฝึกอบรมร่วมกับแบบติดตามผลหลังการฝึกอบรม 48 วัน

ระยะที่ 2 ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

#### ขั้นตอนที่ 1 คัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าอบรมจำนวน 6 คน และเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง 3 คน เพื่อทำการศึกษาผลของกระบวนการที่มีต่อผู้เข้าอบรม

#### ขั้นตอนที่ 2 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล

หลังการฝึกอบรม 48 วัน คณะผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลตามแบบสอบถามที่ได้ออกแบบไว้ ทำการบันทึกเสียงเพื่อนำไปประกอบการวิเคราะห์ผลต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน และวิเคราะห์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และแสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนของคำถามแต่ละข้อ ก่อนการฝึกอบรม หลังการฝึกอบรมของผู้เข้าอบรม และการติดตามผลหลังการฝึกอบรม โดยใช้ t-test

ระยะที่ 2 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลได้จากแหล่งข้อมูล 3 ส่วน คือ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งผู้เข้าอบรมและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลที่ได้จากเอกสารที่ผู้เข้าอบรมเขียนแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในกิจกรรมการฝึกอบรม มีผู้เก็บข้อมูลถึง 3 คน ลงพื้นที่สังเกต ซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือมากที่สุด จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์และตีความตามขั้นตอนตามแนวทางของจิออจิ (Giorgi, 1985)

### จริยธรรมการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหมายเลขรับรอง ว.06/2561

## ผลการวิจัย

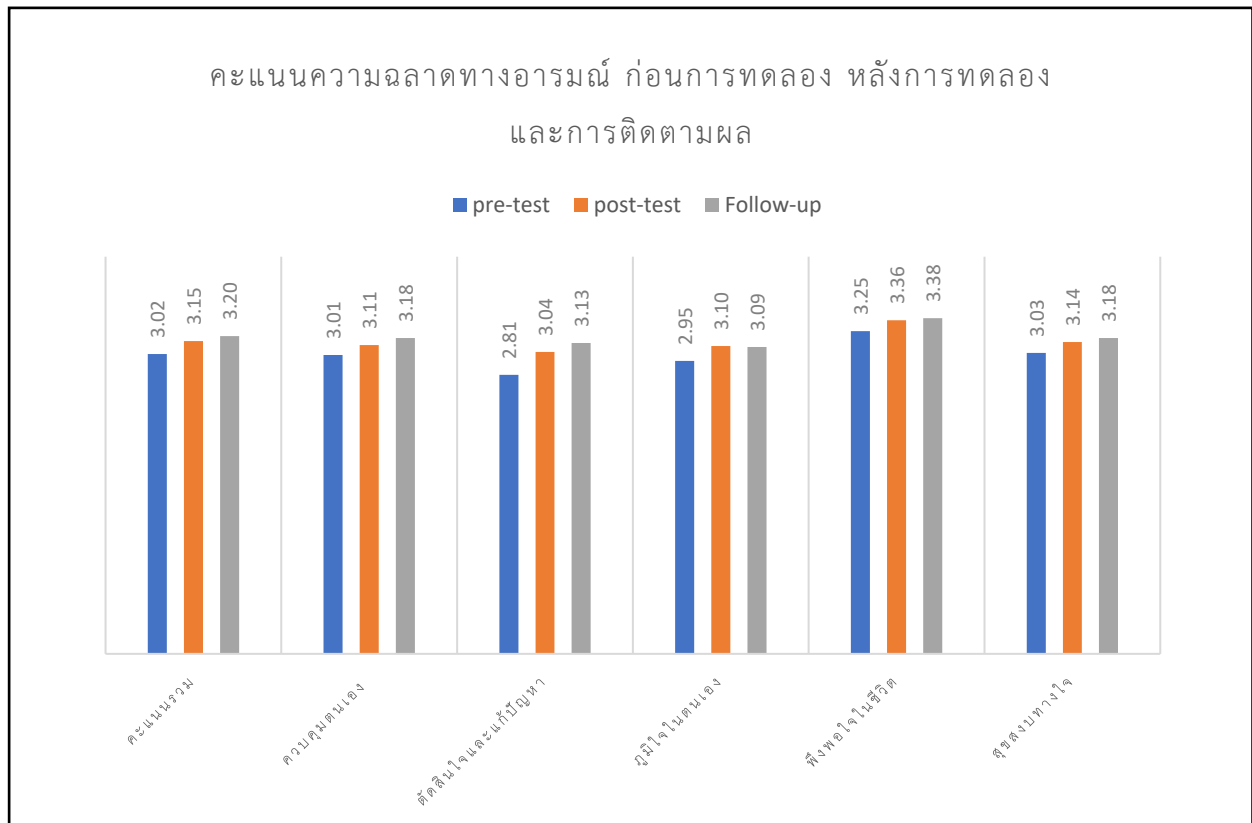
### ผลการศึกษาระยะที่ 1

กลุ่มตัวอย่างผู้ต้องขังที่เข้าร่วมงานวิจัยมีจำนวน 292 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี (ร้อยละ 35.96) มีศึกษาระดับ ม.3 (ร้อยละ 38.01) สถานะโสด (ร้อยละ 59.25) มีฐานความผิดคดีเกี่ยวกับ พรบ.ยาเสพติด (ร้อยละ 83.56) มีกำหนดโทษระหว่าง 1-5 ปี (ร้อยละ 51.03) มีผู้นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 93.49) มีผู้นับถือศาสนาคริสต์ (ร้อยละ 3.77) และศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 2.74) ส่วนใหญ่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วและปฏิบัติธรรมในแนวพุทธ (ร้อยละ 84.25) และมีผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม (ร้อยละ 7.53)

ผลจากการทดลองพบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าอบรมทั้ง 5 ด้าน สามารถนำมาเสนอในรูปแบบแผนภาพได้ดังนี้

### ภาพประกอบ 2

กราฟแสดงผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล



เมื่อทำการวิเคราะห์คะแนนก่อนเปรียบเทียบกับหลังการทดลอง และคะแนนหลังการทดลองเปรียบเทียบกับติดตามผลโดยใช้สถิติ Paired Sample T-test ได้ดังนี้

## ตาราง 2

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง (N=292)

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	S.D.	t	p-value
คะแนนรวม	Pre-test	3.02	.391	5.10	.000
	Post-test	3.15	.383		
ด้านการควบคุมตนเอง	Pre-test	3.01	.415	3.15	.002
	Post-test	3.11	.433		
ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	Pre-test	2.81	.444	6.34	.000
	Post-test	3.04	.500		
ด้านความภูมิใจในตนเอง	Pre-test	2.95	.481	3.87	.000
	Post-test	3.10	.504		
ด้านความพึงพอใจในชีวิต	Pre-test	3.25	.465	2.79	.006
	Post-test	3.36	.484		
ด้านความสุขสงบทางใจ	Pre-test	3.03	.471	2.98	.003
	Post-test	3.14	.511		

คะแนนก่อนและหลังการทดลองในภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.10$ ,  $p\text{-value} = .000$ ) โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.34 และคะแนนทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ตาราง 3

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองและการติดตามผล (N=292)

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	S.D.	t	p-value
คะแนนรวม	Post-test	3.15	.38	1.595	.112
	Follow-up	3.20	.39		
ด้านการควบคุมตนเอง	Post-test	3.11	.43	1.919	.056
	Follow-up	3.18	.43		
ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	Post-test	3.04	.50	2.441	.015
	Follow-up	3.13	.51		

ตาราง 3 (ต่อ)

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	S.D.	t	p-value
ด้านความภูมิใจในตนเอง	Post-test	3.10	.50	-.377	.706
	Follow-up	3.09	.50		
ด้านความพึงพอใจในชีวิต	Post-test	3.36	.48	.732	.465
	Follow-up	3.38	.48		
ด้านความสุขสงบทางใจ	Post-test	3.14	.51	1.595	.112
	Follow-up	3.18	.51		

คะแนนความหลังการทดลองและการติดตามผลในภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.595$ ,  $p\text{-value} = .112$ ) โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.13 มีด้านที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงด้านเดียว คือ ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ( $t = 2.441$ ,  $p\text{-value} = .015$ ) ส่วนด้านที่เหลืออีก 4 ด้าน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4

จำนวนและร้อยละของคำถามเกี่ยวกับการนำแนวทางการฝึกสติไปใช้หลังจากการฝึกอบรม (N=292)

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละ
ภายหลังการฝึกอบรม เราได้นำวิธีฯ		
ไม่ได้นำไปฝึกต่อ	8	2.74
ฝึกสัปดาห์ละ 6-7 ครั้ง	10	3.42
ฝึกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง	54	18.49
<b>ฝึกสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง</b>	<b>161</b>	<b>55.14</b>
น้อยกว่า 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์	35	11.99
ไม่ตอบ	24	8.22

## ผลการศึกษาระยะที่ 2

ผลการวิเคราะห์เชื่อมโยงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกสามารถรวบรวมพัฒนาการของผู้เข้าอบรมเป็น 5 ด้าน ดังนี้

### 1. ด้านการควบคุมตนเอง

หลังการฝึกอบรมผู้เข้าอบรมมีความเยือกเย็นมากขึ้น และยังคงคิดก่อนที่จะเกิดความรุนแรง สามารถอดทนต่อสิ่งที่ตนเองไม่ปรารถนา เห็นได้จากจำนวนการกระทำผิดวินัยไม่เกิดขึ้นเลยหลังจากการฝึกอบรม

เนื่องจากผู้เข้าอบรมเห็นโทษของการกระทบกระทั่งจะทำให้พวกเขาเป็นทุกข์และจะทำให้เป้าหมาย คือ ความ เป็นอิสระภาพของพวกเขาซาลง

“ทำให้ใจเย็นขึ้น ทำให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี อย่างวันนั้นมีเพื่อนเขาชวนทะเลาะ เราก้... คือ เหมือนกับเราได้คิดก่อนว่า คือเราบอกว่าเราต้องกลับบ้านนะ แต่ถ้าเป็นตัวเองที่เป็น คือใส่แล้วคะ ไปแล้วไม่มาดี ตัวเองแบบนี้ ไม่ใจเย็นแบบนี้ มันมีผลจากการที่เราได้เข้าปฏิบัติ” (A1)

“อย่างธรรมดาจะโมโห จะโกรธ จะแค้นมาก ๆ แต่ว่าการอบรมนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเย็นลง อยากพูดก็ พูดไป ไม่ใส่ใจ เราไม่เก็บมาเราก้ไม่ทุกข์ ใครจะด่าก็ด่าไป เหมือนเราไม่รับจดหมาย จดหมายมันก็ตีกลับเองอะไร อย่างนี้ พระอาจารย์บอกอย่าเก็บมาใส่ใจมันเป็นขยะไม่ดี บ้านเราจะรก ตั้งแต่ที่ไปบวชรู้สึกว่ามีที่เปลี่ยนเป็นคนละ คนเลย” (A2)

“ช่วงที่หลังจากผ่านการอบรมแล้ว ใน 300 คนนี้ไม่มีเรื่องของการกระทำผิดวินัย นี่คือนักขณที่เห็น จากภายนอก เรื่องพฤติกรรมที่แสดงออก” (B1)

## 2. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ผู้เข้าอบรมมีมุมมองต่อปัญหาที่เปลี่ยนไป โดยมองว่า ปัญหาที่เคยคิดว่าเป็นปัญหาใหญ่ แท้ที่จริงแล้ว ก็เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามากระทบใจเท่านั้น พวกเขาเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตโดยไม่สร้างปัญหาใหม่ นอกจากนี้ ผู้เข้าอบรมยังมีสมาธิมากขึ้นและเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาด้วยสติและสมาธิของตนเอง

“ปัญหาที่เราคิดว่าเป็นปัญหาที่จริงแล้วเป็นแค่สิ่งที่เราคิดเท่านั้นเองว่านี่มันคือปัญหาของฉัน จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ปัญหาหรอก มันเป็นแค่สิ่งกระทบร่างกายและจิตใจเรา แต่มันไม่ใช่ปัญหาสำหรับเราเลย” (A2)

“เมื่อก่อนหนูเคยคิดว่าถ้าหนูออกไปข้างนอกแล้วหนูจะไปจัดการกับคนเหล่านี้ที่หนูต้องเข้ามา อยู่ที่นี่ แต่ ณ วันนี้ไม่เอาขาดแค้น คิดว่าเรามีกรรมร่วมกับเขา อาจจะไม่ใช่ชาตินี้ อาจจะเป็นชาติที่แล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่ เราจับต้องไม่ได้ พยายามคิดบวกให้กับตัวเองว่า ถ้าเราไปเอาขาดแค้นเขา สิ่งที่เกิดตะกอนอยู่ในใจเราก้คือความโกรธ ความอาฆาต เราก้ไม่มีความสุข” (A5)

“ผู้เข้าอบรมกลุ่มนี้จะเป็นพวกที่ไม่ได้สร้างปัญหา แล้วก็จัดการตัวเอง เหมือนกับให้ความร่วมมือ และอยู่กับเพื่อนได้โดยที่ไม่มีปัญหากับคนอื่น เพราะเขาไม่ค่อยทะเลาะวิวาท ช่วงนี้วินัยของเรื่อนจำน้อยมาก” (B1)

## 3. ภาควุฒิใจในตนเอง

การที่พวกเขาสามารถอยู่ร่วมกิจกรรมเจริญสติจนจบทำให้พวกเขาเกิดความภูมิใจ นอกจากนี้ สิ่ง ที่พวกเขาได้เรียนรู้ คือ ความเข้าใจตนเอง ตลอดจนพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่ดี ทำให้พวกเขาเกิดความ ภาควุฒิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

“ไม่มีอะไรเกินความสามารถของเราทุกอย่างมันอยู่ที่ใจเราจริง ๆ ความดีทำตอนนี้อย่างไม่สาย 3 วันมา นี้คิดอะไรได้เยอะเลย ทุก ๆ อย่างเป็นกรรม...แต่เป็นกรรมที่เราเลือกที่จะมา ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเราจริง ๆ ” (A3)

“การใช้ชีวิตในทัณฑสถานนี้มันทุกข์อยู่แล้วใช้ใหม่ครับ แต่ดูเหมือนผู้เข้าอบรมเกิดปิติ เกิดความสุขใจ เกิดความประทับใจในการปฏิบัติธรรม อันนี้สังเกตจากการที่เขามาปฏิบัติ ครบ 3 วันไปแล้ว เมื่อฟังจากความรู้สึก ที่เขาได้ออกมาพูดทำให้ผมเห็นว่าเขาเห็นคุณค่าในความเป็นคนของเขา” (B3)

#### 4. ความพึงพอใจในชีวิต

เมื่อผู้เข้าอบรมได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องจนเกิดความผ่อนคลายและความสงบในจิตใจ ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นเอง พวกเขาจะกลับมาพิจารณาชีวิตของตนเองจนเกิดความเข้าใจว่า แท้ที่จริงแล้วชีวิตไม่ได้มีแต่ด้านร้ายเพียงด้านเดียว แต่พวกเขายังมีด้านที่งดงามของชีวิต ได้เรียนรู้ที่จะละวางจากความทุกข์ในอดีตและหันมาทำชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข ทำให้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยความพึงพอใจต่อชีวิตของตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“หนูติดคุกแค่กายแค่นั้น ใจหนูไม่ติด เพราะฉะนั้นหนูจะไม่ให้ใจหนูติดคุกเด็ดขาด” (A5)

“ผู้เข้าอบรมเกิดการยอมรับในชีวิตความเป็นอยู่ของตนในสถานแห่งนี้ ทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลายและมองโลกในแง่บวกมากขึ้น และยังพบว่าพวกเขารู้จักตนเองมากขึ้นและเรียนรู้ที่จะให้กำลังใจตัวเอง และมีเป้าหมายที่จะกลับไปแก้ไขในสิ่งที่คุณเองผิดพลาดก่อนที่จะเข้ามาใช้ชีวิตในสถานที่แห่งนี้” (B3)

#### 5. ความสุขสงบทางใจ

ผู้เข้าอบรมสามารถปล่อยวางจากความทุกข์ที่พวกเขายึดไว้และสามารถยอมรับกับภาวะของตนเองในปัจจุบันได้ ทำให้ความตื่นตระหนกกระสับกระส่ายลดลง ทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ตั้งแต่มีการปฏิบัติธรรมแบบนี้ทำให้เรามีความสุข ได้พบญาติธรรมค่ะ เขามีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เขารู้ว่าเขาจะทำอะไร เขาจะทำยังไง คือ เขามีรูปแบบที่ชัดเจนของเขาขึ้นมา เหมือนเขามีที่พึ่งนะคะ” (B2)

“ถ้าหนูจะบอกตัวเองและทุกคนนะคะ หนูจะบอกว่าให้ตามรู้ถึงจิตใจตัวเอง รู้ถึงอารมณ์ตัวเอง แล้วเราจะเข้าใจตัวเอง แล้วเราก็จะไม่ทรมานทรมานกับอะไรที่มันมากระทบค่ะ เพราะว่าทุกวันนี้ทุกคนทรมานทรมานกับสิ่งที่มากระทบ ทั้งสุขทั้งทุกข์ มันไม่มีอะไรยั่งยืนเลย เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ ทำไมเราถึงต้องมานั่งกระวนกระวายกับความทุกข์ที่เรารู้ว่าเดี๋ยวก็ผ่านไป ทำไมเราต้องมานั่งยินดีปรีดากับความสุข เพราะเดี๋ยวมันก็ผ่านไป มันไม่มีอะไรยั่งยืน มันไม่มีอะไรจริงแท้แน่นอน” (A5)

นอกจากนี้ยังพบว่า หลังจากการฝึกอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถที่จะปล่อยวางจากปัญหาของตนเอง ทำให้พวกเขาสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น

“เดี๋ยวนี้วางได้เยอะ นอนหลับดีขึ้นเยอะ จากคนไม่ค่อยนอน ถ้านอนไม่หลับก็จะนึกถึงคำสอนของพระอาจารย์ที่บอกว่าให้กำมือ-แบมือ ก็นอนกำมือนะ เขาบอกพี่ทำอะไรนะ พระอาจารย์บอกว่าถ้านอนไม่หลับให้กำมือ หายใจ เดียวนี้ก็ดีขึ้น” (A2)

“อากาศที่นี่ร้อนแล้วหนูก็นอนไม่หลับ สมัยก่อนเขาก็จะบอกว่าให้นับลูกแกะดูมันก็ได้ผลนะค่ะ เพราะเรานับไปแล้วเราก็ออกแวกคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอเราได้นอนตะแคงแล้วกำแล้วปล่อย ถ้ากำแน่นก็รู้สึกเจ็บอะไรแบบนี้ ก็ปล่อยสักพัก มันก็หลับได้ค่ะ ทำให้เราหลับตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่รู้ มารู้สึกตัวก็เข้าแล้ว” (A6)

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยระยะที่ 1 ค่าคะแนนหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมทุกด้าน และคะแนนหลังฝึกอบรมและการติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน 4 ด้าน และพบว่า ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ได้ความรู้ที่ได้ไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากในทัศนสถานมีความเป็นอยู่ที่มีแนวโน้มที่จะนำมาสู่ความไม่สบายกายและความไม่สบายใจ ผู้เข้าอบรมจึงนำเครื่องมือที่ได้รับจากการฝึกอบรม คือ การเจริญสติมาปฏิบัติต่อเนื่องเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีสติและสุขสงบยิ่งขึ้น การฝึกปฏิบัติต่อเนื่องทำให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 4 ด้านคงตัว ซึ่งคณะผู้วิจัยคาดว่าหากทอดเวลาออกไปอีกอาจจะพบว่าค่าคะแนนดังกล่าวอาจจะเพิ่มขึ้น ดังเช่นค่าคะแนนด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่คะแนนในการติดตามผลมีค่าสูงกว่าหลังการทดลอง การที่คะแนนด้านนี้สูงขึ้นเกิดจากการที่ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่นำความเข้าใจชีวิตที่ได้จากการฝึกอบรมในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันที่ได้พบได้ในทัศนสถานที่มีการกระหนาบการตั้งของผู้คน เมื่อนำไปแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่องจึงมีค่าคะแนนการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น เป็นที่น่าสนใจว่าบางปัญหาที่พวกเขาเคยคิดว่าเป็นปัญหาลับไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป

ผลการวิจัยระยะที่ 2 ผู้เข้าอบรมมีพัฒนาการทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทั้ง 5 ด้าน กล่าวคือ ด้านการควบคุมตนเองพบว่า ทำให้ใจเย็นขึ้นจนสามารถยั้งคิดเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พอใจ ทำให้ไม่เกิดการกระทำผิดวินัย ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา พบว่า มีความเข้าใจปัญหาของชีวิตมากขึ้นจนมีมุมมองต่อปัญหาที่เปลี่ยนไปว่าสิ่งที่เคยคิดว่าเป็นปัญหาใหญ่ แท้ที่จริงแล้วก็เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามากระทบใจเท่านั้น และได้เรียนรู้ที่จะไม่สร้างปัญหาใหม่ด้านภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า ผู้เข้าอบรมเกิดความภูมิใจที่พวกเขาสามารถอดทนต่อการเจริญสติที่ยาวนานได้ ทำให้มองเห็นคุณค่าในความสามารถของตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจการเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากนี้ผู้เข้าอบรมยังมีความสุขทางใจเนื่องจากสามารถปล่อยวางจากสิ่งที่เคยยึดถือและสามารถยอมรับกับชีวิตในปัจจุบันได้ เมื่อยอมรับได้ก็ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต จนเกิดความเข้าใจว่าพวกเขาติดคุกแค่กาย แต่ใจไม่ได้ติด

สรุปผลการวิจัยทั้ง 2 ระยะพบว่า ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยของผู้เข้าอบรมหลังการฝึกอบรมมีค่าสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และมีค่าคะแนนเฉลี่ยคงที่หรือเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล 48 วัน นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้เข้าอบรมมีกระบวนการคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปหลังฝึกอบรม สอดคล้องกับสมมติฐาน ผลการวิจัยทั้ง 2 ระยะสามารถนำมาอภิปรายเชื่อมโยงกันเป็นรายด้านของความฉลาดทางอารมณ์ ได้ดังนี้

**1. ด้านการควบคุมอารมณ์** มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง (Self-control) ของ Goleman (1998) การยับยั้งชั่งใจ (Impulse control) ของ Bar-on (2004) และการควบคุมอารมณ์ (Emotional regulation) ของ Petrides and Furnham (2009) และยังสอดคล้องกับหลักสติในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การควบคุมอารมณ์จากสิ่งที่เข้ามากระทบ โดยเฉพาะบรรยากาศภายในทัศนสถานที่มีการกระทบกระทั่งทางกาย การควบคุมอารมณ์ของผู้เข้าอบรมช่วยยับยั้งจากคำพูดและการกระทำที่ผิด การควบคุมอารมณ์ยังเกิดจากการโยนิโสมนสิการ (Phra Bhramagunabhorn, 2012) กล่าวคือ การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบอย่างแยกคาง จนเข้าใจ และปล่อยวาง ใจเย็นลง ไม่วุ่นวาย ลดการกระทบกระทั่ง ทำให้การกระทำผิดวินัยไม่เกิดขึ้น ความน่าสนใจคือ หลังจากการฝึกอบรมแล้ว 48 วัน พบว่าไม่มีการทำผิดวินัยเลย



**2. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา** มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของซาโลวีย์ คาร์โซ่และเมเยอร์ (Mayer et al., 2016) ด้านความสามารถในการใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา และส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และของพอร์ไทด์ ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving) การตัดสินใจและการแก้ปัญหามีความต่อเนื่องจากการควบคุมอารมณ์และความสุขสงบทางใจ เมื่อจิตใจมีความนิ่งและมีกระบวนการคิดพิจารณาจะช่วยให้ผู้เข้าอบรมเกิดปัญญาในการตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้เข้าอบรมเห็นว่าหลายปัญหาที่พวกเขาคิดว่าเป็นปัญหาแต่แท้ที่จริงแล้วอาจเป็นเพียงสิ่งที่เข้ามากระทบใจ ดังนั้นการแก้ปัญหาที่แท้จริงคือ การยอมรับสิ่งที่เข้ามากระทบร่างกายและจิตใจของเราเท่านั้นเอง

**3. ด้านความภูมิใจในตนเอง** มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) ของโกลแมน (Goleman, 1998) การรู้จักตนเอง (Self-regard) ของ Bar-on (2004) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ของ Petrides and Furnham (2009) ความภูมิใจในตนเองของผู้เข้าอบรมเป็นผลจากความรู้สึกดีที่ผู้เข้าอบรมสามารถผ่านการฝึกอบรมที่ยากลำบากและการฝึกตัวเองจากเรื่องยาก ๆ ด้วยความอดทน ตลอดจนมีกำลังใจในการเผชิญอุปสรรคที่จะต้องเผชิญในอนาคต

**4. ด้านความพึงพอใจในชีวิต** มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความสามารถในการเปิดรับความรู้สึกอันเป็นที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจของซาโลวีย์ คาร์โซ่และเมเยอร์ และด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ของ Goleman (1998), Bar-on (2004) และ Petrides and Furnham (2009) ความพึงพอใจในชีวิตเกิดจากการยอมรับความผิดพลาดในอดีตของผู้เข้าอบรมและให้อภัยกับความผิดพลาดในอดีตนั้น แล้วกลับมาใส่ใจกับด้านดีของชีวิตซึ่งอาจไม่เคยได้รับความสนใจ แล้วกลับไปทำหน้าที่ด้านนั้นให้ดีที่สุด เช่น เกิดความรู้สึกอยากกลับไปเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่และเป็นคนดีของสังคม ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ที่จะมองหาด้านดีจากสิ่งรอบตัว เรียนรู้ที่จะมีความสุขกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ความพึงพอใจในชีวิตจึงสอดคล้องกับหลักธรรมปัญญาหรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

**5. ด้านความสุขสงบทางใจ** มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข (Happiness) ของบาร์ออน และมีคุณลักษณะที่เกี่ยวกับความสุข (Trait Happiness) ของพอร์ไทด์ (Petrides & Furnham, 2009) พบว่า ผู้เข้าอบรมสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น เกิดจากกระบวนการพิจารณาตามความเป็นจริง (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง (ปัญญา) จนสามารถปล่อยวางจากความทุกข์ที่พวกเขายึดติดและยอมรับภาวะของตนเองได้อย่างไม่รอนรนกระสับกระส่าย จนเกิดความสุขสงบและสบายใจจากภายในด้วยสติและสมาธิ

กิจกรรมทั้ง 10 ในการฝึกอบรมครั้งนี้ได้ออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์ โดยกิจกรรมหลักที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ กิจกรรมการเจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ เมื่อผู้เข้าอบรมมีสติรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในกายและใจของตนเอง ทำให้จะเกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงว่าสิ่งใดมีโทษหรือมีประโยชน์ ทำให้ผู้เข้าอบรมสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ทำสิ่งผิดวินัยหรือเป็นโทษกับตนเอง เมื่อผู้เข้าอบรมสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ก็จะเกิดความภูมิใจในตนเอง

นอกจากนี้ เมื่อผู้เข้าอบรมมีสติมากขึ้นก็จะเกิดปัญญาในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม มีการพิจารณาเห็นว่าแท้ที่จริงแล้ว ชีวิตไม่ได้มีแต่ด้านร้ายเพียงด้านเดียว แต่พวกเขายังมีด้านที่งดงามของชีวิตอีกด้วย จึงเกิดความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ซึ่งนำไปสู่ความสุขสงบทางใจต่อไป นอกจากนี้ยังมี 4 กิจกรรมที่มีหน้าที่ส่งเสริมการเจริญสติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ กิจกรรมแสดงตนเป็นพุทธมามกะ การสวดมนต์ โยคะ แผ่เมตตา และกิจกรรมที่เหลือเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมให้ผู้เข้าอบรมได้แสดงออกถึงความรู้สึกละและความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ กิจกรรมอธิษฐานจิต การส่งอารมณ์ การเขียนจดหมายขอบคุณตนเอง ปุจฉา-วิสัชนา แบ่งปันประสบการณ์ สร้างแรงบันดาลใจ ตักบาตรความดี

งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนักสวดมนต์และคณะ (Nāstasā, et al., 2021) และเมื่อนำแนวทางนี้มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้แนวความคิดการพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสนาจึงเป็นการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ธรรมชาติตามหลักความเป็นจริงจนเกิดการยอมรับความเป็นจริงของชีวิตจนเกิดความเข้าใจและใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องเหมาะสม จึงสรุปได้ว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของสุธรรมมา วรนาวิน (Varanavin, 2008) และ อัจฉรา สุขารมณ์ และคณะ (Sukharom et al., 2004) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาส่งผลให้เกิดการพัฒนาจิตใจที่มีความยั่งยืนสอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีสุตา โรจนอุทัย (Rojanautai, 2017) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rodríguez-Ledo et al. (2018) ที่พบว่า การเจริญสติสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ และงานวิจัยที่พบว่า การทำสมาธิสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Valosek et al., 2018) และสามารถปรับเปลี่ยนสมองให้สามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ไปปรารถนาได้ (Magalhaes et al., 2018). ความสอดคล้องทางงานวิจัยดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาตลอดจนการทำสมาธิและเจริญสติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. กรมราชทัณฑ์ควรจัดให้มีการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้กับเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขัง
2. กรมราชทัณฑ์ควรจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการด้านการพัฒนาจิตใจของเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังโดยประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม
3. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรร่วมกับกรมราชทัณฑ์ในการจัดการฝึกอบรมและขยายผลการจัดโครงการในสถานพินิจและเรือนจำประจำจังหวัด

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ยืนยันว่าการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ร่วมกับการฝึกสติตามหลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในผู้ต้องขังหญิง ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปนักวิจัยที่มีความสนใจพุทธธรรมจึงควรนำหลักพุทธธรรมไปบูรณาการกับศาสตร์อื่นเพื่อวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจด้านต่าง ๆ เช่น

ความฉลาดทางจริยธรรม (MQ) ความฉลาดในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค (AQ) ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤต (RQ) ตลอดจนออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตใจโดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา สำหรับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)

### เอกสารอ้างอิง

- Archavanitkul, K., & Vajanasara, K. (2015). *Female prisoners: Situation and Policy suggestions*. Institute for Populations and Social Research, Mahidol University. Nakhon Pathom.
- Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. In G. Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 115–145). Nova Science Publishers.
- Chroensit, P., Ratchadaphannathikun, C., Bowonnanthakun, C., Sinthopphan. A. (2018). Emotional quotient of the recidivism inmates in the Bangkok Remand Prison. *Rajabhat Rambhai Barni Research Journal*, 12(2), 11-19
- Creswell, J. W. (2015). *A concise Introduction to Mixed method Research*. Sage.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. *Phenomenology and psychological research*, 8-22.
- Fair, H., & Walmsley, R. (2021). *World prison population list*. Institute for Criminal Policy Research
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bloomsbury Publishing.
- Department of Corrections. (2023). *Statistical report of prisoners nationwide as of January 2023*. [http://www.correct.go.th/rt103pdf/report\\_result.php?date=2023-01-01&report=](http://www.correct.go.th/rt103pdf/report_result.php?date=2023-01-01&report=)
- Department of mental health. (2000a). *The manual of Emotional intelligence*. Department of mental health.
- Department of mental health. (2000b). *The development of Thai emotional intelligence screening Test for ages 12 to 60*. Department of mental health.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning process*. City: Prentice Hall.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion review*, 290-300.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Mahachulalongkornrajavidyalaya.
- Magalhaes, A. A., Oliveira, L., Pereira, M. G., & Menezes, C. B. (2018). Does meditation alter brain responses to negative stimuli? A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 448.
- Năstasă, L. E., Zanzfirescu, s. A., Iliescu, D., & Farcas, A. D. (2021). Improving emotional intelligence in adolescents: An experiential learning approach. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02132-5>
- Phra Bhramagunabhorn (P. A. Payutto). (2012). *Buddha-Dharma Extended Edition* (32nd ed.). Palidham Publishing.
- PPTV Online. (2021). *Ministry of Justice to solve too many prisoners in the prisons problem*. PPTV Online. <https://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/107428>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2009). *Trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue)*. Technical Manual. London Psychometric Laboratory.
- Pramooljukko, W. (2022). *Factors Affecting Offenses of Female Inmates in Mahasarakham Provincial Prison*. Public Administration, Rajabhat Maha Sarakham University
- Rojanautai, S. (2017). *Emotional Quotient Development for Adolescence in according to Buddhism* (Doctoral Dissertations). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Rodriguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., Balaguer, Á., & Zarza-Alzugaray, J. (2018). Emotional intelligence and mindfulness: Relation and enhancement in the classroom with adolescents. *Frontiers in psychology*, 9, 2162.
- Sukharam, A., Choochom, O., Intasuwan, P., Chuawanlee, W., Boonprakob, M., & Boonprakob, P., (2004). *The development of Emotional intelligence base on the Buddhist Perspective for Thai youth*. (Research Report No. 97).
- Varanavin, S. (2008). *The result of meditation practice on emotional quotient: A case study of the dhamma practitioner according to His majesty the king's exemplary project at Wat Somanas Vihara* (Master's thesis). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Valosek, L., Link, J., Mills, P., Konrad, A., Rainforth, M., & Nidich, S. (2018). Effect of meditation on emotional intelligence and perceived stress in the workplace: A randomized controlled study. *The Permanente Journal*, 22.

Wasunnuntasiri, W., Sinlapawuttanaporn, P., & Kaewsrinual, S. (2009). *Psychological factors concerning prisoners' imprisonment and discipline action*. Department of Correction.

Worapongpat, L. (2017). *The effect of chanting and dhamma review program with Buddhist medicine on stress levels of female prisoners in Nakhon Phanom central prison at Nakhon Phanom province*. Surin rajabhat University.