บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากโดยใช้เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

เชาวน์อารมณ์

1. ความหมายของเชาวน์อารมณ์และคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับเชาวน์อารมณ์
2. แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์
3. แนวคิดการประเมินเชาวน์อารมณ์
4. ความสำคัญและประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์
5. คุณลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

การเจริญสติ

1. ความหมายของสติและสมาธิ
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ
3. ประโยชน์ของสติและสมาธิ
4. ความหมายของการเจริญสติ
5. หลักปฏิบัติในการเจริญสติ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

เชาวน์อารมณ์

1. ความหมายของเชาวน์อารมณ์ และคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับเชาวน์อารมณ์

คำว่า “Emotional Intelligence” (EI) หรือ “Emotional Quotient” (EQ) ในประเทศไทยยังไม่มีการบัญญัติศัพท์ที่เป็นทางการ ผู้วิจัยจึงขอใช้คำว่า “เชาวน์อารมณ์” เพราะคำว่า “เชาวน์” หมายถึง ปัญญาหรือความคิดฉับไว ปฏิภาณไหวพริบ และคำว่า “อารมณ์” หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525)

นักจิตวิทยาและนักวิชาการในต่างประเทศได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ไว้ดังนี้

Bar-On (1992 cited in Goleman, 1998) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัว ด้านอารมณ์และด้านสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ”

Mayer and Salovey (1997) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ใหม่ว่า “เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิดได้ รวมทั้งมีการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ได้ เข้าใจอารมณ์ แยกแยะวิเคราะห์อารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี คิดใคร่ครวญและควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีในทางที่จะส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสติปัญญาดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม”

Cooper and Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้”

Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ไว้อย่างชัดเจนว่า “เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ”

สำหรับในประเทศไทยพบว่ามีนักจิตวิทยาและนักวิชาการต่าง ๆ สนใจเชาวน์อารมณ์กันเป็นอย่างมากโดยได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2541) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า "เป็นวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มีองค์ประกอบในการรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นใคร มาจากไหน ต้องการอะไรในชีวิต มีความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีวินัยสูง บังคับใจตนเองได้ รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ของผู้อื่น มีอารมณ์ร่วมกับผู้อื่น"

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, อ้างใน พรรณี บุญประกอบ, 2542) ได้ให้ความหมายของ เชาวน์อารมณ์ ว่า "เป็นการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง"

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า "เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาละเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะ
ผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต"

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2542) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า "เป็นความสามารถในการพัฒนาอารมณ์"

มนัส บุญประกอบ (2542) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า "เป็นความสามารถที่จะอ่านใจหรือรู้ถึงใจเขาใจเราของบุคคลได้ ตลอดจนการรู้จักควบคุมและใช้อารมณ์ ความรู้สึกได้อย่าง

เหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความเป็นผู้นำและรู้จักที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไว้ได้อีกด้วย”

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัย ใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ นำเชาวน์อารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และเป็นการที่บุคคลมี A Sense of proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข”

สมณะ โพธิรักษ์ (2543) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “เป็นความเจริญทางอารมณ์หรือความรู้สึก (emotion = เวทนา) รู้จักอารมณ์ของตน สามารถปรับปรุงอารมณ์ของตนให้พัฒนาเจริญขึ้น เป็นอารมณ์ที่ดีได้ และรู้จักอารมณ์ของคนอื่น ปรับตนเองให้ดูดีกับคนอื่นได้ มีความเห็นใจและมุ่งหมายปรารถนาดีกับอารมณ์คนอื่น”

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น”

จำลอง ดิษยวณิช (2543) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “การรู้จักอารมณ์หรือความรู้สึกของตนและของผู้อื่น การควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการใช้อารมณ์เพื่อการสร้างสรรค์แรงจูงใจสู่ความสัมฤทธิ์และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีงาม”

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข” โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุข ไว้ดังนี้

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือ ความเมตตา กรุณา ในแง่ของพุทธศาสนาก็คือ “ศีล” นั่นเอง

การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)

ส่วนการมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือการใช้ “ปัญญา”

สรุปความหมายของเชาวน์อารมณ์ ได้ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการใช้สติรับรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ใช้ปัญญาในการแสดงอารมณ์และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเมตตากรุณา นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ทำให้บุคคลมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต” นั่นก็คือการเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์นั่นเอง

คำที่มีความหมายใกล้เคียงกับเชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence)

ในภาษาอังกฤษมีคำเรียกที่มีความหมายใกล้เคียงกับ “Emotional Intelligence” ดังนี้

Social Intelligence (Thorndike, 1920 อ้างใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542) หมายถึงความฉลาดทางสังคม

Emotional Maturity (Abrahamson1958 อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) หมายถึง วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นการรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง (Emotional Insight) นำไปสู่ความสุขสบายในอารมณ์ของตน (Emotional Comfort) ในทุกสถานการณ์ของชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และสนองต่อความต้องการของตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์และการตรวจสอบตนเอง เป็นผู้ที่ไม่มีความขัดแย้งใดๆ ในใจพร้อมที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถดูแลรักษาความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (Feeling Doctors) ได้

Personal Intelligence (Gardner, 1993) เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎี Multiple Intelligence หมายถึง ความเฉลียวฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้าใจและรู้จักอารมณ์ของตนและน้อมนำความเข้าใจ เพื่อชี้นำการแสดงพฤติกรรมหรือการปฏิบัติของตนเองโดยเฉพาะในด้านการเข้าสังคม โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. Intrapersonal Intelligence หมายถึง ความสามารถเข้าใจความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองได้ จำแนก รู้เท่าทัน และระบุความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนได้ จนถึงขั้นสูงสุดคือการรู้จักตนเอง

2. Interpersonal Intelligence เป็นผลของการรู้จักภาวะทางอารมณ์ของตน ที่นำแสดงออกกับผู้อื่น รู้และเห็นความแตกต่างของตนเองและของผู้อื่นได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ภาวะ
ผู้นำ ความสามารถที่จะคงความสัมพันธ์และคงความเป็นเพื่อน ความสามารถที่จะแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง ทักษะการวิเคราะห์ทางสังคม

Emotional literacy (Cooper and Sawaf, 1997) หมายถึง ความฉลาดรู้ในอารมณ์ของตนเอง ซึ่งรวมถึงการบอกเล่าความรู้สึกนึกคิดตามความเป็นจริง ความสามารถหยั่งรู้เท่าทันอารมณ์ของตน เล็งเห็นผล มีพลังและรู้ผลได้ ซึ่ง Salovey เคยใช้คำนี้เขียนเป็นชื่อหนังสือของเขาด้วย

Emotional IQ Salovey and Mayer (Salovey and Mayer, 1990 อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย , 2542) เห็นว่า สติปัญญาเป็นคุณภาพของสมอง ขณะที่อารมณ์เป็นคุณภาพของความรู้สึก อารมณ์ไม่สามารถแยกออกจากสติปัญญาได้ และเชื่อว่าความสามารถทางสมองเป็นผลจากสติปัญญาและอารมณ์ความรู้สึกด้านจิตใจที่จะทำให้เกิดภูมิปัญญา (Wisdom) ให้รู้เห็นเท่าทันในความเป็นจริงและได้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

2. แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

หากกล่าวถึง “เชาวน์อารมณ์” โดยปกติมักจะเห็นอักษรย่อว่า “EI” กับ “EQ” ปรากฏอยู่ซึ่งใช้แทน คำว่า “เชาวน์อารมณ์” นั่นเอง สำหรับนักวิชาการและนักจิตวิทยาในต่างประเทศได้ใช้อักษรย่อว่า “EQ” เมื่อต้องการแสดงถึงองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์และได้ให้แนวความคิด

เกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ไว้ ดังนี้

Salovey and Mayer (1990) เป็นผู้บัญญัติศัพท์คำว่า “EQ” และได้เสนอองค์ประกอบของ “EQ” ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการรู้จักภาวะอารมณ์ของตน เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นผู้ที่สามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ของตนได้ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้นด้วย

2. ขั้นการควบคุมอารมณ์ เป็นการควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย

3. ขั้นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันจะมีผลต่อการแก้ไขปัญหาได้แตกต่างกัน รวมทั้งมีผลต่อการปรับตัวที่แตกต่างกัน และพบว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนได้แตกต่างกัน

Bar-on (1992 อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ได้เสนอองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 15 คุณลักษณะ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 หมวดและคุณลักษณะของเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Bar-on (1992)

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	1.1 ตระหนักรู้จักตน
	1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
	1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
2. ทักษะของความเก่งตน	2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
	2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพห่วงใยผู้อื่น
	2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน
	3.2 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
	3.3 ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนได้ดี
	3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหาร	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี
ความเครียด	4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะ	5.1 มองโลกในแง่ดี
อารมณ์	5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี
	5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

ที่มา: วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542)

Mayer and Salovey (1997) ได้ปรับปรุงองค์ประกอบของ “EQ” โดยเสนอไว้ 4 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนจะเรียงลำดับความสามารถของ EQ จากง่ายไปหายาก ดังนี้

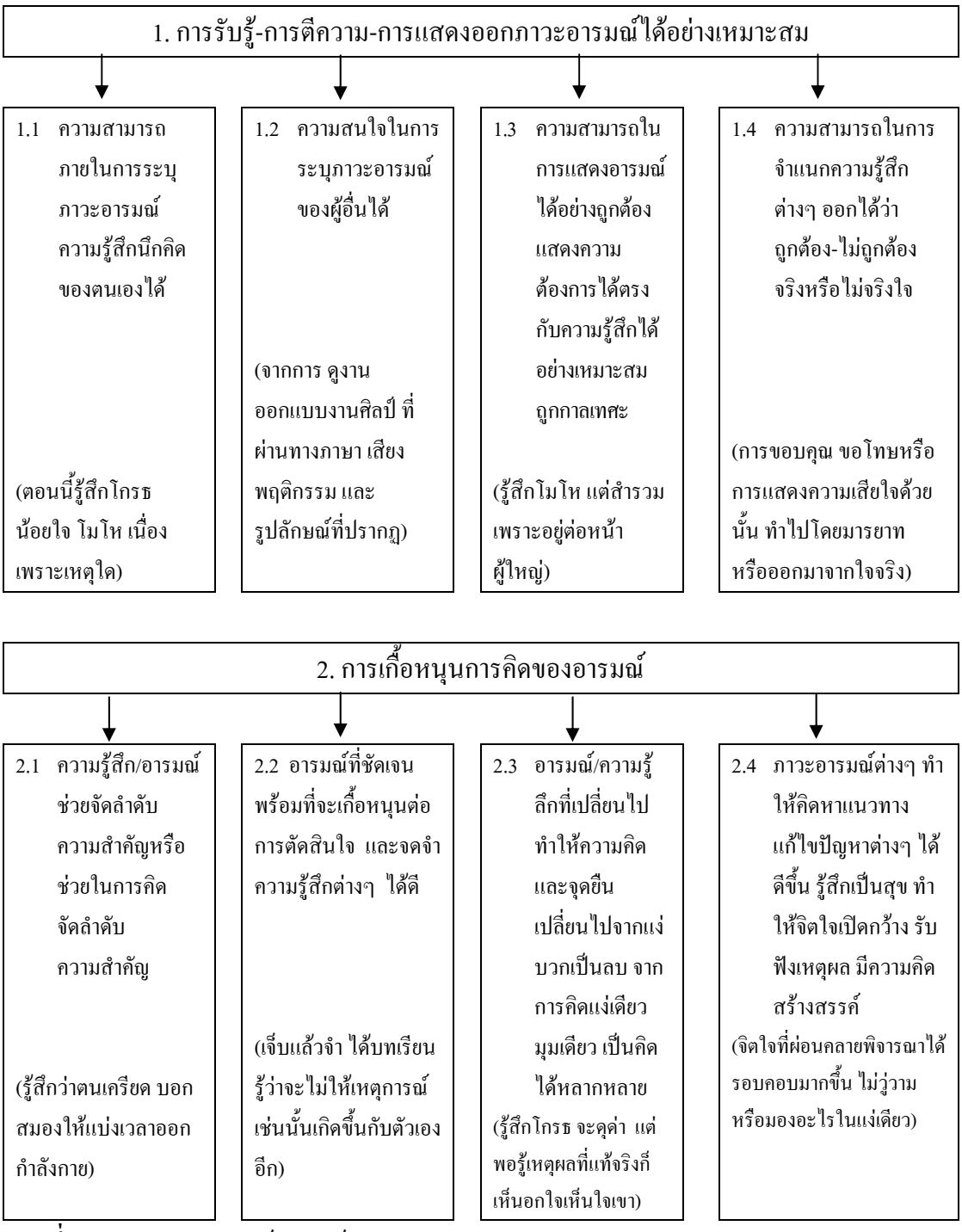
1. การรับรู้ การประเมินหรือการตีความและการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ ความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์, ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ถูกต้อง ความสนใจในการระบุภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้ถูกต้อง ความสามารถ

ในการแสดงออกของอารมณ์ได้ถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงตามความรู้สึกอย่างเหมาะสม และถูกกาละเทศะ และความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆ ได้ถูกต้อง

2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ ความรู้สึกอารมณ์ สามารถช่วยในการจัดลำดับความสำคัญเพื่อแก้ปัญหาได้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนจะเกื้อหนุนในการตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น โดยรู้ว่าจะไม่ให้เหตุการณ์นั้นๆ เกิดขึ้นอีก และจดจำความรู้สึกต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น อารมณ์หรือความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิดเปลี่ยนไปด้วย สามารถคิดในทางสร้างสรรค์ ละเอียดรอบคอบและมองสถานการณ์หรือปัญหาได้หลายด้านมากยิ่งขึ้น รู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจเปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็น มีเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

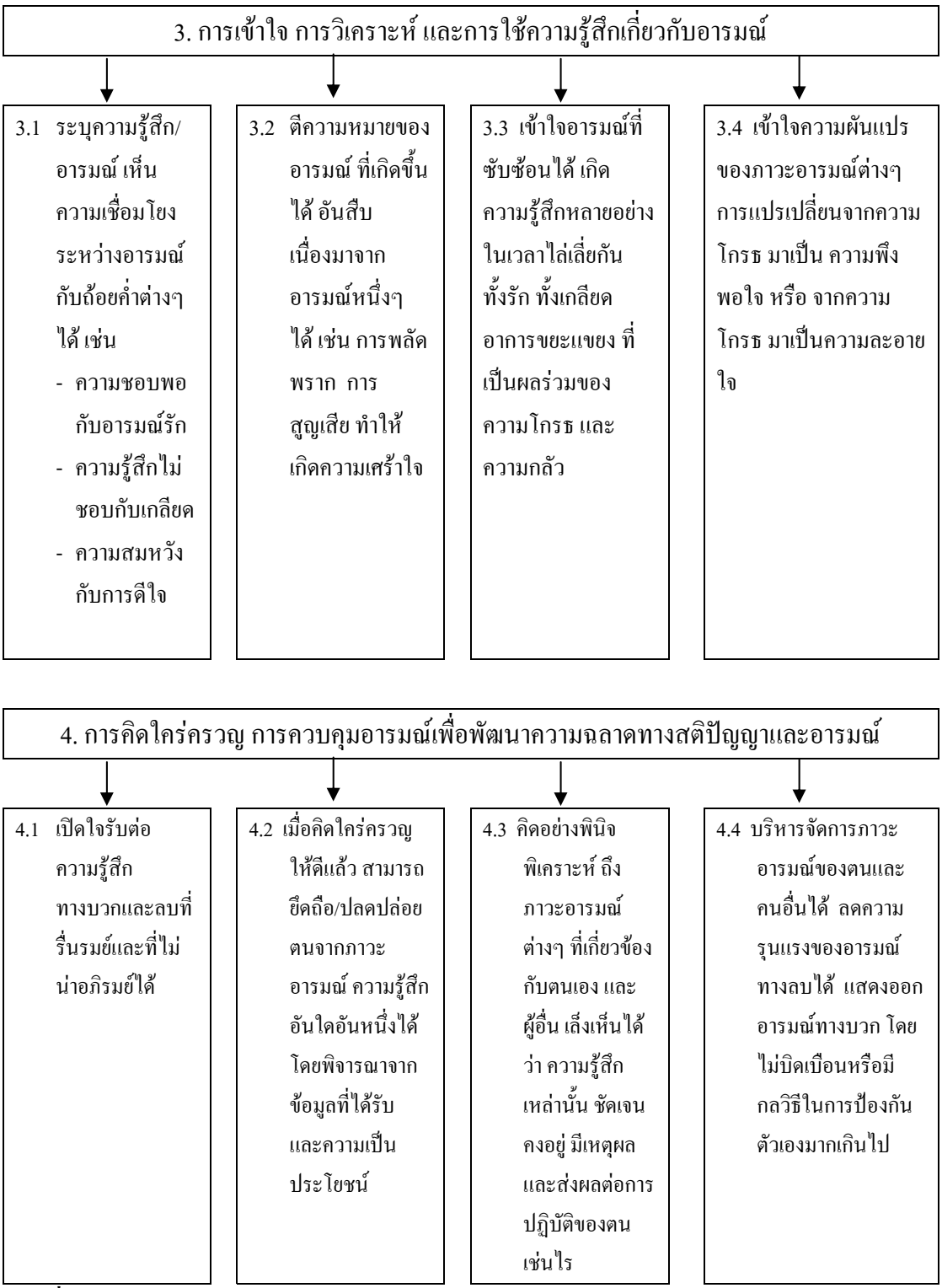
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ สามารถระบุความรู้สึกหรืออารมณ์ได้และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับพฤติกรรมและคำพูดได้ สามารถตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่งๆ ได้ เช่น การพลัดพรากสูญเสียทำให้เกิดความเศร้าใจ เป็นต้น สามารถเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกหลายอย่างที่เกิดขึ้นใกล้เคียงกันได้ เช่น ความรู้สึกทั้งรัก ทั้งเกลียด ทั้งขยะแขยง เป็นผลจากอารมณ์ร่วมของความโกรธและความกลัว เป็นต้น และสามารถเข้าใจความผันแปรของอารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ได้

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาและอารมณ์ของบุคคล ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ สามารถยอมรับหรือเปิดใจรับต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ ทั้งในด้านบวกและด้านลบได้ตามความเป็นจริง สามารถคิดใคร่ครวญได้ว่าจะยึดถือหรือปล่อยวางตนออกจากอารมณ์ความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับและคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น สามารถคิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงภาวะอารมณ์/ความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รับรู้และเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้นอย่างชัดเจนและถูกต้อง มีเหตุผล รู้ว่าอารมณ์เหล่านั้นจะส่งผลต่อการปฏิบัติของตนเองอย่างไร และสามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้ ลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ รวมทั้งสามารถแสดงอารมณ์ในทางบวกได้โดยไม่บิดเบือนหรือมีกลวิธีในการป้องกันตนเองมากเกินไป จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของ EQ ที่ Mayer and Salovey (1997) ปรับปรุงใหม่นี้จะเน้นด้าน “ปัญญา” ทางอารมณ์ และเน้นว่าอารมณ์มีบทบาทในการจัดลำดับและชี้นำความคิดของบุคคลสู่ข้อมูลที่สร้างสรรค์และน่าสนใจ ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบของเชาวน์อารมณ์

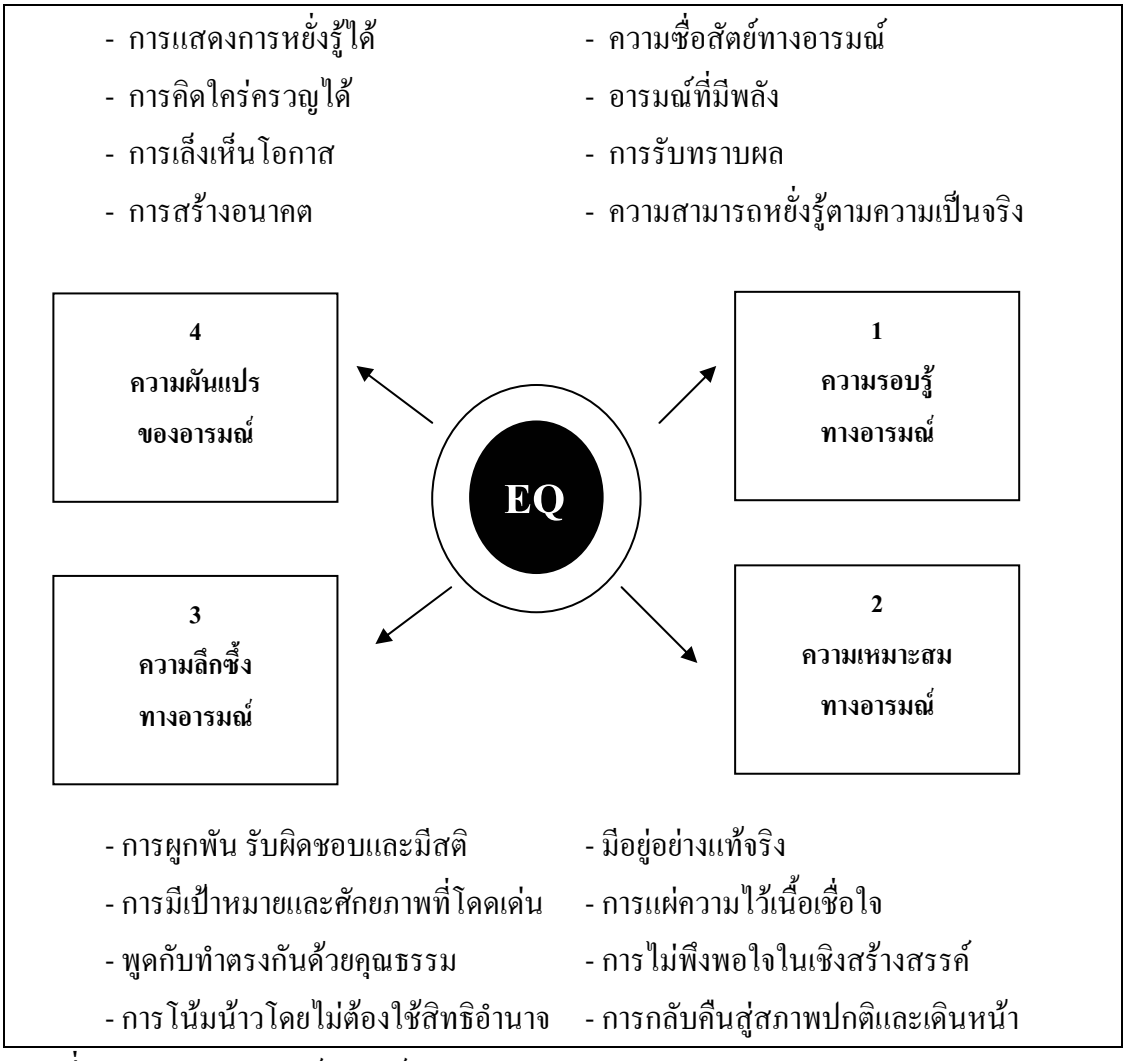
ที่มา: Mayer and Salovey (1997)



ภาพที่ 1 (ต่อ)

ที่มา: Mayer and Salovey (1997)

Cooper and Sawaf (1997) ได้เสนอรูปแบบของเชาวน์อารมณ์ว่าประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน ซึ่งในแต่ละหลักก็จะมี 4 องค์ประกอบย่อย ซึ่งไปสู่การวัดการประเมินที่เรียกว่า EQ Map ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบของเชาวน์อารมณ์

ที่มา: Cooper and Sawaf (1997)

ความหมายของ “EQ Map” ในภาพที่ 2 สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy) หมายถึง การรู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตน ซึ่งจะทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีพลังอำนาจในตัวเอง ได้แก่ ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty) คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเองตรงตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) หมายถึง การปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การสร้างความเชื่อถือให้เกิดแก่ตนเอง (Authenticity) การเป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ การสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่ (Constructive Discontent) และความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพปกติและการเดินหน้าต่อไป (Resilience & Renewal)

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) หมายถึง ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานของตนให้กับเป้าหมายและศักยภาพของตนเอง ได้แก่ ความผูกพันในงาน, ความรับผิดชอบและการมีสติ การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น ความซื่อตรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดเหนี่ยวในหลักจริยธรรม มีสัจจะรักษาคำพูด คำพูดกับการกระทำตรงกัน มีคุณธรรม กล้ายอมรับข้อผิดพลาดของตนอย่างเปิดเผย และสามารถโน้มน้าวใจผู้อื่นได้โดยปราศจากการใช้อำนาจ

4. ความผันแปรของอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์และสัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีสมรรถภาพในการเผชิญปัญหาและความกดดันต่างๆ ได้แก่ การแสดงการหยั่งรู้ได้ ความสามารถในการคิดใคร่ครวญ การเล็งเห็นโอกาสและการสร้างอนาคต

Goleman (1998) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ The Emotional Competence Framework กล่าวถึง สมรรถนะของเชาวน์อารมณ์ไว้ 2 สมรรถนะใหญ่ๆ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กรอบแนวคิดเชาวน์อารมณ์

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/ปัจจัยย่อย
สมรรถนะทางสังคม; การสร้างและรักษาความสัมพันธ์	
1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	**การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและข้อห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่** 1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมองสนใจข้อวิตกกังวลของเขา 1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดี 1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการเพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง 1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลายเล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่างโดยไม่แตกแยก 1.5 ความตระหนักรู้ถึงทัศนะความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้
2. ทักษะทางสังคม	**ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์โดยความร่วมมือของผู้อื่น** 2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล 2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ 2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี 2.4 การบริหารความขัดแย้ง เจรจา และแก้ไขหาทางยุติความไม่เข้าใจกัน 2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี

ตารางที่ 2 (ต่อ)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/ปัจจัยย่อย
	2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ 2.7 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย 2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย
สมรรถนะส่วนบุคคลบริหารจัดการตนเองได้อย่างไร	**การตระหนักรู้ความรู้สึกความโน้มเอียงของตน หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมต่างๆ**
3. การตระหนักรู้ตนเอง	3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา 3.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน 3.3 มั่นใจตนเอง มั่นใจในความสามารถคุณค่าของตน
4. การควบคุมตนเอง	**ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้** 4.1 การควบคุมตนสามารถจัดการกับ ภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้ ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์ และคุณงามความดีได้ 4.2 ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ 4.3 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ 4.4 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจ กว้างกับแนวความคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่

ตารางที่ 2 (ต่อ)

หมวด/องค์ประกอบ	ความหมาย/ปัจจัยย่อย
5. การสร้างแรงจูงใจ	**แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุน การมุ่งสู่เป้าหมาย** 5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ 5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มเป้าหมายขององค์การ 5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย 5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้มีอุปสรรคปัญหา แต่ก็ไม่ย่นระย่อ มุ่งสู่เป้าหมาย

ที่มา: Daniel Goleman (1998)

Weisinger (1998) ได้เสนอองค์ประกอบ “EQ” ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. Intrapersonal Emotional Intelligence เป็นการใช้ EQ ภายในตนเอง เป็นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่

1.1 การพัฒนาความตระหนักรู้จักตนเองให้สูงขึ้น Weisinger เห็นว่า การรู้จักตนเองในขั้นสูง คือ ความสามารถในการดูแลตนเอง รู้ในการกระทำของตนและมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเองเพื่อก่อประโยชน์ต่อตนเอง

1.2 การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง หมายถึง การจัดการกับสถานการณ์และอารมณ์ของตน โดยริเริ่มจากการรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง

1.3 การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง เป็นการกระตุ้นตนเองที่จะทำงานอย่างมีสมาธิ และมุ่งสู่เป้าหมายที่ต้องการ สามารถจัดการกับความท้อถอยที่เกิดขึ้นได้

2. Interpersonal Emotional Intelligence เป็นการใช้ EQ ของตนเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่

2.1 พัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ประกอบด้วยทักษะ 5 อย่าง คือ การเปิดเผยตัวเอง การยืนหยัด การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์ และการสื่อสารแบบเป็นทีม

2.2 การพัฒนาความชำนาญในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการติดต่อผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างมีความหมายและเหมาะสม สามารถที่จะวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพื่อหาวิธีการให้เกิดผลดีและประสิทธิภาพ

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ Weisinger เสนอว่า องค์การจะประสบความสำเร็จได้นอกจากจะมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถแล้ว จะต้องมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการจัดการกับอารมณ์, การติดต่อสื่อสาร, การแก้ปัญหา, การแก้ไขความขัดแย้งและได้รับ

แรงบันดาลใจและการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว ครูอาจารย์และเพื่อนร่วมงาน หรือผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งพื้นฐานเหล่านี้จะช่วยให้ได้รับกำลังใจและสนับสนุนความมั่นใจมากขึ้นได้

สำหรับในประเทศไทยมีผู้เสนอแนวคิดของเชาวน์อารมณ์ไว้ ดังนี้

พระราชวรมุนี (2542, อ้างในพรรณี บุญประกอบ, 2542) ได้เสนอแนวคิดของเชาวน์อารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้

ในทางพระพุทธศาสนาเราไม่สามารถแยกสิ่งที่เป็นอารมณ์ออกจากตัวปัญญา Emotional Intelligence เป็นอารมณ์ที่แสดงออกโดยมีสติปัญญากำกับ ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1. สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่างๆ ในความคิด เป็นความรู้ขั้นจำอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2. จินตมยปัญญา เป็นความรู้ขั้นคิด วิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากขั้นสุตมยปัญญา

ขั้นที่ 3. ภาวนามยปัญญา เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง ภายในตัวเอง ความรู้จากตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง ความรู้อันนี้อาศัยการทำจิตใจให้สงบ คือ การทำสมาธิ

เปรียบ EQและ IQ กับปัญญาในทางพระพุทธศาสนาได้ว่า IQ เป็นการเน้นปัญญาในขั้นที่ 1 และ 2 ส่วน EQ เป็นปัญญาขั้นที่ 3 และในการปฏิบัติจริงๆ ทั้งปัญญา ทั้งอารมณ์และความรู้ที่ถูกต้องจะต้องไปด้วยกันทั้งหมด

จำลอง ดิษยวณิช (2543) และ สมณะ โพธิรักษ์ (2543) ได้เสนอแนวคิดของเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่เรียกว่า “อีคิว” (Emotional Quotient) เป็นความฉลาดที่สามารถรู้จักอารมณ์ รู้จักความรู้สึกของจิตใจ ต้องฝึกฝนตนไปทุกอิริยาบถขณะมีชีวิตปกติถือเป็นการปฏิบัติธรรมโดยใช้ “หลักสติปัฏฐาน 4” ประกอบด้วย

1. การพิจารณากายในกาย คือ การที่เราต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ระลึกรู้อยู่เสมอ ทางทวาร 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และทางอายตนะ 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ

2. การพิจารณาเวทนาในเวทนา คือ การพิจารณาให้รู้ถึง ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

3. การพิจารณาจิตในจิต คือ การพิจารณาให้รู้ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน

4. การพิจารณาธรรมในธรรม คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมทั้ง 5 ไปพร้อมกับการปฏิบัติ คือ

4.1 นิวรณ์ 5 ได้แก่ กาม พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกจจะ และวิจกิจฉา

4.2 อุปาทานขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

4.3 อายตนะ 6 ได้แก่ บ่อเกิดภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ และบ่อเกิดภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

4.4 โพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติ ธรรมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

4.5 อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543) ได้เสนอ “เส้นทางสู่การสร้างเชาวน์อารมณ์” ด้วย “SMILE” แยกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

S ⟶ Self awareness หมายถึง การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

M ⟶ Manage emotion หมายถึง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์

I ⟶ Innovate inspiration หมายถึง การสร้างสรรค์อารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองและความสามารถในการแสดงออกซึ่งอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมและถูกกาละเทศะ

L ⟶ Listen with head & heart หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

E ⟶ Enhance social skill หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในหลาย ๆ รูปแบบ เพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถอ่านสภาพการณ์ทางสังคมและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดี และสามารถใช้ทักษะเหล่านี้ในการสื่อสาร ชักจูง ประนีประนอม หรือยุติข้อขัดแย้ง เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขของทีมงามและสังคม

3. แนวคิดการประเมินเชาวน์อารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้รวบรวมแนวคิดการประเมินเชาวน์อารมณ์ของนักวิชาการนักจิตวิทยา ในต่างประเทศไว้พอสรุปได้ดังนี้

การประเมินเชาวน์อารมณ์ก่อนที่จะมีทฤษฎี Emotional Intelligence สร้างโดย Salovey and Mayer (1990) เป็นการประเมินการรับรู้อารมณ์แบบไม่ใช้คำพูด โดยการดูวีดิทัศน์แล้วให้บอกอารมณ์ของผู้แสดง ใช้วิธีการประเมินคำตอบเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. แบบฉันทามติของกลุ่ม เป็นการเปรียบเทียบคำตอบของบุคคลหนึ่งกับคำตอบของกลุ่ม

2. แบบผู้เชี่ยวชาญ เป็นการเปรียบเทียบคำตอบของผู้ทดสอบกับเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ

3. แบบเป้าหมาย เป็นการเปรียบเทียบคำตอบของผู้ทดสอบกับเป้าหมายที่แสดงอารมณ์ความรู้สึก

การประเมินการรับรู้อารมณ์ในระยะนี้ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางอารมณ์สังคม สติปัญญาและความเข้าใจผู้อื่นมีน้อย

การประเมินเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey

Emotional Perception Test สร้างโดย Mayer, J.D., Dipanlo, M. and Salovey, P. (1990) ได้เสนอการทดสอบในการพิจารณาสิ่งเร้า 4 ประเภท ๆ ละ 12 ชนิด ดังนี้ 1. ภาพใบหน้าที่แสดงถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ 2. ภาพสี 3. ท่วงทำนองดนตรี 4. เสียงต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความประหลาดใจและความขยะแขยง เป็นแบบวัด โดยการรายงานตนเองชนิดมาตรประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 “ไม่มีความรู้สึกใด ๆ เลย” จนถึง 5 “มีความรู้สึกเช่นนั้นแน่นอน” ใช้การประเมินแบบฉันทามติของกลุ่ม

Trait Meta-Mood Scale (TMMS) สร้างโดย Salovey (1995) เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลถึงความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ โดยการรายงาน

ตนเอง จำนวน 48 ข้อ วัด 3 องค์ประกอบ ดังนี้ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึก และการปรับสภาวะอารมณ์ ต่อมาได้ปรับปรุงใหม่เหลือ 30 ข้อ เป็นการประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง 5 “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ของ Schuttle ในปี ค.ศ.1998 Schuttle ได้พัฒนาแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ จากโมเดลพื้นฐานที่ Salovey & Mayer เสนอไว้ จำนวน33 ข้อ เป็นแบบวัดโดยการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง 5 “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ศึกษาใน 3 องค์ประกอบ ดังนี้ การประเมินและการแสดงออกของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ การบริหารจัดการอารมณ์ จากการรายงานการวิจัยของคณะชี้ว่า แบบประเมินนี้มีความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายในแบบแอลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ .87 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรง พบว่า มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความกระจ่างชัดในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและการอดกลั้น มีความเที่ยงตรงเชิงจำแนกเมื่อเทียบกับผลของแบบทดสอบอื่นได้ดี แต่อาจมีปัญหาเรื่องการแสร้งตอบได้ คณะผู้วิจัยชี้ว่า แบบทดสอบนี้สามารถทำนายผลการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ พบว่า เพศหญิงมีทักษะทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย นักจิตบำบัดมีทักษะทางอารมณ์สูงกว่าผู้รับการบำบัด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยทักษะทางอารมณ์ก่อนหน้านี้ รวมทั้งพบว่าองค์ประกอบที่แบบทดสอบใช้วัดไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางสมอง แต่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model)

The Emotional IQ Test และ The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) สร้างโดย Mayer, Salovey and Caruso ในปี ค.ศ.1998 โดย MEIS เป็นการวัดในรูปแบบการใช้กระดาษ-ดินสอ ส่วน The Emotional IQ Test วัดในรูปแบบของ CD-ROM โดยแบบทดสอบทั้ง 2 รูปแบบนี้เหมือนกันทุกประการในด้านเนื้อหาและโครงสร้าง แต่ต่างกันที่สื่อในการนำเสนอ เป็นการทดสอบภาคปฏิบัติที่ผู้สร้างพยายามให้มีลักษณะพิเศษกว่าแบบประเมินตนเองโดยทั่วไป โดย Mayer และคณะเชื่อว่าแบบทดสอบนี้เป็นการวัดทักษะของเชาวน์อารมณ์ได้อย่างแท้จริง มีความแน่นอนชัดเจนและน่าเชื่อถือได้มากกว่าแบบประเมินอื่น ๆ สถานการณ์ให้คิดและใช้อารมณ์เข้าช่วยในการคิดแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. แบบทดสอบความสามารถในการระบุอารมณ์ เป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์ ผู้ตอบต้องอ่านความรู้สึก สีหน้า แววตา จากรูปใบหน้าผู้คนได้ ความรู้สึกจากเสียงดนตรี ความรู้สึกจากภาพศิลปะต่าง ๆ ได้

2. แบบทดสอบความสามารถในการใช้อารมณ์ เป็นการวัดการซึมซับอารมณ์ โดยประเมินความสามารถในการก่อให้เกิดอารมณ์และเหตุผลที่ประกอบกับอารมณ์ ความรู้สึก ดังกล่าวความสามารถเกิดอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวัดความสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ดีแค่ไหน และการใช้ความรู้สึกเอื้อต่อกระบวนการคิด โดยเชื่อว่า อารมณ์ช่วยให้เราคิดตัดสินใจได้

3. แบบทดสอบความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ เป็นการวัดความสามารถของบุคคลที่จะทราบถึงสาเหตุและที่มาของอารมณ์ ผลของการใช้อารมณ์ ระดับความรุนแรงของอารมณ์ ตลอดจนสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกัน เข้าใจปฏิกิริยาที่แตกต่างกันของบุคคล เข้าใจความผันแปรของอารมณ์และผลกระทบของอารมณ์นั้น ๆ ต่อภาวะอารมณ์อื่น เช่น ความขยะแขยงเป็นความรู้สึกผสมระหว่างความโกรธและความกลัว เป็นต้น

4. แบบทดสอบความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เป็นการวัดความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น โดยให้ผู้ตอบประเมินประโยชน์ของการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ทางอารมณ์ บอกความรู้สึกถึงภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่เก็บกด ไม่บิดเบือน มีความซื่อสัตย์ในอารมณ์ และใช้อารมณ์นั้นเกื้อกูลการตัดสินใจหรือชี้นำการประพฤติปฏิบัติที่ดีอย่างเหมาะสมในชีวิตได้

Mayer, Salovey and Caruso จัด 4 องค์ประกอบดังกล่าวเป็นองค์ประกอบทั่วไปของเชาวน์อารมณ์ และมีการศึกษา พบว่า องค์ประกอบทั่วไปของเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับการวัดสติปัญญาทางด้านถ้อยคำ (r=.36) องค์ประกอบทั่วไปของเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่น (r=.33) เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ โดยจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุจากวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งเชาวน์อารมณ์ยังมีความสัมพันธ์กับสติปัญญาทางสมองแบบดั้งเดิม (IQ) จากการศึกษานี้ทำให้ Mayer และคณะเชื่อว่า เชาวน์อารมณ์อาจมีคุณสมบัติเทียบเท่าเชาวน์ปัญญาโดยนิยามว่าเป็นความสามารถทางสมอง นอกจากนี้เชาวน์อารมณ์ยังมีความสัมพันธ์กับการวัดสติปัญญาในการปฏิบัติงาน และเชื่อว่าเชาวน์อารมณ์สามารถประเมินตามอายุได้เหมือนกับการวัด IQ

การประเมินเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Cooper and Sawaf

สร้างโดย Robert Cooper & Ayman Sawaf (1997) เป็นแบบประเมินทักษะด้านเชาวน์อารมณ์ของผู้บริหารเรียกว่า “EQ MAP” เป็นแบบรายงานตนเอง ใช้มาตราประเมินค่า 4 ระดับ จาก 0 “ไม่รู้สึกเลย” จนถึง 3 “รู้สึกดีมาก” โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แบ่งเป็น 5 หมวด 21 ด้าน ดังนี้

หมวดที่ 1 สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ประกอบด้วยด้านที่ 1 เหตุการณ์ในชีวิต ด้านที่ 2 ความกดดันจากการทำงาน ด้านที่ 3 ความกดดันส่วนบุคคล

หมวดที่ 2 ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ ประกอบด้วยด้านที่ 4 ความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านที่ 5 การแสดงออกซึ่งอารมณ์ ด้านที่ 6 การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น

หมวดที่ 3 สมรรถนะของเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย ด้านที่ 7 ความตั้งใจมั่น ด้านที่ 8 ความคิดสร้างสรรค์ ด้านที่ 9 การกลับคืนสู่สภาวะปกติ ด้านที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านที่ 11 การสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่พึงพอใจ

หมวดที่ 4 ความเชื่อและค่านิยมด้านเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย ด้านที่ 12 ความเมตตาสงสาร ด้านที่ 13 ทัศนะมุมมอง ด้านที่ 14 ญาณหยั่งรู้ ด้านที่ 15 การสร้างความไว้วางใจ ด้านที่ 16 พลังส่วนบุคคล ด้านที่ 17 คำพูดตรงกับการกระทำ

หมวดที่ 5 ผลของเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย ด้านที่ 18 สุขภาพทางกาย พฤติกรรม ด้านที่ 19 คุณภาพชีวิต ด้านที่ 20 เชาวน์ด้านความสัมพันธ์ ด้านที่ 21 การปฏิบัติที่เหมาะสม

การประเมินเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Bar-on

ในปี ค.ศ.1992 Reuven Bar-on ได้สร้างแบบประเมิน Bar-on Emotional Quotient Inventory Bar-on EQ-1) ขึ้น โดยเริ่มศึกษาเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ ตั้งแต่ปี ค.ศ.1980 แบบประเมิน Bar-on EQ-1 ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ แต่ละองค์ประกอบมีองค์ประกอบย่อยรวม 15 ด้าน

จำนวน 133 ข้อ เป็นการประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 “ไม่ใช่ตนเอง” ถึง 5 “เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง” ใช้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที

องค์ประกอบที่ 1 องค์ประกอบภายในบุคคล ประกอบด้วย ด้านที่ 1 การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ด้านที่ 2 ความกล้าแสดงสิทธิแห่งตน ด้านที่ 3 การคำนึงถึงตนเอง ด้านที่ 4 การตระหนักรู้แห่งตน ด้านที่ 5 ความเป็นอิสระเอกเทศ

องค์ประกอบที่ 2 องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล ประกอบด้วย ด้านที่ 6 ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ด้านที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านที่ 8 ความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 3 องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย ด้านที่ 9 การแก้ไขปัญหา ด้านที่ 10 การทดสอบความจริง ด้านที่ 11 ความยืดหยุ่น

องค์ประกอบที่ 4 องค์ประกอบด้านการจัดการความเครียด ประกอบด้วย ด้านที่ 12 การอดทนต่อความเครียด ด้านที่ 13 การควบคุมความวู่วาม

องค์ประกอบที่ 5 องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป ประกอบด้วย ด้านที่ 14 ความเป็นสุข และด้านที่ 15 การมองโลกในแง่ดี

การประเมินเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman

ในปี ค.ศ.1995 Goleman ได้สร้าง “EQ Test” ขึ้น ซึ่งเป็นแบบประเมินเชิงสถานการณ์ 10 สถานการณ์ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก เป็นแบบรายงานตนเองลงใน Utne Reader. http://www.utne.com/egi-bin/eg. มีการศึกษาพบว่า แบบประเมิน“EQ Test” นี้มีความสัมพันธ์สูงกับความเข้าใจผู้อื่นและการควบคุมทางอารมณ์ แต่มีค่าความเชื่อมั่นต่ำ คือ ค่า Rtt. = .18 (Mayer, Salovey and Caruso, in press)

John Cross (1999) ได้สร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ตามแนวคิดของ Goleman ลงใน Internet จาก Website: http ://www.co.iup.edu/njacross/eq.html โดยมีข้อคำถาม 12 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่เสมอ โดยปกติ บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย

การประเมินเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Weisinger

Weisinger (1997) ได้เสนอแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ เรียกว่า “Weisinger’s EQ Instrument” เพื่อใช้ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยเชื่อว่าต้องพัฒนาในตัวเองก่อนจึงจะสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ เป็นแบบรายงานตนเอง มาตรประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 “แสดงออกน้อยมาก” จนถึง 7 “แสดงออกมากที่สุด” โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ จำนวน 45 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบตรวจสอบคำตอบ เพื่อประเมินว่าผู้ตอบมีความสามารถด้านใดที่ต้องปรับปรุง

ตอนที่ 3 แบบปฏิบัติและสังเกตทักษะของผู้ตอบในการประยุกต์ใช้เชาวน์อารมณ์

หลังจากผู้ตอบปรับปรุงความสามารถด้านต่าง ๆของตนโดยใช้เวลา 4 สัปดาห์ ให้ผู้ตอบทำแบบประเมินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในตอนที่ 1 และ 2 ซ้ำและให้บันทึกความแตกต่างจากคำตอบครั้งก่อน เพื่อประเมินการอารมณ์ ทำวิธีนี้ซ้ำ ๆ จนกระทั่งคำตอบที่ได้ในตอนที่ 1 ทุกข้อมากกว่าหรือเท่ากับ 5

สำหรับการประเมินเชาวน์อารมณ์ในประเทศไทยนั้น มีผู้สร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ดังนี้

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ “EQ 99” สร้างขึ้นโดย ดร.วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และผศ.อุสา สุทธิสาคร แห่งมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (2542) ได้ศึกษาจากกรอบแนวคิดของ Mayer & Salovey (1997) และ Goleman (1998) มีจำนวน 90 ข้อ (ไม่นับข้อตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของการตอบจำนวน 9 ข้อ) การเก็บข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 464 คน ค่าประมาณความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบครั้งแรกคือ .9321 และทดสอบครั้งที่ 2 คือ .9309 ในการตอบแบบวัดให้ผู้ตอบรายงานว่าข้อความนั้น ๆ เกิดขึ้นกับตน ทั้งในแง่ความคิด ความรู้สึกอารมณ์ และการแสดงออกในระดับใดใน 5 ช่วงค่า ดังนี้ 1 “ไม่เคยเลยหรือปฏิบัติน้อยที่สุด” ไปจนถึง 5 “บ่อยครั้งที่สุดหรือรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่ง”

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย 7 ด้าน ดังนี้

1.	การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	จำนวน 15 ข้อ
2.	การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น	จำนวน 10 ข้อ
3.	ความเอื้ออาทร	จำนวน 12 ข้อ
4.	วุฒิภาวะทางอารมณ์	จำนวน 12 ข้อ
5.	การควบคุมอารมณ์ของตน	จำนวน 15 ข้อ
6.	การมีแรงจูงใจที่ดี	จำนวน 13 ข้อ
7.	ทักษะทางสังคม	จำนวน 13 ข้อ

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ในปี พ.ศ.2543 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้สร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ขึ้น โดยคุณกาญจนา วณิชรมณีย์และคณะ ศึกษาจากกรอบแนวคิดของ Bar-on (1992) Mayer and Salovey (1997) และ Goleman (1998) จากนั้นพัฒนาเป็น"แบบประเมินเชาวน์อารมณ์" สำหรับวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ มีจำนวน 52 ข้อ การเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรทั้งในกรุงเทพฯและจังหวัดในภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย จึงใช้วิธีสุ่มแบบมีขั้นตอน (Stratified Random Sampling) โดยเลือกหนึ่งจังหวัดในแต่ละภาคที่มีหน่วยงานจิตเวชและสุขภาพจิตตั้งอยู่ ดังนี้ ภาคเหนือเก็บข้อมูล ณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1.326 คน ภาคกลางเก็บข้อมูล ณ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 787 คน, กรุงเทพฯ จำนวน 3,196 คน ภาคอีสานเก็บข้อมูล ณ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 914 คน และภาคใต้เก็บข้อมูล ณ จังหวัดสงขลา จำนวน 589 คน รวมจำนวน 6,812 คน ค่าความเชื่อมั่นทดสอบโดยสูตร Cronbach alpha .94 และทดสอบซ้ำได้ .82 แบบประเมินเป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ มีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ดังนี้ "ไม่จริง" "จริงบางครั้ง" "ค่อนข้างจริง" และ"จริงมาก"

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม จำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้และรู้จักรับ
1.3.2 รับผิดและให้อภัย
1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง
2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
2.1.3 มีความมุมานะไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข จำนวน 16 ข้อ ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากการพิจารณาแนวคิดการประเมินเชาวน์อารมณ์ของนักวิชาการ นักการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยผู้วิจัยพบว่าเป็นแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่ประสมประสานแนวคิดของ Bar – on (1992), Mayer and Salovey (1997) และ Goleman (1998) ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ นอกจากนี้เป็นแบบประเมินที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยและให้ความสำคัญกับการมีความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขรวมถึงเป็นแบบประเมินที่ใช้สำหรับผู้ใหญ่สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยทดลอง

4. ความสำคัญและประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์

Goleman (1998) กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์สามารถทำนายความสำเร็จในการเรียน การทำงานและในชีวิตได้ อยู่เบื้องหลังของความสุข ความสามารถในการปรับตัว และความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตของมนุษย์

Weisinger (1998) กล่าวว่า การขาดเชาวน์อารมณ์ จะเป็นการทำลายความเจริญก้าวหน้าของความสำเร็จของบุคคลและองค์กร

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) เสนอว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอ่านต่ออารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขไปด้วย และได้กล่าวถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ ไว้ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก

เชาวน์อารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียดและแรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตน

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะมีความสามารถในการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้ถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของตนและผู้อื่น ยิ้มได้แม้จะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จาก

ธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมายได้ ลดการลางาน ขาดงานหรือย้ายงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคล เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น

4. การให้บริการ

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะสามารถเข้าใจผู้รับบริการได้ถูกต้อง รับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น

5. การบริหารจัดการ

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาตนเอง สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ ได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุข เกิดความรักงาน รักองค์การ และมีความจงรักภักดีมากขึ้น ผู้นำหรือผู้บริหารที่มี EQ ที่ดีจะเป็นผู้ที่มีคำพูดและการกระทำที่ตรงกัน (Integrity)

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เข้าใจในตนเอง (Insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงโดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้ว จึงจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้น มีความเข้าใจชีวิตในทุกด้านและก่อให้เกิดความสุขตามมา

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านตนเอง

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่เรียนหนังสือได้อย่างมีสมาธิส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดี รักการศึกษาหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขและสมควรตามอัตภาพ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. ด้านครอบครัว

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันทำให้ชีวิตครบครัวมีความสุข

3. ด้านสังคมแวดล้อม

ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบ เห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

วิลาศลักษณ์ ชัววัลลี (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ต่อการทำงานว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะทำงานเป็นกลุ่มได้เป็นอย่างดี มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและมีความเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงาน สามารถผลัดกันเป็นผู้นำได้ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความสามารถในการปรับตัวได้เป็นอย่างดี ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมทั้งมีความสุขด้วย

สรุปได้ว่าเชาวน์อารมณ์มีความสำคัญและมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องด้วย ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดี แก้ไขปัญหาทุกอย่างได้อย่างสร้างสรรค์และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น ชีวิตมีความสุขรวมทั้งประสบความสำเร็จในชีวิต

5. คุณลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดี

Steve Hein (1999, อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ได้เสนอลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงและต่ำ ไว้ดังนี้

ลักษณะผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูง จะมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ สามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจนตรงไปตรงมา ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกในทางลบต่างๆ สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี ชีวิตผสานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะและความรู้สึกอย่างได้ดุล พึ่งพาตนเองได้มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้ สามารนำภาวะอารมณ์ของตนกับคืนสู่สภาวะปกติได้ มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวลสามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้ รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจความร่ำรวย เกียรติ ศักดิ์ศรี ตำแหน่งหรือการได้รับการยอมรับ กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้ายและสามารถแยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้

ลักษณะผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะมีลักษณะดังนี้คือ เป็นผู้ที่ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าอกเข้าใจ บุ่มบ่ามทึกทัก มักคิดแทนเรา เช่น “ผมคิด(เชื่อหรือเดา)ว่าคุณ…” แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน พูดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็ใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้ ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้ผู้ฟังหรือคนอื่น เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้ ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น พูดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกของผู้อื่น ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พูดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไปโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก และใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่นไม่รู้ไม่สนใจคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) ได้เสนอคุณลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้ รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง มี Impulse Control มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์ มีความคิดริเริ่ม มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถมองโลกในแง่ดี

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้เสนอลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้คือ เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น-ด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและการแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่นระย่อหรือท้อถอยง่าย แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก/ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และมีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายฝ่ายได้

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ ได้มีผู้ให้ความสนใจและศึกษาค้นคว้าตามรายงานการวิจัย ดังนี้

Condon (1991) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะจิตใจของมารดาขณะตั้งครรภ์ที่มีต่อทารกในครรภ์พบว่า ความรักใคร่ผูกพันของมารดาขณะตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตทางอารมณ์ของทารก

Elder (1992) ศึกษาความไวต่อกิริยาท่าทางและการปรับตัวต่อสังคมและอารมณ์ของเด็กที่ขาดความสามารถในการเรียนรู้กิริยาท่าทาง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง จำนวน 439 คน อายุ 12 ปี พบว่า เด็กที่ขาดทักษะทางภาษาจะมีปัญหาในการเข้าสังคม ส่วนเด็กที่ขาดความสามารถในการเรียนรู้กิริยาท่าทาง คือ ขาดทักษะที่ไม่ใช้ภาษาจะมีปัญหาในการปรับตัวและการควบคุมจิตใจได้ยาก

Krinsky (1996) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดามารดาติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกันชาวอเมริกันที่บิดามารดาใช้สารเสพติดจำนวน 50 คน พบว่า การรู้จักระงับควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดา-มารดา ที่มีนิสัยก้าวร้าวส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยแสดงบุคลิกลักษณะถึงความสามารถในการระงับควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กปกติทั่วๆ ไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย

Stewart (1997) ศึกษา Practical Intelligence โดยสุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัย Southeastern University พบว่า Pratical Intelligence มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางสังคม เชาวน์อารมณ์ และความฉลาดทางการศึกษา โดยความฉลาดทางสังคมแสดงออกโดยทักษะทางสังคม เช่น การเข้าสังคม การปรับตัว เชาวน์อารมณ์แสดงออกโดย การระบุอารมณ์ต่างๆ การชี้ให้เห็นถึงอารมณ์และ Practical Intelligence สามารถทำนายการแสดงออก หรือพฤติกรรมที่ตามมาได้

Bekendam (1997) ได้ทำการศึกษามิติของเชาวน์อารมณ์ : ความรักใคร่ผูกพัน การควบคุมอารมณ์ ภาวะ จินตนาการเหตุการณ์ต่างๆที่พูด ออกมาให้คนอื่นฟังไม่ได้ (Alexithymia) และการเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารชายจำนวน 167 คน พบว่าเชาวน์อารมณ์มีบทบาทในการประเมินและควบคุมสภาพทางอารมณ์ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง รวมทั้งมีส่วนในการช่วยให้บุคคลตอบสนองต่ออารมณ์ของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และพบว่าการเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่นมีความสำคัญอย่างมากต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรักใคร่ผูกพันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์, การปรับตัว และมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะ ความบกพร่องทางบุคลิกภาพ (Personal Distress) และเสนอว่า เด็กที่ได้รับทารุณกรรมโดยขาดแรงสนับสนุนทางสังคมเข้าช่วยเหลือจะมีภาวะความกลัวสูง

Geery (1997) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้นำองค์การที่ใช้เชาวน์อารมณ์ในการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งในองค์การ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นิเทศงาน จำนวน 8 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ พบว่า บุคลิกภาพของผู้ที่นำที่ใช้เชาวน์อารมณ์ ดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักตัวเอง ควบคุมสติและอารมณ์ได้ อดกลั้นต่อปฏิกิริยาด้านลบไว้ได้ มองโลกในแง่ดี พยายามหาทางออกของปัญหาได้เสมอ/แก้ไขปัญหาได้ และพบว่าผู้นำที่ใช้เชาวน์อารมณ์จะมีบทบาท ดังนี้ พยายามเข้าใจและตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อลดความขัดแย้ง แสดงความเมตตาและเคารพผู้อื่นเสมอ เข้าใจพลังส่วนต่างๆ ของบุคคลอื่นและนำมาใช้ในทางที่ถูกต้อง เสริมสร้างความไว้วางใจ เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคง ใช้อารมณ์ให้เกิดแรงบันดาลใจ ก่ออิทธิพลและโน้มน้าวบุคคลอื่น และได้สรุปว่า ผู้นำขององค์การจะเป็นผู้ที่มีความสามารถ ดังต่อไปนี้

1. มีความสามารถในการสร้างอารมณ์ร่วมและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
2. มีความสามารถในการสร้างแนวร่วมเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมาย
3. ใช้พลังส่วนบุคคลมากกว่าอิทธิพลของตำแหน่งในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนด
4. มีความกระตือรือร้นที่จะขจัดความขัดแย้งให้มีประสิทธิภาพยิ่งๆ ขึ้น

Holbrook (1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับทักษะของนักประพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยอังกฤษ จำนวน 108 คน พบว่า ความสามารถหรือทักษะในการเขียนของนักประพันธ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์ และพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลงานและคะแนนในการเรียนอีกด้วย

Sutarso (1998) ศึกษาความแตกต่างทางเพศ กับระดับเชาวน์อารมณ์โดยใช้เครื่องมือ EQ-I ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทดสอบโดยสูตร Cronbach alpha ที่ระดับ .88 ผลการทดสอบซ้ำที่ระดับ .85 โดยศึกษาตามหลักแนวคิดของ Salovey (1990), Mayer (1995) และ Goleman (1995: 1998) ใน 5 องค์ประกอบ คือ การจูงใจตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรู้อะไรควรไม่ควร และการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเอง ศึกษาในผู้ชายจำนวน 129 คน ผู้หญิง จำนวน 329 คน ช่วงอายุ 17-54 ปี พบว่า ผู้หญิงจะมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าผู้ชาย (วัดโดยคะแนนรวมทั้ง 5 ด้าน) โดยเฉพาะในช่วงวัย 20-40 ปี ผู้หญิงโสดและผู้หญิงที่แต่งงานแล้วก็มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าผู้ชาย แต่ในผู้หญิงโสดจะมีคะแนนความสัมพันธ์กับผู้อื่นต่ำ และพบว่าผู้ชายที่แต่งงานแล้วจะมีระดับสติปัญญาทางสมอง และเชาวน์อารมณ์สูงกว่าคู่สมรส สรุปได้ว่าผู้ชายและผู้หญิงมีระดับเชาวน์อารมณ์ที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับอายุและสถานภาพสมรส

Ohm (1998) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์: ความสำเร็จในการสอนที่คำนึงถึงอารมณ์เป็นหลัก พบว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคมสามารถสอนได้ และการจัดการสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนให้เกิดความปลอดภัย การดูแลกัน จะส่งผลต่อความสุขสมบูรณ์ทางอารมณ์ และเสนอให้มีการศึกษาสำรวจในเรื่องของทักษะทางอารมณ์ที่ดี บุคลิกภาพส่วนบุคคลและความสำเร็จทางการเรียนด้วย

Lam (1998) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์: เครื่องบ่งชี้ในการดำเนินชีวิต ศึกษาในกลุ่มคนทำงานแบ่งเป็นกลุ่มที่ทำงานอย่างง่าย ๆ กลุ่มที่ทำงานหนักหรือยาก กลุ่มที่มีความเครียดต่ำและกลุ่มที่มีความเครียดสูง โดยการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทั่วไป ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การปรับตัวต่อความเครียด และศึกษาสถิติประชากร พบว่าเชาวน์อารมณ์ มีผลให้การปฏิบัติงานดีขึ้น กล่าวคือ ยิ่งมี EQ สูงขึ้น คะแนนในการปฏิบัติงานก็จะสูงตามเป็นลำดับเชาวน์อารมณ์ จึงเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถในการปฏิบัติงาน การเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่นและการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

Tapia (1998) ศึกษาวิจัยตรวจสอบเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ที่เรียกว่า EQ-I (The Emotional Quotient Inventory) พบว่า เครื่องมือ EQ-I มีความเชื่อมั่น (Cronbach Alpha) ที่ระดับ .81 ซึ่งถือว่าเครื่องมือ EQ-I เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์และน่าเชื่อถือสำหรับงานวิจัยด้านเชาวน์อารมณ์ และพบว่า เชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับสติปัญญาทางสมอง หมายความว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงไม่จำเป็นต้องมีสติปัญญาทางสมองในระดับสูง หรือผู้ที่มีสติปัญญาทางสมองในระดับสูง ไม่จำเป็นจะต้องมีเชาวน์อารมณ์ในระดับสูงตามไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าความสำเร็จทางการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ รวมทั้งคะแนน EQ-I ก็ไม่มีความสัมพันธ์กับพื้นฐานของเชื้อชาติ และระดับการศึกษาของบิดามารดา แต่พบว่าเพศ มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์นั่นคือ ผู้หญิงจะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าผู้ชาย

Derman (1999) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในธุรกิจครอบครัว โดยการศึกษาจากผู้จัดการที่เป็นสมาชิกของครอบครัว จำนวน 116 คน ในธุรกิจครอบครัว 11 ธุรกิจ วัดระดับเชาวน์อารมณ์ของผู้จัดการด้วยเครื่องมือ The Bar-On Emotional Quotient Inventory และวัดความสำเร็จทางธุรกิจจากผลกำไรสุทธิและการลงทุนเพิ่มเติมในช่วง 4 ปี พบว่า ผู้จัดการที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงก็จะประสบความสำเร็จในธุรกิจสูง และพบว่าถ้าระดับเชาวน์อารมณ์ของผู้จัดการอยู่ในระดับต่ำก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อธุรกิจ สิ่งที่สำคัญคือ

ระดับเชาวน์อารมณ์โดยเฉลี่ยของทีมงานจัดการทั้งหมดจะมีผลหรือมีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของธุรกิจมากกว่า

Pellitteri (1999) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ การหาเหตุผลและกลไกการป้องกันหรือการปรับตัว โดยศึกษากับนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย 2 แห่ง จำนวน 107 คน มีทั้งคนผิวขาวอเมริกันดำ และกลุ่มที่มีเชื้อสายสเปน (ที่พูดภาษาสเปนได้) พบว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับการหาเหตุผลทางการรับรู้ ที่ระดับ 0.34 การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ ขบวนการในการปรับตัวสามารถช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในด้านความเข้าใจอารมณ์และการหาเหตุผล นอกจากนี้ยังพบว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ กับทักษะการติดต่อทางจิตสำนึกมากกว่ากลไกการป้องกันโดยไม่รู้ตัว (อย่างไร้จิตสำนึก)

Graves (1999) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการรับรู้และประสิทธิภาพในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิง จำนวน 75 คน ผู้ชายจำนวน 75 คน รวมทั้งหมด 150 คน พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการรับรู้สามารถทำนายพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเชาวน์อารมณ์จึงมีศักยภาพที่จะเพิ่มระดับความสามารถของกระบวนการ และสามารถทำนายพฤติกรรมการทำงานในสาขาต่างๆ ตามทักษะของแต่ละบุคคลได้

Sullivan (1999) ศึกษาพัฒนาเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับเด็กโดยประยุกต์มาจาก Mayer, และ Salovey’s Adult Scale เรียกว่า The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) นำมาพัฒนาสำหรับเด็กเรียก The Emotional Intelligence Scale for Children (EISC) พบว่าเครื่องมือนี้ยังต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมทั่วไป

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ในประเทศไทย ได้มีผู้ให้ความสนใจและศึกษาค้นคว้าตามรายงานการวิจัย ดังนี้

กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา (2536) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะทางอารมณ์กับตัวแปรสิ่งแวดล้อมบางประการได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การศึกษาของพ่อแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ และลำดับการเกิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 435 คน ตามแนวคิดของ Kohlberg

ผลการวิจัยพบว่า สภาพแวดล้อมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และลำดับการเกิดของนักเรียน

เสริมศรี กาญจนสินิทช์ (2539) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 71 คน และพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 215 คน รวม 286 คน ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนปฏิกิริยาจริยธรรมต่อการพยาบาลผู้ติดเชื้อเอดส์สูงกว่าพยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .01

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542) ได้ทำการศึกษาสร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ขึ้นโดยเรียกชื่อว่า “EQ 99” จำนวน 90 ข้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 464 คน ลักษณะของแบบประเมินเป็นข้อความที่เกิดขึ้นกับตนทั้งในแง่ความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกในระดับใด ใน 5 ช่วงค่า กล่าวคือ ระดับค่า 1 “ไม่เคยเลย หรือปฏิบัติน้อยที่สุด” ไปจนถึง 5 “บ่อยครั้งที่สุด หรือรู้สึกเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง” จากการศึกษาพบว่าเครื่องมือนี้มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับแรก คือ .92 และการทดสอบฉบับที่ 2 พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ คือ .93 แสดงว่าองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่วัดโดยแบบทดสอบ “EQ99” มีความเชื่อถือได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542) ได้ทำการศึกษาถึงองค์ประกอบด้านชีวประวัติ (Biodata) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกับความสามารถทางเชาวน์อารมณ์ พบว่า เพศหญิงโดยภาพรวมมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์เมื่อมีปัญหามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับเชาวน์อารมณ์ สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดามีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ การประเมินตนว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ใฝ่สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจมีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ อายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์

ทุกด้าน ยกเว้นด้านความเอื้ออาทร และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่พิจารณาได้จากระดับคะแนน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ โดยที่ระดับคะแนน มีความสัมพันธ์กับการมีแรงจูงใจที่ดีสูงสุด

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้ศึกษาระดับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่า เด็กห้องเก่งมีเชาวน์อารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

นิรดา อดุลยพิเชฏร์ (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ จำนวน 39 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม 12 โปรแกรม ๆ ละ 50 นาที ในวันจันทร์, วันอังคาร และวันพฤหัสบดี ผลการวิจัยพบว่า 1.นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน 2. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลองมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และ 5. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและสูง มีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ทำการศึกษาสร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ขึ้น โดยเรียกชื่อว่า “แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์” จำนวน 52 ข้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรในกรุงเทพมหานคร จำนวน 3,196 คน ประชากรในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,326 คน ประชากรในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 787 คน ประชากรในจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 914 คน ประชากรในจังหวัดสงขลา จำนวน 589 คน รวม 6,812 คน ลักษณะของแบบประเมินเป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ มีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ คือ “ไม่จริง”

“จริงบางครั้ง” “ค่อนข้างจริง” และ”จริงมาก” จากการศึกษาพบว่าเครื่องมือนี้มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับแรก คือ .94 และการทดสอบฉบับที่ 2 พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ คือ .82 แสดงว่าองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่วัดโดย “แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์” มีความเชื่อถือได้

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว แสดงว่ามีผู้ศึกษาวิจัยกันเป็นอย่างมาก ทำให้ทราบว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับทักษะทางสังคม ความสำเร็จ ความล้มเหลวในธุรกิจ ครอบครัว ซึ่งมีผลต่อบุคคลทั้งในด้านส่วนตนและส่วนรวม บุคคลใดรู้จักและเข้าใจความรู้สึก สภาพอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ก็จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

การเจริญสติ

1. ความหมายของสติและสมาธิ

ได้มีผู้ให้ความหมายของสติ ในทางที่ใกล้เคียงกันดังนี้

อมรา มลิลา (2540) ให้ความหมายของสติ ว่า หมายถึงการระลึกรู้ได้ในอะไรก็ตามที่ทำไปเป็นตัวกำหนด จับสิ่งที่จะพิจารณา คอยเฝ้าระวัง และตามทันอยู่ทุกขณะ เช่น จะพิจารณาอารมณ์ก็เฝ้าระวังป้องกัน ยับยั้งใจให้ไม่ฟุ้งซ่าน เลอะเลือน สับสนไปกับอารมณ์ ส่วนสัมปชัญญะคือ ความรู้เท่าทัน เข้าใจชัดในสิ่งที่สติกำหนด เช่นเมื่อสติกำหนดพิจารณาการเคลื่อนเดิน สัมปชัญญะก็ตระหนักรู้ว่า เดินทำไม เพื่อไปไหน สติกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น สัมปชัญญะก็เข้าใจอารมณ์นั้นตามจริง ทำให้ไม่หลงใหลไปกับอารมณ์เหล่านั้น

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2540) ให้ความหมายของสติ ว่า หมายถึงความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติก่อน แต่ระลึกได้เพราะการเคลื่อน การไหว การนึก การคิด ส่วนสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท, 2541) ให้ความหมายของสติ ว่า หมายถึงความระลึกได้ สัมปชัญญะคือ ความรู้สึกตัว อันช่วยประคับประคองดวงใจให้อยู่กับธรรมะ

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2542) ให้ความหมายของสติ ว่า หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ฟั่นเฟือนเลื่อนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่

ชุติมณฑน์ เพ็ญมณี (2549) ให้ความหมายของสติว่า หมายถึง ความระลึกได้ และถ้าพูดถึงสติ ก็จะหมายถึงว่าต้องมีสัมปชัญญะด้วย คือระลึกรู้สึกตัวทั่วพร้อม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า สติ คือการระลึกได้ เป็นอาการของจิตที่มีลักษณะของความตื่นตัว ความระมัดระวัง ระลึกได้ก่อนกระทำการ สติกับสัมปชัญญะเกี่ยวเนื่องใกล้ชิดกันมาก กล่าวคือ สติเป็นการระลึกได้ สัมปชัญญะเป็นความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นการระลึกได้แล้วรู้สึกตัวนั่นเอง

สำหรับความหมายของสมาธินั้นได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิในทางที่ใกล้เคียงกัน ดังนี้

ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) ให้ความหมายของสมาธิ ว่า หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นระลึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวอย่างแน่วแน่ ไม่แส่ส่ายไประลึกนึกถึงสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2539) ให้ความหมายของสมาธิ ว่า หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ็งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2540) ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป ระดับของสมาธิ มี 3 ระดับ คือ

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะเป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะฌาณได้หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ

3. อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิทเป็นสมาธิในระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌาณทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

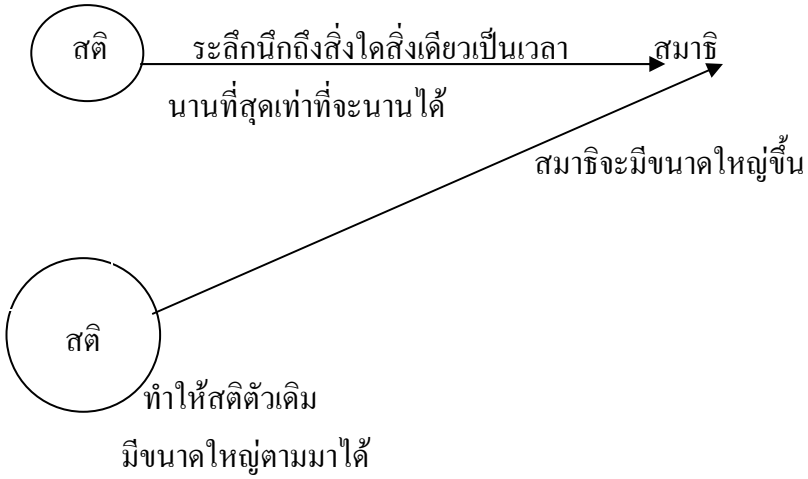
หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี (2541) ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง การทำจิตให้สงบแน่วแน่ในอารมณ์เดียว

จากความหมายของสมาธิดังกล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าสมาธินั้นเป็นเรื่องของจิตใจที่มีความตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังกระทำอยู่ ไม่มีใจวอกแวกหรือคิดถึงเรื่องราวทั้งในอดีต อนาคต และงานการดำรงชีวิตอื่นๆ เป็นสภาวะที่จิตสงบมุ่งรวมกำลังความคิดให้เป็นหนึ่งเดียวไม่กระจายความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้จิตมีพลัง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2540) กล่าวว่า ถ้าเรามีสติมีความรู้สึกตัวอยู่เสมอแล้ว จะมองเห็นปัญหาหรืองานนั้นชัดเจนขึ้น เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่านไม่มีอะไรมาบัง ขณะที่เราฟุ้งซ่าน วุ่นวายมีอะไรมาบังจิตของเราไว้แล้ว จะทำให้การทำงานนั้นไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ดีนั้น คือผลที่เกิดจากการทำงานด้วยความสงบ ด้วยสติปัญญา ขณะที่จิตสงบก็จะมีสมาธิคือมีความสะอาด สว่าง สงบ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น จิตบริสุทธิ์ จิตว่องไว ต่อการงานคือ รับรู้อะไรได้ง่ายขึ้น อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ทัน

ธัมมานุสารี (2529) อธิบาย ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติไว้ว่า การฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นกว่าเดิมจะทำให้สติมีความเข้มแข็งขึ้นด้วยและวิธีฝึกสมาธิก็คือการตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวให้เป็นเวลานานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ก็จะทำให้สมาธิเกิดสูงขึ้นเรื่อยๆและสมาธิที่เกิดขึ้นนี้เองก็จะเป็นการชักจูงให้สติมีความเข้มแข็งหรือมีขนาดใหญ่ตามมาได้ ดังแสดงไว้ในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ
ที่มา: ธัมมานุสารี (2529)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สติเป็นความรู้ตัวอยู่เสมอ ระลึกรู้ก่อนทำและระลึกอยู่ในอารมณ์อย่างแน่วแน่ สติเป็นตัวคุมจิต ดึงจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดียวทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ซัดส่ายไปทางอื่น เมื่อจิตจดจ่อกับอารมณ์เดียว ก็ก่อให้เกิดสมาธิ

3. ประโยชน์ของสติและสมาธิ

3.1 ประโยชน์ของสติ

สุริยาพร ฟูตระกูล (2531) ได้รวบรวมไว้ว่าสติมีประโยชน์ ดังนี้คือ

1. รู้เท่าทันอิริยาบถ อย่างทั่วพร้อม

2. สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน

3. เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไร และเราต้องการอะไร

4. มีความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำและอิริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น

5. จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับด้วยกันคือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง

6. มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจจะเด็ดขาดและรอบคอบไม่ลังเล

7. มีสมรรถภาพประสิทธิภาพ และคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบ สบายไม่เครียด ไม่ประหม่า ไม่หวาดผวาง่าย

8. ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความผิด ตามสิ่งแวดล้อม

ชุติมณฑน์ เพ็ญมณี (2549) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของสติไว้ พอสรุปได้ ดังนี้

1. ช่วยให้ความจำดีขึ้น ไม่หลงลืมง่าย

2. ช่วยให้คลายทุกข์ เพราะการมีสติระลึกรู้ถึงทุกข์ที่เข้าครอบงำทันเวลาในขณะนั้น จะทำให้เริ่มเข้าใจเหตุและผลของการกระทำ และยอมรับได้

3. ทำให้เรารู้จักตัวตนของเราดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดความระมัดระวังในการกระทำต่าง ๆ ลดละการสร้างอกุศลได้ และหมั่นสร้างกุศลกรรมมากขึ้น

4. ช่วยลดละอกุศลจิต ตลอดจนกิเลสต่าง ๆ ตั้งแต่กิเลสหยาบทางกาย วาจา จนถึงกิเลสอย่างละเอียดทางใจที่อยู่ขันธสันดาน

3.2 ประโยชน์ของสมาธิ

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2540) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ ดังนี้

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆว่าประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้นโลกีย์อย่างอื่นๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น งามสง่า มีเมตตากรุณามองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต (2542) ได้รวบรวมประโยชน์ของการทำสมาธิว่ามีคุณประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

คุณประโยชน์ทางร่างกาย มีดังนี้

1. อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีต่อปอด กล่าวคือร่างกายใช้อ๊อกซิเจน และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง

2. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลงเป็นผลดีต่อหัวใจ

3. ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือด ซึ่งเกี่ยวกับความวิตกกังวลจะลดต่ำลงเป็นลำดับ

4. เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี

5. คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบและช่วงห่างมากกว่าผู้นอนหลับ

6. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้มาฝึกสมาธิจะสามารถลดการเสพยาน้อยลงจนถึงเลิกได้เด็ดขาด

7. ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิ

8. อาจบรรเทาโรคแพ้ต่างๆและโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

คุณประโยชน์ทางจิตใจ มีดังนี้

1. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด

2. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็น

3. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน

4. เป็นผู้มีจิตใจเมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

5. เป็นผู้มีสติดี คือระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม

6. เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย

7. เป็นผู้มีศีล คือไม่ประพฤติทุจริต

8. เป็นผู้มีสมาธิ คือมีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน

9. เป็นผู้มีปัญญา คือมีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ สิ่งที่เป็นบุญ และเป็นบาป สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ

10. เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน

11. เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล เป็นคนรอได้คอยได้ ด้วยใจที่สงบเย็น ไม่บ่น

ในด้านงานวิจัยของต่างประเทศได้มีผู้ให้ความสนใจการฝึกสมาธิและได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อให้รู้ถึงคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ตามรายงานผลการวิจัย ดังนี้

Benson and Wallace (1972) ได้ศึกษา"ระดับความดันโลหิตของคนไข้ ความดันโลหิตสูงขณะฝึกสมาธิ" เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าการฝึกสมาธิทำให้ลดความดันของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ ผู้ถูกทดลองเป็นผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจำนวน 22 คน ทุกคนได้รับการวัดความดันอย่างเป็นระบบตั้งแต่ 1 ถึง 119 ครั้ง ในระยะเวลามากกว่า 4 ถึง 63 สัปดาห์ โดยใช้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบสุ่มศูนย์ (Random Zero Sphygmometer) ทำการวัดควบคุมก่อนจะเริ่มฝึกสมาธิได้ผลคือ กลุ่มมีความดันขณะหัวใจบีบตัวเป็น 150+ 17 มิลลิเมตรปรอท (X+SD) และความดันขณะหัวใจคลายตัวเป็น 94+9 มิลลิเมตรปรอท โดยการทดสอบค่าทีแบบจับคู่ (t-Test : Paired) แสดงว่าความดันโลหิตสูงอาจลดลงได้จากการฝึกสมาธิ (p>.001 สำหรับความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และ P>.005 สำหรับความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว)

Wallace and Benson (1972) ได้ทำการวิจัย "สรีรวิทยาของผู้ฝึกสมาธิแบบ T.M." โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นชาย 28 คน หญิง 8 คน อายุระหว่าง 7-41 ปี ก่อนการทดลองผู้เข้ารับการทดลองทุกคนจะถูกวัดความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ อุณหภูมิทวารหนัก ความต้านทานของผิวหนังและตรวจคลื่นสมองด้วยไฟฟ้า โดยใช้เวลา 10 นาทีในการวัด หลังการทดลอง พบว่า อัตราการหายใจลดลง 2 ครั้ง ต่อนาที ความดันโลหิตอยู่ในระดับต่ำ โดยความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวโดยเฉลี่ยเท่ากับ 106 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวโดยเฉลี่ยเท่ากับ 57 มิลลิเมตรปรอท ระดับแลคเตทในเลือดแดงลดลงอย่างรวดเร็ว คือ ลดลงในอัตรา 10.26 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อชั่วโมง การตรวจและบันทึกคลื่นสมองพบว่ามีคลื่นอัลฟาหนาแน่นในผู้เข้ารับการทดลองทุกคน

Dick (1974) ได้ศึกษา “ผลการฝึกสมาธิในระหว่างการให้บริการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับปรลิขิตและอัตลิขิต(Internal-External Locus of Control) ความสามารถในการจัดเวลา การควบคุมตนเอง” กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Trancedental Meditation) 2) กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 ซึ่งถูกกำหนดให้นั่งอย่างสบาย เฉยๆ วันละ 15 นาที ในช่วงเวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง 3) กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 เข้ามาฝึกสมาธิด้วยตนเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอยู่ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

Handmacher (1978) ได้ศึกษา”เรื่องเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิและความแตกต่างด้านเพศ ซึ่งมีผลต่อตัวแปรภายในบุคคลและตัวแปรระหว่างบุคคล” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งประกอบด้วยกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลปรากฏว่า ในกลุ่มผู้ฝึกสมาธิไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการฝึกสมาธิตามระยะเวลาที่ต่างกัน สำหรับการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมนั้นพบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้าซึมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 และในด้านการควบคุมตนเอง กลุ่มควบคุม ได้คะแนนต่ำกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

Delmonte (1984) ได้ศึกษา “เรื่องเกี่ยวกับการตอบสนองทางสรีรวิทยาขณะที่ฝึกสมาธิและขณะที่พักผ่อน” มีผู้เข้ารับการทดลอง 52 คน เป็นหญิงทั้งหมด ประกอบด้วยผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อน 40 คน และผู้ที่เคยฝึกสมาธิมาก่อน 12 คน มาเปรียบเทียบความแตกต่างทางสรีรวิทยาตลอดการทดลอง ซึ่งได้แก่ความต้านทานของผิวหนัง อัตราการหายใจ ระดับชีพจร ความดันโลหิต และระดับพลาสมาแลคเตท (Plasma lactate) พบว่าเกิดความแตกต่างกันในทุกตัวแปร เว้นแต่ความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ผู้รับการทดลองที่มีประสบการณ์ทางสมาธิมาก่อนและฝึกสมาธิอยู่เสมอจะมีความตึงเครียดของร่างกาย ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับชีพจร ต่ำกว่าขณะที่พักผ่อนธรรมดา และผู้ที่ฝึกสมาธิมานานก็มีผลมากกว่าผู้เริ่มฝึกหัด เช่นเดียวกันในกลุ่มที่เพิ่งฝึกสมาธิก็มีผลทางสรีรวิทยามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกในขณะพักผ่อนแบบธรรมดา

Tsai and Crockett (1993) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลในโรงพยาบาลไต้หวัน”

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 137 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มได้รับการฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก หลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม จะใช้แบบสอบถามความเครียดของพยาบาลและสุขภาพโดยทั่วไป และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า การฝึกการผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิจะช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงาน และช่วยให้สุขภาพทางชีวจิตสังคมของพยาบาลดีขึ้น

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยมีผู้ให้ความสนใจการฝึกสมาธิและได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อให้รู้ถึงคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ตามรายงานผลการวิจัย ดังนี้

อวยชัย โรจน์นิรันดร์กิจ (2526) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ ปี 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา จำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน ซึ่งนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมก่อนและหลังทดลอง ห่างกัน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา มีคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มนั่งหลับตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) ได้ศึกษา“ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 64 คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ ด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory ได้มีการจดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษา หลังระยะเวลาการฝึก 3 เดือน ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ตามจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิ คือกลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนฝึกสมาธิ 2. กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิมีระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกสมาธิไม่แตกต่างกัน

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาพจิต” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2529 อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 37 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่มีการฝึกอานาปานสติมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนวันที่มีการฝึกสมาธิทั้งหมด ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิใดๆ เลยตลอดช่วงที่ทำการศึกษา ก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้รับการทดสอบสภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบ SCL-90 ต่อจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลองฝึกสมาธิแล้ว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้รับการทดสอบสภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบเดิมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พบว่า ก่อนทำการทดลอง 2 กลุ่ม มีสภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองไม่มีสภาวะจิตสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า ภายหลังการฝึกสมาธิ กลุ่มทดลองมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ส่วนกลุ่มควบคุมมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย

ชาลี หวานฉ่ำ (2530) ได้ศึกษา “ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ในกลุ่มทดลองให้ฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้ง ๆ ละครึ่งชั่วโมง ขณะที่กลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมศิลป ทำการฝึก 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2533) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ต่อการเพิ่มเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ด

ตระการ” จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง

วีระพันธ์ เฮงเจริญ (2536) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา” ปีการศึกษา 2535 จำนวน 7 คน ซึ่งได้มาจากการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนและนำมาคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง โดยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทั้ง 7 คน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาการฝึกสมาธิในด้านใดก็ตามล้วนแต่ส่งผลในทางที่ดีเสมอ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีการฝึกกับบุคคลต่าง ๆ โดยเฉพาะครูซึ่งเป็นแม่พิมพ์ของชาติจะได้เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกศิษย์ได้ซึมซับความดีงามนำไปปฏิบัติและส่งผลให้เป็นคนดีของสังคมต่อไป

4. ความหมายของการเจริญสติ

การเจริญสติ หมายถึงการฝึกเจริญสติ สมาธิตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่ง พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) ได้ให้ความหมายของการเจริญสติ หรือสติปัฏฐาน ว่าคือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น 4 ประการ คือ

1. การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น 6 หมวด คือ

1.1 พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกันเป็นลำ ยาว สั้นสลับกันไป

1.2 พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถนั้นๆ

1.3 พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปกิริยานั้นๆ

1.4 พิจารณาสิ่งปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ 32 ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

1.5 พิจารณาธาตุ คือ พิจารณา ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคนั่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็นส่วนๆ อย่างชำนาญ

1.6 พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่างๆกัน ถึง 9 ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายมาแล้ว 1 วัน ถึง 9 ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายมาแล้ว 1 วันถึง 3 วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน

2. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง แบ่งเป็น 9 ประการ คือ

2.1 เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.2 เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.3 เมื่อเสวยอทุกขสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.4 เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.5 เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.6 เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.7 เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.8 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
2.9 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

3. การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริงตามสภาวะของจิต เช่น จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

4. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะนั้น ๆ มีธรรมะอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น 5 หมวด คือ

1. หมวดนิวรณ์ 2. หมวดขันธ์ 3. หมวดอายตนะ 4. หมวดโพชฌงค์ 5.หมวดสัจจะ (อริยสัจ 4)

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2540) ให้ความหมาย การเจริญสติ ว่า หมายถึง การทำความรู้สึกตัวอย่างชัดเจนและต่อเนื่องให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ เมื่อใจคิดก็ให้รู้ กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้ รู้ทางกาย คือการเอาจิตของเราไปกำหนดรู้ ระลึกลงไป รู้สึกลงไปในขณะนั้นว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ยืนรู้สึกว่ายืน เดินรู้สึกว่าเดิน ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว เช่น กำลังเขียนหนังสือก็ให้รู้สึกลงไปจริงๆว่าเรากำลังเขียนหนังสือ คือจิตใจของเรากำลังผูกพันอยู่กับการงานนั้นๆ จิตไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ส่วนรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยเฝ้าคอยจ้องดูจิตใจของเราทำเหมือนแมวคอยจ้องตะครุบหนู ฉะนั้นพอจิตใจมันคิดขึ้นมาเราคอยจ้องมองให้รู้ทันที่คิดขึ้นมา (คิดดีใจ เสียใจ โกรธ เกลียดชัง อาฆาต พยาบาท ฯลฯ)

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต (2542) ให้ความหมาย การเจริญสติ ว่า หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามจริงไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่ง ประกอบด้วย4 ข้อ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การบริหารจิตแนวการเจริญสติ เป็นการใช้สติหรือนำจิตไปกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถที่กำลังกระทำให้ทันปัจจุบัน รู้ทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดรู้ทันอารมณ์ได้จิตจะตื่นตัวจะเบิกบานตลอดเวลา และจิตก็จะเกิดสมาธิ เนื่องจากจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

5. หลักปฏิบัติในการเจริญสติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2540) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติในการเจริญสติ ไว้ว่าการปฏิบัตินี้เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยตัวของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้น ไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ทำเฉยๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเล สงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้าและทำโดยไม่คาดหวังผล ให้รู้เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้เมื่อจิตใจเคลื่อนไหวการปฏิบัตินี้เป็นการปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง ดังนั้นให้ผ่อนคลาย และให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดาจง

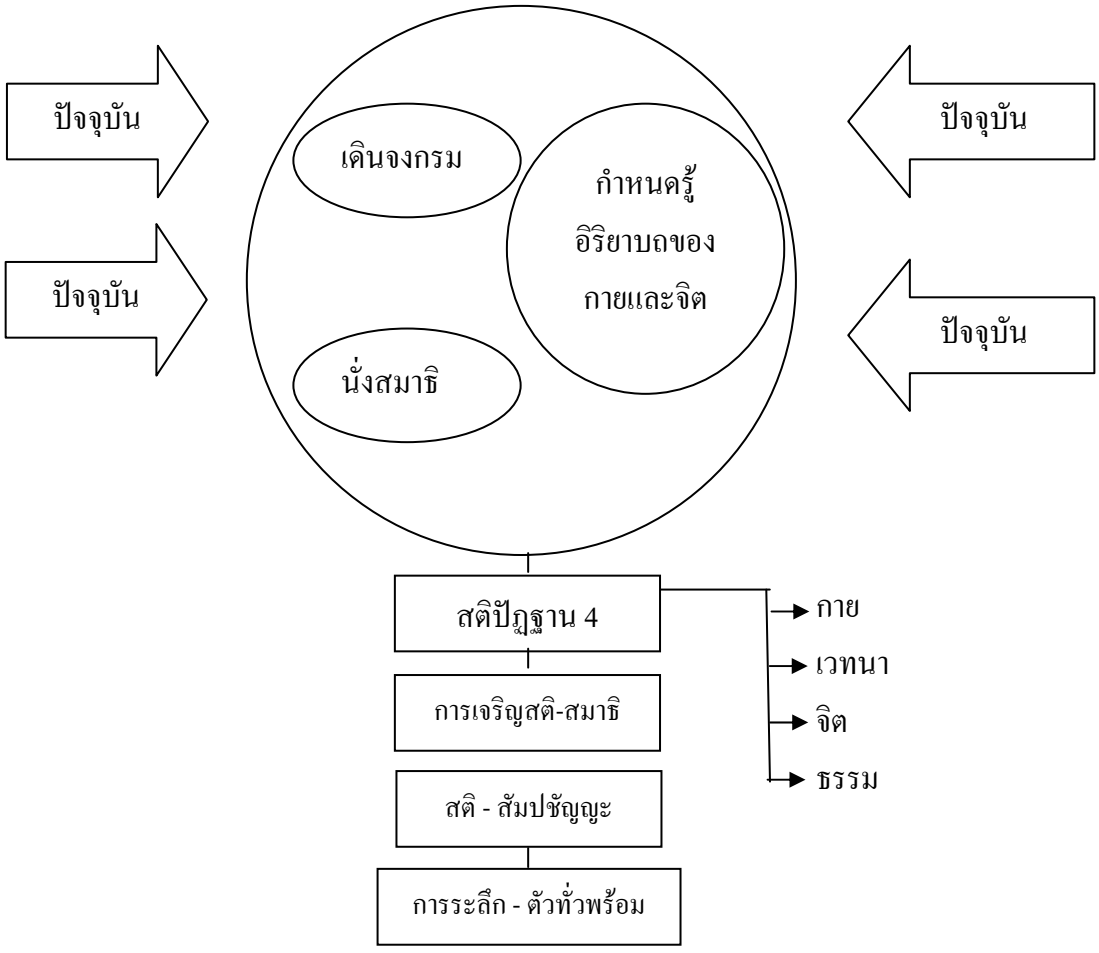
ตั้งใจปฏิบัติจริงๆและปฏิบัติอย่างสบายๆ

จำเนียร ช่วงโชติ (2541) กล่าวว่า การเจริญสติ เป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใช้เทคนิคปฏิบัติ 3 ส่วนคือ

1. การเดินจงกรม: มีสติกำหนดรู้ การเคลื่อนยก-ย่าง-เหยียบของเท้า

2. การนั่งสมาธิ: มีสติกำหนดรู้ การเคลื่อนยกของท้อง (พอง-ยุบ)

3. การกำหนดรู้อิริยาบถ: การเคลื่อนไหวของกายและการรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง การปฏิบัติทั้ง 3 ส่วน นี้ การกำหนดอิริยาบถเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การเดินจงกรม มีความสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิ มีความสำคัญเป็นอันดับสุดท้าย ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 เทคนิคการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
ที่มา: จำเนียร ช่วงโชติ (2541)

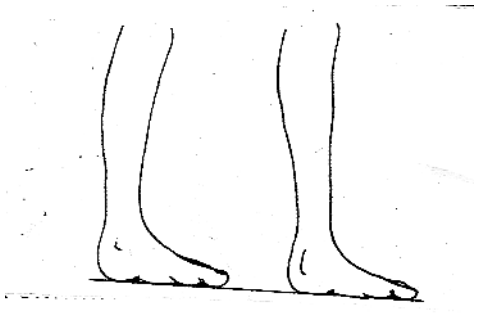
1. การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมา อย่างมีสติ สัมปชัญญะ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกสติให้ว่องไว จนสามารถควบคุมจิตให้จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย

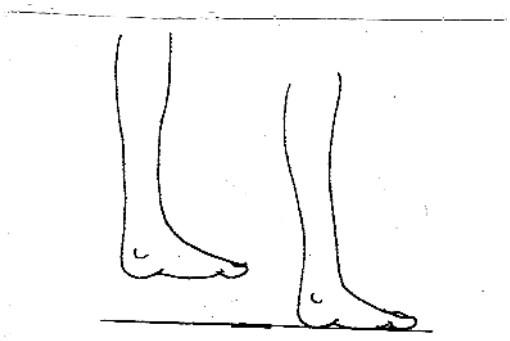
อานิสงส์ การเดินจงกรมเป็นประจำทำให้

1. อดทนต่อการเดินทางไกล
2. อดทนต่อการทำความเพียร (ปฏิบัติธรรม)
3. อาหารย่อยง่าย
4. ไม่เจ็บป่วยบ่อย
5. จิตใจเป็นสมาธิเร็วและตั้งอยู่ได้นาน

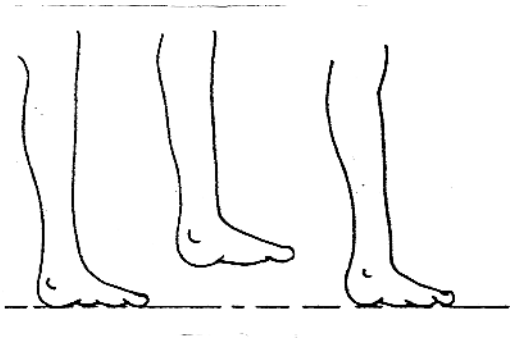
วิธีฝึก ให้กาย วาจา ใจ พร้อมกันเป็นหนึ่งเดียว โดยใจจดจ่อที่กายเคลื่อนวาจาเอ่ยตามอาการเคลื่อน มีสติตามรู้อาการเคลื่อนนั้นทุกขณะ มี 6 ระยะ ดังแสดงในภาพที่ 5 - 10



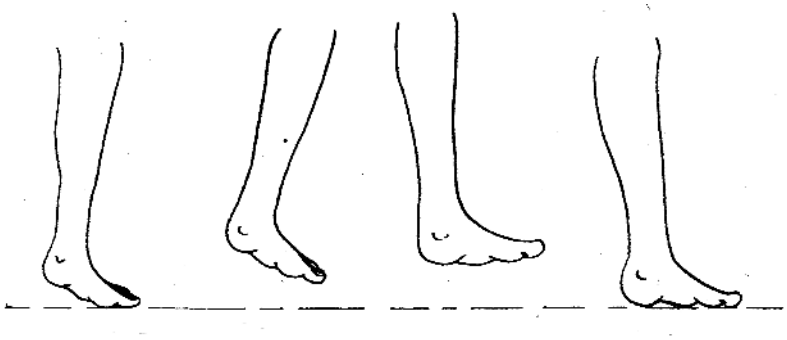
ภาพที่ 5 การเดินจงกรมระยะที่ 1: ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
ที่มา: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2544)



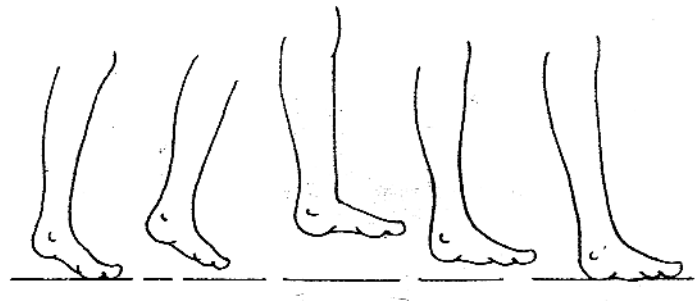
ภาพที่ 6 การเดินจงกรมระยะที่ 2: ยกหนอ เหยียบหนอ
ที่มา: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2544)



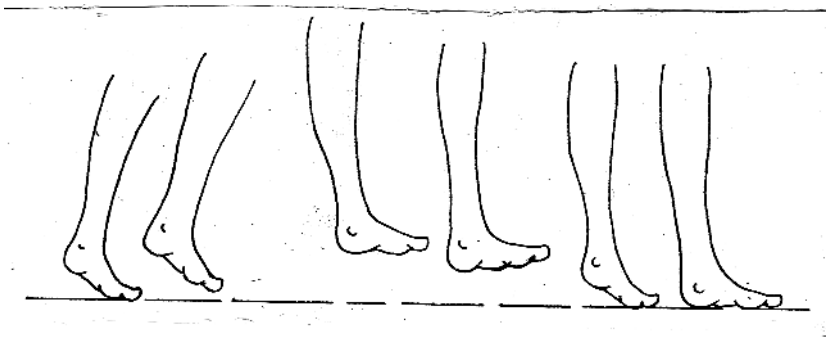
ภาพที่ 7 การเดินจงกรมระยะที่ 3: ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ที่มา: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2544)



ภาพที่ 8 การเดินจงกรมระยะที่ 4: ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ที่มา: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2544)



ภาพที่ 9 การเดินจงกรมระยะที่ 5: ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
ที่มา: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2544)



ภาพที่ 10 การเดินจงกรมระยะที่ 6: ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ
ที่มา: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (2544)

2. การนั่งสมาธิ

2.1 นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง

2.2 หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก

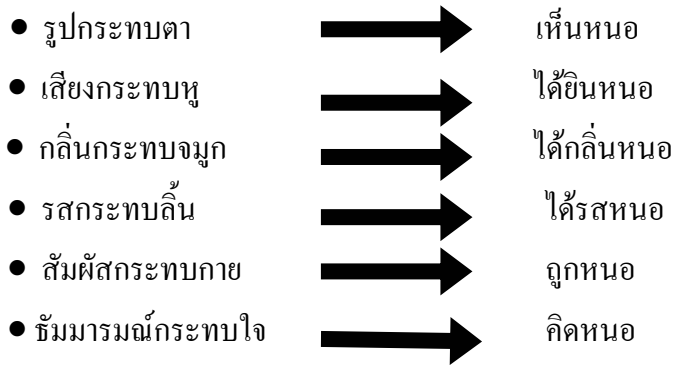
2.3 ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ

2.4 ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า “พอง” เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้วกำหนอว่า “หนอ” เช่นเดียวกับ ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการของท้อง กำหนดว่า “ยุบ” เมื่อสิ้นสุดอาการยุบแล้ว กำหนดว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าข้างใน ดังแสดงในภาพที่ 11

ภาพที่ 11 แสดงการนั่งสมาธิ
ที่มา: กรมการศาสนา (2541)

3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถ

การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรือการกำหนดอิริยาบถ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดอิริยาบถแบ่งเป็น การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และการกำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ซึ่งมีมาก ขึ้นอยู่กับกายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด เป็นต้น การกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวาร ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังแสดงในภาพที่ 12



อยากไปทำงาน (หนอ)
ขวาย่าง (หนอ) ซ้ายย่าง (หนอ)

อยากตีกอล์ฟ (หนอ)
ยก (หนอ) ไป (หนอ) ตี (หนอ)

ภาพที่ 12 ตัวอย่างการกำหนดอิริยาบถในชีวิตประจำวัน
ที่มา: ผู้วิจัย

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ มีผู้สนใจและศึกษาค้นคว้าตามรายงานผลการวิจัย ดังนี้

ประหยัด ลักษณะงาม และคณะ (2532) ได้ศึกษา “การบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม” โดยการศึกษาเปรียบเทียบสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมใน 2 ลักษณะ คือ ศึกษาสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนมาฝึกอบรมการบริหารจิตฯ และสภาพจิตหลังฝึกอบรมการบริหารจิตฯ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกผู้เข้ารับการอบรมตามโครงการบริหารจิตฯ ซึ่งจัดขึ้น ณ วิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 23 – 30 พฤษภาคม 2532 จำนวน 62 คน และการฝึกอบรม ณ ศูนย์ฝึกอบรมศูนย์วิจัยการยาง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 31 คน เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม – 7 มิถุนายน 2532 รวมทั้งสิ้น 93 คน ผลการวิจัยพบว่า 1.การควบคุมอารมณ์ของผู้ไม่เคยอบรมทั้งของจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสงขลา ต่างก็พัฒนาจากระดับสูงเป็นสูงมาก ส่วนผู้ที่เคยอบรมทั้งสองหน่วยต่างก็พัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูงมาก 2.การมีสติสัมปชัญญะของทุกหน่วยพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง 3.การรู้จักตนเองของผู้ไม่เคยอบรม

ของจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสงขลาพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนผู้ที่เคยอบรมของจังหวัดสงขลาพัฒนาจากระดับต่ำเป็นปานกลาง 4.การเข้าใจผู้อื่น ของทุกกลุ่มและทุกหน่วยพัฒนาจากระดับสูงเป็นสูงมาก 5. การมีสมาธิ ของทุกกลุ่มและทุกหน่วยพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง

สุริยาพร ฟุตระกูล (2531) ได้ศึกษา "การฝึกเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร" กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือวิจัยคือแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) ของ Wechsler Adult Intelligent Scale โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ สถิติที่ใช้คือ Wilcoxon Matched - Pairs Signed Rank Test และ The Mann-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ มีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้ง 2 ด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความจำปัจจุบันทั้ง 3 แบบดังกล่าวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เก็จกนก เอื้อวงศ์ (2532) ได้ศึกษา "ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของ สิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน" กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของ สิริ กรินชัย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 7 วัน จำนวน 51 คน ผลการวิจัยพบว่าการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของ สิริ กรินชัย มีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เรณู นุ่มอาชา (2533) ได้ศึกษา "ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา อำไพเทคนิคสำหรับเด็กปฐมวัย" กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศน์ จำนวน 30 คน ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 คน ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ใช้เวลาทดลองฝึก 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา อำไพ-เทคนิค มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เบญจา รุ่นประพันธ์ (2534) ได้ศึกษา “การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติภาวนา” โดยใช้แผนการฝึกสมาธิทั้ง 2 ประเภทที่สร้างขึ้น ทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย ด้านความอดทน และด้านความเมตตาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพร ตันนาภัย (2535) ได้ศึกษา “ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดตะกล่ำ” โดยทดลองกับนักเรียนจำนวน 28 คน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการทดลองใช้แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค นักเรียนมีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรางค์ เมรานนท์ (2535) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับ คือ นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 26, 38 และ 25 คนตามลำดับ ผู้วิจัยได้ทดสอบคะแนนความวิตกกังวล เปอร์เซ็นต์คลื่นสมองเบต้า และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง นำค่าที่ได้มาจับคู่เป็น 2 กลุ่มแล้วสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ มีความวิตกกังวลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกรีฑากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักกรีฑากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกรีฑากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรา บุญเล่า (2535) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4” กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยคือนักเรียนที่มีความโกรธสูง ปีการศึกษา 2535 ของโรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จากนักเรียนที่ได้คะแนนความโกรธในแบบสอบถามวัดความโกรธตั้งแต่ควอไทล์ที่ 3 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 21 คน แล้วจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ในแต่ละกลุ่มมีจำนวนตัวอย่าง 7 คน) เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามวัดความโกรธ (ดัดแปลงจาก Spielberger) โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสถิติที่ใช้คือ ครูสคัล-วอลลิส และวิลคอกซัน แมทซ์ แพร์ ซายน์ แรงส์ เทสท์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($p < .01$) นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติ) มีความโกรธแตกต่างกัน ($p<.01$) โดยที่นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธต่ำกว่ากลุ่มควบคุม(กลุ่มทดลองมีความโกรธลดลง)

ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2535) ได้ศึกษา “การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ” กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลประจำการที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ในแผนอายุรกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด จำนวน 18 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียว จำนวน 6 คน กลุ่มที่ 3 ฝึกสติเพียงอย่างเดียว จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y ของ Speilberger และคณะแบบวัดสติ แบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ แบบประเมินความคิดทางลบ และแบบฝึกหัด การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และ 2 ทาง (Two-Way ANOVA with Repeated Measurement) ผลการวิจัยพบว่า (1) คะแนนความวิตกกังวลต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) คะแนนความวิตกกังวลต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ กลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกสติเพียงอย่างเดียวไม่มีความแตกต่างกันในทุกระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนุชา สมจิตร (2539) ศึกษา “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้านการเจริญสติปัฏฐาน 4” มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งอบรมโดย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ที่มีต่อการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมของบุคคล โดยมีวิธีปฏิบัติกรรมฐาน 3 ขั้นตอนที่สำคัญๆ คือ 1. การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิ 2. การนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมแล้วท่านให้นั่งสมาธิต่อทันที 3. การเจริญสติในอิริยาบถในปัจจุบัน เรียกโครงการนี้ว่า โครงการฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งเป็นแบบสอบถามวัดพฤติกรรมที่ผู้ฝึกปฏิบัติเคยปฏิบัติมาก่อนและพฤติกรรมที่ผู้ฝึกปฏิบัติมีความมุ่งหวังว่าจะปฏิบัติหลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ ผู้เข้าร่วมฝึกวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ กับคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นเวลา 7 วัน ณ อาคารสิริ กรินชัย ศูนย์ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 200 คน สถิติที่ใช้คือค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมมีความคิดเห็นว่าการเจริญสติปัฏฐานสี่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ได้แก่ มีความตระหนักถึงความสำคัญของสติมากขึ้น เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงมากขึ้น มีความสุขกายใจมากขึ้น มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีมากขึ้น สามารถลดความคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวลลง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีความพึงพอใจในงานที่ทำและรับผิดชอบมากขึ้น มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากขึ้น เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขามากขึ้น เป็นผู้มีความกตัญญูรู้คุณของพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณมากขึ้นเป็นผู้ที่มีศีลธรรมทั้งทางกายและทางใจมากขึ้น และสามารถลดละสิ่งเสพติดและอบายมุขได้ เป็นต้น

ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2540) ได้ศึกษา “การพัฒนาประสิทธิภาพการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ” โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบยุบหนอพองหนอและการเดินจงกรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 และ 3 ของคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีกลุ่มควบคุมจำนวน 36 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 34 คน กลุ่มทดลองมีจำนวน 22 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 20 คน ระยะเวลาทดลอง 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มเพศหญิงที่ผ่านโปรแกรมฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อมีปัจจัยเรื่องผลการเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องพบว่าในกลุ่มที่มีผลการเรียนปานกลางผู้ที่ผ่านโปรแกรมฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เสาวนีย์ พงผึ้ง (2542) ได้ศึกษา “ผลการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ จังหวัดระนอง” จำนวน 25 คน

ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิที่ปลายนิ้วสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาผลการวิจัยเบื้องต้นที่ได้นำวิธีการฝึกเจริญสติไปใช้ออกแบบงานวิจัย สรุปได้ว่า การฝึกเจริญสติมีผลทำให้ความจำเพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลลดลง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีสติสัมปชัญญะ เข้าใจผู้อื่น แก้ปัญหาได้ผล นอกจากนี้การฝึกการเจริญสติยังทำให้ความโกรธลดลง มีเมตตา อดทน และเป็นผู้มีระเบียบวินัยอีกด้วย ดังนั้นหากนำวิธีการเจริญสตินี้ไปใช้ในการฝึกอบรมกับครูก็น่าจะช่วยสนับสนุนหรือกระตุ้นให้เกิดผลดีแก่การฝึกได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการฝึกเจริญสติทำให้ความโกรธลดลง วิตกกังวลลดลง ควบคุมอารมณ์ได้ดี จึงมีความเหมาะสมที่จะนำไปฝึกสติให้กับครูเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ให้เป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง เข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม รวมถึงเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และในที่สุดเป็นผู้ที่มีความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเกิดความคิดที่จะนำวิธีการฝึกเจริญสติไปใช้ในการฝึกอบรมสำหรับการวิจัยครั้งนี้

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยพระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, อ้างใน พรรณี บุญประกอบ, 2542) ได้เสนอแนวคิดของเชาวน์อารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา ไว้ดังนี้

ในทางพระพุทธศาสนาเราไม่สามารถแยกสิ่งที่เป็นอารมณ์ออกจากตัวปัญญา Emotional Intelligence เป็นอารมณ์ที่แสดงออกโดยมีสติปัญญากำกับ ปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่างๆ ในความคิด เป็นความรู้ขั้นจำอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2 จินตมยปัญญา เป็นความรู้ขั้นคิด วิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากขั้นสุตมยปัญญา

ขั้นที่ 3 ภาวนามยปัญญา เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง ภายในตัวเอง ความรู้จากตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง ความรู้อันนี้อาศัยการทำจิตใจให้สงบ คือ การทำสมาธิ

เปรียบ EQและ IQ กับปัญญาในทางพระพุทธศาสนาได้ว่า IQ เป็นการเน้นปัญญาในขั้นที่ 1 และ 2 ส่วน EQ เป็นปัญญาขั้นที่ 3 และในการปฏิบัติจริงๆ ทั้งปัญญา ทั้งอารมณ์และความรู้ที่ถูกต้องจะต้องไปด้วยกันทั้งหมด

เช่นเดียวกับจำลอง ดิษยวณิช (2543) และ สมณะโพธิรักษ์ (2543) ได้เสนอแนวคิดของเชาวน์อารมณ์ ไว้ดังนี้

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่เรียกว่า “อีคิว” (Emotional Quotient) เป็นความฉลาดที่สามารถรู้จักอารมณ์ รู้จักความรู้สึกของจิตใจ ต้องฝึกฝนตนไปทุกอิริยาบถขณะมีชีวิตปกติถือเป็นการปฏิบัติธรรมโดยใช้ “หลักสติปัฏฐาน 4” ประกอบด้วย

1. การพิจารณากายในกาย คือ การที่เราต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ระลึกรู้อยู่เสมอ ทางทวาร 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และทางอายตนะ 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ

2. การพิจารณาเวทนาในเวทนา คือ การพิจารณาให้รู้ถึง ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

3. การพิจารณาจิตในจิต คือ การพิจารณาให้รู้ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน

4. การพิจารณาธรรมในธรรม คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมทั้ง 5 ไปพร้อมกับการปฏิบัติ คือ

4.1 นิวรณ์ 5 ได้แก่ กาม พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

4.2 อุปาทานขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

4.3 อายตนะ 6 ได้แก่ บ่อเกิดภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ และบ่อเกิดภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

4.4 โพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติ ธรรมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

4.5 อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้เสนอแนวคิดเชาวน์อารมณ์โดยศึกษาจากกรอบแนวคิดของ Bar – on (1992) , Mayer & Salovey (1997) และ Goleman (1998) นำมาพิจารณาเพื่อกำหนดองค์ประกอบ EQ เป็นคุณสมบัติที่พึงประสงค์ด้านต่าง ๆ คือ

1. ด้านดี ตามแนวคิดของ Bar – on (1992) ที่ว่า “มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนและเห็นใจผู้อื่น” ; Mayer and Salovey (1997) ที่ว่า “มีความสามารถในการรับรู้และแสดงออกของอารมณ์และความต้องการของตนได้ถูกต้อง” และ Goleman (1998) ที่ว่า “มีความสามารถในการควบคุมและรู้เท่าทันในอารมณ์ของตน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา” 2. ด้านเก่ง ตามแนวคิดของ Bar – on (1992) และGoleman (1998) ที่ว่า “มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในความคิด แก้ไขปัญหาได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและมีการสร้างแรงจูงใจ” 3. ด้านสุข ตามแนวคิดของ Bar – on (1992) ที่ว่า “มีความสามารถในการมองโลกในแง่ดี รู้สึกและแสดงออกได้อย่างมีความสุข” และ Goleman (1998) ที่ว่า “มีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตน และมองโลกในแง่ดี แม้มีอุปสรรค ปัญหาก็ไม่ย่อท้อ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แนวคิดเชาวน์อารมณ์

แนวคิดเชาวน์อารมณ์	ความหมาย
1. ด้านดี	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
2. ด้านเก่ง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. ด้านสุข	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ได้แก่ การภูมิใจในตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี การพึงพอใจในชีวิต และมีความสงบสุขทางใจ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543)

ในการศึกษารูปแบบแนวคิดเชาวน์อารมณ์ของนักวิชาการและนักการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของแนวคิดเชาวน์อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับแนวคิดของการฝึกการเจริญสติ กล่าวคือ ประการแรก แนวคิดเชาวน์อารมณ์ของกรมสุขภาพจิตให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข อีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ มีการศึกษาแนวคิดทฤษฎีของนักจิตวิทยาต่างประเทศที่มีชื่อเสียงและผู้วิจัยให้ความสนใจ คือ Mayer and Salovey (1997) ที่เน้นกระบวนการ “ปัญญา” ทางอารมณ์ เป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเชาวน์อารมณ์ของ พระราชวรมุนี (2542) ที่เน้นเรื่อง “ปัญญา” ทางอารมณ์ เช่นเดียวกัน โดยระบุว่าปัญญาทางอารมณ์จะได้มาซึ่งการฝึกปฏิบัติทำนองเดียวกับจำลอง ดิษยวณิช (2543) และสมณะ โพธิรักษ์ (2543) ได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยระบุว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ต้องมีการฝึกปฏิบัติโดยใช้หลักการเจริญสติ

จากการศึกษาแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญที่จะพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์โดยใช้เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดของการเจริญสติหรือการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1. เดินจงกรม 2.นั่งสมาธิ และ3. การกำหนดอิริยาบถ มาเป็นพื้นฐานในการสร้างชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน ได้กิจกรรมที่ใช้ฝึก จำนวน 8 กิจกรรม คือ 1. การเดินจงกรมหรือเดินสมาธิ 2. การนั่งสมาธิประกอบเพลง 3. การกำหนดอิริยาบถ 4. การร้องเพลงคุณธรรม 5. การออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง 6. การฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ 7. การกดจุดบนใบหน้า และ 8. การศึกษาธรรมะจากซีดี วีซีดี และแถบบันทึกเสียง ซึ่งกิจกรรมที่ 4 – 8 เป็นกิจกรรมที่มีฐานมาจากส่วนที่ 3 คือ การกำหนดอิริยาบถ โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติ เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน จำนวน 8 กิจกรรม และตัวแปรตาม ได้แก่ เชาวน์อารมณ์โดยรวมทุกด้าน และเชาวน์อารมณ์ด้านย่อย 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ดังแสดงในภาพที่ 13

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ เป็นโรงเรียนรัฐบาลแบบอยู่ประจำ สำนักบริหารการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จัดการศึกษา ให้แก่เด็กที่ไม่มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนหรือเด็กด้อยโอกาสที่มีฐานะทางครอบครัวยากจน เด็กที่มีบ้านเรือนอยู่ห่างไกลคมนาคม และเด็กที่มีปัญหาทางสังคม โดยจัดตั้งโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขึ้นให้การฝึกอบรมในวิชาสามัญ และวิชาชีพบางสาขา โดยรัฐบาลให้ความอุปการะในเรื่องที่อยู่ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม อุปกรณ์การเรียนตามสมควร

1. ประวัติโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ตั้งขึ้นด้วยความร่วมมือระหว่างกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กับ คณะกรรมการภาคเหนือ โดย ฯพณฯ จอมพลถนอม กิตติขจร อดีตนายกรัฐมนตรี และประธานพัฒนาภาคเหนือได้อนุมัติงบประมาณก่อสร้างเมื่อปี พ.ศ.2506 เป็นเงิน 1,683,000 บาท สร้างในที่ดินสาธารณประโยชน์ และคุณสมจิต โสภโณดร มอบให้ส่วนหนึ่ง รวมเนื้อที่ 184 ไร่ 2 งาน ณ บ้านท่าขาม ตำบลแม่ท้อง อำเภอเมือง จังหวัดตาก บนถนนหลวงหมายเลข 105 ตาก-แม่สอด (A-1) ห่างจากตัวจังหวัดตาก 12 กิโลเมตร ได้เปิดเรียนครั้งแรกตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม 2507 มี
นักเรียนทั้งสิ้น 40 คน ครู 3 คน โดยมีนายสุขุม ครุฑานนท์ เป็นครูใหญ่คนแรก ปัจจุบันปีการศึกษา 2549 มีครู อาจารย์ 75 คน นักเรียน 1,403 คน นักการภารโรง คนครัว และยาม รวม 20 คน

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก เป็นโรงเรียนประเภทประจำกินนอน รับเด็กยากจนชายหญิง ทั้งชาวไทยพื้นราบและชาวเขาเผ่าต่าง ๆ มีอายุระหว่าง 7-18 ปี เปิดสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2549 จำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,403 คน โดยมีทุนอุดหนุนเพื่อใช้ในการศึกษาเล่าเรียน ดังนี้

1. ทุนในพระราชานุเคราะห์
2. ทุนการศึกษาพระราชทาน
3. ทุนสำนักบริหารการศึกษาพิเศษ
4. ทุนพรีเมียร์

5. ทุนขยายโอกาสเร่งด่วน
6. ทุนพื้นที่ราบสูง

2. วัตถุประสงค์ของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

1. เพื่อจัดการศึกษา ให้แก่เด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา

2. เพื่อให้รู้จักหน้าที่พึงปฏิบัติต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

3. เพื่อสร้างผู้ที่จะทำความเข้าใจ ในการปฏิบัติตนในระบอบประชาธิปไตยให้กลับไปสู่ท้องถิ่นและสามารถเป็นผู้นำหรือเป็นสื่อกลางระหว่างรัฐกับชุมชนที่ตนอยู่

4. เพื่อให้เด็กรู้จักรักษาและซาบซึ้งในคุณค่าขนบธรรมเนียมประเพณีและสังคมวัฒนธรรมของชาติ

3. กิจกรรมการเรียนการสอน

1. จัดการเรียนการสอนเหมือนโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาทั่วไป แต่ปรับใช้ให้สอดคล้องกับหลักสูตรของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์และเน้นหนักในวิชาหัตถศึกษา วิชาเกษตรกรรมและอื่น ๆ ตามสภาพท้องถิ่น

2. กำหนดเวลาเรียน เรียนสัปดาห์ละ 5 วัน หยุดวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการ

3. ภารกิจประจำวัน นักเรียนจะได้รับการฝึกอบรม และให้ประกอบศาสนกิจทางศาสนาทุกวัน เพื่อให้เป็นคนดี มีระเบียบวินัย รู้จักหน้าที่ที่จะปฏิบัติต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

4. กิจกรรมพิเศษ ทางโรงเรียนจะจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ให้แก่นักเรียน อาทิ เช่น ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในวันสำคัญทางศาสนา กิจกรรมลูกเสือยุวกาชาด การนันทนาการ และการศึกษานอกสถานที่ เป็นต้น

4. บทบาทของครู

ครู อาจารย์ทุกคนนอกจากจะทำหน้าที่ประจำคือ เป็นผู้สอนหนังสือ ครูที่ปรึกษาชั้นเรียนและหน้าที่พิเศษที่ได้รับมอบหมายจากทางโรงเรียนแล้ว ครูยังต้องทำหน้าที่เป็นเสมือนพ่อ แม่ ดูแลนักเรียนหลังจากเวลาเลิกเรียนอีกด้วย ซึ่งทางโรงเรียนมอบหมายให้ครูที่ทำหน้าที่เป็นพ่อครู แม่ครูต้องอยู่ประจำในโรงเรียนเพื่อทำหน้าที่อบรม ดูแล สั่งสอน ให้คำปรึกษาแนะนำ เสมือนพ่อ แม่ของนักเรียน โดยครูชายให้อยู่ดูแลเรือนนอนนักเรียนชาย บ้านพักนักเรียนชาย ครูหญิงให้อยู่ดูแลเรือนนอนนักเรียนหญิง

จากเอกสารและข้อมูลดังกล่าว แสดงว่า โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากมีลักษณะเฉพาะคือเป็นโรงเรียนประจำ ซึ่งครูทุกคนที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่พ่อครู แม่ครูจะต้องให้คำปรึกษา อบรม ดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดทั้งในเวลาเรียนและหลังเวลาเลิกเรียนแล้วจึงเป็นบทบาทที่ต้องอาศัยความรับผิดชอบสูงเพราะเป็นการปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง ดังนั้น สิ่งสำคัญที่จะทำให้การทำงานบรรลุตามเจตนารมณ์ของทางโรงเรียน ครูต้องเป็นผู้มีพลังงานในการทำงานสูง ซึ่งเป็นพลังที่ออกมาจากแรงใจเป็นสำคัญ คือ มีความรัก ความเมตตา ที่จะให้ความช่วยเหลือต่อนักเรียนอย่างแท้จริงและมีความจริงใจ อีกทั้งคำนึงถึงประโยชน์หรือความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเป็นหลัก ครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนเพราะการได้อยู่ใกล้ชิดกับเด็กจะทำให้เด็กลอกเลียนพฤติกรรมแบบอย่างของครู หากครูแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีหรือไม่ดีให้เด็กเห็น เด็กก็จะได้รับการซึมซับหรือลอกเลียนสิ่งดีและไม่ดีกลายเป็นนิสัยที่ติดตัวไปกับเด็กด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ให้เป็นบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง มีการแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รู้จักตนเองเข้าใจผู้อื่น มีความเมตตาและความรับผิดชอบสูง กล่าวคือให้เป็นบุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ดี นั่นเอง ซึ่งเมื่อครูเป็นบุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ดีก็จะเป็นแบบอย่างที่ดี ถ่ายทอดให้กับเด็กได้ซึมซับสิ่งดีงาม และสามารถการันตีเป็นบุคคลแห่งคุณภาพของสังคม คือเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และประเทศชาติต่อไป