

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตร และทดลองใช้ ประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ตามลำดับต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนย่อย ๆ ได้แก่

- 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร โดยการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และการสนทนากลุ่ม
- 2) การจัดทำร่างหลักสูตร
- 3) การยืนยันและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และ
- 4) การทดลองใช้หลักสูตร (try out) และได้หลักสูตรที่มีองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ

- 1) สภาพปัญหาและความสำคัญจำเป็นของหลักสูตรซึ่งเยาวชนในสังคมไทยปัจจุบันขาดความฉลาดทางอารมณ์ จำเป็นต้องเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
- 2) หลักการของหลักสูตร ที่เน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กันไป
- 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ในขั้นตอนการฝึกปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
- 4) โครงสร้างเนื้อหา และเวลา ประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ ปฐมนิเทศ วิปัสสนาภูมิ 6 สติปัญญาฐาน 4 การเจริญสติ และปัจฉิมนิเทศ ใช้เวลาเรียนรู้ทั้งสิ้น 28 ชั่วโมง
- 5) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ใช้รูปแบบเทคนิคและวิธีการที่หลากหลาย
- 6) แนวการวัดและประเมินผล เครื่องมือที่ใช้วัดและประเมิน ได้แก่ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต และแบบสอบถามความ

คิดเห็นของนิสิต โดยวัดและประเมินผลทุกระยะทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการฝึกอบรมและ 7) สื่ออุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ ประกอบด้วยสื่อที่เป็นบุคคล และสื่อประเภททัศนูปกรณ์ และผลการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.82$, S.D. = 0.26)

ระยะที่ 2 ทดลองใช้ ประเมินและการปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า

2.1 นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ผ่านวัตถุประสงค์รายหน่วยทั้ง 3 หน่วย มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 84.72

2.2 นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักสูตร มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ และรายด้าน โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับสูง ซึ่งแต่ละรายด้านเรียงจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านดี ($\bar{X} = 20.66$, S.D. = 0.12) ด้านเก่ง ($\bar{X} = 19.96$, S.D. = 0.52) และด้านมีความสุข ($\bar{X} = 18.73$, S.D. = 0.40) ตามลำดับ

2.3 นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน มีค่าเฉลี่ยวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการฝึกอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่อบรมด้วยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 นิสิตมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.84$, S.D. = 0.26)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตร พบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1. ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ในครั้งนี้ ได้หลักสูตร ฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนย่อย ๆ ได้แก่ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร 2) การจัดทำร่างหลักสูตร 3) การยืนยันและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และ 4) การทดลองใช้หลักสูตร (try out) และได้

หลักสูตรที่มีองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ 1) สภาพปัญหาและความสำคัญจำเป็นของหลักสูตร 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) โครงสร้างเนื้อหา และเวลา 5) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม 6) แนวการวัดและประเมินผล และ 7) สื่ออุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ และผลการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.82$, S.D. = 0.26) ซึ่งเป็นผลจาก ผู้วิจัยได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้กับนิสิตโดยผ่านกระบวนการตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน และจากกระบวนการพัฒนาหลักสูตร ที่มีขั้นตอนเป็นระบบ ซึ่งแผนการฝึกอบรม ได้รับการตรวจสอบของอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ผ่านการปรับปรุง การประเมินตรวจสอบความเหมาะสมและได้สร้างตามขั้นตอน อย่างมีวิธีการและระบบที่เหมาะสม ได้นำแผนการฝึกอบรมตามหลักสูตรไปทดลองใช้ก่อนนำมาใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการทดลองทำอย่างเป็นระบบ ทำให้ผู้วิจัยค้นพบข้อบกพร่องที่จะนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กอปรด้วยผู้วิจัยได้พัฒนาหลักสูตรเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร การจัดทำร่างหลักสูตร การยืนยันและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญ และการทดลองใช้หลักสูตร และหลักสูตรที่พัฒนาได้ มีองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตรครบตามหลักวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับ บุญชม ศรีสะอาด.2546 :11-12;Taba. 1962 :10 ที่จำแนกองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ 4 ประการ คือ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหาสาระของหลักสูตร กิจกรรมและรูปแบบการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผล และมีกระบวนการพัฒนาหลักสูตรชัดเจน ซึ่งประกอบด้วย การออกแบบและสร้างหลักสูตร การนำหลักสูตร ไปใช้ และการประเมินหลักสูตร (สังคอุทรานันท์, 2532 : 38 ; วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543 : 77 ; ยุทธนา ปฐมวรชาติ. 24545 : 15-18) และนอกจากนี้ยังมีกระบวนการตรวจสอบคุณภาพที่เชื่อถือได้ กอปรกับการออกแบบกิจกรรมในแผนการฝึกอบรมตามหลักสูตรมีความหลากหลาย มีความน่าสนใจ สอดคล้องกับผู้เรียน ผู้เรียน ได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ออกแบบการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมที่เอื้อต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ออกแบบการจัดกิจกรรมตามหลักสูตร 3 ชั้น ได้แก่ ขั้นนำขั้นดำเนินการ และขั้นอภิปรายสรุปผล ซึ่งเป็นการจัดลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม และสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมฝึกอบรมที่ดีและก่อให้เกิดการบรรลุตามวัตถุประสงค์ อีกทั้ง ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความแตกต่างจากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และงานวิจัยต่างประเทศ เพราะส่วนมากจะศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็น

นักเรียน บุคลากรทางการแพทย์ ตลอดจนผู้บริหารระดับสูง แต่สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่เป็นทั้งฆราวาส และบรรพชิต ซึ่งสังคมส่วนใหญ่มองบรรพชิตว่าเป็นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์เหมาะสมกับสถานะภาพ หากแต่ในสภาวะปัจจุบันของสังคมโลก ซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีก้าวล้ำนำสมัย ทำให้สภาพจิตใจ ความรู้จักตนเอง และความรับผิดชอบ สนองตอบต่อสังคมนั้นลดลง ความฉลาดทางอารมณ์ไม่มี ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งใจ และความวิตกกังวล หากปล่อยไว้นานก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต ปัญหาวัตถุนิยม และ ปัญหา การทะเลาะวิวาท เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นมาจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่รู้จักการวางแผน ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (ศิริวัฒน์ ชัยยุทธขรรจง. 2549 : 83, ประยูร ธรรมจิตโต. 2543 : 21, ลักษณะศิริวัฒน์. 2550 : 91-92) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและสังเคราะห์องค์ประกอบหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ดังนี้ คือ 1) สภาพปัญหาและความสำคัญจำเป็นของหลักสูตร 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) โครงสร้างเนื้อหา และเวลา 5) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม 6) แนวการวัดและประเมินผล และ 7) สื่ออุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ และเนื่องจากหลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นครั้งนี้ เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่มีลักษณะบูรณาการทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ศึกษาความรู้ในภาคทฤษฎี จากแหล่งเรียนรู้ที่ทันสมัย แล้วนำไปเป็นแบบในการฝึกซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจในวิธีปฏิบัติได้ดี และรวดเร็วขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์ (2550 : 528 – 535) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้บริหารระดับสูง โดยใช้หลักการเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโท และอาจารย์ศุภวรรณ พิพัฒพรณวงศ์กรีน ทั้งยังสามารถที่จะนำไปใช้จัดกิจกรรมฝึกอบรมได้ในระดับอื่น ๆ

2. ผลทดลองใช้ ประเมินและการปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน

2.1 นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ผ่านวัตถุประสงค์รายหน่วยทั้ง 3 หน่วย มีคะแนนเฉลี่ย

โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 84.72 แสดงว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น หลังจากเข้าร่วมฝึกอบรม ทั้งนี้การฝึกเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคำสอนของหลวงปู่ เทียน จิตตสุโก สามารถเสริมสร้าง และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตได้ เนื่องจากในหลักสูตรฝึกอบรม 28 ชั่วโมง นิสิตจะได้รับฟังการบรรยายในภาคทฤษฎี และได้ลงมือฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร โดยการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตจะได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิด และร่วมกันอภิปรายสรุปผล เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เรื้อรังยิ่งขึ้น ทั้งยังส่งผลให้เกิดความรักและสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นสอดคล้องกับ สิทธิพร ผมงาม (2547 : 87-88) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งประกอบด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 387 คน ผลการศึกษาพบว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้านการเข้าใจในความรู้สึกของกันและกัน ด้านการให้คำปรึกษาหารือให้คำแนะนำระหว่างสมาชิกในครอบครัว และด้านการรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 นิสิตกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับสูง ซึ่งแต่ละด้านเรียงจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้ ด้านดี ($\bar{X} = 20.66$, S.D. = 0.12) ด้านเก่ง ($\bar{X} = 19.96$, S.D. = 0.52) และด้านมีความสุข ($\bar{X} = 18.73$, S.D. = 0.40) ตามลำดับ อาจเป็นเพราะ การจัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโก ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว (Dynamic meditation) เป็นหลัก กล่าวคือใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีการนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานทั่วๆไป โดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ประกอบกับลมหายใจ โดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับแพ่งที่เรียกว่ากลีบลูกศรและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้นๆ เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงปู่เทียนให้กำหนดใจ (สติ) ไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกายโดยไม่ต้องใส่คำบริกรรม นั้นแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกปฏิบัติ หรือผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ผ่านกระบวนการฝึกตามขั้นตอนในหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน แล้วพัฒนาความสามารถต่างๆ 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ทำให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

2.3 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการเข้ารับการฝึกอบรม สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่อบรมด้วยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะ กิจกรรมที่ได้ปฏิบัติในแต่ละหน่วยจะดำเนินการตามลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน เริ่มจากขั้นนำโดยนิสิตจะได้ดูวีดิทัศน์และสื่ออื่น ๆ ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ นิสิตเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ขั้นดำเนินการ นิสิตจะได้รับฟังการบรรยายในภาคทฤษฎี และได้ลงมือฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตจะได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิด และขึ้นอภิปรายสรุปผล โดยนิสิตได้ร่วมกันอภิปราย และสรุปผล และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติเจริญสติตามแนวคำสอนของหลวงปู่ เทียน จิตตสุโก สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต ให้เป็นบุคคลที่รู้จัก และเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น นอกจากนี้ ยังช่วยทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทำให้การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขในทุกสถานการณ์ของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับคาเปลน (Kaplan, 2003 : 3521-A) ได้ศึกษาการประเมินผลโปรแกรมการฝึกด้านจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาและผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลเด็กก่อนเข้าโรงเรียนและเด็กปฐมวัย พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ร่วมวิจัยก่อนใช้โปรแกรมนั้นอ่อน แต่เมื่อหลังจากการใช้โปรแกรมการฝึกแล้วผู้ร่วมวิจัยมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น เมื่อนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ในโรงเรียน ทั้งยังสอดคล้องกับ สมศักดิ์ กิจชนวัฒน์ (2550 : 528 – 535) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้บริหารระดับสูง โดยใช้หลักการเจริญสติปฏิฐาน 4 ตามแนวคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก และอาจารย์สุภวรรณ พิพัฒพรณวงศ์กรีน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับวรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543 : บทคัดย่อ) ที่ได้ ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปฏิฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปฏิฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปฏิฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปฏิฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม และยังสอดคล้องกับ สุพัตรา คันประเสริฐ (2547 : 80-83) ศึกษาผลการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตาม โปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดง โดยผลการวิจัยพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลผลการศึกษาพบว่าพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ผลการประเมินความคิดเห็นของนิสิต ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาสังคมศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความคิดเห็นมีค่าเฉลี่ย 4.81 ($\bar{X} = 4.84$, S.D. = 0.26) จัดอยู่ในในระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็น หลักสูตรมีทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี จะเป็นการ ให้องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่จะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางดำเนินการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแผนการฝึกอบรมแต่ละหน่วย โดยใช้รูปแบบ เทคนิค และวิธีการที่หลากหลาย เน้นการจัดกระบวนการเรียนตามสภาพจริง ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ เสริมสร้างความรู้เชิงทฤษฎีควบคู่ไปกับการปฏิบัติ ซึ่งมีแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นขั้นตอนที่ชัดเจนเป็นลำดับ และกิจกรรมการฝึกอบรม ที่นิสิต ได้เรียนรู้เป็นกิจกรรมกลุ่ม การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้ที่ทำงานร่วมกันรู้สึกดี และมีความสุขในการเรียนรู้ร่วมกัน ในการฝึกอบรมมีขั้นตอนการฝึกอบรมและปฏิบัติในแต่ละขั้นชัดเจน นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติได้จริง ซึ่งผ่านกระบวนการคิด ทำให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน สอดคล้องกับ ไอโซโครปี (Isokorpi, 2004 : 11-C) ได้ศึกษาเพื่อที่จะพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมด้วยทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของการทำงานแบบร่วมกันเป็นกลุ่ม (TUTA) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มร่วมกัน แบ่งปันประสบการณ์ของชีวิตในการทำงานแก่กันและอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง กระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้ที่ทำงานร่วมกันรู้สึกดีและพัฒนาความรู้สึกในการทำงานร่วมกันของกลุ่มให้ดีขึ้นด้วย กระบวนการเรียนรู้ไม่เพียงแต่พยายามพัฒนาทักษะทางสังคมและทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลเหล่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นว่ามีความสำคัญที่ทำให้เกิดทักษะในการทำงานเดี่ยวและงานกลุ่ม เป้าหมายสำคัญสำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูที่ทำการสอน 11 คนในวิทยาลัยอาชีวศรรูปแบบ TUTA เป็นรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์และการสะท้อนผลประโยชน์ของกระบวนการกลุ่มและกระบวนการเรียนรู้

ผลจากการศึกษารั้วนี้แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้และการแก้ปัญหาการสอนของครูมีแรงกระตุ้นสูงและการอภิปรายถึงประสบการณ์ด้านอารมณ์มีการเชื่อมโยงต่อกันกับงานที่ทำครูได้แสดงความคิดเห็นว่าการฝึกอบรมนั้นเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นมีผลในทางบวกและทำท่ายการฝึกปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นการบูรณาการความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 55-56) ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติ มีการควบคุมอารมณ์ตนเอง ภูมิใจในตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ สามารถลดภาวะความตึงเครียดในอารมณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุจิรา จรัสศิลป์ (2545 : 79) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อระดับความเครียด พบว่าสัดส่วนของผู้เข้าอบรมที่มีระดับความเครียดน้อยจนถึงมาก ก่อนอบรมคิดเป็นร้อยละ 73.4 และหลังอบรมคิดเป็นร้อยละ 34.0 และความเครียดหลังการฝึกอบรมมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 จากการศึกษาวิจัยยืนยันว่าการมีสมาธิช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบ ผ่องใส เข้มแข็งมากขึ้นซึ่งน่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรนำหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ไปใช้ในการเสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการคิด เพื่อเพิ่มสมรรถนะสำคัญตามแนวการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21

1.2 ผู้ที่จะนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ต้องทำความเข้าใจในรายละเอียดของหลักสูตร และองค์ประกอบของหลักสูตร ทั้ง 7 องค์ประกอบ และต้องเตรียมความพร้อมทางด้านความรู้ความเข้าใจในการจัดการฝึกอบรม ตามวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐาน ที่ผู้ปฏิบัติต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่ง และให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของกายอยู่เสมอ ดังนั้นถ้าจะผลการวิจัยไปใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตสาขาอื่น ๆ ควรปรับเนื้อหาสาระ และเทคนิควิธีการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างของนิสิต เพื่อให้การดำเนินการของหลักสูตรมีประสิทธิภาพผลตามความต้องการ

1.3 การนำหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ไปใช้ควรปรับปรุงในเรื่องการวัดและประเมินผล

เพราะการวัดความฉลาดทางอารมณ์ ต้องใช้เทคนิควิธีการวัดที่หลากหลาย และเครื่องมือวัดที่ได้มาตรฐาน และมีคุณภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน ไปทดลองใช้ใช้กับนิสิตปริญญาตรี ชั้นอื่น ๆ

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน กับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ

2.3 ควรพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเพิ่มสมรรถนะที่สำคัญอื่น ๆ ตามแนวการจัดการเรียนรู้ทางด้านพุทธศาสนา เช่น ไตรสิกขา เป็นต้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY