

บทที่ 2

วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ผู้วิจัยได้เสนอวรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เซาว์นอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ซึ่งมีหัวข้อการนำเสนอ ดังนี้

1. การปฏิบัติกรรมฐาน
2. การปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
3. ความเครียด
4. เซาว์นอารมณ์
5. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. สรุปวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่สมมติฐานการวิจัย

การปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมในความหมายทั่วไป

พระธรรมปิฎก (2546) ได้กล่าวว่า ธรรม หมายถึง ธรรมชาติ หรือกฎธรรมชาติ คือ ความสัมพันธ์และความเป็นเหตุเป็นผลของปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์สัมพันธ์กัน มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาจึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยงไม่คงที่

เมื่อทุกส่วนเกิดดับอยู่ตลอดเวลาทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยต่างๆ ย่อมทำให้สิ่งต่างๆ ไม่เป็นหรือไม่มีตัวตนที่แท้จริงได้ ดังนั้นการปฏิบัติธรรม หมายถึง การเข้าใจในหลักธรรมชาติและสามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาตินั้นด้วยความเบิกบานใจและมีความสุข เช่น สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆ ด้วยความเข้าใจในเหตุและผลต่างๆ ด้วยความเบิกบานใจและมีความสุข เป็นต้น

ชีวิตของคนเราต้องเจอกับสถานการณ์ใหม่ๆ พบคนใหม่ หรือพบคนเก่าในสถานการณ์ใหม่ ซึ่งจะต้องมีการปฏิบัติตน การแสดงออก การตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสถานการณ์หรือนบุคคลนั้นๆ ตั้งแต่การคิด การรับรู้ จนกระทั่งการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา ดังนั้นการดำเนินชีวิต

ไตรสิกขา

ท่านพุทธทาส (2543) ได้กล่าวถึงการศึกษาธรรมะและการปฏิบัติธรรมไว้ดังนี้

การศึกษาธรรมะ คำว่า ศึกษา มาจากคำว่า ศึกษาในภาษาธรรมะ หมายถึง การทำให้รู้ด้วยการผ่านสิ่งนั้นๆ โดยการเรียน การปฏิบัติ และการได้รับผลการปฏิบัติ สิกขามีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. ศีลสิกขา หมายถึง การปฏิบัติกาย วาจา ให้ปราศจากโทษ
2. จิตสิกขา หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตให้ผ่องใส ให้มีกำลังควรแก่การประกอบการทำงานในทางจิต
3. ปัญญาสิกขา หมายถึง การทำความเข้าใจแจ้งรู้จริงให้เกิดขึ้นในสิ่งทั้งปวง ในทางที่ระดับทุกขให้สิ้นเชิง

พระธรรมปิฎก (2546) ได้กล่าวถึงการศึกษาธรรมะและการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการที่เป็นหลักเบื้องต้น เรียกว่า ไตรสิกขา หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา นั่นคือการฝึกฝนและอบรมความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนสามารถแก้ปัญหาของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ และนำไปสู่ความสุขและความอิสระอันแท้จริง

การศึกษาและการฝึกฝนทั้ง 3 ขั้นนี้ มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยส่งเสริมซึ่งกันและกัน เมื่อฝึกฝนครบทั้ง 3 ขั้น จึงจะได้การศึกษาที่สมบูรณ์ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาและปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นวิธีการพัฒนาพฤติกรรมและปัญญา โดยเริ่มศึกษาและฝึกฝนจากส่วนที่หยาบไปหาส่วนที่ละเอียด หรือจากส่วนที่เป็นรูปธรรมไปหาส่วนที่เป็นนามธรรม คือ เริ่มจากการฝึกกาย วาจา เข้าไปหาจิตใจ และปัญญา

ไตรสิกขาประกอบด้วยการศึกษา 3 ประการ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (เรียกง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา)

1. อธิศีลสิกขา (ศีลภาวนา) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรม ทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและสอดคล้อง สาระของอธิศีลสิกขา คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลาง

หากเปรียบเทียบอริศลสิกขากับระบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เปรียบได้กับการเคลื่อนไหวติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และการแสดงออกต่างๆ ซึ่งปรากฏออกมาทางกาย วาจา หรือที่เรียกกันว่า “พฤติกรรม”

2. อริจิตสิกขา (สมาธิภาวนา) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจ สาระของอริจิตสิกขา คือ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งจะเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด การพัฒนาจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างล้วนมีความตั้งใจหรือมีเจตนาเป็นฐาน ซึ่งเรียกว่า “สมาธิ” การพัฒนาจิตใจมีการปฏิบัติเฉพาะเรียกว่า “สมถกรรมฐาน” คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ

การพัฒนาจิตใจเป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การพัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจ 2) การพัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ โดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สามารถทำกิจหน้าที่ได้ดี และ 3) การพัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจ

หากเปรียบเทียบอริจิตสิกขากับระบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เปรียบได้กับกระบวนการทำงานของจิตใจ เช่น ความตั้งใจ เจตนา แรงจูงใจ เป็นต้น ซึ่งอยู่เบื้องหลังของพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกไป

3. อริปัญญาสิกขา (ปัญญาภาวนา) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เพื่อการพัฒนาปัญญา สาระของอริปัญญาสิกขา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจ วางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน การพัฒนาปัญญาเป็นการพัฒนาค่านิยม ทศณคติ ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนความรู้ความเข้าใจ กระทั่งสามารถเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ และสามารถใช้ความรู้นั้นมาจัดดำเนินการให้ชีวิตและสังคมมนุษย์ได้รับประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น การพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุด เนื่องจากปัญญาเป็นต้นทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด การพัฒนาปัญญามีการปฏิบัติเฉพาะเรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง การพัฒนาปัญญาเป็นสิ่งที่กว้างขวางสามารถแยกได้หลายด้านและมีหลายระดับ เช่น ปัญญาระดับที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมี

หากเปรียบเทียบอภิปญญาสิกขากับระบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เปรียบได้กับการเคลื่อนไหว หรือการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มนุษย์จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ หากมนุษย์มีความรู้ ความเข้าใจในพฤติกรรมต่างๆ เป็นอย่างดีย่อมเกิดผลดีกว่าพฤติกรรมที่กระทำไปโดยขาดความรู้ ความเข้าใจ เช่น ผู้ที่มีความรู้ในงานเป็นอย่างดีย่อมมีผลการปฏิบัติงานที่ดีกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้ในงานนั้นๆ เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หากพัฒนาปัญญาจะทำให้สามารถขยายมิติและขอบเขตทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมออกไปได้

ระบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์แยกเป็น 3 ส่วนให้เห็นชัดเจน คือพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา แต่ทั้ง 3 ส่วนนี้ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่ได้แยกกัน เนื่องจากพฤติกรรมมนุษย์เกิดขึ้นจากปัญญาและมีกระบวนการของจิตใจอยู่เบื้องหลัง ในทางกลับกันปัญญาจะไม่สามารถพัฒนาได้ หากไม่มีการสื่อสารสัมพันธ์ การกระทำพฤติกรรมและการทำงานของจิตใจมาเกื้อหนุน ดังนั้นการศึกษาและการพัฒนาชีวิตของมนุษย์จะต้องศึกษาและฝึกฝนทั้ง 3 ส่วนไปพร้อมกัน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548)

“หากกล่าวตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่หรือตามหลักวิชาการศึกษาสายตะวันตก อภิปญญา อภิจิตสิกขา และอภิปญญาสิกขา ครอบคลุมการทำให้เกิดพัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางปัญญา ตามลำดับ” (พระธรรมปิฎก, 2546, น. 915)

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมสามารถสรุปโดยภาพรวมได้ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกฝนอบรมกาย จิตใจ และปัญญา ตามหลักไตรสิกขาซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา การฝึกฝนอบรมกายเป็นฐานของการพัฒนาจิตใจ การพัฒนาจิตใจเป็นฐานนำไปสู่การพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถเข้าใจความจริงของธรรมชาติเพื่อสามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติและนำชีวิตให้มีความสุขและมีอิสระอย่างแท้จริง

พระธรรมปิฎก (2546) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถสรุปได้ดังนี้

ความสำคัญของศีล คือ ศีลทำให้สังคมมีความสุขเนื่องจากทุกคนปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ศีลทำให้สังคมเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนกัน และศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตใจและปัญญาเนื่องจากเมื่อประพฤติดีมีศีล จะไม่มีความเดือดร้อนวุ่นวายใจ ทำให้จิตสงบ เป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบแน่วแน่ผ่องใสทำให้คิดคล่อง มองเห็นอะไรชัดเจน ไม่เอนเอียง มีความเข้าใจดีจะเกิดปัญญา

ความสำคัญของสมาธิ คือ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี เนื่องจากไม่ตกอยู่ในความเครียด ความหวาดระแวง สมาธิทำให้จิตใจผ่อนคลาย มีความสุข หายเครียด หายจากความวิตกกังวล สมาธิเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เนื่องจากจิตที่เป็นสมาธิจะแน่วแน่อยู่ว่าสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้กิจทุกอย่างเป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เนื่องจากร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยจะไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งให้กลับมาส่งอิทธิพลต่อกายเพื่อบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย สมาธิเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญาที่จะทำให้แก้ไขปัญหามีจิตใจที่อิสระ มีความสุข ความสดชื่นเบิกบาน

ความสำคัญของปัญญา คือ ปัญญาช่วยให้สามารถแก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล ปัญญาทำให้มีความรู้และความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ทำให้มีความประพฤติที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสิ่งต่างๆ ปัญญาทำให้จิตมีอิสระ มีความสุข สดชื่นเบิกบาน และปัญญาช่วยให้สามารถสร้างสรรค์และพัฒนาความเป็นอยู่ของทั้งตนเองและสังคมได้

มรรคมีองค์ 8

มรรค หมายถึง ทางสายกลาง คือ ข้อปฏิบัติ วิธีการ หรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างกลางๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติ เพื่อทำให้ความทุกข์หรือปัญหาหมดสิ้นไป (พระธรรมปิฎก, 2546)

มรรค เป็นหนึ่งในหลักความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ หรือเรียกว่า อริยสัจสี่ ได้แก่

1. ทุกข์ คือ ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ หากพิจารณาให้ลึกลงไป หมายถึง สภาพของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎของธรรมชาติ คือ การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป

2. สมุทัย คือ เหตุแห่งการเกิดทุกข์ หรือสาเหตุแห่งปัญหาต่างๆ

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะไร้ปัญหา หมายถึง ความหลุดพ้นเป็นอิสระจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

4. มรรค คือ หนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือวิธีการแก้ปัญหา มรรคมีองค์ประกอบ 8 ประการ

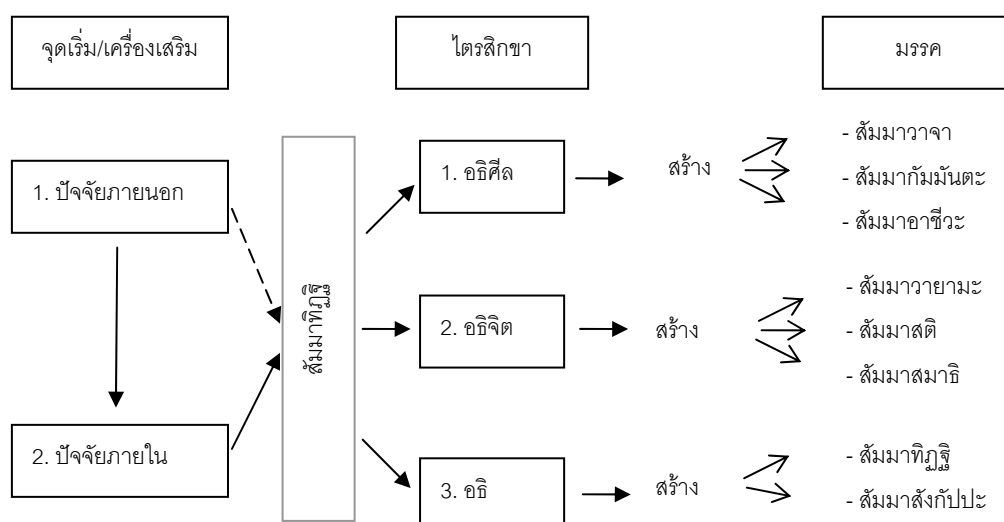
มรรค มีองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่

- | | | |
|----------------------------------|---|-------|
| 4.1 สัมมาทิฐิ คือ เห็นชอบ | } | } สิก |
| 4.2 สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ | | |
| 4.3 สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ | } | |
| 4.4 สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ | | |
| 4.5 สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ | | |
| 4.6 สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ | } | |
| 4.7 สัมมาสติ คือ ระลึกรู้ชอบ | | |
| 4.8 สัมมาสมาธิ คือ จิตมั่นชอบ | | |

เป้าหมายของมรรคคือการดับทุกข์ ดังนั้นมรรคจึงเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ คือ เริ่มจากความเข้าใจในปัญหาหรือความทุกข์และกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาก็หรือการทำให้ความทุกข์หมดไป เปรียบเสมือนกับการรู้จุดหมายที่ชัดเจนในการเดินทางจึงสามารถจัดการหรือวางแผนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมว่าจะเดินทางให้ถึงจุดหมายได้อย่างไร

ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคอย่างครบถ้วน ดังแสดงในภาพที่ 2.1

ภาพที่ 2.1
ลำดับการปฏิบัติไตรสิกขาและมรรค



ที่มา: พระธรรมปิฎก, 2546, น. 924

3.10 อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่ดับกิเลสและไถ่ทุกข์

4. อัปปมัญญา 4 คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่าพรหมวิหาร 4 (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่) คือ

4.1 เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า

4.2 กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

4.3 มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบานเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

4.4 อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เพียงตรงดุจตราขึง มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบหรือไม่ชอบ

5. อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา คือ กำหนดความเป็นปฏิกุศลในอาหาร

6. จตุธาตุววัฏฐาน คือ กำหนดพิจารณาธาตุ 4 คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ 4 (ดิน น้ำ ไฟ ลม) แต่ละอย่างๆ

7. อรูป หรืออารูป 4 ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ 9 อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว อรูป หรืออารูป 4 ได้แก่

7.1 อากาสนัญญายตนะ คือ กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพ่งกสิณออกไป) เป็นอารมณ์

7.2 วิญญานัญญายตนะ คือ กำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้ (คือเล็กกำหนดที่ว่าง ไปกำหนดวิญญานที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

7.3 อากิญจัญญายตนะ คือ (เล็กกำหนดวิญญานเป็นอารมณ์) กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

7.4 เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ (เล็กกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

กรรมฐาน 40 อย่างนั้น แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกปฏิบัติให้เหมาะกับลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่างๆ หากเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว หากเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล

จริยา แปลว่า ความประพฤติปฏิบัติ หมายถึงพื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต เช่น คนมีราคะจริยา เรียกว่า ราคะจริต เป็นต้น

จริตมี 6 ประเภทใหญ่ๆ (พระธรรมปิฎก, 2546) ได้แก่

1. ราคะจริต หมายถึง ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปฏิบัติ คือ รักสวयรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานแบบ อสุภะ และกายคตาสติ
2. โทสะจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปฏิบัติ คือ ใจร้อน หงุดหงิดรุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และกสิณโดยเฉพาะวรรณกสิณ (กสิณคือสี)
3. โมหะจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปฏิบัติ คือ เชลา เหนงซึ้ง มงาย เชื่อคนอื่นง่าย กรรมฐานที่เหมาะสมคือ อานาปานสติ
4. สัทธาจริต หมายถึง ผู้มีสัทธาเป็นความประพฤติปฏิบัติ คือ มีศรัทธามาก มีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย กรรมฐานที่เหมาะสมคือ อนุสติทั้ง 6 ข้อแรก
5. พุทธิจริต หรือ ญาณจริต หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปฏิบัติ คือ ใช้ความคิด พิจารณา และมองไปตามความจริง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุววัฏฐาน อาหาเร ปฏิกุศลสัญญา
6. วิตกจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปฏิบัติ คือ ชอบครุ่นคิดวอกวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน กรรมฐานที่เหมาะสมคือ อานาปานสติ และเพ่งกสิณ

สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐานแบ่งเป็น 2 ประเภทตามความมุ่งหมาย ได้แก่

1. สมถะ หมายถึง ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ หลักของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตเรียกว่าสมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วจะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี 4 ชั้น ระดับที่กำหนดเอาอรูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า อรูปฌาน มี 4 ชั้น ทั้งรูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 เรียกรวมกันว่า สมาบัติ (8) (พระธรรมปิฎก, 2546, น. 305) ภาวะจิตในฌานเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้อง เรียกว่า

สมาธิที่เกิดจากการอบรมจิตให้สงบมี 3 ระดับ ได้แก่

- ขณิกสมาธิ คือ สมาธิขณะหนึ่งๆ
- อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ลึกขึ้นไปอีก สงบยาวนานยิ่งกว่าขณิกสมาธิ
- อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่ลึกมาก นิ่งสงบแน่นแน่มาก

2. วิปัสสนา หมายถึง ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของสิ่งนั้นๆ คือเข้าใจตามความเป็นจริง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริงตามที่สิ่งเหล่านั้นเป็น จนสามารถถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีใหม่ต่อโลกและชีวิต ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ ซึ่งมีหลายระดับ (พระธรรมปิฎก, 2546, น. 306) ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะที่กำจัดอวิชชาคือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความชัง ความติดใจและการขัดใจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปแล้ว กรรมฐาน หมายถึง อุบายฝึกจิตให้สงบนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กรรมฐานมี 40 อย่าง ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเลือกให้เหมาะสมกับจริตหรือลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล เพื่อให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีและรวดเร็ว นอกจากนี้สามารถแบ่งกรรมฐานออกเป็น 2 ประเภทตามความมุ่งหมาย ได้แก่ สมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ผลที่มุ่งหวังของสมถะคือฌาน ผลที่มุ่งหวังของวิปัสสนาคือญาณ หรือกล่าวได้ว่าสมถะนำสู่ฌาน วิปัสสนานำไปสู่ญาณ ผู้ปฏิบัติสมถะอาจฝึกแต่สมถะอย่างเดียวโดยมุ่งหวังจะชื่นชมเสพผลของสมถะคือฌานสมบัติโดยไม่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนาเลยก็ได้ เรียกว่า หยุดอยู่เพียงขั้นสมาธิ ไม่ก้าวไปถึงขั้นปัญญา แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องอาศัยสมถะไม่มากนักน้อย คือ เจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติก่อนแล้วจึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา หรืออาจเริ่มวิปัสสนาก่อนแล้วจึงเจริญสมถะตามหลัง หรือเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปก็ได้

การเจริญสติปัฏฐานสี่

การเจริญกรรมฐานในพุทธศาสนาปรากฏในพระไตรปิฎกมากมาย แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในการเจริญสติปัฏฐานสูตร ซึ่งหมายถึง การเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ มีผลทำให้สามารถมองสรรพสิ่งด้วยความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ดังนั้นการเจริญสติปัฏ

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เนื่องจากชีวิตมนุษย์มีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ดังนั้นในสติปัฏฐานสูตรจึงได้แบ่งหมวดธรรมที่จะต้องให้สติพิจารณาออกเป็น 4 หมวด เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ (พระธรรมปิฎก, 2546) ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูกาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นข้อแรกของการปฏิบัติ เนื่องจากกายเป็นรูปธรรมและเป็นส่วนที่หยาบที่ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดเป็นและรับรู้ได้ง่ายกว่าเวทนา จิต และธรรมซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นนามธรรมและเป็นส่วนที่ละเอียด เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้กายจนเกิดความชำนาญในเบื้องต้นก่อนแล้วจะสามารถกำหนดเวทนา จิต และธรรมได้สะดวกคล่องแคล่วขึ้น

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการปรับทัศนคติที่มีต่อร่างกายของเราให้ถูกต้องว่ากายเป็นสภาพที่ทรงอยู่เพื่อเป็นเครื่องช่วยให้เกิดสติและปัญญา คือ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มองเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความเป็นอนัตตา และพิจารณาเปรียบเทียบกับกายของตนเองและผู้อื่นว่าไม่มีความเที่ยง มีความทุกข์ และเป็นอนัตตา รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดในร่างกายของตนเองและผู้อื่นจนจิตปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูเวทนา (เวทนา หมายถึง ธรรมชาติที่เสพอารมณ์ หรือธรรมชาติที่รับรู้รสของอารมณ์ มี 3 อย่าง ได้แก่ สุข เวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา) เมื่อเวทนาเกิดขึ้นให้พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นใจตนเอง ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ยินดียินร้าย ตัณหาก็คงจะไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางได้ เมื่อเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะทำให้เข้าใจสภาพความเป็นจริงแห่งเวทนาทั้งของตนเองและของผู้อื่นจนจิตไม่ยึดมั่นถือมั่น

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูจิต เป็นการตั้งสติไว้ที่จิตเพื่อกายกำหนดรู้ถึงสภาพความเป็นไปที่เกิดขึ้นในจิตขณะปัจจุบันว่าจิตมีสภาพเป็นอย่างไร เช่น รู้ว่าจิตเป็นอกุศล คือ โภก โกรธ หลง หรือรู้ว่าจิตเป็นกุศล คือ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นต้น การกำหนดรู้จิตให้กำหนดรู้จิตที่ดำรงอยู่ในสภาพนั้นว่าเป็นเพียงจิตเท่านั้น ไม่ใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูธรรม เป็นการตั้งสติทุกขณะจิตที่กำหนดรู้เห็นแต่ความเกิดขึ้นและดับไปหมดสิ้นของอริยาบถและอารมณ์ เป็นการรู้

หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ (พระธรรมปิฎก, 2546) ได้แก่

1. อาตาปี หมายถึง การมีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ผู้ปฏิบัติจะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และเพียรพยายามรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป

2. สติมา หมายถึง การมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนที่จะทำ พูด และคิด ไม่ปล่อยใจให้จิตลอยคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ ด้วยอำนาจกิเลส โดยธรรมชาติของจิตย่อมเผลอฟุ้งซ่าน แต่ผู้ปฏิบัติควรมีสติตั้งจิตให้กลับมาสู่อารมณ์แห่งวิปัสสนากรรมฐาน

3. สมปะชาโน หมายถึง การมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด และคิด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าสัมปชัญญะคือปัญญา มีหน้าที่ตระหนักรู้ชัดถึงสิ่งที่กำลังกระทำในขณะนั้นๆ

สัมปชัญญะเป็นตัวยุติปัญญาที่ทำงานควบคู่กับสติเสมอ กล่าวคือสติทำหน้าที่กำหนดจับหรือเห็นยวัญอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันไว้ สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่สติกำหนดเห็นยวัญไว้ ทำให้จิตไม่หลงปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่มากระทบและทำให้เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง

ธรรมทั้ง 3 ประการนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกันไป แต่ขณะทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยหนุนจิตไม่ให้หลุดลอยทอดทิ้งไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง และสติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา จึงทำให้จิตตามทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่ลืมหืมและสับสน

กล่าวโดยสรุปแล้วการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ คือ การวางสติลงในที่ 4 ฐาน ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาการเคลื่อนไหว เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น (สุข ทุกข์ อุเบกขา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การ

การปฏิบัติกรรมฐาน ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

หลักสูตรการปฏิบัติกรรมฐาน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะต้องมีเวลาในการเข้าอบรมอย่างน้อย 7 วัน

กิจกรรมและรูปแบบการฝึกปฏิบัติมีรายละเอียดดังนี้

1. การรักษาศีล

ผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานอาชีวัฏฐมกศีล ซึ่งมีข้อปฏิบัติคล้ายกับศีล 5 แต่มีความแตกต่างกันในบางข้ออันเป็นศีลที่เหมาะสมสำหรับการครองเรือน และให้ความสำคัญในเรื่องวชิกรรมมากขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงดการพูดคุยกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นโอกาสให้ผู้ปฏิบัติมีความมุ่งมั่นทุ่มเทในการฝึกฝนได้อย่างเต็มที่ (สิริ กรินชัย, มปป.)

อาชีวัฏฐมกศีล มี 8 ข้อ ดังนี้

ข้อ 1. ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์และไม่ทรมานสัตว์ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน

ข้อ 2. ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยมีได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน

ข้อ 3. ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤติผิดในกามคือไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น

ข้อ 4. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ข้อ 5. ข้าพเจ้าจะไม่พูดยุยงส่อเสียดให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ข้อ 6. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคายด่าทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ข้อ 7. ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพ้อเจ้อโพรยประโยชน์ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ข้อ 8. ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉาชีพซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้มีดังนี้

8.1 ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า

8.2 ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์

8.3 ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ

8.4 ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ

8.5 ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา

2. การเดินจงกรม

การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิเป็นการเดินเส้นตรงกลับไปมา ในระยะประมาณ 3 – 4 เมตร ในขณะที่เดินจะต้องมีสติกำหนดอิริยาบถในแต่ละขณะให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลาและต้องเดินช้าๆ เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาธรรมขั้นละเอียด การเดินจงกรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ มี 7 ระยะ ในการปฏิบัติ 7 วัน จะเพิ่มการเดินขึ้นทุกวัน วันละ 1 ระยะ

ขณะเดินจงกรมนั้น หากมีอาการมากกระทบทวารทั้ง 6 ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกกำหนดรู้อารมณ์ทุกขณะปัจจุบัน เช่น ตาเห็นรูป ให้กำหนด “เห็นหนอ” เป็นต้น

3. การนั่งสมาธิ

เมื่อกำหนดนั่งสมาธิแล้ว ให้เอาสติมาจับอยู่ที่ท้องเหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว แล้วหายใจเข้าตามปกติ เมื่อหายใจเข้ารู้สึกที่ท้องพองออกให้กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อหายใจออกรู้สึกที่ท้องยุบลงให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบของท้องเท่านั้น โดยให้อาการพองยุบเป็นไปตามธรรมชาติไม่ต้องแบ่งท้อง

ขณะที่นั่งสมาธินั้น หากมีอาการมากกระทบทวารทั้ง 6 ให้กำหนดรู้ตามอารมณ์ที่มากระทบ และตั้งใจให้มารู้สึกที่อาการพองยุบของท้องต่อไป หรือในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เกิดขึ้นให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ คั้นหนอ ๆ ๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

ขณะนั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น

4. การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกใช้สติตามกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน และในอิริยาบทย่อยอื่นๆ ที่นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 เพื่อฝึกสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง จิตจึงจะสงบได้ ความฟุ้งซ่านจะลดน้อยลง จนกระทั่งเกิดความคิดถูก รู้ถูก พุทถูก และทำถูก ซึ่งเรียกว่า “ปัญญา”

5. การส่งและการสอบอารมณ์

การส่งอารมณ์ คือ การเล่าให้อาจารย์ผู้สอนฟังถึงอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติ

การสอบอารมณ์ คือ อาจารย์ผู้สอนซักถามอาการของผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งแนะนำการแก้ไขสิ่งที่บกพร่องในการปฏิบัติเพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก้าวหน้าต่อไป

6. การฟังบรรยายธรรม

หัวข้อธรรมะที่ผู้ปฏิบัติจะได้ฟังบรรยาย ได้แก่ เรื่องรวัธกันภัย ทางสันติสุข เรื่องของใจ พระในบ้าน กฎแห่งกรรม เป็นต้น

ในการปฏิบัติจะให้ความสำคัญ 3 ประการ คือ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบันสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง การเดินจงกรมสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิสำคัญเป็นอันดับสาม โดยถือว่าปกติคนเราจะอยู่กับความเป็นจริงคือการเคลื่อนไหวอิริยาบถไปมา ดังนั้นการกำหนดรู้ให้ทันกับปัจจุบันจึงเป็นการฝึกจิตที่สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้

ตารางที่ 2.1

ตารางการปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

ภาคเช้า	04.00 น.	ตื่นนอน เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	05.30 น.	สวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรมะ
	07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	08.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ สอบอารมณ์ บริหารร่างกายด้วยสติ
	12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
ภาคบ่าย	13.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	14.30 น.	ดื่มน้ำปานะ
	14.45 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	16.30 น.	พักผ่อน
ภาคค่ำ	17.30 น.	สวดมนต์เย็น ฟังธรรมะ
	19.00 น.	ดื่มน้ำปานะ
	19.15 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
	20.30 น.	พักผ่อน

ความเครียด

ความหมายของความเครียด

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า คือ สภาวะที่จิตใจของบุคคลตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งบุคคลคาดว่าจะเป็นเรื่องยาก เรื่องที่费心 หรือเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ซึ่งบุคคลจะทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจทั้งหมดที่มีอยู่เข้าแก้ไขหรือต่อสู้กับปัญหานั้นๆ

ไพรัตน์ พงษ์เจริญ (2537) ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า ความเครียดเป็น ปฏิกริยาโต้ตอบของจิตใจและร่างกายต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้ง สภาพแวดล้อมใกล้ตัวและสภาพแวดล้อมไกลตัวออกไป สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้มี ผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคล การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปนี้เป็น เรื่องที่แต่ละบุคคลจะสามารถกระทำได้น้อยต่างกัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายใน และภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ ว่าเป็นภาวะกดดัน คุกคาม บีบคั้น หากบุคคลสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการ ตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่หากบุคคลไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่ง ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2542) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นสภาวะอารมณ์ ประสาทหนึ่ง โดยเป็นปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน การตอบสนองต่อภาวะที่ ทำให้เกิดความเครียดเป็นเรื่อง “เฉพาะตัว” ความเครียดจะมีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจของ บุคคลทั้งทางบวกและทางลบ คือ บุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงจะมีผลทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งทางร่างกายและจิตใจหลายประการตั้งแต่เบาจนถึงหนัก อย่างไรก็ตามความเครียดในระดับต่ำจะ มีผลทางบวกต่อพฤติกรรมในด้านต่างๆ เช่น มีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จัก ปรับตัว เป็นต้น

แบรดเบอร์น และแคปโลวิตซ์ (Bradburn and Caplovitz, 1965 อ้างใน สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ และคณะ, 2544) กล่าวถึงความเครียดของบุคคลว่าเป็นปฏิกริยาความรู้สึกที่ตอบสนอง ต่อภาวะที่มากกดดันหรือทำให้เครียดทำให้บุคคลมีความรู้สึกต่างๆ ออกมา โดยจำแนกออกเป็น 2

มัวร์ฮีดและกริฟฟิน (Moorhead and Griffin, 1998) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความต้องการที่แตกต่างกันของบุคคลทำให้แต่ละคนตอบสนองไม่เหมือนกัน ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการและไม่สามารถปรับสภาพร่างกายและจิตใจได้

รอบบิน (Robbins, 2000) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าหมายถึง ผลของความกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถทำตามความต้องการของตนเองได้ การที่บุคคลต้องเผชิญกับการสูญเสียสิ่งที่ปรารถนา สูญเสียโอกาสในการกระทำบางอย่าง ซึ่งบุคคลเชื่อว่าสิ่งที่สูญเสียนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง

กล่าวโดยสรุปแล้วความเครียด หมายถึง สภาวะทางร่างกายและจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้บุคคลต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป หากบุคคลสามารถปรับตัวหรือแก้ปัญหาได้จะทำให้ไม่เกิดความผิดปกติของสภาวะร่างกายและจิตใจ แต่หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือแก้ปัญหาก็จะทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจผิดปกติ เช่น ปวดหัว โกรธ หงุดหงิด เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ว่ามี 3 ประการ ได้แก่

1. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานหรือภาระต่างๆ รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ ย้ายบ้าน สูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่รุนแรง หรือการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงเรื้อรัง

มิลเลอร์ และคณะ (Miller and others, 1998) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ 2 สาเหตุ ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากความต้องการหรือความกดดันจากภายนอกร่างกาย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่ 1 ความเครียดจากสาเหตุทางกายภาพ เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ ซึ่งปกติไม่ก่อให้เกิดปัญหาแต่หากบุคคลต้องมีส่วนเข้าไปจัดการจะก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ เช่น ในเหตุการณ์ที่บุคคลต้องขับรถในขณะที่ฝนตกหนักอย่างรุนแรง เป็นต้น

ประเภทที่ 2 ความเครียดเกิดจากสาเหตุทางสภาพสังคมจิตวิทยาของบุคคล เช่น ความรู้สึกว่าตนถูกคุกคามเรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคม งาน การเงิน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากความต้องการหรือความกดดันจากภายในร่างกาย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่ 1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย เช่น ความหิว ความเจ็บปวดของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความเหนื่อยล้า เป็นต้น

ประเภทที่ 2 ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เช่น ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตที่ส่งผลต่อจิตใจ หรือผลประโยชน์ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปแล้วความเครียดเกิดจากสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประการ ได้แก่ 1) ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงหรือความกดดันที่มาจากภายนอกร่างกาย เช่น สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เปลี่ยนไป การสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก เป็นต้น 2) ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงหรือความกดดันที่มาจากภายในร่างกาย เช่น สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ความหิว ความเมื่อยล้า เป็นต้น

ระดับความเครียด

ฉันทนิช อัสวนนท์ (2543) แบ่งความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำกว่าปกติ (No stress) เป็นไปได้น้อยที่สุดที่บุคคลจะไม่มี ความเครียด

2. ความเครียดระดับปกติ (Normal stress) บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพราะสามารถสร้างความกระตือรือร้นให้กับบุคคล

3. ความเครียดระดับเล็กน้อย (Mild stress) เป็นความเครียดที่เล็กน้อยและเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ เกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น สภาพการจราจรที่ติดขัด เป็นต้น

4. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) รุนแรงกว่าความเครียดระดับที่ 3 อาจเกิดขึ้นหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน เช่น ความเครียดระหว่างเพื่อนร่วมงาน ความเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง เป็นต้น

5. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดนี้แสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี เช่น การสูญเสียอวัยวะ การตายของคนใกล้ชิด ความเจ็บป่วยรุนแรง เป็นต้น

สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน และคณะ (2544) ได้แบ่งระดับความเครียดของบุคคลที่ได้จากการทำแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทยซึ่งเป็นผลจากความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อความเครียด คือ หากบุคคลมีความรู้สึกทางลบมากจะมีระดับความเครียดมาก และหากบุคคลมีความรู้สึกทางบวกมากจะมีระดับความเครียดน้อย มีสุขภาพจิตปกติและสุขภาพจิตดีมาก ซึ่งสามารถแบ่งตามลำดับได้เป็น 4 ระดับ คือ เครียดมาก เครียดเล็กน้อย สุขภาพจิตปกติ และสุขภาพจิตดีมาก

มัวฮีดและกริฟฟิน (Moorhead and Griffin, 1998) กล่าวว่า ความเครียดของบุคคลแต่ละคนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งมีไม่เท่ากัน บุคคลแต่ละคนมีการตอบสนองความเครียดที่แตกต่างกันแม้จะเป็นความเครียดที่เกิดจากสาเหตุเดียวกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของความเครียดและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล

สรุปได้ว่าระดับความเครียดของบุคคลมีระดับสูง กลาง ต่ำ แตกต่างกันไป ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลแต่ละคนมีระดับความเครียดแตกต่างกัน

ผลของความเครียด

โรบบิ้น (Robbins, 2000) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดที่แสดงออกได้ 3 ทาง ได้แก่

1. ทางร่างกาย โดยมากอาการเครียดจะแสดงออกทางร่างกาย ทำให้การศึกษามูลของความเครียดส่วนใหญ่ดำเนินการโดยผู้มีความชำนาญด้านสุขภาพ มีการวิจัยพบว่าความเครียดสามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบเมตาบอลิซึมในร่างกายได้ ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดศีรษะ และนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจ

2. ทางจิตใจ ความเครียดทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ ความเครียดส่งผลทางจิตใจโดยแสดงออกในรูปแบบของความรู้สึกถูกกดดัน มีความวิตกกังวล โกรธง่าย เบื่อหน่าย และเฉื่อยล้า

3. ทางพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การบริโภคเปลี่ยนแปลงไป สูบบุหรี่และดื่มสุรามากขึ้น พุดเร็ว และนอนหลับยาก เมื่อบุคคลมีความเครียดจากการทำงานทำให้เกิดพฤติกรรมด้านลบในการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการทำงานลดลง ผลงานไม่ดี ขาดงาน และการเปลี่ยนที่ทำงานบ่อย

โดยสรุปแล้วผลของความเครียดสามารถแสดงออกได้ 3 ทาง ได้แก่ ทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรม

ความเครียดตามหลักพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (2546) ได้กล่าวว่าความเครียดในทางพระพุทธศาสนานั้นเรียกว่า “ความทุกข์” ซึ่งหมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบพอ ความผิดหวัง ความคับข้องใจและความคับแค้นใจ เป็นต้น

ความทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนามี 2 ประเภท ดังนี้

1. ความทุกข์ทางกาย หมายถึง ร่างกายเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะร่างกายเกิดความผิดปกติจึงทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น แต่ความจริงแล้วเกิดความทุกข์อยู่ที่ใจเนื่องจากใจเข้าไปยึดถืออยู่กับกาย เมื่อใจเข้าไปยึดถืออยู่กับกายจึงเกิดเป็นความทุกข์ เรียกว่า “กายิกทุกข์” แปลว่า ทุกข์เนื่องจากกาย

2. ความทุกข์ทางใจ เรียกว่า “เจตสิกทุกข์” แปลว่า ทุกข์อันเนื่องมาจากจิต คือ จิตสร้างอารมณ์ให้เกิดความทุกข์ขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความระแวงต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นในใจทำให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความเครียด ทำให้เป็นทุกข์ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการสร้างหรือการปรุงแต่งของจิตนั่นเอง

ท่านพุทธทาส (2533) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความทุกข์ไว้ว่า มูลเหตุของการสร้างความทุกข์ คือ บรรดาความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้เรียกง่ายๆ ว่า “ตัวกู ของกู” คือ สำคัญว่าตัวมี และสำคัญว่าของตัวมี หรือ “มีตัวกูก็มีของกูตามมา” ทำให้เกิดความทุกข์ คือ มีความกังวล มีความห่วงใยในสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องว่าเป็นเรา มนุษย์มีความทุกข์เนื่องจากมนุษย์เข้าไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกินไปจึงทำให้เกิดความทุกข์

ต้นเหตุของความเครียด หรือทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าความทุกข์ คำสอนในพระพุทธศาสนาให้ทำความเข้าใจในสิ่งสมมติ คือ ร่างกายกับจิตใจ รวมกันเรียกว่า “ตัว” เกิดขึ้นเป็น “คน” ขึ้นมา ล้วนแล้วเป็นเรื่องธรรมชาติ คือ ทั้งกายและจิตล้วนเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่มนุษย์

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2545) ให้ความเห็นว่า ความทุกข์ทางกายแก้ได้โดยการเดินทางสายกลางคือ อริยมรรคมีองค์ 8 การดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ซื่อสัตย์ ขยันและมีเมตตา ส่วนความทุกข์ทางใจแก้ด้วยปัญญาที่รู้ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามธรรมชาติ

พระธรรมปิฎก (2546) ได้กล่าวถึงการดับทุกข์ว่า วิธีการดับทุกข์คือการฝึกฝนและอบรมความประพฤติ (กาย วาจา) จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนสามารถเข้าใจในหลักความจริงตามธรรมชาติ สามารถแก้ปัญหามนุษย์ได้ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและความอิสระอันแท้จริงเนื่องจากจิตไม่ได้ยึดติดกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

กล่าวโดยสรุป ตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกความเครียดว่า “ความทุกข์” มีสาเหตุจากการที่จิตยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ มากจนเกินไปทำให้เกิดความกังวลใจ ความผิดหวังจากการพลัดพรากจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ในทางพุทธศาสนามี 2 ประเภท คือความทุกข์กาย (กายิกทุกข์) และความทุกข์ใจ (เจตสิกทุกข์) สำหรับวิธีการแก้ความทุกข์จะต้องฝึกฝนอบรมกาย จิตใจ และปัญญาให้สามารถรู้เท่าทันในสิ่งความจริงของธรรมชาติซึ่งจะทำให้จิตใจมีอิสระ ไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ

เชาวน์อารมณ์

แนวคิดและโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์

แนวคิดโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ที่ใช้ในการวิจัย อาจแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ เชาวน์อารมณ์เป็นความสามารถของสมองและเชาวน์อารมณ์เป็นบุคลิกภาพ

1. เชาวน์อารมณ์ในฐานะเป็นความสามารถของสมอง (Emotional intelligence as mental ability) แนวคิดนี้จะให้ความสำคัญว่าสติปัญญาเป็นกระบวนการและผลประโยชน์ที่ได้รับจากอารมณ์ โดยเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วยสมรรถนะ ทักษะและความสามารถทางสมอง เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997 อ้างใน ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2545) มองเชาวน์อารมณ์เป็นการทำงานระหว่างระบบการรู้คิดและอารมณ์

มุมมองของแนวคิดกลุ่มนี้ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่าเป็นความสามารถที่รับรู้อารมณ์ ประเมินค่าและแสดงออกอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถสร้างอารมณ์ที่เอื้อต่อการคิด

กลุ่มที่ 1 คือ ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกของอารมณ์ (emotional perception and identification) กลุ่มนี้มองว่าเชาวน์อารมณ์เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้และการป้อนข้อมูลที่ได้มาจากระบบอารมณ์ โดยการรับรู้อารมณ์เกี่ยวข้องกับการรับเข้ามา การใส่ใจ และการแปลความหมายของข้อมูลทางอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทางสีหน้า น้ำเสียง ศิลปะ สิ่งของทางวัฒนธรรมอื่นๆ

กลุ่มที่ 2 คือ ความสามารถที่จะใช้อารมณ์เพื่อต่อความคิด (emotional facilitation of thoughts) เป็นการใช้อารมณ์เพื่อปรับปรุง กระตุ้นการคิดหรือเปลี่ยนแปลงการคิด เช่น อารมณ์ช่วยในเรื่องความจำ อารมณ์ช่วยแก้ปัญหาได้

กลุ่มที่ 3 คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ (emotional understanding) เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิดทางอารมณ์ เป็นความเข้าใจและการให้เหตุผลกับอารมณ์ คนที่สามารถเข้าใจอารมณ์จะมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ การหลอมรวมของอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาต่างๆ

กลุ่มที่ 4 คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ (emotional management) เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ กลุ่มนี้เห็นว่าความสามารถทางอารมณ์ทั้งสี่กลุ่มนั้นสัมพันธ์กับขั้นหรือระดับความสามารถที่บุคคลจะบรรลุตามลำดับขั้น โดยกลุ่มแรกได้แก่ การรับรู้และการแสดงออกของอารมณ์ เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานมากที่สุด ในขณะที่กลุ่มที่สี่ คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่สุด ดังนั้นแนวคิดเชาวน์อารมณ์ของเมเยอร์และสโลเวย์นนอกจากจะเน้นในเรื่องความสามารถทางสมองและอารมณ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันแล้ว ยังเน้นขั้นตอนพัฒนาการของเชาวน์อารมณ์ ศักยภาพของความองอาจและมองว่าอารมณ์มีส่วนเสริมสร้างความเติบโตทางสติปัญญาได้ (อรพินทร์ ชูชม, 2542)

2. เชาวน์อารมณ์ในฐานะเป็นบุคลิกภาพ (Emotional intelligence as personality) แนวคิดนี้มองว่าเชาวน์อารมณ์เป็นคุณลักษณะและความสามารถที่ได้มาจากลักษณะบุคลิกภาพชุดหนึ่ง เช่น โกลแมน (Goleman, 1995 อ้างใน ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2545)

มุมมองของกลุ่มนี้ได้ให้นิยามเชาวน์อารมณ์ว่า ประกอบด้วยคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ 5 ส่วน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ (knowing emotions) การจัดการอารมณ์ (managing emotions) การจูงใจตนเอง (motivating oneself) การตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น (recognizing emotions in others) และการจัดการความสัมพันธ์ (handling relationships)

นิยามเชิงอารมณ์ของโกลแมนได้รับการปรับต่อมาให้ครอบคลุมลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน จนในที่สุดครอบคลุมบุคลิกภาพเกือบทั้งหมด ได้แก่ คุณลักษณะที่อิงการจูงใจ (การจูงใจตนเอง) อิงอารมณ์ (การตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น) และคุณลักษณะทางพฤติกรรม (การจัดการความสัมพันธ์) แนวคิดที่ปรับใหม่นี้โกลแมน (Goleman, 1998) ได้แบ่งเชาวน์อารมณ์ออกเป็นความสามารถ 2 ส่วน ได้แก่ ความสามารถส่วนบุคคล (personal competence) และความสามารถทางสังคม (social competence) มี 5 มิติ ซึ่งแนวคิดนี้ใช้ในบริบทการทำงานโดยที่ทั้ง 5 มิตินี้แบ่งความสามารถทางอารมณ์ออกเป็น 25 ปัจจัยดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล (personal competence) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดี ประกอบด้วยความสามารถ 3 มิติ ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความชอบ และความสามารถของตนเอง ตลอดจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเอง ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้

1.1.1 การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (emotional awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ คาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

1.1.2 การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง (accurate self-assessment) หมายถึง ความสามารถที่จะประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง เป็นไปตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

1.1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) หมายถึง ความมั่นใจในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

1.2 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์แรงกระตุ้น และความสามารถของตนเองได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถ 5 ปัจจัย ดังนี้

1.2.1 การควบคุมตนเอง (self-control) หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ด้านลบและแรงกระตุ้นต่างๆ ได้อย่างดี

1.2.2 ความไว้วางใจ (trustworthiness) หมายถึง ความสามารถในการรักษามาตรฐาน การคงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และความวางใจเชื่อถือได้

1.2.3 จิตสำนึก (conscientiousness) หมายถึง ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของตนเอง

1.2.4 การปรับตัว (adaptability) หมายถึง ความสามารถในการยืดหยุ่น และการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงได้ดี

1.2.5 การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ (innovation) หมายถึง การเปิดรับความคิด วิธีการ และข้อมูลใหม่ๆ

1.3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (self-motivation) หมายถึง การสร้างหรือการโน้มน้าวอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วยความสามารถ 4 ปัจจัย ดังนี้

1.3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement drive) หมายถึง ความพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ดี

1.3.2 ภาระผูกพัน (commitment) หมายถึง การยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

1.3.3 ความคิดริเริ่ม (initiative) หมายถึง การมีความคิดใหม่ๆ เพื่อนำไปปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

1.3.4 การมองโลกในแง่ดี (optimism) หมายถึง การเพียรพยายามที่จะมุ่งสู่เป้าหมายแม้จะมีอุปสรรคหรือปัญหา

2. องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ตลอดจนมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถ 2 มิติ ได้แก่

2.1 การร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น (empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และความห่วงใยต่อผู้อื่น ประกอบด้วย 5 ปัจจัยดังนี้

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (understanding others) หมายถึง การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และความเอาใจใส่ต่อข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

2.1.2 การพัฒนาผู้อื่น (developing others) หมายถึง การเข้าใจถึงความต้องการพัฒนาและการส่งเสริมความรู้ความสามารถของผู้อื่น

2.1.3 การมีจิตใจให้บริการ (service orientation) หมายถึง การคาดคะเนการรับรู้และการตอบสนองของความต้องการของผู้อื่นได้

2.1.4 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (leveraging diversity) หมายถึง ความสามารถที่จะให้โอกาสกับบุคคลที่แตกต่างกัน

2.1.5 ความตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ในกลุ่ม (political awareness) หมายถึง ความสามารถในการอ่านอารมณ์ของกลุ่มและพลังความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคม (social skill) หมายถึง ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการตอบสนอง หรือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยอาศัยความร่วมมือของผู้อื่นได้ ประกอบด้วยปัจจัย ดังนี้

2.2.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (influence) หมายถึง การมีกลยุทธ์ในการโน้มน้าวผู้อื่นอย่างได้ผล

2.2.2 การสื่อสาร (communication) หมายถึง การฟังผู้อื่นและสามารถส่งสารให้ผู้อื่นได้อย่างน่าเชื่อถือ

2.2.3 การบริหารความขัดแย้ง (conflict management) หมายถึง ความสามารถในการเจรจาต่อรองและแก้ไขปัญหาที่ไม่ลงรอยกันได้

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (leadership) หมายถึง การเป็นแรงบันดาลใจและเป็นตัวอย่างให้กับบุคคลและกลุ่ม

2.2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (change catalyst) หมายถึง การริเริ่มและการจัดการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

2.2.6 การสร้างพันธะผูกพัน (building bonds) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติ

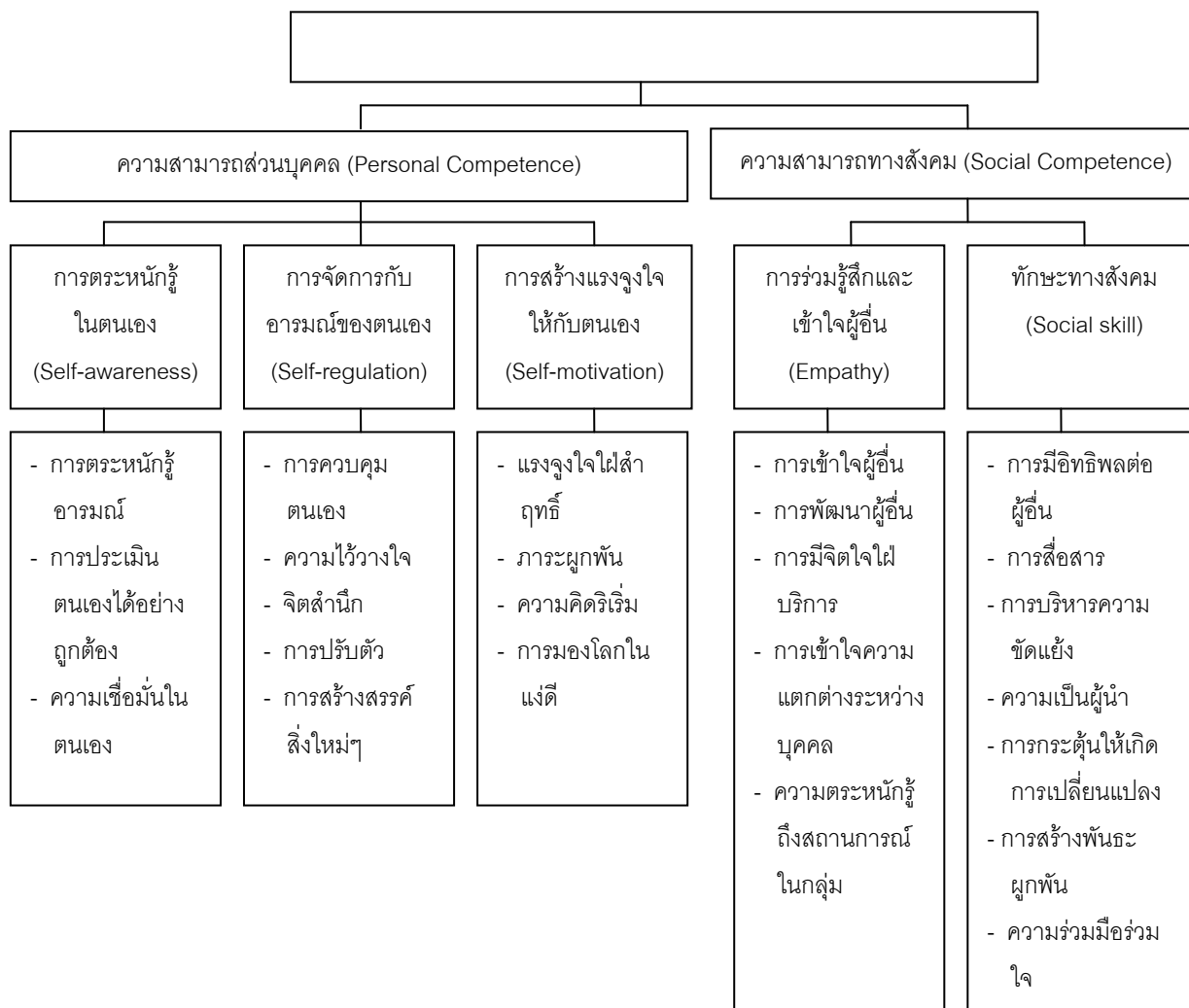
2.2.7 ความร่วมมือร่วมใจ (collaboration and cooperation) หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและให้ความร่วมมือเพื่อเป้าหมายร่วมกัน

2.2.8 การสร้างทีมงาน (team capabilities) หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

การศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ต่อระดับความเครียด เชาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาแนวคิดเชาว์อารมณ์ของโกลแมน (Goleman) ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงกล่าวถึงรายละเอียดของเชาว์อารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมนเท่านั้น

ภาพที่ 2.2

โครงสร้างเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน



โกลแมน (Goleman, 1998) เชื่อว่าเชาวน์อารมณ์แตกต่างจากเชาวน์ปัญญา แต่มีส่วนเกี่ยวเนื่องกัน เชาวน์อารมณ์มีบทบาทกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา ช่วยสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ สร้างความสามารถในการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา ช่วยให้สามารถเผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันในชีวิตในภาวะการณ์แข่งขันได้ดี เชาวน์อารมณ์ไม่เพียงแต่เป็นปัจจัยทำนายความสำเร็จในการทำงานเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่มีค่าจำเป็นที่บุคคลควรมีหรือพัฒนาให้มากยิ่งขึ้นเพื่อความสุขในชีวิต

โกลแมน (Goleman, 1998) กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรมและไม่ได้พัฒนามากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือนกับเชาวน์ปัญญาแต่เชาวน์อารมณ์ส่วน

นอกจากนี้ โกลแมน (Goleman, 1998) ยังเชื่อว่าไม่มีผู้ใดที่มีความสามารถทางอารมณ์ครบทั้ง 25 ปัจจัย แต่ละคนจะมีความสามารถทางเชาวน์อารมณ์ในมิติที่ 1 – 5 ในระดับที่แตกต่างกันมีจุดเด่นจุดด้อยที่แตกต่างกันไป คนที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะมีความสามารถบางมิติที่โดดเด่น เช่น ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ในมิติด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น (empathy) ในระดับสูงอาจเป็นผู้ที่รู้จักตนเองไม่ดีนัก บางคนเก่งในด้านเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นมากแต่เมื่อตนเองเจอปัญหาแต่กลับไม่สามารถแก้ไขหรือช่วยตนเองได้ หรือผู้ที่มีสติรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง ระมัดระวังคำพูดและการกระทำของตนเองที่มีต่อผู้อื่น อาจเป็นคนที่มักชะงักการเข้าสังคมไม่ดีนัก หรืออาจมีแนวโน้มเป็นคนชอบเก็บตัว ชอบคิดมากกว่าพูด เป็นต้น

การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

โกลแมน (Goleman, 1995 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2543) เชื่อว่าเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ และได้เสนอวิธีการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติ

แนวทางการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ทำได้ดังนี้

- 1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าตนเองเป็นคนที่ มีลักษณะอารมณ์อย่างไร ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์นั้นๆ พยายามค้นหาความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากผลย้อนกลับนั้นๆ และพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ หากรู้สึกพอใจและคิดว่าเหมาะสมแล้ว ต้องพิจารณาให้แน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง เมื่อแน่ใจแล้วควรใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่ขณะนี้ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเองและกับสิ่งที่เกิดขึ้น คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมอารมณ์ไม่แสดงออกทันทีทันใด สามารถอธิบายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผลถึงการเกิดอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวกและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์

แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทำได้ดังนี้

2.1 ทบทวนว่าทำอะไรลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดูผลที่ตามมาว่าเป็นเช่นไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตนเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่ตนเองเกี่ยวข้องในด้านดี มองและฟังสิ่งที่ดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวทางการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ทำได้ดังนี้

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเองมีอะไรบ้าง จัดอันดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้นสิ่งใดมีทางเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ทำให้ไขว่เขวออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

3.4 ลดความสมบูรณ์แบบในตนเองลงไม่ใช่ทำทุกอย่างที่ดีที่สุดและต้องไม่มีความผิดพลาดเลย ควรฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 มองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป

3.6 สร้างเจตคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่ตนเองไม่พอใจ เช่น มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นต้น

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจให้กับตนเอง แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อย พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าตนเองทำได้

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้และการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นทำให้ตนเองรู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวและจูงใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ การฝึกอารมณ์ด้านนี้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ กับการนึกถึงตนเองจึงจะสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี

แนวทางการพัฒนาการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น ทำได้ดังนี้

4.1 ให้ความสนใจกับการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง และการแสดงออกอื่นๆ

4.2 อ่านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าผู้อื่นกำลังมีความรู้สึกใด อาจตรวจสอบว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรโดยการถามแต่ต้องทำอย่างเหมาะสม

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่บุคคลเผชิญอยู่ นั่นคือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างราบรื่น

แนวทางการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำได้ดังนี้

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นการเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจให้ชัดเจนตรงกัน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่า และประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทน และต้องอาศัยเวลา

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient หรือ AQ) เป็นแนวคิดใหม่ที่ได้มีการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 19 ปี และมีการนำมาประยุกต์ใช้ในองค์กรต่างๆ มากมายมากกว่า 10 ปี ผู้ที่ทำการศึกษาละเผยแพร่แนวความคิดนี้คือ พอล สตอลทซ์ (Stoltz, 1997)

คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมี 3 ประการ ได้แก่

1. เป็นแนวคิดใหม่ทำให้เข้าใจและขยายขอบเขตเรื่องการประสบความสำเร็จ (New Theory of Effectiveness)

2. เป็นสิ่งที่วัดและประเมินว่าบุคคลแต่ละคนตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร ทำให้เกิดความเข้าใจว่าคุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงได้ (Tools of Ascend)

3. มาจากพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ เป็นเครื่องมือวัดว่าบุคคลแต่ละคนตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร โดยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพให้กับบุคคลทั้งในด้านส่วนตัวและด้านอาชีพการงาน (A Valid Measure)

การแบ่งบุคคลประเภทต่างๆ

สตอลท์ (Stoltz, 1997) ได้เปรียบเทียบชีวิตคนเหมือนการปีนเขา หากต้องการเป็นผู้พิชิตยอดเขาได้จะต้องมีจิตใจที่มีความมุ่งมั่น จดจ่อ และมีความทรหดอดทน เพราะบางครั้งอาจจะปีนได้อย่างช้าๆ และเจ็บปวดเหนื่อยล้า การเปรียบเทียบนี้ไม่ได้ใช้แต่เฉพาะกับตัวบุคคลเท่านั้นแต่ยังสามารถนำไปใช้กับการเสริมสร้างทีมงานและองค์การได้เช่นกัน โดยสตอลท์ได้แบ่งลักษณะของบุคคลหรือองค์การ ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ผู้ยอมแพ้ (The quitter) เป็นกลุ่มที่ปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการปีนเขา ขาดวิสัยทัศน์ ไม่มีศรัทธาต่ออนาคต ไม่กล้าเสี่ยง หนีความท้าทาย ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ใช้ชีวิตให้ผ่านไปโดยไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ไม่เห็นความสำคัญของการลงทุนเวลา เงิน และแรงใจในการพัฒนาตนเอง นอกเสียจากว่าสิ่งนั้นจะทำให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำลายหรือความยากลำบากได้ เป็นกลุ่มที่ลงทุนลงแรงน้อยที่สุดในการทำงาน ดังนั้นจึงเป็นตัวถ่วงความก้าวหน้าในองค์การ

2. ผู้พักแรม (The camper) เป็นกลุ่มที่จำกัดการปีนเขาและพยายามหาทางเรียบๆ ที่สะดวกสบายกว่า กลุ่มนี้แตกต่างจากกลุ่มผู้ยอมแพ้ตรงที่ได้ลงมือกระทำแล้ว แต่เมื่อทำได้ถึงจุดๆ หนึ่งจะหยุดและบอกตนเองว่าสามารถทำได้เท่านี้ ซึ่งเปรียบเสมือนการประสบความสำเร็จในวงจำกัด คนกลุ่มนี้ขาดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำลายหรืออุปสรรคใหม่ เป็นคนที่จะเลือกที่จะหยุดอยู่กลางทางและใช้ชีวิตที่เหลืออย่างเรียบง่าย

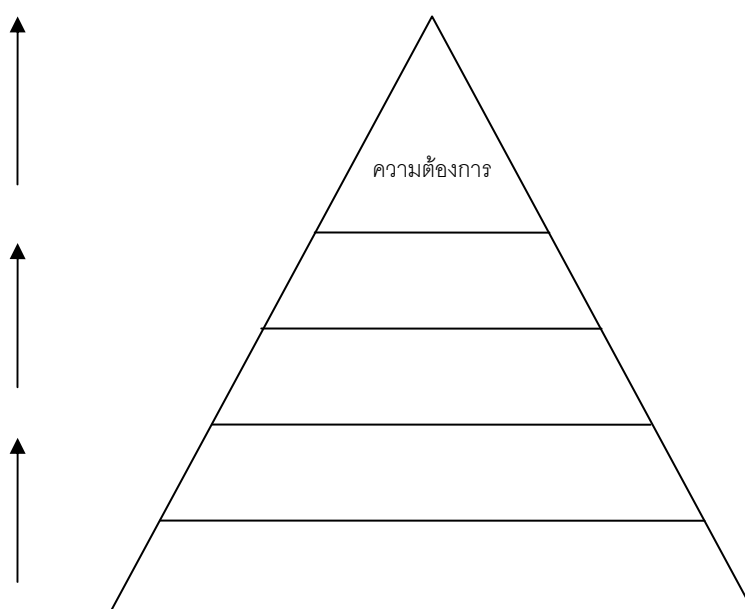
3. นักปีนเขา (The climber) เป็นกลุ่มที่เพียรพยายามที่จะปีนไปให้ถึงยอดเขา โดยไม่ย่อถอยต่ออุปสรรคใดๆ คนกลุ่มนี้จะไม่มีความอดทนต่อสิ่งอย่างไม่ลดละ มีความศรัทธาและเชื่อมั่นในชีวิตอนาคต มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบันดาลใจในตนเอง และมีแนวโน้มที่เป็นผู้นำที่ดี ไม่ล่าถอยหรือล้มเลิกแม้จะตกอยู่ในสภาพการณ์ที่เลวร้าย เป็นคนที่แสวงหาการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อตนเอง กลุ่ม และองค์การ

สตอลท์ (Stoltz, 1997) ได้นำลักษณะบุคคลทั้ง 3 กลุ่มมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการการตามลำดับขั้นของนักจิตวิทยา อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนเอง ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจเพื่อการแสวงหาสิ่งบำบัดระดับความต้องการ (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2539) การเปรียบเทียบลักษณะบุคคลทั้ง 3 กับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นจะเห็นได้จากภาพที่ 2.2

กลุ่มผู้ยอมแพ้เป็นผู้ที่ยึดติดอยู่กับความต้องการพื้นฐานขั้นที่ 1 คือความต้องการทางร่างกาย และความต้องการพื้นฐานขั้นที่ 2 คือความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจและความ

ภาพที่ 2.3

แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคล ที่มั่งงาน และองค์การทั้ง 3 กลุ่ม
กับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์



แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญแลฟันฝ่าอุปสรรค

สตอลท์ (Stoltz, 1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคออกเป็น 4 มิติ เรียกโดยรวมว่า CO₂RE ซึ่งใช้ในการประเมินระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยมีรายละเอียดดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ มีความสามารถในการเข้าใจปัญหาหรือความยากลำบาก มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อและพยายามหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบาก

มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (O_2 = Origin and Ownership) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยพิจารณาจากตนเองก่อนเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยทำผิดพลาดในอดีต และนำมาปรับปรุงแก้ไข การโทษตนเองจะนำไปสู่ความสำนึกเสียใจ ซึ่งสตอลท์ (1997) เชื่อว่าเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดพลัง หากนำมาใช้อย่างเหมาะสมทำให้เกิดประโยชน์ ทำให้เกิดความตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตน ต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้คนอื่น

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูงจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีแนวโน้มที่จะค้นหาสาเหตุของอุปสรรคว่าเกิดมาจากสาเหตุใด โดยพิจารณาจากตนเองก่อนและจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเป็นการมองโลกในแง่ดี แต่การพิจารณาตนเองจะเป็นการกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนเองกระทำ ไม่ผลักภาระให้ผู้อื่น

มิติที่ 3 ผลกระทบ (R = Reach) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหาหรืออุปสรรคที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด พร้อมระวังและมีสติว่าอีกนานเท่าไรปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านผลกระทบสูงจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายที่ส่งต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้น พร้อมรับอุปสรรคความยากลำบากในทุกสถานการณ์ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่เข้ามากับอุปสรรค แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป

มิติที่ 4 ความอดทน (E = Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงอยู่ของอุปสรรคและความสามารถในการรับมือกับความยืดเยื้อของอุปสรรค และหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านความอดทนสูงจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีความสามารถที่จะรับรู้ได้ว่าอุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ความสามารถ มีความหวัง มีกำลังใจ มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคความยากลำบาก ต่างจากผู้ที่มีมิติด้านความอดทนต่ำ คือ จะเป็นคนสิ้นหวังในชีวิต คิดว่าอุปสรรคจะคงอยู่ตลอดไป ไม่พยายามหาทางแก้ไข ยอมรับว่าสิ่งที่เผชิญอยู่เป็นอุปสรรคของตนต่อไป

เทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

สตอลท์ (Stoltz, 1997) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ที่เรียกว่า LEAD Sequence ดังนี้

L = Listen to Your Adversity Response หมายถึง การพูดหรือบอกตนเองให้รับรู้ว่าขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มแข็งระดับใดจึงจะแก้ไขได้

E = Explore All Origins and Your Ownership of the Result หมายถึง การค้นหาสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำอะไรที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น สิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง สิ่งใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของตน

A = Analyze the Evidence หมายถึง การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการค้นหาหลักฐานหรือเหตุการณ์มาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุม อุปสรรคจะคงอยู่อีกนานเท่าไร ทำอย่างไรอุปสรรคจึงจะหมดไป และวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเอง

D = Do Something หมายถึง การลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปอย่างรวดเร็ว โดยการหาข้อมูลเพิ่มเติม และวิธีควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามาบีบคั้นในชีวิต

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548) ได้เสนอเทคนิคการพัฒนา AQ ที่เรียกว่า “ADVERSITY” ซึ่งประกอบด้วย

A = Activating Event หมายถึง การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D = Degree of Adversity หมายถึง การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤติเพื่อดูแรงจูงใจในการแก้ปัญหา

V = Verify หมายถึง การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา คิดว่าปัญหาลูกกลมกว้างขวางแค่ไหน สามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

E = Explain หมายถึง การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบ AQ สูงหรือ แบบ AQ ต่ำ หลังจาก Verify CO₂RE ของตนเอง

R = Reassessment หมายถึง การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนที่ มี AQ สูง เช่น เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้เพราะอะไร สาเหตุของปัญหานั้นน่าจะเกิดจาก

S = System Thinking for Solution

1. Control คือ ควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน
2. Origin คือ วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยผังก้างปลา
3. Ownership คือ ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติแล้วกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยถือว่าความรับผิดชอบเป็นคุณภาพของคนดี คนกล้าหาญ
4. Reach คือ แยกแยะความกลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤติที่เกิดขึ้น แยกแยะระหว่างข้ออนุมานกับข้อเท็จจริง เชื่อมตามทีกกล่าว “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกไม่เคยทำให้คนเดือดร้อน ที่เดือดร้อนเพราะเราคิดไปเอง”
5. Endurance คือ การไม่ปล่อยให้อิทธิพลของความจำเป็น มองว่าปัญหานั้นเมื่อเกิดขึ้นได้ก็ต้องแก้ไขได้ โดยเชื่อว่าไม่มีอะไรที่เราจะทำได้ นอกจากเราไม่ทำ

I = Initiative New Perception of Adversity สร้าง Paradigm ใหม่ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา คิดแบบ The Winner เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข ถึงปัญหานั้นจะยากแต่สามารถแก้ไขได้

T = Take Immediate Action คือ การลงมือแก้ปัญหาทันทีตามการคิดที่เป็นระบบ (Systems Thinking) เช่น

1. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์วิกฤติด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ สติรู้ทันถึงการใช้การคิดที่เป็นระบบ
2. หาวิธีที่จะไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาด ถือว่า “ผิดเป็นครู” ฝึกภาวะจิต ฝึกวิธีคิดแบบ Internal Locus of Control ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากผังก้างปลา
3. กำหนดให้ชัดเจนว่า เราต้องรับผิดชอบส่วนใดของวิกฤตินี้ อะไรเราทำได้ อะไรที่ต้องขอให้คนอื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)
4. กำหนดวิธีการที่จำกัดความเสียหายของวิกฤติ ทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัว อะไรคือความจริงที่เกิดขึ้น

5. กำหนดแผนการแก้ไขปัญหาวิกฤติ อะไรทำก่อน อะไรทำหลัง อะไรต้องทำเอง อะไรที่ต้องให้คนอื่นทำ

Y= Yammy of Your Success หรือ ยึดกับความสำเร็จ การยึดหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา

นอกจากนี้ ริชาร์ดส์ กำปรรณารักษ์ (2548) ยังเสนอแนวทางพัฒนา AQ ตามแนว CO₂RE ของสตอลท์ (Stoltz, 1997) ดังนี้

Control หมายถึง การกำหนดสติ ฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกแบบ Proactive และ Assertive Behavior

Origin หมายถึง วิเคราะห์ผลจากการกระทำของตนเอง

Ownership หมายถึง ความกล้าหาญ กล้าเสี่ยงที่จะเข้าไปรับผิดชอบ ช่วยให้เกิดความคิดสู่การกระทำ

Reach หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก (Positive Imagination) ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบด้วย Game Accepting & Rejecting เกมยืมสตางค์ เกมทดสอบความเสี่ยง และฝึกการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำงาน

Endurance หมายถึง การฝึกการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง คิดอย่างผู้ชนะ (The Winner) จินตนาการสร้างความสำเร็จของชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เช่น เกมเป่ากระดาษ กิจกรรม Walk Rally ที่ฝึกความ “ฮึด” ให้กับตนเอง

ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สตอลท์ (Stoltz, 1997) กล่าวว่า AQ เป็นการวัดระดับความสามารถในการแก้ไขปัญหาลดอุปสรรค วัดว่าบุคคลมีการรับรู้จัดการกับปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ผู้ที่มี AQ สูงจะมีความรับผิดชอบต่อการแก้ปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ดังนั้น AQ จึงเป็นสิ่งที่สามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะมีศักยภาพในการทำงานมากกว่าและจะประสบความสำเร็จในการทำงานมากกว่า

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่เพียงแต่จะใช้ได้ดีในระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของทีม (Teams) ความสัมพันธ์ (Relationships) ครอบครัว (Families) องค์กร (Organizations) ชุมชน (Communities) และสังคม (Social) ได้ด้วย

นอกจากนี้ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคยังสามารถใช้พยากรณ์ความสำเร็จได้ถึง 17 อย่าง ได้แก่

1. การปฏิบัติงาน (Performance)
2. แรงจูงใจ (Motivation)
3. การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)
4. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
5. ผลผลิต (Productivity)
6. การเรียนรู้ (Learning)
7. พลังงาน (Energy)
8. ความหวัง (Hope)
9. ความสุข ความกระปรี้กระเปร่า และความสุขสนาน (Happiness, Vitality and Joy)
10. สุขภาพอารมณ์ (Emotional Health)
11. สุขภาพกาย (Physical Health)
12. การยืนกรานไม่ลดละ (Persistence)
13. ความยืดหยุ่น (Resilience)
14. การพัฒนา (Improvement Overtime)
15. ทศนคติ (Attitude)
16. ความมีอายุยืนยาว (Longevity)
17. การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง (Response to Change)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม

อวยชัย โจรนนิรันดร์กิจ (2526) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยมีกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีอายุระหว่าง 17 – 20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนา จำนวน 20 คน กลุ่มนั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ (กลุ่มควบคุม) จำนวน 33 คน กลุ่มตัวอย่าง

สำรวจ วรเดชะคงคา (2534) ได้ทำการวิจัยถึงทดลองเกี่ยวกับผลของการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อการมีวินัยในตนเอง ทศนคติต่อพุทธศาสนา ทศนคติเชิงจริยธรรม และการรับรู้ต่อการละเมิดศีลห้า กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คนโดยแบ่งเป็นกลุ่มที่เข้าอบรมสามเณรภาคฤดูร้อนที่วัดม่วง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าอบรมจำนวน 50 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนามีการเปลี่ยนแปลงวินัยในตนเอง ทศนคติต่อพุทธศาสนา ทศนคติเชิงจริยธรรม และการรับรู้ต่อการละเมิดศีลห้า สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการอบรมทางพุทธศาสนา

อ้อมเดือน สดมณี (2536) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาและการฝึกอบรมทางพฤติกรรมศาสตร์มีผลต่อการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมการทำงานของครู กลุ่มตัวอย่างคือข้าราชการครูระดับประถมศึกษาที่ได้รับบรรจุใหม่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 76 คน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกอบรมทางพุทธศาสนาสามารถพัฒนาความเชื่อทางพุทธศาสนาของครูได้เป็นอย่างดี และมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครูได้อีกด้วย

ธานี กลิ่นเกษร (2537) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาhiri – โอตตปปะ และทศนคติต่อพุทธศาสนา โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยเทคนิคพัทลุงจำนวน 100 คน การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอาณานปานสติและนำพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาและเสริมสร้างhiri – โอตตปปะ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนามีการเปลี่ยนแปลงhiri – โอตตปปะและทศนคติต่อพุทธศาสนาสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2540) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 และ 3 จำนวน 58 คน โดยใช้ปริศนาจากเกม TIM หรือ The Incredible Machine เป็นเครื่องมือวัดการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา ผลการทดลองพบว่า ผู้ที่ผ่านโปรแกรมฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พระมหาวิชาญ ทราย์อ่อน (2544) ได้ศึกษารูปแบบและแนวทางการประยุกต์หลักอานาปานสติกับการป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา ผลการศึกษาพบว่าหลังการฝึกอานาปานสติทำให้จิตใจของนักเรียนดีขึ้น 4 ด้าน คือ ด้านจิตใจ พบว่า มีจิตใจที่สงบ มั่นคง หนักแน่น มีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ด้านสติปัญญา พบว่า สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงเร็วขึ้น และเป็นผู้มีปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตดีขึ้น ด้านประสิทธิภาพในการทำงาน พบว่า ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน มีความละเอียด ทำงานเป็นทีมได้ดีขึ้น การตัดสินใจผิดพลาดน้อยลง ด้านคุณธรรม พบว่า มีความเมตตามากขึ้น มีความอดทน ความเสียสละ ความเพียร การให้อภัย และความไม่ประมาทในการดำรงชีพ

พรเทพ รุ่งคุณากร (2544) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองเกี่ยวกับผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมาย และความมุ่งหวังและความจริงแท้ในชีวิต (ความมุ่งหวัง หมายถึง การตั้งเป้าหมายในชีวิต ส่วนความจริงแท้ในชีวิต หมายถึง การรับรู้สภาพความเป็นจริงในสถานการณ์ต่างๆ) กลุ่มตัวอย่างคือชาวไทยพุทธที่อาศัยอยู่ในเขตและรอบๆ บริเวณธรรมมาศรมนานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 46 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 23 คน ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดการฝึกอานาปานสติแล้ว ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีระดับความสงบและระดับความจริงแท้ในชีวิตสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มที่เข้ารับการฝึกมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตทั้งในระยะหลังการฝึกและระยะก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้การวิจัยนี้ยังพบว่า ระยะหลังจากการฝึกอานาปานสติ กลุ่มที่เข้ารับการฝึกมีระดับความสงบและระดับความจริงแท้ในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่เมื่อสิ้นสุดการฝึกอานาปานสติแล้ว กลุ่มที่เข้ารับการฝึกและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตไม่แตกต่างกัน

สุวิทย์ชัย คำโทน (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบุคลิกภาพของผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมจิตตภาวนา : ศึกษาเฉพาะกรณีเรือนจำกลางคลองเปรม ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาได้แก่ ผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางคลองเปรมที่เข้ารับการฝึกอบรมจิตตภาวนา จำนวน 81 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดบุคลิกภาพทั้งก่อนและหลังการทดลอง และใช้การสัมภาษณ์ผู้บังคับแดนจำนวน 8 คน เป็นการติดตามและประเมิน

ฟรู (Frew, 1992) ได้ศึกษาการฝึกสมาธิกับการผลิต โดยมีสมมติฐานว่าการฝึกสมาธิจะช่วยให้บุคคลทำงานได้ดีขึ้นและทำให้ผลผลิตดีขึ้น โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนงานที่ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจำนวน 42 คน ซึ่งมีระยะเวลาการฝึกสมาธิโดยเฉลี่ย 11 เดือน และใช้แบบสอบถามกับผู้ตรวจงานและเพื่อนร่วมงานของกลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความพึงพอใจในงาน ความต้องการเปลี่ยนงานใหม่ ความต้องการความก้าวหน้าในงาน และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานร่วมงาน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการผลิต ผู้ฝึกสมาธิรายงานว่ามีความพึงพอใจในงานมากขึ้น มีการปรับปรุงการปฏิบัติงาน มีความต้องการเปลี่ยนงานน้อยลง มีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานดีขึ้น และมีพฤติกรรมการทำงานใหม่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้จากการสอบถามความเห็นของเพื่อนร่วมงาน มีจำนวน 2 ใน 3 ของเพื่อนร่วมงานเห็นด้วยว่า กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ข้อมูลที่ได้สนับสนุนว่าการเพิ่มผลผลิตสัมพันธ์กับระดับการทำงาน ยิ่งเป็นงานระดับสูงการเพิ่มผลผลิตจะยิ่งมาก ซึ่งผู้ฝึกสมาธิที่ทำงานในระดับสูงรายงานว่า มีความพึงพอใจในงานมากขึ้น ลดนิสัยการชอบเปลี่ยนงาน และปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสูงกว่าผู้ฝึกสมาธิที่มีตำแหน่งงานในระดับต่ำกว่า

เฮนเลย์ และสเปตส์ (Hanley and Spates, 1978) ได้ศึกษาทัศนคติต่อจิตวิทยาสังคมของกลุ่มนักเรียนจากมหาวิทยาลัย 4 แห่ง กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่ฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation (TM) และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่ไม่ได้ฝึก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ฝึกสมาธิมีทัศนคติทางบวกต่อจิตวิทยาสังคมมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่ากลุ่มนักเรียนที่ฝึกสมาธิในระยะเวลาที่ยาวนานกว่าจะมีทัศนคติทางบวกมากกว่านักเรียนกลุ่มที่ฝึกสมาธิสั้นกว่า

ยูลี และเซียร์ดา (Yuille and Sereda, 1980) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิ 2 วิธี คือ Transcendental Meditation (TM) และ Savasana Yoga ที่มีผลต่อการวัดผลทางความคิด กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาหญิง 66 คน และชาย 70 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองนี้ ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างต้องทำแบบทดสอบเกี่ยวกับความจำระยะสั้นและระยะยาว แบบทดสอบความมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ แบบทดสอบทักษะการอ่าน และแบบทดสอบความฉลาด ในระยะทดลองกลุ่มทดลองต้องฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีผลการทดสอบทั้งหมดสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

โฮลเดรจ และคณะ (Holdrege and others, 1980) ศึกษาผลที่เกิดจากความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน (burnout) และเสนอวิธีการป้องกันความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงานที่มีผลให้ผู้ปฏิบัติงานมีความเครียด มีทัศนคติต่อการทำงานในแง่ลบ มีความเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่นลดลง มีความทะเยอทะยานลดลง มีคุณธรรมลดลง ขาดงานและลาออกมากขึ้น สำหรับวิธีที่เป็นที่ใช้ทดลองในการป้องกันการเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน ได้แก่ การฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation (TM) การฝึกโยคะ และการออกกำลังกาย จากการทดลองพบว่าทั้ง 3 วิธี สามารถป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการทำสมาธิเป็นวิธีที่สามารถผ่อนคลายและลดความเครียดได้มากกว่าวิธีอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญ

เพลเดอร์ลูส และคณะ (Pelderloos and others, 1990) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation (TM) และความสมบูรณ์แข็งแรงของสภาพจิตใจ โดยศึกษากับกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มที่มีความแตกต่างกันในระดับประสบการณ์ที่มีต่อการฝึก TM ศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่เคยรับการฝึก TM มาก่อน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีความสมบูรณ์แข็งแรงของจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .03$) โดยกลุ่มที่มีประสบการณ์ TM มากที่สุดเป็นกลุ่มที่มีความสมบูรณ์และมีพัฒนาการทางจิตใจมากที่สุด

จากการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีต่างๆ สามารถสรุปภาพรวมได้ว่า รายงานการวิจัยเหล่านี้ล้วนเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยให้ความสนใจปัจจัยด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม การมีวินัยในตนเอง ทัศนคติต่อพุทธศาสนา ทัศนคติเชิงจริยธรรม การรับรู้ต่อการละเมิดศีลห้า การพัฒนาจิตใจ พฤติกรรมการทำงาน ประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา ความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว การมีใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำ ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน (burnout) และความสมบูรณ์แข็งแรงของสภาพจิตใจ ซึ่งผลการวิจัยล้วนแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีผลต่อการลดปัจจัยทางจิตวิทยาที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลต่อการเพิ่มปัจจัยทางจิตวิทยาที่พึงปรารถนา เช่น ความจำ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมและความเครียด

พัทยา อุดมสินคำ (2541) ได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ กลุ่มตัวอย่างคือพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน ที่มีความเครียดในระดับกลางและสูง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบความเครียด (Health Opinion Survey) ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลง และมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างคือบุคคลทั่วไปที่เข้าฝึกอานาปานสติที่ธรรมมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 63 คน เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสำรวจสุขภาพจิตสำหรับคนไทย (The Thai Mental Health Questionnaire: TMHQ) โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่มีแนวโน้มดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก และพบว่ากลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีการแสดงออกทางสังคมดีขึ้น

สุจิรา จรัสศิลป์ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิวิปัสสนาที่มีผลต่อความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้าร่วมฝึกสติปัฏฐานสี่ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ จำนวน 156 คน โดยมีระยะเวลาการฝึกรวม 7 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ที่พัฒนาโดย สุชีรา ภทราวุฒวรรตน์และคณะ (2545) มีการวัดผลการทดลอง 2 ครั้ง คือก่อนและหลังการฝึกวิปัสสนา ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกวิปัสสนากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

วรลักษณ์ วิรัชกุล (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “พุทธศรัทธา” จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ฝึกอานาปานสติ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “พุทธศรัทธา” ตำบลบ้านหมอ อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2545 จำนวน 150 ราย ใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม จากการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยให้บุคคลเผชิญกับภาวะความเครียดต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี และเป็นสมาธิที่ช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิต รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและบุคคลรอบข้าง ทำให้มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ และเกิดการลดละกิเลส ตัณหา อุปทาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ และสามารถรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นหนทางที่ทำให้เกิดปัญญาได้

ปรเมศร์ กลิ่นหอม (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อการลดความเครียด กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างคือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษจำนวน 20 คน ที่เข้าร่วมฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ เป็นเวลา 5 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ที่พัฒนาโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์และคณะ (2545) การเก็บข้อมูลและการวัดผลการศึกษา มี 2 ระยะคือ ก่อนและหลังการฝึกวิปัสสนา ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกวิปัสสนากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง

พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ (2549) ได้ศึกษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวลที่รักษาด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะร่วมกับการรักษาด้วยยาอย่างละหนึ่งราย ณ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา ราชนครินทร์ ระหว่างเดือนสิงหาคม ถึง เดือนกันยายน 2548 ผู้ป่วยรายแรกได้รับการรักษาด้วยยาต้านเศร้าในขนาดเหมาะสมมาเป็นระยะเวลานาน แต่ยังคงมีอาการของโรคซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง ส่วนผู้ป่วยโรควิตกกังวลไม่ต้องการรับประทานยาเนื่องจากมีอาการข้างเคียงแม้ได้รับยาในปริมาณน้อย ผู้วิจัยได้นำมาให้ผู้ป่วยทั้งสองรายฝึกสติสัมปชัญญะครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยทั้งสองรายมีอาการดีขึ้นเมื่อติดตามการรักษานาน 3 เดือน

โกล์เบอร์ก (Goldberg, 1982) ได้ศึกษาวิธีการรักษาวินัยในตนเอง (Self-regulations) ด้วยวิธีการ 3 วิธี ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation) การใช้เครื่องมือตอบสนองของร่างกายด้วยไฟฟ้า (Electromyographic Biofeedback) และการทำสมาธิแบบ Transcendental Meditation (TM) โดยให้กลุ่มทดลองได้ฝึก TM ทุกวัน วันละ 2 รอบ รอบละ 20 นาที เป็นระยะเวลา 12 เดือน ให้กลุ่มทดลองนั่งหลับตาในท่าที่สบายและปล่อยให้จิตใจจดจ่อกับเสียงที่ได้ยินซึ่งเป็นเสียงที่ผู้ทดลองได้จัดให้ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง อัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนของเลือดดีขึ้นมากกว่าช่วงที่ยังไม่ได้ฝึก นอกจากนั้นผู้ทดลองได้แนะนำว่าการฝึก TM ผู้ฝึกควรมีความสม่ำเสมอในการฝึกและมีใจรัก เนื่องจากการจะได้รับผลดีจากการฝึก TM จะต้องใช้เวลานาน

โซโรฮาน (Sorohan, 1995) ได้ทดลองให้พนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในเมืองมิชิแกนได้ฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation (TM) เป็นเวลา 20 นาทีพร้อมกันก่อนเริ่มงานในตอนเช้าและก่อนเริ่มงานในตอนบ่ายทุกวันนานเป็นเวลา 4 เดือน ผลการทดลองพบว่าพนักงานมีพลังในการทำงานมากขึ้นซึ่งส่งผลให้พวกเขาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าพนักงานที่ฝึกสมาธิยังมีความคิดสร้างสรรค์ในระดับสูงขึ้นและมีความเครียดในการทำงานลดลงด้วย

เครตอน (Clayton, 1996) ได้ศึกษาทดลองกับกลุ่มทดลองซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบจำนวน 21 คน ในนิวยอร์ก โดยให้กลุ่มทดลองได้ฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation (TM) ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 เดือน และวัดระดับความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โดยวัดเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าในกลุ่มทดลองมีอาการเจ็บปวดหัวใจลดลงร้อยละ 18 อีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำให้ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบให้ฝึก TM ทุกวันอย่างน้อยวันละ 20 นาที

จากการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีต่างๆ และความเครียด สามารถสรุปภาพรวมได้ว่า รายงานการวิจัยเหล่านี้ล้วนเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ วิธีอาณานาฬสติ วิธีสติปัฏฐานสี่ และวิธี Transcendental Meditation ซึ่งล้วนมีผลทำให้ระดับความเครียดลดลง โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างหลากหลายแตกต่างกันไป ได้แก่ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ บุคคลทั่วไปที่เข้าฝึกปฏิบัติธรรม เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล พนักงานบริษัท ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น ผลการศึกษาพบว่าการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีต่างๆ สามารถลดระดับความเครียดได้ นอกจากนี้จากงานวิจัยยังพบว่าการปฏิบัติธรรมนอกจากจะช่วยลดระดับความเครียดแล้ว ยังมีผลทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ในงานมากขึ้น มีการแสดงออกทางสังคมดีขึ้น ลดความฟุ้งซ่านของจิต รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและบุคคลรอบข้าง และทำให้มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

เสริมศรี กาญจนสินธิ์ (2539) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ ผลการศึกษาพบว่าพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนปฏิกิริยาจริยธรรมต่อการพยาบาลผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอดส์สูงกว่าพยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2542) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,151 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาโปรแกรมวิชาพุทธศาสนามีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและความฉลาดในอารมณ์ระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาโปรแกรมวิชาอื่นๆ

วีระวัฒน์ บันนิตมัย และอุสา สุทธิสาคร (2542) ได้ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านชีวิตประวัติด้านการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 464 คน กับความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ 7 ด้าน ประกอบด้วย การรู้จักอารมณ์ของตน การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดี และทักษะทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า

1. โดยภาพรวมเพศหญิงมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ และการควบคุมด้านอารมณ์ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านความเอื้ออาทร
2. สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมของครอบครัว มีผลต่อความสามารถทางเชาวน์อารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดี
3. การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความสามารถทางเชาวน์อารมณ์
4. สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดา มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษา
5. การประเมินตนเองว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ไม่สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจ มีผลต่อความสามารถในด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ดี
6. เมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น ($N = 845$ คน) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ยกเว้นด้านความเอื้ออาทร
7. ผลสำคัญทางการเรียนที่พิจารณาได้จากผลการเรียน มีความสัมพันธ์กับคะแนนเชาวน์อารมณ์ทั้ง 7 องค์ประกอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

นิตดา อุดลยพิเชฐ (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกจำนวน 39 คน แล้วจำแนกระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง กลาง และต่ำ เพื่อเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการทดลองนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลางและต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลางและสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (2543) ได้ศึกษาผลของบุคลิกภาพกับเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานส่วนหนึ่งของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานส่วนหน้าจากโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานครจำนวน 18 โรงแรม รวมทั้งสิ้น 252 คน ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบทางบุคลิกภาพด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพของการให้บริการ นอกจากนี้ยังพบว่าองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการให้บริการ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส และประสบการณ์ในการให้บริการ ไม่มีผลต่อคุณภาพของการให้บริการของพนักงานส่วนหน้า และพนักงานเพศชายมีระดับเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าเพศหญิง ส่วนอายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันมีระดับเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจษฎา บุญมาโฮม (2544) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ทำการสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คณิตสร ดวงพัตรา (2545) ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบ MBTI ระดับเชาวน์อารมณ์และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในบริษัทอุตสาหกรรมการผลิตแห่งหนึ่งจำนวน 273 คน การศึกษาพบว่าลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันแตกต่างกันมีระดับเชาวน์

พระมหานรินทร์ สุขอ้วน (2548) ได้ทำการศึกษาภาคสนามเกี่ยวกับสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน โดยศึกษาวิธีการสอนปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาตามวัดตัวอย่างจำนวน 6 วัดในกรุงเทพฯ และประเมินผลจากผลการศึกษาพบว่าสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเข้าใจปัญหาของเยาวชนได้ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย โดยเฉพาะบ้าน (ชุมชน สังคม) วัด (ศาสนา) และโรงเรียน (รัฐ และสถาบันการศึกษา) โดยเริ่มต้นจากการปฏิบัติด้วยตนเอง จนเห็นผลก่อนแล้วจึงแนะนำผู้อื่น และทำให้เป็นนโยบายพัฒนาสังคมต่อไป

เมนฮาร์ท (Menhart, 1998) ได้ศึกษาเรื่องเชาวน์อารมณ์ กรณีเป็นตัวทำนายความสำเร็จทางอาชีพได้และพัฒนาทฤษฎีหลายองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ (A multi componential theory of emotional intelligence) ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ รู้จักเห็นใจผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักอดทนรอคอย และการสร้างความประทับใจ ได้ศึกษากับนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 116 คน โดยให้มีส่วนร่วมในสถานการณ์การคัดเลือกงานที่สร้างขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบแบบ paper and pencil ได้รับการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างผ่านวิดีโอเทป และได้รับการฝึกอบรม เพื่อการวัดพฤติกรรมการรู้จักเห็นใจผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักอดทนรอคอย และการสร้างความประทับใจ หลังจากนั้นมีการให้ผลสะท้อนกลับโดยผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่าทฤษฎีหลายองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์มีผลต่อความสำเร็จในการสัมภาษณ์ ในด้านการทำนายพบว่าความสามารถและความโน้มเอียงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลของการสัมภาษณ์ การวัดความรู้สึกเห็นใจผู้อื่น การแสดงออกที่ไม่ใช้ภาษาและอุปนิสัยที่เข้ากันได้มีความสัมพันธ์กับการตอบสนองที่ดีและผลการสัมภาษณ์ รวมทั้งการตอบสนองของผู้สัมภาษณ์มีความสัมพันธ์ต่อผลการสัมภาษณ์ด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การวัดเชาวน์อารมณ์ ความฉลาดทั่วไปและความสามารถในการปฏิบัติล้วนมีความสัมพันธ์กับผลการสัมภาษณ์ด้วย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์สามารถสรุปภาพรวมได้ว่างานวิจัยบางส่วนเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจโดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ได้แก่ นักศึกษาพยาบาล หัวหน้างานโรงแรมชั้นหนึ่ง ซึ่งผลการศึกษาล้วนแสดงความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทิศทางบวกของเชาวน์อารมณ์กับปัจจัยที่พึงปรารถนาด้านต่างๆ ได้แก่ ผลการเรียนรู้ ปฏิกริยาจริยธรรมต่อการพยาบาลผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอดส์ คุณภาพการให้บริการ เป็นต้น นอกจากนี้งานวิจัยบางส่วนเป็นการวิจัยเชิงทดลองซึ่งสามารถสรุปโดยภาพรวมได้ว่า เชาวน์อารมณ์เป็นลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การฝึกวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่ การใช้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

นภดล คำเต็ม (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลศูนย์ ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วยได้ร้อยละ 18

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์ (2547) ได้ศึกษาการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค โดยการเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิตชาย ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการเรียนรู้ได้ผลดี กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในทุกมิติ และโดยรวมสูงขึ้นหลังการทดลอง และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

แลบส์และคณะ (Labs et al., 1998 อ้างใน ญานิกา สวัสดิพิงศา) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของพนักงานในบริษัท Deloitte and Touche LLP, Minnesota Power, ADV Telecommunication and U.S. West ผลการศึกษาพบว่า พนักงานที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคจะเป็นผู้ที่มีความสุขในการปฏิบัติงาน เกิดผลสัมฤทธิ์แก่องค์กร มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน มีความคิดสร้างสรรค์ และทำให้เกิดผลผลิตสูงในการปฏิบัติงาน

บริษัท เอ็มพี วอเตอร์ รีซอร์สเซส (MP Water Resources, 2005) เป็นบริษัทสาธารณูปโภคทางน้ำที่ใหญ่ที่สุดในประเทศสหรัฐ มีสาขาอยู่ใน 11 รัฐ ได้ศึกษาผู้นำ 60 คน โดยการทดลองฝึกอบรมเพื่อเพิ่มระดับ AQ และผลการปฏิบัติงานของผู้นำ การฝึกอบรมแบ่งเป็น 2 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาวันครึ่ง และแต่ละครั้งห่างกัน 6 เดือน มีการวัดระดับ AQ ก่อนและหลังการอบรมทั้ง 2 ครั้ง ส่วนการประเมินผลการปฏิบัติงานจะได้รับผลการประเมินจากหัวหน้าของพวกเขา การประเมินจะมีระดับ 1 – 10 โดยเรียงลำดับจาก 1 หมายถึง ผลการปฏิบัติงานระดับน้อยที่สุด ผลการศึกษาพบว่า การอบรมในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 กลุ่มตัวอย่างมี AQ สูงขึ้น และผู้ที่มี AQ ในระดับสูงจะได้รับการประเมินผลการปฏิบัติงานในระดับสูงด้วยเช่นกัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สามารถสรุปภาพรวมได้ว่า งานวิจัยส่วนหนึ่งเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ ผลการศึกษาแสดงความสัมพันธ์ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในทิศทางบวกกับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ความสำเร็จในวิชาชีพ ความสุขในการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้งานวิจัยส่วนหนึ่งเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้โดยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ซึ่งได้ศึกษากับกลุ่มเยาวชนกระทำผิดชายนอกจากนี้การฝึกอบรม AQ ยังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาระดับ AQ ได้ด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

นันทนุช ตั้งเสถียร (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงาน: กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ประชากรทั้งหมดเป็นพนักงานที่ประกอบวิชาชีพวิศวกรในบริษัทการสื่อสารและโทรคมนาคมแห่งหนึ่ง จำนวน 105 คน จากการศึกษาพบว่าวิศวกรมีบุคลิกภาพโดดเด่นตามแนว MBTI ในแบบ ISTJ คือมีลักษณะตั้งใจจริง เติบโตขึ้น ลำรวมความคิด และมีสมาธิที่ดี เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าวิศวกรที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกันไม่มีความแตกต่างของระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าสถานภาพสมรสและหน่วยงานที่ทำงานมีผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและความเครียดในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ลักษณะส่วนบุคคลด้านเพศเท่านั้นที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและเชาวน์อารมณ์

สุธาร์ตน์ หนูหอม (2544) ได้ศึกษาอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดของพยาบาล พบว่า เชาวน์อารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด และพบว่าเชาวน์อารมณ์ในปัจจัยด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง การจูงใจตนเอง ทักษะทางสังคม และการร่วมรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด ในขณะที่เชาวน์อารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนพฤติกรรมในการ

เสาวรส วงศาสุลักษณ์ (2549) ได้ศึกษาเรื่อง เชาวนอารมณ์กับวิธีการเผชิญความเครียดของบุคลากร 5 สาขาอาชีพ ได้แก่ ทันตแพทย์ ดารา นักคอมพิวเตอร์ ครู และพนักงานขายประกัน ผลการศึกษาพบว่า อาชีพที่แตกต่างกันมีมีเชาวนอารมณ์และมีระดับความเครียดแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 สาขาอาชีพ ส่วนใหญ่มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา รองลงมาคือแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา และลำดับสุดท้ายแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและเชาวนอารมณ์สามารถสรุปภาพรวมได้ว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับเชาวนอารมณ์โดยรวม แต่ละบุคคลหรือสายอาชีพมีระดับความเครียดและระดับเชาวนอารมณ์แตกต่างกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวนอารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ชวนจิตร ฐะทอง (2544) ได้ศึกษาเรื่องเชาวนปัญญา เชาวนอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้าแผนกขายของบริษัทสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด จาก 11 สาขา ที่เปิดให้บริการในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 141 คน จากการศึกษาพบว่า

1. หัวหน้าแผนกขายมีระดับเชาวนอารมณ์ในระดับสูงในทุกองค์ประกอบ โดยมีองค์ประกอบด้านแรงจูงใจสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านการกำกับควบคุมตนเอง ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านทักษะทางสังคม และด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ตามลำดับ
2. ระดับเชาวนปัญญาไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน
3. องค์ประกอบของเชาวนอารมณ์ทุกด้านและโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน โดยมีด้านแรงจูงใจสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ด้านทักษะทางสังคม ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และด้านการกำกับควบคุมตนเอง ตามลำดับ
4. องค์ประกอบทุกด้านของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน
5. ระดับเชาวนปัญญา ระดับเชาวนอารมณ์ และระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไม่สามารถร่วมกันพยากรณ์โอกาสของการเป็นผู้มีผลการปฏิบัติงานสูงได้ แต่

6. ระดับเชาวน์ปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์และองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

7. องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

วรวรรณ หงส์กิตติยานนท์ (2548) ได้ศึกษาเรื่องเชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ของพนักงานโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 275 คน แบ่งเป็นพนักงานที่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์จำนวน 211 คน และพนักงานที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์จำนวน 64 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานที่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าพนักงานที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. พนักงานที่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าพนักงานที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พนักงานที่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์มีการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ไม่แตกต่างจากพนักงานที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์

4. พนักงานที่มีการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ต่างกันมีระดับเชาวน์อารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. พนักงานที่มีการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ต่างกันมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ญาณิกา สวัสดิพิงศา (2549) ได้ทำการวิจัยถึงทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่ผลต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรม และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน (กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน) กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิเป็นเวลา 5 วันต่อเนื่อง ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสมาธิผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 2. ภายหลังการฝึกสมาธิผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 3. ภายหลังการฝึกสมาธิผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในทุกมิติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05
 4. เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับเหตุผลเชิงจริยธรรม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ระดับ .05
 5. เหตุผลเชิงจริยธรรมไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
 6. ระยะติดตามผลภายหลังการฝึกสมาธิ 4 สัปดาห์ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเชาวน์อารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไม่แตกต่างกัน
- จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถสรุปภาพรวมได้ว่า เชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์กันทางบวก โดยผลงานวิจัยนี้มาจากทั้งงานวิจัยเชิงสำรวจและงานวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งงานวิจัยเชิงทดลองนี้ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของเชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจากการฝึกสมาธิ

สรุปวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่สมมติฐานการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อความเครียด เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ความเชื่อมโยงระหว่างการปฏิบัติกรรมฐานกับความเครียด เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมจะเห็นถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติธรรมที่ทำให้เกิดการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมะหรือธรรมชาติหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงมากขึ้น เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้ศึกษาและฝึกฝนอบรมตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจตามหลักพุทธธรรมจริยาและหลักไตรสิกขา โดยเริ่มจากส่วนหยาบไปหาส่วนละเอียด (พระธรรมปิฎก, 2546) คือ เริ่มจากการฝึกฝนอบรมตนเองทางกายและวาจา

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตเพื่อให้ตนเองและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสอดคล้องและเกื้อกูลกัน ซึ่งจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีงานวิจัยหลายฉบับที่ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีผลต่อการเพิ่มปัจจัยทางจิตวิทยาที่พึงปรารถนาได้ เช่น มีผลต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้น (อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ, 2526) มีผลต่อการมีวินัยในตนเองสูงขึ้น (สำรวย วรเดชะคงคา, 2534) มีผลต่อการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมการทำงานของครู (อ้อมเดือน สดมณี, 2536) มีผลต่อประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา (ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย, 2540) การปฏิบัติธรรมยังเป็นวิธีที่มีผลช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่าง (สุวิทย์ชัย คำโทน, 2547) การเพิ่มระดับความคิดสร้างสรรค์ (โซโลฮาน, 1995) ช่วยให้การตื่นของหัวใจและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น (เครตอน, 1996, และโคลเบอร์ก, 1982) มีผลต่อการพัฒนาความจำ (ยูลี และเซียร์ดา, 1980) นอกจากนี้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังทำให้ทราบว่าการปฏิบัติธรรมยังมีผลต่อการลดปัจจัยทางจิตวิทยาที่ไม่พึงปรารถนาอีกด้วย เช่น ลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน (burnout) (โฮลเดรจ และคณะ, 1980) เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ต้องเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาต่างๆ ขณะตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนกระทั่งถึงระดับรุนแรง ดังนั้นมนุษย์ควรมีวิธีการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงและปัญหาเพื่อมิให้ตนเองต้องเกิดภาวะผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งความสามารถในการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลมีมากน้อยต่างกัน (ไพรัตน์ พงษ์เจริญ, 2537) หากบุคคลมีความรู้ลึกทางลบต่อการ

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทำให้ทราบว่ามนุษย์มีปฏิกิริยาตอบสนองกับความเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นในรูปแบบต่างๆ หากบุคคลสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้จะทำให้ไม่เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายและจิตใจ ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ ซึ่งความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะกระทำได้น้อยแตกต่างกันไป (ไพรัตน์ พงษ์เจริญ, 2537, กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์, 2533, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541, และมัวฮิดและกริฟฟิน, 1998) ดังนั้นเพื่อเป็นการทดสอบความเกี่ยวข้องของปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียด โดยผู้วิจัยมีความเชื่อเบื้องต้นว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันทำให้มีความเครียดแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานข้อที่ 1 ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบว่าเชาว์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และความสามารถในการจัดการหรือบริหารอารมณ์ของตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี รวมทั้งมีความเห็นใจและรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ (โกลแมน, 1999) ดังนั้นเพื่อเป็นการทดสอบความเกี่ยวข้องของปัจจัยส่วนบุคคลกับเชาว์อารมณ์ โดยผู้วิจัยมีความเชื่อเบื้องต้นว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันทำให้มีเชาว์อารมณ์แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนี้

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีเชาว์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีเชาว์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาว์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีแนวโน้ม
อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีแนวโน้มอารมณ์โดยรวม
แตกต่างกัน

จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
หมายถึง ความสามารถในการแก้ไข ฟื้นฝ่าอุปสรรค ปัญหา และความยากลำบาก ด้วยความ
อดทน ความพากเพียร เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ (Stoltz, 1997) ดังนั้นเพื่อเป็นการทดสอบความ
เกี่ยวข้องของปัจจัยส่วนบุคคลกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยผู้วิจัยมีความ
เชื่อเบื้องต้นว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันทำให้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานข้อที่ 3 ดังนี้

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันจะมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า
อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันจะมีความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันจะมีความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมี
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันจะมีความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

ทางพุทธศาสนาเรียกความเครียดว่า “ความทุกข์” อันเป็นสิ่งที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น
ในตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวทำให้เกิดการปรุงแต่งและไม่เข้าใจธรรมชาติ (พระธรรมปิฎก, 2546,
และท่านพุทธทาส, 2533) ดังนั้นการจะทำให้ตนเองไม่มีความเครียดหรือไม่มีความทุกข์ได้นั้น
จะต้องมีปัญญารู้เท่าทันธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงทั้งหลายซึ่งการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีที่ทำให้ผู้
ปฏิบัติเกิดสมาธิมีจิตมุ่งมั่น พิจารณาตรัสรู้ตรงความเปลี่ยนแปลงในธรรมชาติ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม
สามารถเข้าใจธรรมชาติหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงมากขึ้น ในที่สุดทำให้เกิดปัญญา
ซึ่งเป็นปัญญาที่ทำให้มีความทุกข์น้อยลงได้

การปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกฯ แห่งประเทศไทยเป็นการอบรมพัฒนาจิตและปัญญา
โดยแนวของสมณะและแนววิปัสสนาควบคู่กันไป การฝึกปฏิบัติแบบนี้จะเกิดสมาธิของวิปัสสนา
กรรมฐานไม่ลึกมากเท่ากับสมถกรรมฐานแต่จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพราะการพิจารณละเอียดขึ้นไปถึง

ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐาน จึงน่าจะเป็นวิธีการฝึกจิตที่ทำให้พิจารณาภาวะจิตใจและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนกระทั่งเกิดปัญญารู้และเข้าใจจิตใจและความรู้สึกของตน รู้เหตุและผลตามความเป็นจริงในทุกอิริยาบถ ไม่เกิดการปรุงแต่ง ไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ เนื่องจากเกิดปัญญารู้เท่าทันว่าทุกอย่างล้วนมีเกิดและมีดับในที่สุด ไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ เมื่อเกิดปัญญาเช่นนี้แล้วจะทำให้บุคคลไม่มีความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

มีข้อมูลสนับสนุนคำกล่าวข้างต้นจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งพิสูจน์ว่า การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการต่างๆ สามารถช่วยลดหรือผ่อนคลายความเครียดได้ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายแตกต่างกันไป เช่น ในการศึกษาของ พัทยา อุดมคำ (2541) ที่ทำการศึกษากับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ประเมศร์ กลิ่นหอม (2547) ที่ได้ศึกษากับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล เกรตอน (1996) ที่ทำการทดลองกับกลุ่มผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น

ดังนั้นเพื่อเป็นการพิสูจน์ความเป็นเหตุและผลของตัวแปรต้นและตัวแปรตามตัวแรกที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ซึ่งได้แก่การปฏิบัติกรรมฐานและความเครียด ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานเพื่อตรวจสอบความเป็นเหตุและผลนี้ โดยผู้วิจัยมีความเชื่อเบื้องต้นว่าการปฏิบัติกรรมฐานจะส่งผลให้ความเครียดลดลง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานข้อที่ 4 และข้อที่ 5 ที่เกี่ยวข้องกับเหตุและผลของการปฏิบัติกรรมฐานและความเครียด ดังนี้

สมมติฐานที่ 4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ทำให้ทราบว่าได้ว่า เชาวน์อารมณ์เป็นลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การฝึกกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ (วรินทิพย์ หมี่แสน, 2543) การใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (นิรดา อุดุลยพิเชษฐ, 2542) และโปรแกรมการแนะนำกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (เจษฎา บุญมาโฮม, 2544)

นอกจากนี้พระมหานิพนธ์ สุขล้วน (2548) ได้ศึกษาภาคสนามเกี่ยวกับสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการอบรมกาย จิตใจ และปัญญา เป็นวิธีที่ทำให้บุคคลมีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และฝึกจิตให้พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ให้มีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงในทุกอิริยาบถ ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงน่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้บุคคลรู้เท่าทันสภาวะจิตใจและอารมณ์ของตนเอง เมื่อรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้แล้วจึงสามารถควบคุมและใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งเป็นวิธีการฝึกจิตให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงในทุกอิริยาบถจึงน่าจะเป็นวิธีที่สามารถเพิ่มระดับเชาวน์ปัญญาได้

ดังนั้นเพื่อเป็นการพิสูจน์ความเป็นเหตุและผลของตัวแปรต้นและตัวแปรตามตัวที่สองที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ซึ่งได้แก่การปฏิบัติกรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานเพื่อตรวจสอบความเป็นเหตุและผลนี้ โดยผู้วิจัยมีความเชื่อเบื้องต้นว่าการปฏิบัติกรรมฐานจะส่งผลให้มีเชาวน์อารมณ์มากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานข้อที่ 6 และ 7 ที่เกี่ยวข้องกับเหตุและผลของการปฏิบัติกรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ ดังนี้

สมมติฐานที่ 6 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.3 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.3 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทำให้ทราบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้โดยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การเรียนรู้พฤติกรรมในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์, 2547) การฝึกอบรม AQ (MP Water Resources, 2005)

การปฏิบัติธรรมเป็นการอบรมกาย จิตใจ และปัญญา เป็นวิธีที่ทำให้บุคคลมีจิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นวิธีฝึกจิตให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงในทุกอิริยาบถ จนกระทั่งเกิดปัญญารู้เหตุและผลตามความจริงตามธรรมชาติ

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการอบรมกาย จิตใจ และปัญญา ทำให้บุคคลมีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้มีสติสัมปชัญญะกับทุกอิริยาบถ ฝึกจิตให้พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับทั้งร่างกายและจิตใจ จนกระทั่งเกิดปัญญารับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง จนกระทั่งรู้จักการปล่อยวางไม่ยึดติดกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งล้วนเป็นหลักการที่ใกล้เคียงกับ CO₂RE ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการอบรมกาย จิตใจ และปัญญา ทำให้บุคคลมีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีจิตใจตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้มุ่งมั่นตั้งใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ (C = Control) การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการฝึกให้บุคคลมีสติสัมปชัญญะกับทุกอิริยาบถ ฝึกจิตให้พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับทั้งร่างกายและจิตใจ จนกระทั่งเกิดปัญญารับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ทำให้บุคคลสามารถคิดวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริงไม่บิดเบือน (O₂ = Origin and Ownership) จนกระทั่งเกิดปัญญาสามารถประเมินผลกระทบและระยะเวลาของปัญหานั้นๆ ได้ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนเองได้ (R = Reach) เนื่องจาก

ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงน่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ เพื่อเป็นการพิสูจน์ความเป็นเหตุและผลของตัวแปรต้นและตัวแปรตามตัวที่สามที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ซึ่งได้แก่การปฏิบัติกรรมฐานและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานเพื่อตรวจสอบความเป็นเหตุและผลนี้ โดยผู้วิจัยมีความเชื่อเบื้องต้นว่าการปฏิบัติกรรมฐานจะส่งผลให้ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานข้อที่ 8 และ 9 ที่เกี่ยวข้องกับเหตุและผลของการปฏิบัติกรรมฐานและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ดังนี้

สมมติฐานที่ 8 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.3 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.3 หลังการปฏิบัติกรรม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ