



ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล



เบญจกัศ สางห้วยไพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา



ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE EFFECT OF MINDFULNESS PROGRAM ON EMOTIONAL QUOTIENT AMONG  
NURSING STUDENTS



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF NURSING SCIENCE  
IN PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING  
FACULTY OF NURSING  
BURAPHA UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ เบญจกัศ สางห้วยไพร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ของมหาวิทยาลัย  
บูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามณูชู้ อินทะพุดม)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ ศรีโสภา)

ประธาน

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสิมันต์ สุนทรไชยา)

กรรมการ

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามณูชู้ อินทะพุดม)

กรรมการ

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ ศรีโสภา)

กรรมการ

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์)

.....  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. พรชัย จุลเมตต์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ของ  
มหาวิทยาลัยบูรพา

.....  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

65920134: สาขาวิชา: การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต; พย.ม. (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)

คำสำคัญ: โปรแกรมการเจริญสติ, ความฉลาดทางอารมณ์, นักศึกษาพยาบาล  
เบญจกัศ สางห้วยไพร : ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. (THE EFFECT OF MINDFULNESS PROGRAM ON EMOTIONAL QUOTIENT AMONG NURSING STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: พิชามณัฐ อินทะพุทธ, Ph.D., พรพรรณ ศรีโสภา, Ph.D. ปี พ.ศ. 2568.

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ ความเครียดและความกดดันจากการเรียน อาจส่งผลต่อสุขภาพจิต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง มีความมุ่งมั่น กล้าคิด สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจในการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น เป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพ พร้อมทั้งด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบวัดก่อนและหลังการทดลองมีกลุ่มควบคุม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 46 คน เป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการเจริญสติ 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 60-90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่น .741 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา สถิติไคลสแคว์และสถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 5.07, p < .01$ ) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 3.26, p < .01$ )

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนว่าโปรแกรมการเจริญสติสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ได้ ควรมีการติดตามวัดผลซ้ำ 1 เดือน 6 เดือน เพื่อประเมินความคงอยู่ของประสิทธิผลและใช้โปรแกรมกับนักศึกษาพยาบาลกลุ่มเดิมโดยติดตามถึงชั้นปีที่ 4 เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน



65920134: MAJOR: PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING; M.N.S.  
(PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING)

KEYWORDS: MINDFULNESS PROGRAM : EMOTIONAL QUOTIENT : NURSING  
STUDENTS

BENJAPAK SANGHUAIPRAI : THE EFFECT OF MINDFULNESS PROGRAM  
ON EMOTIONAL QUOTIENT AMONG NURSING STUDENTS. ADVISORY COMMITTEE:  
PICHAMON INTAPUT, Ph.D. PORNPAN SRISOPA, Ph.D. 2025.

First-year nursing students are teenagers who face major changes, such as adjusting to new friends, stress, and pressure from studying, which can affect their mental health. Developing emotional quotients in nursing students will help them become self-aware, determined, courageous, able to make appropriate decision-making and problem-solving skills, motivated to study at higher levels. To be a quality professional nurse who is ready in both good, smart and happy.

This research was quasi-experimental research design. The objective was to study the effect of mindfulness on emotional quotient of nursing students. The sample group consisted of 46 first-year nursing students in the academic year 2024, consisting of 23 in the experimental group and 23 in the control group. The experimental group received the mindfulness program 6 times, 2 times a week, with activities for 60-90 minutes each time. The control group received normal teaching. The data collection tools were the personal information questionnaire and emotional quotient assessment with a reliability value of .741, data was analyzed using descriptive statistics, chi-square statistics and t-test.

The results of the research found that the experimental group had a mean emotional quotient score after the experiment that was significantly higher than before the experiment at a statistical level of .01 ( $t = 5.07, p < .01$ ), and the experimental group had a mean emotional quotient score after the experiment that was significantly higher than the control group at a statistical level of .01 ( $t = 3.26, p < .01$ ).

The results of this study support that the mindfulness program can improve emotional quotient of first-year nursing students. Follow-up measurements should be repeated for 1 month and 6 months to assess the persistence of effectiveness and the program should be used for the

same group of nursing students and followed up to the fourth year for continuous and sustainable development of emotional quotient.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร. พิชามณชู อินทะพูน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ซึ่งให้ความรู้ ความเมตตา ให้ข้อเสนอแนะ แนวคิด แก้ไขข้อบกพร่องและให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ ด้วยความเอาใจใส่ดียิ่งเสมอมา รวมทั้ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ ศรีโสภา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ช่วยกรุณาให้ คำปรึกษา ให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความตรง ตามเนื้อหาของ โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งให้ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในงานวิจัยให้มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร ผู้บังคับบัญชาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติ เซนต์เทเรซา ที่ได้อนุญาตให้เวลาในการเก็บข้อมูลดำเนินการวิจัย และอำนวยความสะดวกในการเก็บ ข้อมูลจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและ ประสบความสำเร็จมาตราบนานเท่านานนี้

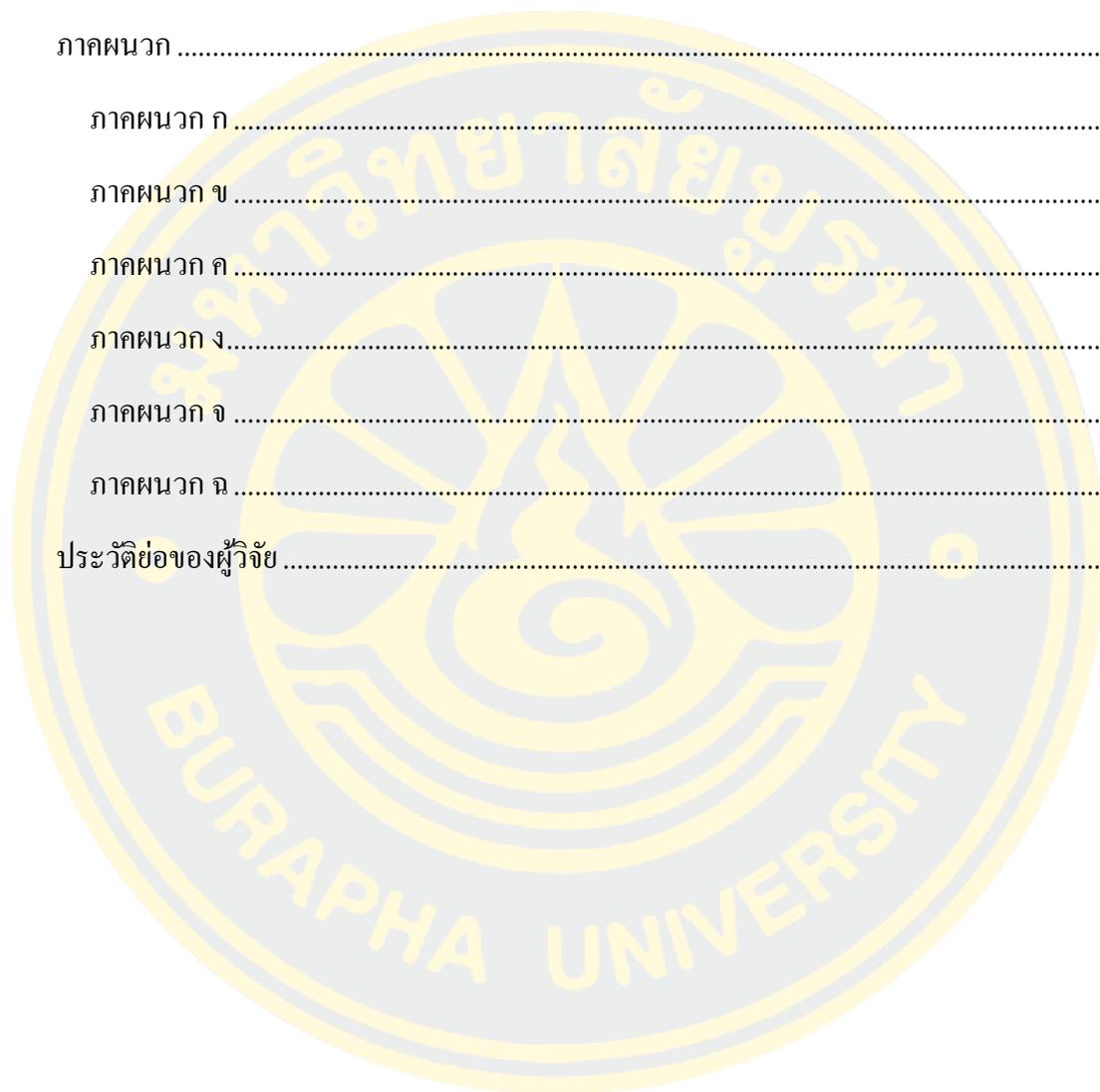
เบญจกัศ สางห้วยไพร

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ .....	ช
สารบัญ .....	ฅ
สารบัญตาราง .....	ฉ
สารบัญภาพ .....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	5
กรอบแนวคิด .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย .....	9
นิยามศัพท์.....	9
บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง .....	11
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 .....	11
ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient) .....	13
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	13
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ .....	15
ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล .....	17

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 .....	19
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา .....	20
ผลดีของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1.....	22
การเจริญสติ (Mindfulness).....	25
ความหมายและลักษณะของการเจริญสติ.....	25
วิธีการฝึกการเจริญสติ.....	28
การเจริญสติกับความฉลาดทางอารมณ์.....	29
ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติ .....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ .....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ .....	38
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย .....	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
บทที่ 4 ผลการวิจัย .....	56
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 .....	57
ตอนที่ 2 ผลการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความฉลาด ทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 .....	60
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ .....	61
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผล .....	63
สรุปผลการวิจัย .....	63
อภิปรายผลการวิจัย .....	64

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ .....	75
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	75
บรรณานุกรม .....	77
ภาคผนวก .....	87
ภาคผนวก ก .....	88
ภาคผนวก ข .....	93
ภาคผนวก ค .....	99
ภาคผนวก ง .....	102
ภาคผนวก จ .....	109
ภาคผนวก ฉ .....	115
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	122



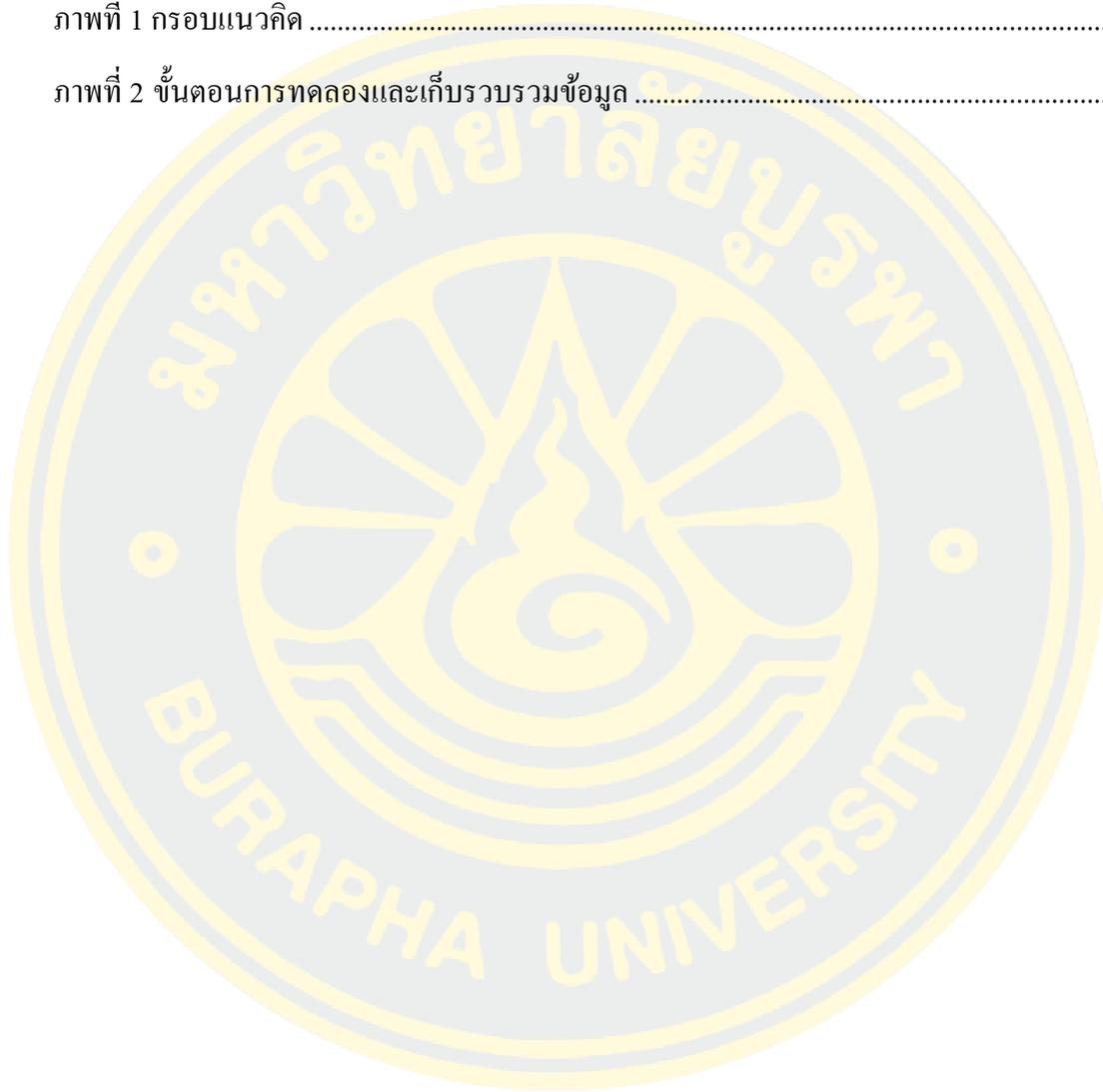
## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แยกตามข้อมูลส่วนบุคคล .....	57
ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง .....	60
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองกับ หลังทดลอง.....	61
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม .....	62
ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุม .....	62
ตารางที่ 6 วิธีวิเคราะห์การแจกแจงแบบโค้งปกติโดยสถิติ Shapiro-wilk .....	94
ตารางที่ 7 วิธีวิเคราะห์การแจกแจงแบบโค้งปกติโดยวิธี Fisher Skewness Coefficient และ Fisher Kurtosis Coefficient .....	94

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด .....	8
ภาพที่ 2 ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	54



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วงของการต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับช่วงวัย รวมทั้งต้องปรับตัวให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงในการเข้าเป็นน้องใหม่ในรั้วมหาวิทยาลัย การเรียนการสอน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย รวมทั้งสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยเฉพาะการได้อยู่กับเพื่อนใหม่และความสัมพันธ์กับบุคคลระดับต่างๆ กรมสุขภาพจิต (2565) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านจากหลายมิติ ได้แก่ 1) ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ จะมีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้นหลายอารมณ์ เช่น เหงา เศร้า สับสน ส่งผลให้มีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างความกังวลให้กับผู้ใหญ่เช่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรง มีความอดทนต่ำ อีกทั้งยังต้องการความรักที่กว้างขวางจากกลุ่มเพื่อนและเพื่อนต่างเพศอีกด้วย 2) ความต้องการสร้างเอกลักษณ์และการยอมรับ เป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์และสถานะตัวตนในสังคม ซึ่งต้องอาศัยทั้งความสามารถในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน 3) ความสับสนเนื่องจากถูกคาดหวังจากสังคมรอบด้าน ให้พวกเขา มีความรับผิดชอบอย่างจริงจัง ในกลุ่มเพื่อนคาดหวังให้ร่วมทำกิจกรรมอย่างเหนียวแน่น และสังคมคาดหวังให้แสดงความรับผิดชอบต่อสังคมให้มากขึ้น และ 4) ต้องการให้คนรอบข้างเห็นคุณค่าและยอมรับ ซึ่งกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเป็นอย่างมาก อาจทำให้มีการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ การเผชิญการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ นักศึกษาต้องปรับตัวอย่างมากในทุก ๆ ด้าน หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้อาจส่งผลต่อการเรียนและสุขภาพจิต เกิดความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความท้อแท้หมดหวัง อีกทั้งภาวะเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมใหม่ๆ อาจมีส่วนทำให้นักศึกษาขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ขาดแรงจูงใจ พร่องสัมพันธภาพในการทำงานเป็นทีมร่วมกับเพื่อนๆ และการแก้ปัญหาได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร (กมลชนก ทองเอียด และเดือนนภา ไชยพรหม, 2561)

คุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีคือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีแนวคิด 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ (กระทรวงสาธารณสุข, 2543) บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะมีความตระหนัก เข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม

และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเองได้ จูงใจตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ตลอดจนดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (ประกาศ ปานเจียง, 2558; Kant, 2019)

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาล พบว่า มีจำนวนน้อยที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขที่อยู่ในระดับสูง (จิรวรรณ อุคคกิมพันธ์ และคณะ, 2564) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขต่ำกว่าชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 (อรเพ็ญ คงกล้า และคณะ, 2560) และการศึกษาสุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขที่อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ มีจำนวนน้อยจากจำนวนนักศึกษาที่ได้รับการประเมิน (บุญมั่น ธนาศุภวัฒน์และคณะ, 2567)

วิชาชีพการพยาบาลเป็นสาขาวิชาชีพที่ต้องให้การดูแลและรับผิดชอบเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานของผู้รับบริการ จึงต้องการพยาบาลที่มีทั้งความรู้ทักษะและสุขภาพจิตที่ดี สามารถจัดการกับความเครียดได้ไม่จำเป็นต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดันเพียงใดจะสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ให้ผ่านไปได้อย่างเหมาะสม มีความตระหนักรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข (กุนนที พุ่มสงวน และ กัลยา ใฝ่เกาะ, 2557) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงวัยรุ่น ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทุกมิติดังที่กล่าวข้างต้น ถ้ามีความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับต่ำจะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา มากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับสูง เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับสูงจะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีการคิดพิจารณาตัดสินใจว่าจะจัดการอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด แต่ถ้าหากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เหมาะสมหรืออยู่ในระดับต่ำ จะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จะแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เหมาะสม เช่น การขัดแย้งกับเพื่อนด้วยการถุกกลั่นแกล้ง การใช้สารเสพติด การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางหรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และ อาภาพร เฝ้าวัฒนา, 2562; กษศรณ์ นุชประสพ และสุพิศรา สกุลศรีประเสริฐ, 2563) ดังนั้นสถาบันการศึกษาจึงควรพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชั้นปีที่ 1 เพื่อให้สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลง มีสุขภาพจิตที่ดี ปรับตัวได้ มีความเข้มแข็งที่จะรับมือกับการเรียน

และชีวิตในการศึกษาชั้นปีต่อไป พร้อม ๆ กับความรอบรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพพยาบาล (อาภรณ์ ศรีชัย, จินห์จุฑา ชัยเสนาดาลลาส, และ ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์, 2559) ศึกษาเล่าเรียนใน หลักสูตรจนประสบความสำเร็จได้และเมื่ออยู่ในบทบาทพยาบาลก็สามารถปรับตัวได้กับสภาวะต่าง ๆ ของผู้ใช้บริการ (วลัยนารี พรหมลา, 2558; สมประสงค์ เสนารัตน์และคณะ, 2562)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใน นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ยังพบน้อย ที่มีอยู่ พบการศึกษาที่เป็นการใช้โปรแกรมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ผลการศึกษาพบว่าหลังได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 (วิไลพร นุชสุธรรม และคณะ, 2561)

มีการศึกษาที่มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เช่นกันแต่เป็นการใช้โปรแกรมทักษะชีวิต และทำในนักเรียนอาชีวศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมได้ (สุพรรณิ วิชกุล, 2566)

การเจริญสติเป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่น่าสนใจ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาคุณลักษณะภายในของบุคคล ให้ทั้งดี เก่งและมี ความสุข ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนาในพยาบาลวิชาชีพ ตามนิยามของ Jon Kabat-Zinn การเจริญสติคือ การคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกชั่วขณะในความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความรู้สึกทางกายและ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว มีการศึกษาที่สนับสนุนว่าการเจริญสติ ไม่คิดกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่ให้สังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เป็นจริงในปัจจุบันโดยไม่ตัดสินถูกผิด การฝึกอย่าง สม่ำเสมอให้มีความรัก ความเมตตา ความเสียสละ ความอดทน และการให้อภัย จะช่วยให้จัดการ อารมณ์ได้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ เกิดปัญญา และสุขภาพจิตที่ดี (วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์, 2564) ควบคุมอารมณ์ได้ดีและคลายความเครียด (เจือจันทร์ วังทะพันธ์และคณะ, 2563) รวมทั้งลด ภาวะซึมเศร้า (วิภาวี เผ่ากันทรกร และ นภา จิรัฐจินตนา, 2564)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า มีการศึกษาที่มุ่งพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ผ่าน โปรแกรมการฝึกเจริญสติ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักศึกษาที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 22 คน และกลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหา สุขภาพจิต จำนวน 8 คน ใช้แนวคิดทฤษฎีสติสู่ความหมาย (Mindfulness to meaning theory) โดย ให้เข้ากิจกรรมฝึกสติแบบเคลื่อนไหวเป็นเวลา 1 สัปดาห์ (ไกรฤกษ์ ศิลาคม และ หัสดิน แก้ววิชิต, 2560) และผลพบว่าดัชนีความสุข และความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังได้รับการฝึกเจริญสติ ใน นักศึกษากลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาที่ใช้การเจริญสติ โปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน (mindfulness based therapy and counseling; MBTC) ที่ถูกพัฒนาขึ้นโดยยงยุทธ วงศ์ภิรมสาคณต์ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมสาคณต์, 2559) โดยผสมหลักการของจิตวิทยาและพุทธธรรมตามแนวคิด การให้การปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist counseling) และการมีสติในการเมตตาตนเอง (mindfulness self-compassion) มีโครงสร้างตามการบำบัดความคิดบนพื้นฐานการเจริญสติ (mindfulness based cognitive therapy; MBCT) แต่ทำในกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพจิตและเกิดเป็นโรคทางจิตเวชแล้ว เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล ผู้ต้องขัง เป็นต้น (ภัทรภรณ์ วงษภรณ์, 2560; อัจฉรา มุ่งพานิชและคณะ, 2563; นัชรินทร์ เชื้อบ้านเกาะและคณะ, 2562) ไม่ได้ใช้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แม้จะมีที่ศึกษาในนักศึกษาพยาบาล แต่วัดผลต่อความเครียด (ธีระยุทธ เกิดสังข์และ อุไรวรรณ เกิดสังข์, 2561) การศึกษาเกี่ยวกับ โปรแกรมการเจริญสติที่ศึกษาในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่จะนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงยังพบน้อยมาก

ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาผลของ โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการเจริญสติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (2013) มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงสอดแทรกแนวคิดทัศนคติ 9 ประการ ซึ่งเป็นกลวิธีที่จะช่วยส่งเสริมการเจริญสติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เหมาะกับนักศึกษาพยาบาล เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ด้วยมุ่งหวังให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีการเปลี่ยนผ่านชีวิตที่ดี คือการได้รับความรัก ส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจ จะช่วยเสริมสร้างฐานจิตใจให้แข็งแรง ฝ่าฟันวิกฤตได้อย่างดี และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักศึกษาพยาบาลให้มีระดับสูงตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง มีความมุ่งมั่น กล้าคิด สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีแรงจูงใจในการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น ซึ่งจะมีการเรียน และการฝึกปฏิบัติที่หนักขึ้น จนเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีความพร้อมในทุกด้าน ทั้งด้านดี ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ด้านเก่ง ได้แก่ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และด้านสุข ได้แก่ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ เพื่อเป็นนักศึกษาที่มีคุณภาพและเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคตต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซาที่มุ่งเน้นให้นักศึกษาเป็นทั้งคนดี คนเก่ง ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ เข้าใจผู้อื่น กล้าแสดงออกและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และมีความพร้อม

ที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นไปตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ.2565 ด้านการจัดการศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์ที่มีเป้าหมายในการผลิตบัณฑิตให้มีสมรรถนะ และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สนองต่อความต้องการของสังคม โดยมีผลลัพธ์การเรียนรู้ของผู้สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา 4 ด้านคือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านจริยธรรม และด้านลักษณะบุคคล

### คำถามการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซาอยู่ในระดับใด
2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลองหรือไม่ อย่างไร
3. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม หรือไม่อย่างไร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

#### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

#### วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง กับหลังทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง

### สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองในระยะหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลอง
2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองในระยะหลังทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

## กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการประยุกต์ใช้แนวคิดการเจริญสติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (2013) มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงสอดคล้องกับแนวคิดทัศนคติ 9 ประการที่จะช่วยให้ผู้ที่ฝึกการเจริญสติเข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อสภาวะจิตใจที่ดีในทุกมิติ ผู้ได้รับการฝึกจะเกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่มีในตัวเองที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต ความเครียด ความเจ็บปวด และความกดดันต่างๆ โดยเชื่อมโยงแนวคิดทัศนคติสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธ์ภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ดังนี้

ทัศนคติที่ 1 การไม่พยายามจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (non-striving) คือการยอมรับต่อทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เปิดใจอยู่กับสิ่งที่เป็นในขณะนั้น ไม่เร่งรีบให้เป็นอย่างที่ยากให้เป็น จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีความเข้าอกเข้าใจ เปิดใจรับฟังโดยไม่ตัดสิน คือการเห็นใจผู้อื่น และด้านสัมพันธ์ภาพ สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 1 รู้จักกันสัมพันธ์ไมตรี ซึ่งสนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านเก่ง คือการเห็นใจผู้อื่นและสัมพันธ์ภาพ

ทัศนคติที่ 2 จิตของผู้เริ่มต้น (Beginner's Mind) คือ การเปิดใจกว้างพร้อมรับการเรียนรู้ใหม่ สอดคล้อง กิจกรรมที่ 2 รู้จักการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ่ง 4 ทำ ผู้ฝึกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของร่างกายโดยไม่มีอคติหรือความคาดหวัง สังเกตการดึงของกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงของลมหายใจและจังหวะการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว ถ้าสามารถปฏิบัติได้ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ซึ่งสนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านสุข คือ การควบคุมตนเอง ความภูมิใจและสุขสงบทางใจ

ทัศนคติที่ 3 ความเชื่อมั่น (Trust) คือ การเชื่อมั่นในตัวเองและในการเดินทางของชีวิต เป็นการฝึกตั้งสติให้สามารถกลับมาสู่ตัวเองได้เสมอ สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 3 เห็นความคิดเห็นฉันเห็นเธอ ซึ่งสนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีคือ ด้านการควบคุมตนเอง

ทัศนคติที่ 4 การปล่อยวาง (Letting Go) คือ การไม่ยึดติดกับสิ่งที่เกิดขึ้น ปล่อยวางทั้งสถานการณ์ ความรู้สึก ความผูกพัน และความคาดหวัง สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 4 ฝึกจิตสู่สมาธิ สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข คือ การควบคุมตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหา และความสุขสงบทางใจ

ทัศนคติที่ 5 การยอมรับ (Acceptance) คือ ยอมรับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ต่อสู้หรือทำลาย สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 5 จิตคืนสู่กาย การทำ Body Scan ฝึกให้แค่รับรู้และ

ยอมรับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในร่างกาย สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งและด้านสุข คือ เกิดแรงจูงใจและเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

ทัศนคติที่ 6 ความอดทน (Patience) คือ การรับรู้และยอมรับสถานการณ์ทุกอย่างในขณะนั้นโดยไม่เร่งรีบ และการควบคุมตนเอง สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 6 ประคองถ้วยน้ำ ประคองสติ สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านสุขคือ การควบคุมตนเอง ความภูมิใจและสุขสงบทางใจ

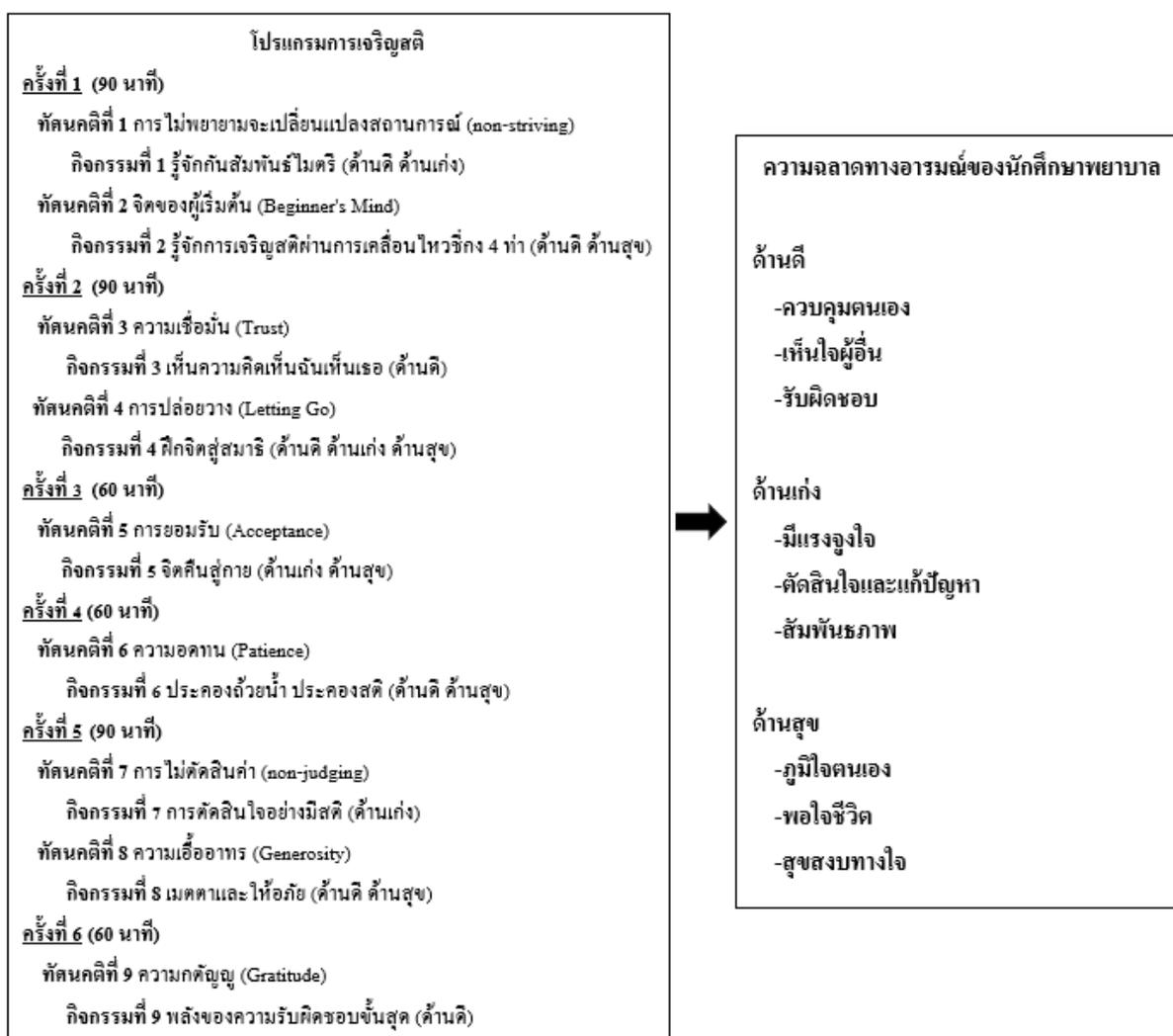
ทัศนคติที่ 7 การไม่ตัดสินค่า (non-judging) คือ การสังเกตและยอมรับทุกประสบการณ์โดยไม่ตัดสินค่าว่าดีหรือไม่ดี ส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ทำให้เข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้ง โดยไม่ปิดบังหรือหลอกตัวเอง ช่วยให้เลือกตอบสนองอย่างมีสติ สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 7 การตัดสินใจอย่างมีสติ สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งคือ การตัดสินใจและแก้ปัญหา

ทัศนคติที่ 8 ความเอื้ออาทร (Generosity) คือ การมีจิตใจเอื้ออาทรและมีความเมตตา กรุณา การให้อภัยทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 8 เมตตาและให้อภัย สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านสุข คือการเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจและสุขสงบทางใจ

ทัศนคติที่ 9 ความกตัญญู (Gratitude) คือ การรู้คุณ ระลึกคุณของผู้มีพระคุณ รู้สึกกตัญญูอย่างจริงใจ และอยากตอบแทน ผู้ฝึกจะรับผิดชอบด้วยสติและความเข้าใจ ไม่ใช่เพราะถูกบังคับ เป็นการกระทำที่มาจากภายใน ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองและคุณค่าที่ผู้อื่นทำเพื่อเรา มองโลกในแง่บวก เห็นอกเห็นใจ สอดคล้องกับกิจกรรมที่ 9 พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด สนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ ความรับผิดชอบ จาก 9 กิจกรรมผู้วิจัยดำเนินการ 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ตามกรอบแนวคิด ดังภาพที่ 1

## ตัวแปรต้น

## ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล อาจารย์พยาบาลสามารถนำกิจกรรมโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4
2. ด้านการวิจัย นักวิจัยทางการพยาบาล หรืออาจารย์พยาบาล สามารถนำผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล และพัฒนาในกลุ่มนักศึกษาสาขาอื่นในมหาวิทยาลัย

3. ด้านบริหาร ผู้กำหนดนโยบายการบริหารการพยาบาลในมหาวิทยาลัยสามารถนำไปใช้ในการกำหนดนโยบาย ในการพัฒนาคุณลักษณะด้านการมีสติในนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันและเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบวัดก่อนและหลังการทดลองมีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลทั้งชายและหญิง หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ของ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จังหวัดนครนายก เก็บข้อมูลในช่วงเดือนกันยายน ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2567

### นิยามศัพท์

**ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ มองโลกในทางบวก มีการตัดสินใจที่ดี สามารถปรับตัวและจัดการปัญหาความขัดแย้งของตนเองได้ มีการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ ประเมินโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543)

**โปรแกรมการเจริญสติ** หมายถึงรูปแบบกิจกรรมการฝึกเจริญสติ โดยประยุกต์ใช้แนวทางการเจริญสติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (2013) มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงสอดแทรกแนวคิดทัศนคติ 9 ประการที่จะช่วยให้ผู้ที่ฝึกการเจริญสติเข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อสุขภาวะจิตใจที่ดีในทุกมิติ ผู้ได้รับการฝึกจะเกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่มีในตัวเองที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต ความเครียด ความเจ็บปวด และความกดดันต่างๆ โดยเชื่อมโยงแนวคิดทัศนคติสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ (กระทรวงสาธารณสุข, 2543) ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ดำเนินการ 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 คณะพยาบาล  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จังหวัดนครนายก

กิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติ หมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติทั้ง  
ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งการเข้าร่วมหลักสูตรเสริมตามที่คณะพยาบาลศาสตร์ฯ กำหนดไว้  
ตามแผน เช่น กิจกรรมเข้าค่ายผู้นำ กิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรม เป็นต้น



## บทที่ 2

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น เอกสารงานวิจัย ตำรา และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1
2. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient)
  - 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
  - 2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
  - 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล
  - 2.4 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1
  - 2.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา
  - 2.6 ผลดีของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1
3. การเจริญสติ (Mindfulness)
  - 3.1 ความหมายและลักษณะของการเจริญสติ
  - 3.2 วิธีการฝึกการเจริญสติ
  - 3.3 การเจริญสติกับความฉลาดทางอารมณ์
  - 3.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติ
  - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์

#### นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

##### บริบทของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ในชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงพัฒนาการสำคัญตามทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson (1963) ในระยะที่เรียกว่า “การรู้จักตนเองกับความสับสนในบทบาท” (อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ชมฉนวน สวัสดิ์สิงห์, ณัฐภัสชญ์ นวลสีทอง, และ เทพไทย โชติชัย, 2562) ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลเริ่มค้นหาความชอบส่วนตัว สร้างอัตลักษณ์ และพยายามปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และ นิดา ลิ้มสุวรรณ, 2558) ซึ่งในบริบทของการศึกษา นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญกับ

ความเปลี่ยนแปลงหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนจากมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา ที่มุ่งให้มีความรับผิดชอบ ศึกษา ค้นคว้าด้วยตัวเองมากขึ้น และมีการเสริมสร้างทักษะการทำงานเป็นทีมที่ต้องรับผิดชอบงานกลุ่มกับทีมสมาชิก ที่จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนในกลุ่มและในชั้นเรียน รูปแบบการเรียนการสอนที่มีการใช้เทคโนโลยีและระบบออนไลน์ ร่วมด้วย โดยเฉพาะตั้งแต่หลังการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ซึ่งต้องการการปรับตัวในการใช้เครื่องมือสื่อสาร การใช้เทคโนโลยี การทำงานกลุ่มแบบออนไลน์ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือกระทบกับความสุขและสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ (รัศมีสุนันท์ จันทรรักดี และ พิชามณูชู่ อินทะพุด, 2565) นอกจากนี้ยังต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ การที่ต้องแยกจากครอบครัวมาใช้ชีวิตในหอพัก มีความเหงา คิดถึงบ้าน รวมถึงความคาดหวังจากตนเองและครอบครัวต่อการศึกษาและอนาคต อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือแม้กระทั่งภาวะซึมเศร้า หากไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (อาระวี ทับทิม และศรีสมร สุริยาศสิน, 2560) ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้แก่ การเรียน ความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน การใช้ชีวิต และการบริหารเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ, 2563)

อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนต้องอาศัยการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข จึงจะเป็นพลังในการขับเคลื่อนชีวิตให้ไปสู่อุปสรรคได้ จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม มีการศึกษาปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทยของ สมจิตร์ นครพานิช และรัตนา พึ่งเสมา (2564) พบว่า ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การรับรู้ภาวะสุขภาพของนักศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 59.40 ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งยังคงยืนยันผลการศึกษานานมาแล้วที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลที่พบว่า มีทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครอบครัว สัมพันธภาพกับอาจารย์ และการสนับสนุนทางสังคม (พิชามณูชู่ ปุณ โฉมทก และชนัดดา แนนเกษร, 2560)

จากที่กล่าวมาข้างต้น สถาบันการศึกษาพยาบาลจึงไม่เพียงแต่ต้องผลิตบัณฑิตให้มีความเก่งในศาสตร์ทางการพยาบาลเท่านั้น แต่ต้องทำให้ผู้เรียนมีความสุขและเป็นคนดีเพื่อให้สามารถสำเร็จการศึกษาไปเป็นพยาบาลที่ทั้งเก่งทั้งดีและมีความสุข (รัศมีสุนันท์ จันทรรักดี และ พิชามณูชู่ อินทะพุด, 2565) โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กำลังอยู่ในกระบวนการขัดเกลาทางวิชาชีพ ซึ่งจะสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553 (สำนักงานเลขาธิการสภา

การศึกษา, 2553) ได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพิ่มเติมจากฉบับเดิม โดยเน้นความสำคัญคือ การพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามมาตรา 6 โดยระบุว่า การจัดการศึกษา ต้องมุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้น คุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้แก่ 1) การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง 2) มีสุขภาพดีพร้อมเรียนรู้และใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) มีจิตใจดีงาม มีเมตตา มีน้ำใจ เสียสละ อดทน และเห็นคุณค่าของผู้อื่น 4) มีสติปัญญาและความรู้ คิดวิเคราะห์เป็น มีเหตุผล 5) มีความสามารถในการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต 6) มีคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของศีลธรรม จริยธรรม เคารพในสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น 7) สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และ 8) มีทักษะในการสื่อสาร การปรับตัว และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ คุณลักษณะเหล่านี้ถือเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาผู้เรียนในทุกระดับการศึกษา

จากพระราชบัญญัติการศึกษาดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คือ การมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ควรมีความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพ และมีทักษะในการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องไปถึงชั้นปีที่ 4 เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลผู้ป่วย อีกทั้งควรมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลภายใต้การมีจริยธรรมในการปฏิบัติทางการพยาบาล มีทักษะในการสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถสื่อสารกับผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม และทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์นี้เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยทางอารมณ์

## ความปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional quotient)

### ความหมายของความปลอดภัยทางอารมณ์

ความปลอดภัยทางอารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient (EQ) หมายถึงความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้มีการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข มีคำอื่นที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร มีผู้ให้ความหมายของความปลอดภัยทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

Goleman (1998) ได้ให้คำจำกัดความ ความปลอดภัยทางอารมณ์ ว่าเป็นความปลอดภัยที่เกิดจากการประสานงานระหว่างอารมณ์ (Emotional) กับ เหตุผล (Rational) หรือการทำงานของจิตใจ (Heart) กับสมอง (Head) ทำให้บุคคลสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

สามารถจัดการอารมณ์ เพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ

Jeanne Segal (2008) ได้ให้คำจำกัดความ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจ การใช้และจัดการอารมณ์ของตนเองในทางบวกเพื่อคลายความเครียด สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาชนะความท้าทายและคลี่คลายความขัดแย้ง ช่วยให้สร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งขึ้น ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้เปลี่ยนความตั้งใจด้วยความรอบรู้ และช่วยตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญที่สุด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ให้นิยามความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ มองโลกในทางบวก มีการตัดสินใจที่ดี สามารถปรับตัวและจัดการปัญหาความขัดแย้งของตนเองได้ มีการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ ประเมินโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี

วิทยากร เชียงกูล (2554) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมีวุฒิภาวะ สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ และเข้ากับคนอื่นได้ดี แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นความฉลาดที่ต่างไปจากความฉลาดทางปัญญา ซึ่งเน้นความสามารถทางภาษา ตรรกวิทยา และคณิตศาสตร์ หากมีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะทำงานและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีโอกาสประสบความสำเร็จและมีความสุขมากกว่า

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2557) ให้คำจำกัดความ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ตนเองและผู้อื่นอย่างสอดคล้องและถูกต้องตามความเป็นจริง อีกทั้งความสามารถในการบริหารจัดการและควบคุมอารมณ์ตนเอง สามารถแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะกับสภาพการณ์ในขณะนั้น เพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

ทิพย์ประภา พิศาลกิตติคุณ (2558) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์เพื่อการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

กนกพร โพธิ์มณี (2562) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น รวมถึงการบริหารจัดการ

วรภัทร์ ภูเจริญ (2562) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือการคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกชั่วขณะของความคิด อารมณ์ความรู้สึกทางกาย และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ มองโลกในทางบวก มีการตัดสินใจที่ดี สามารถปรับตัวและจัดการปัญหาและคลี่คลายความขัดแย้งของตนเองได้ มีความมุ่งมั่นในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิต มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ญาติและสังคม

#### องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

แนวคิดทฤษฎีโครงสร้างทางจิตวิทยา (psychological constructs) ของนักจิตวิทยาหลายท่านได้สรุปองค์ประกอบของทฤษฎีที่คล้ายคลึงกัน โดยสโลเวย์ และการ์ดเนอร์ (Gardner, 1995; Mayer & Salovey, 1995) และ โกลแมน (Goleman, 1995) ได้สรุปองค์ประกอบของ EQ ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้ เชื่อมมั่น รู้จุดเด่นจุดด้อย ซื่อตรงรักษาคำพูด เข้าใจตนเองมีสติ และจรรยาบรรณ
2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (managing emotion) หรือเรียกว่า การกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (self-control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจ มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว และสามารถสร้างแนวคิดใหม่ (innovation) ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. การจูงใจตนเอง (motivation oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำความรู้สึกของตนมาสร้างพลังในการทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์
4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (recognizing emotion in others) ซึ่ง โกลแมน เรียกว่า empathy คือความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (service orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (handling relationship) ซึ่งเป็นทักษะทางสังคม (social skills) เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ซึ่งเป็นความสามารถในการสื่อสารที่ดี (communication) มีการจัดการความขัดแย้ง (conflict management)

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

**ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง โดยการรู้อารมณ์ และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น โดยการใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบ โดยการรู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

**ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง โดยการรู้จักสภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา โดยการรับรู้และเข้าใจปัญหา มีความยืดหยุ่น และมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยการรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

**ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความภูมิใจในตนเอง โดยการเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง

2. ความพึงพอใจในชีวิต โดยการรู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3. ความสงบทางใจ โดยการมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะทำให้สามารถอยู่กับคนอื่นได้ดี เป็นคนดี รู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นคนมีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดถูก เป็นคนเก่ง กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวได้ เป็นคนกล้าพูดกล้าแสดงออก สนุกสนานร่าเริง มีความสุข พึ่งพอใจ และประสบความสำเร็จในชีวิต

### ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษาพยาบาลอยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงในรั้วมหาวิทยาลัย คือการตระหนักรู้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จัดการความรู้สึกของตนเอง ได้ดี การมีอารมณ์มั่นคง ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในการเรียนด้วยความกระตือรือร้น และพร้อมจะสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างตนเองกับเพื่อน กับครูอาจารย์และกับบุคคลากรคนอื่น มีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ 1) พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์ เป็นตัวกำหนดให้มนุษย์มีอารมณ์ และบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดี ทำให้กลายเป็นปัญหาเมื่อโตขึ้น และ 2) สภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดู สถานการณ์ครอบครัวที่ทำให้เกิดความเครียดหรือกระทบกระเทือนต่อจิตใจ ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของลูก การอบรมเลี้ยงดูที่มีการส่งเสริมด้านการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละคน (ศรีนทิพย์ เหล็กสูงเนิน, 2561) นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้สามารถพ้นจากอารมณ์ด้านลบได้ จะรักษาความสมดุลในชีวิต ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ตนเอง อยู่ในสังคมร่วมกับเพื่อน และประสบความสำเร็จในการเรียน

จากการสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้ 1) การอบรมเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาการของชีวิตและเป็นกระบวนการที่มนุษย์ทุกคนต้องพบตั้งแต่เกิด และส่งผลต่อพฤติกรรมของทุกคน 2) บุคลิกภาพ โดย Hjelle and Ziegler (1992) กล่าวว่า พฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละคน ฝังแน่นมาเป็นระยะเวลานาน และจะแสดงออกมาในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น 3) การใช้อำนาจ หมายถึง ศักยภาพของบุคคลที่มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น สามารถชักจูงชี้แนะให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติ เป้าหมายไปในทิศทางที่ต้องการ อำนาจทำให้องค์กรมีระเบียบ จะช่วยให้บุคคลสามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เกิดจากความปรารถนาใ้งานประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายเป็นแรงผลักดันให้บุคคลฝ่าฟันอุปสรรค มุ่งมั่นในการทำงานเต็มความสามารถ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (วลัยพร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์ และ ชนะศึก นิษานนท์, 2564) นักศึกษาพยาบาลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (ศรีนทิพย์ เหล็กสูงเนิน, 2561) พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีระดับความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน โดยที่เพศหญิงมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมสูงกว่าเพศชาย นักศึกษาที่มีระดับเกรดเฉลี่ยแตกต่างกัน มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่างกัน นักศึกษาที่มีระดับค่าเฉลี่ยผลการเรียน 3.00 ขึ้นไป มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษามีระดับค่าเฉลี่ยผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 นักศึกษาที่อาชีพของบิดามารดา รายได้รวมของครอบครัว สภาพที่พักต่างกัน มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของจิรวรรณ อुकคกิมพันธ์ (2564) ที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี พบว่า เกรดเฉลี่ยต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาเชิงสำรวจนักศึกษา 200 คนของ Central University of South Bihar, Gaya ประเทศอินเดีย พบว่านักศึกษาเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าเพศชาย (Ravi Kant, 2019) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาศ ปานเจียง (2558) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้นปี และระดับเกรดเฉลี่ยต่างกันมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่างกัน นักศึกษาที่มีอาชีพผู้ปกครอง รายได้รวมต่อเดือนของผู้ปกครอง และรายจ่ายต่อเดือน ต่างกันมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน สภาพการอบรมเลี้ยงดูส่งผลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดสงขลา โดยที่ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง และด้านความภาคภูมิใจในตนเอง นักศึกษาที่บิดามารดาเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและแบบเข้มงวดกวดขัน มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษามีบิดามารดาเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ด้านการเห็นใจผู้อื่น และด้านความพึงพอใจในชีวิต ในส่วนของสภาพการเรียนเป็นปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ของ ชรรยง คชรัตน์ และคณะ (2559) พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนภูมิภาคศาสนา ลักษณะที่พัก สถานภาพครอบครัว และรายได้ครอบครัวที่ แตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยสรุป ได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถของนักศึกษาในการปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักศึกษาที่มีความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี จะสามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมั่นคง สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์ และบุคลากรได้ดี พร้อมทั้งสามารถรักษาสมดุลในชีวิต และประสบความสำเร็จในการเรียนได้ มีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์ สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู บุคลิกภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และ

การใช้อำนาจ ซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญในการแสดงออกทางอารมณ์ของนักศึกษา นอกจากนี้ ลักษณะการเลี้ยงดูยังมีความเชื่อมโยงกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ โดยนักศึกษาที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยหรือแบบเข้มงวดกวดขัน จะมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลควรเริ่มจากการพัฒนาในระดับบุคคล ครอบครัว และสถาบันการศึกษา เพื่อให้ศึกษามีพื้นฐานทางอารมณ์ที่เข้มแข็ง และพร้อมเผชิญกับความท้าทายทางวิชาการและสังคมในมหาวิทยาลัยอย่างมีประสิทธิภาพ

### ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาล ซึ่งมี 4 ระดับชั้น แต่ละระดับชั้นต้องมีการปรับตัวแต่ละสถานการณ์ที่แตกต่างกัน การศึกษาของ ยรรยง คชรัตน์ และคณะ (2559) ที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวต่ออาจารย์ปรับตัวต่อเพื่อน และปรับตัวต่อบุคคลอื่นแตกต่างกัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ต้องปรับตัวให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงในการเป็นนักศึกษาใหม่ เช่น ปรับตัวต่อการเรียนการสอน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย รวมทั้งสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยเฉพาะการได้อยู่กับเพื่อนใหม่และความสัมพันธ์กับบุคคลระดับต่างๆ กมลชนก ทองเอียด และเดือนภา ไชยพรหม (2561) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า นักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความท้อแท้หมดหวัง อีกทั้งภาวะเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมใหม่ๆ อาจมีส่วนทำให้นักศึกษาขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ขาดแรงจูงใจ พร่องสัมพันธภาพในการทำงานเป็นทีมร่วมกับเพื่อนๆ และการแก้ปัญหาได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ซึ่งถือว่าเป็นความเสี่ยงของวัยรุ่นที่ต้องได้รับการพัฒนาด้านอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2565) กล่าวว่า วัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านจากหลายมิติ ได้แก่ 1) ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ จะมีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้นหลายอารมณ์ เช่น เหงา เศร้า สับสน ส่งผลให้มีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างความกังวลให้กับผู้ใหญ่เช่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรง มี ความอดทนต่ำ อีกทั้งยังต้องการความจากกลุ่มเพื่อนและเพื่อนต่างเพศอีกด้วย 2) ความต้องการสร้างเอกลักษณ์และการยอมรับ เป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์และสถานะตัวตนในสังคม ซึ่งต้องอาศัยทั้งความสามารถในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน 3) ความสับสนเนื่องจากถูกคาดหวังจากสังคมรอบด้าน ให้มีความรับผิดชอบอย่างจริงจังในกลุ่มเพื่อน คาดหวังให้ร่วมทำกิจกรรมอย่างเหนียวแน่น และสังคมคาดหวังให้แสดง

ความรับผิดชอบต่อสังคมให้มากขึ้น และ 4) ต้องการให้คนรอบข้างเห็นคุณค่าและยอมรับ ซึ่งกลุ่มเพื่อมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเป็นอย่างมาก อาจทำให้มีการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ จึงควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นักศึกษาพยาบาลให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 จากการศึกษาระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขที่อยู่ในระดับสูง มีจำนวนน้อยกว่าชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 (ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 11 ของจำนวนนักศึกษา, ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 19 ของจำนวนนักศึกษา, ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 17 ของจำนวนนักศึกษา และ ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 14 ของจำนวนนักศึกษา) (อรเพ็ญ คงกล้า และคณะ, 2560) สอดคล้องกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีที่อยู่ในระดับสูง มีจำนวนร้อยละ 38.58 ของจำนวนนักศึกษา ด้านเก่งที่อยู่ในระดับสูง มีจำนวนร้อยละ 7.87 ของจำนวนนักศึกษา และ ด้านสุขที่อยู่ในระดับสูง มีจำนวนร้อยละ 9.45 ของจำนวนนักศึกษา และจากการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยปทุมธานี พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีที่อยู่ในระดับสูง มีเพียงร้อยละ 32.5 ของจำนวนนักศึกษา ด้านเก่งที่อยู่ในระดับสูง มีเพียงร้อยละ 17.5 ของจำนวนนักศึกษา และด้านสุขที่อยู่ในระดับสูง มีเพียงร้อยละ 24 ของจำนวนนักศึกษา (จิรวรรณ อุคคกิมพันธ์ และคณะ, 2564) ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้อยู่ในระดับสูงตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในการเรียนที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้นในระดับชั้นปีต่อไป

#### **การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา**

การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักศึกษาที่หลากหลายทั้งสาขาวิชา ระดับชั้นปี และเพศของกลุ่มตัวอย่าง เช่น อรัญญา ทรัพย์พวง และคณะ (2557) ศึกษาในนักเรียนแพทย์ทหารชั้นปีที่ 5 วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวจากพันธุกรรม แต่เกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งมีการยืนยันผลของการศึกษาเรื่อง การศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา สาขาวิชาการจัดการ ชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรังสิต (เฉลิมพร เอ็นเชือก, 2558) พบว่า ผลการวิจัยด้านระดับความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ ด้านความเก่ง ด้านความดี และด้านความสุข คะแนนรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีเพียงองค์ประกอบด้านดีที่สูงกว่าเกณฑ์เล็กน้อย โดยเฉพาะด้านการควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีการรู้จัก เข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถยอมรับผู้อื่น และมีความรับผิดชอบในการทำงาน ซึ่งส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม สามารถเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข การจัดกิจกรรมเพื่อพร้อมตามเกณฑ์มาตรฐานการอุดมศึกษา จึงควร

ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือร่วมใจทำงานเป็นกลุ่ม สร้างความรับผิดชอบและสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิด รู้จักสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและความรู้สึกของเพื่อน ซึ่งจะนำไปสู่ความสัมพันธที่ดี

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและการศึกษา เมื่อสมองได้พัฒนาด้านอารมณ์ จะส่งผลให้นักศึกษาในระดับต่างๆ ตั้งแต่เด็กเล็กจนกระทั่งระดับอุดมศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น นักศึกษาก็จะสามารถตระหนักรู้ต่ออารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาของสมอง ซึ่งจุฬามาศ แหนจอน (2558) กล่าวว่า อารมณ์เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจ อารมณ์ส่งผลต่อร่างกาย การรู้คิด และพฤติกรรม ในด้านการศึกษา พบว่าอารมณ์ส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ หากบุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่พร้อมต่อการเรียนรู้ เขาจะเรียนได้ดี มุ่งมั่นและพร้อมฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อไปยังเป้าหมายที่ต้องการได้ สมองและอารมณ์สัมพันธ์กัน โดยอะมิกดาลาในระบบลิมบิก รับผิดชอบต่ออารมณ์กลัว และกระตุ้นการตอบสนองและพฤติกรรมอัตโนมัติ โดยผ่านไฮโปทาลามัส แต่การควบคุมอะมิกดาลาอยู่ที่พรีฟรอนทอลคอเท็กซ์ ซึ่งทำหน้าที่บริหารจัดการให้บุคคลแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม นอกจากนี้สารสื่อประสาทยังส่งผลต่ออารมณ์ ทั้งพฤติกรรมยับยั้งและต่อเนื่อง ประเมินได้จากพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของตัวเอง จะสามารถตระหนักรู้ต่ออารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

ความสำคัญของการศึกษา คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ระบบการศึกษาที่ดีต้องสร้างให้บุคคลประสบความสำเร็จ ซึ่งได้แก่ ความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพ และความสำเร็จในชีวิต ความสำเร็จและความสุขแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล คนที่มีความสามารถทางอารมณ์จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการพัฒนาตนเองเสมอซึ่งจะคล้ายกับความฉลาดทางอารมณ์ การศึกษาที่ดีไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะการพัฒนาผู้เรียนให้มีศาสตร์ความรู้ที่เกี่ยวกับสาระวิชาที่เรียน แต่ยังเพิ่มเติมในเรื่องของความรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเอง และความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคมได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก ซึ่งหมายถึงการพัฒนาให้ผู้เรียนมีความเข้าใจทั้งตนเอง ผู้อื่น และเข้าใจโลก เพื่อให้สามารถใช้ความรู้ความสามารถที่ได้จากสถานศึกษาในการดำเนินชีวิตอย่างผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งด้านดี ด้านเก่ง และ ด้านสุข ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นส่วนผลักดันให้ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง เนื่องจากเป็นแรงกระตุ้นพฤติกรรมให้มนุษย์มีบทบาทสำคัญทางสังคม โดยให้ความช่วยเหลือในการพัฒนาและเสริมสร้างการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและภายในบุคคล ทำให้มนุษย์สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ความฉลาดทางอารมณ์ยังถูกศึกษาใน

ผู้บริหารสถานศึกษาซึ่งพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาส่งผลต่อบรรยากาศองค์การในโรงเรียน ทั้งนี้แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อบรรยากาศองค์การในโรงเรียน มีจำนวน 4 ด้าน คือ ด้านการมีทักษะทางสังคม ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง และด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (อนุพล สนมศรี, 2565)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่ายังมีไม่มากนักที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล มีการศึกษาของ สุพรรณิ วิชกุล (2566) เรื่อง ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน จังหวัดชลบุรี แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมได้ มีการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลของวิไลพร นุชสุธรรม และคณะ (2561) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์สามารถช่วยทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับที่สูงขึ้น จึงควรมีการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการจัดการเรียนการสอนปกติ นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ มีส่วนสัมพันธ์กับการจัดการปัญหาด้านตัวบุคคล ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ดีทั้งด้านการศึกษา และการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพราะสามารถตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สามารถจัดการกับปัญหาเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลในหมู่มาก และไม่ว่าจะต้องเจอกับสถานการณ์ที่กดดันเพียงใด นักศึกษาก็จะสามารถจัดการได้ ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และนักศึกษาควรได้รับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในการเรียนซับซ้อนมากยิ่งขึ้นในระดับชั้นปีต่อไป

#### **ผลดีของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1**

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงวัยรุ่น มีการยืนยันในบทความวิชาการเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นของพิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และ อาภาพร เผ่าวัฒนา

(2562) กล่าวไว้ว่า ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นนั้น ควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นควบคู่กันไป โดยแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น สามารถประยุกต์จากแนวคิดต่างๆ ทั้งแนวคิดด้านจิตวิทยา ศาสนา สังคมและผสมผสาน เช่น การเขียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การฝึกคิดแบบ โยนิ โสมนสิการ เพื่อพิจารณาเหตุผลของปัญหาและจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และกิจกรรมสำคัญคือ เสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ทำความเข้าใจอารมณ์ตนเอง แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาล เพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้ตระหนักรู้ สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีวุฒิภาวะ ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิดและการกระทำ และนำไปสู่การบริหารจัดการอารมณ์ ตลอดจนทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นบทบาทหน้าที่ของทุกคน อาจารย์และบุคลากรทุกคนต้องมีส่วนร่วม ประภาส ปานเจียง (2558) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มิใช่กำหนดเป็นหน้าที่ของอาจารย์หรือบุคลากรด้านกิจการนักศึกษาเท่านั้น ถ้าจะให้เกิดผลดีต้องทำควบคู่ไปกับการเรียนวิชาการด้วย และในมหาวิทยาลัย คณะที่ผลิตบัณฑิตที่เป็นวิชาชีพเฉพาะทาง เช่น แพทย์ พยาบาล ครุศึกษานิเทศศาสตร์ ฯลฯ จำเป็นต้องมีนโยบายในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับวิชาชีพนั้น ๆ ด้วย ทั้งนี้ การเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น สามารถฝึกได้ดังนี้ (จิตติพร ศุภสิทธิ์ธำรง, 2566)

1. ฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง (Practicing self-awareness) เป็นการตระหนักรู้ทำทันอารมณ์ตนเอง และสามารถตอบสนองอารมณ์ต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม เช่น รู้ว่าขณะนี้กำลังโกรธ หรือเสียใจก็สามารถระงับความโกรธ รู้จักข่มใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม มีการเจรจาด้วยเหตุผล อาจทดลองจดบันทึกเหตุผลที่ทำให้โกรธ ดีใจหรือเสียใจ และให้กำลังใจตนเองที่สามารถใจเย็นรับมือกับสถานการณ์นั้นได้

2. ฝึกการตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing others' feeling) เป็นคุณสมบัติสำคัญของการเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาโดยการปรับวิธีสื่อสารให้สอดคล้องกับสถานการณ์ อาจให้เพื่อนสนิทประเมินวิธีการพูด การสื่อสาร พร้อมทั้งคำแนะนำ ดิชมเพื่อนำไปพัฒนา

3. ฝึกฝนทักษะการฟัง (Practicing active listening skill) การตั้งใจฟังคู่สนทนาเป็นการเคารพให้เกียรติผู้พูด และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล การฝึกการฟัง คือการจับประเด็นใจความสำคัญ นำเสียง ท่าทางและเน้นย้ำในสิ่งที่ผู้พูดต้องการเพื่อการเข้าใจตรงกัน

4. ฝึกการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงประเด็น (Clear and concise communication) การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายการทำงานร่วมกัน การฝึกการทวนซ้ำเพื่อความเข้าใจตรงกัน และอาจสื่อสารผ่านช่องทางอื่นๆซ้ำเพื่อช่วยเตือนความจำ

5. ฝึกการเป็นผู้คิดบวก (Practicing positive mindset) เป็นพื้นฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้คนรอบข้างสงบสติอารมณ์ได้ ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นทีม ช่วยลดความตึงเครียดและพบทางออกของปัญหาได้

6. การแสดงความรู้สึกเห็นใจต่อผู้อื่น (Empathize with others) เป็นคุณสมบัติที่สำคัญ การปลอบผู้อื่นเมื่อเผชิญกับความเศร้า เสียใจ แสดงความเห็นใจในสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นการช่วยยกระดับจิตใจ ช่วยให้สังคมน่าอยู่ และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น

7. การเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง (Open mindedness) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักเข้าถึงง่าย เนื่องจากมีทักษะการฟังที่ดี สามารถพิจารณาและเข้าใจมุมมองทางความคิดของผู้อื่นได้ เป็นผู้เปิดรับการเรียนรู้ใหม่ แนวคิดใหม่ นวัตกรรมใหม่ๆ สามารถนำสิ่งที่เป็นประโยชน์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8. การรับฟังคำติชม ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของผู้อื่น (Listening to others' feedback) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สามารถรับฟังคำติชม ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นจากผู้อื่นเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง รวมถึงยินดีที่จะปรับปรุงวิธีการสื่อสารกับผู้อื่น เป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต

9. ความสามารถในการอยู่ได้อย่างสงบภายใต้สถานการณ์กดดัน (Remain calm under pressure) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์คือผู้ที่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน ด้วยท่าทีสงบและคิดบวก มุ่งสู่เป้าหมายจนสำเร็จ ฝึกโดยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ เรียงลำดับความสำคัญของปัญหาที่จะแก้ไข

สรุปได้ว่า การฝึกเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ได้ผลดี เพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้นนั้น มีหลายวิธีที่ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกการเจริญสติ ตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น เป็นผู้รับฟังที่ดี มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล มีการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงประเด็น ฝึกการเป็นผู้คิดบวก การเห็นใจต่อผู้อื่น เปิดรับการเรียนรู้ใหม่ แนวคิดใหม่ นวัตกรรมใหม่ๆ และอยู่ได้อย่างสงบภายใต้สถานการณ์กดดัน เพื่อช่วยให้เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การบริหารจัดการอารมณ์ ตลอดจนจนทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเอง แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ทำให้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข และควรส่งเสริมความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม สร้างความ

รับผิดชอบและสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของตนเองกับเพื่อน ซึ่งจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม สำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลนั้นควรมีการสร้างเสริมอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการจัดการเรียนการสอนปกติ

## การเจริญสติ (Mindfulness)

### ความหมายและลักษณะของการเจริญสติ

สติ หรือสัมปชัญญะ ถูกให้ความหมายในวงการศึกษาลักษณะที่คล้ายกัน ภาษาบาลี หมายถึง การตระหนักรู้ในสิ่งเร้าต่างๆ ที่มากระทบจากประสาทสัมผัส 5 คือทางกาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ โดยสติจะเป็นการตระหนักรู้โดยปราศจากการตัดสิน เป็นการรับรู้ตามที่เป็น ไม่ปรุงแต่ง การมีสติจะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจ และรับรู้ชัดเจนตามจริง เช่น การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่เดิน การรับรู้ถึงสายลมที่พัดเส้นผม แสงแดดที่ส่องใบหน้า การเดินที่เท้ากระทบพื้น รู้ว่าพื้นแข็งหรืออ่อนนุ่ม และการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก เช่น รับรู้อารมณ์ที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง รู้ว่าโกรธ หรือไม่พอใจ ซึ่งจะช่วยให้สามารถตัดสินใจอย่างเหมาะสมและตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุกรีใจ เจริญสุขและคณะ, 2559) การฝึกเจริญสติ ทำให้บุคคลเป็นอิสระจากเงื่อนไขในอดีตและรูปแบบพฤติกรรม ทำให้มองเข้าไปในธรรมชาติของความเป็นจริง และเข้าใจพื้นฐานตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเรา รวมทั้งโลกของเรา การฝึกสติทำให้กำหนดชีวิตของเราผ่านการตระหนักรู้ภายใน ถ้าเรามองเห็นความจริงชัดเจน จะสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกเจริญสติเป็นสิ่งที่ดี ช่วยเพิ่มความสุข ความเข้าใจ และความกรุณา เพิ่มพูนความสนใจ ความทรงจำ และความสามารถในการเรียน เพิ่มพูนนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มพื้นที่สมองที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตและยังสามารถชะลอความแก่โดยการเปลี่ยนแปลงของดีเอ็นเอ (ภรณ์ ฐิริสิทธิ์, 2565) ในปัจจุบันสติเป็นความนิยมสูงขึ้นและแพร่ไปอย่างกว้างขวาง มีความเชื่อมากมายที่กล่าวถึงเรื่องสติและการเจริญสติ ซึ่งภรณ์ ฐิริสิทธิ์ (2565) ได้กล่าวความจริงเกี่ยวกับสติไว้ดังนี้

1. วิธีการทำงานของจิตใจ การมีสติไม่ใช่การสงบนิ่ง แต่เป็นเรื่องการเรียนรู้ที่จะเห็นสภาวะจิตอย่างชัดเจน ทั้งความสับสนวุ่นวาย ความคิด ความหวังและความกลัว
2. สติคือการจดจ่อกับทัศนคติของความเมตตากรุณาและความสงสัยใคร่รู้
3. สติช่วยทำให้ประหยัดเวลา เนื่องจากสามารถใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีความชัดเจนมากขึ้น รู้สึกจดจ่อมากขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้ฟุ้งซ่านน้อยลง และทำงานผิดพลาดน้อยลง

4. สติทำให้เฉียบคมมากขึ้น จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถทั้งด้านนวัตกรรม ความทรงจำ และการเรียนรู้ ดังจะเห็นในบริษัทที่ติดอันดับฟอร์จูน 500 และมหาวิทยาลัยชั้นนำ ที่มีการบูรณาการเรื่องการเจริญสติในองค์กร

5. สติไม่ใช่การขอมงาน แต่เป็นการยอมรับเพื่อเริ่มก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงและเติบโตยอมรับสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นอยู่ เมื่อเห็นสิ่งต่างๆชัดเจนจะตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. สติช่วยให้ทุกช่วงเวลามีคุณค่ามากขึ้น ช่วยให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ และยังช่วยเพิ่มช่วงเวลาที่ดีให้มีความหมายมากยิ่งขึ้น

7. สติคือขีดความสามารถโดยธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นสากล เนื้อหาศาสนาและวัฒนธรรม ทุกคนสามารถฝึกฝนและได้รับประโยชน์จากการเจริญสติ

8. สติช่วยให้บุคคลเชื่อมต่อกับอารมณ์และเห็นคุณค่าต่างๆในตัวเราได้ลึกซึ้งขึ้น สติปลูกให้ตื่นและมุ่งความสนใจไปสู่สิ่งที่มีความหมายต่อบุคคลมากที่สุด

9. การเจริญสติทำให้ใจกว้างขึ้น เห็นอกเห็นใจมากขึ้น สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ดีขึ้น และเพื่อให้เกิดผลสะท้อนไปยังคนรอบตัว

10. การฝึกสติคือการใช้ชีวิต สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ช่วยให้เปลี่ยนจากการตอบโต้เป็นการตอบสนองแทน

สรุปว่า สติหมายถึงการตระหนักรู้ตามความเป็นจริง รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย และอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่ปรุงแต่ง เป็นการตระหนักรู้โดยปราศจากการตัดสิน ช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจ และรับรู้ชัดเจนตามจริง การฝึกเจริญสติเป็นสิ่งที่ดี ทำให้บุคคลเป็นอิสระจากเงื่อนไขในอดีต ทำให้มองเข้าไปในธรรมชาติ เข้าใจพื้นฐานของความเป็นจริงชัดเจน ช่วยเพิ่มความสุข ความเข้าใจ และความกรุณา เพิ่มพูนความสนใจ ความทรงจำ ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเรียน และสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**การเจริญสติ** (วราภรณ์ ภูเจริญ, 2562) คือ กระบวนการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจที่เพิ่มขึ้นผ่านประสบการณ์อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งประกอบด้วย ยอมรับ ความใส่ใจ การตระหนักรู้ เป็นเสริมสร้างความเข้มแข็งซึ่งกันและกัน ซึ่งเกิดจากการสังเกต ฝึกลมหายใจเข้า-ออก ทำให้เกิดกระบวนการการยอมรับตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินหรือประเมินค่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งจากภายในตนเอง การเจริญสติเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม การเจริญสติเป็นกระบวนการ (Transformative process) ที่มีขั้นตอนการเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงของสติและประสานกันมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ การควบคุมความใส่ใจ เป็นวิธีการใส่ใจในวัตถุ โดยสำนึกและยอมรับได้

เมื่อมีใจแวบไปทางอื่น แล้วกลับมาใส่ใจที่วัตถุอีกครั้งหนึ่ง การสำนึกในกาย การควบคุมอารมณ์ และการเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตน (เกี่ยวกับอัตตา) ซึ่งล้วนแต่เป็นองค์ประกอบที่สืบเนื่องกัน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดสิ่งเร้าภายนอก การควบคุมการใส่ใจจะช่วยรักษาความมีสติไว้ จะมีสำนึกทางกายที่ดีขึ้น เช่น สำนึกถึงใจที่เต้นเร็วขึ้น ซึ่งปกติจะเป็นเหตุให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ แต่ปฏิกิริยาทางอารมณ์จะควบคุมได้ดีขึ้น ทำให้ปฏิกิริยาไม่เกิดเป็นนิสัย แต่จะเปลี่ยนไปตามของประสบการณ์แต่ละขณะ ซึ่งในที่สุดจะนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตน สอดคล้องกับ การเจริญสติ ของ Jon Kabat-Zinn (2013) ซึ่งมีแนวคิดทัศนคติ 9 ประการที่จะช่วยให้ผู้ที่ฝึกการเจริญสติ เข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1) การไม่ตัดสินค่า (Non-judging) คือ การตั้งเขตและยอมรับทุกประสบการณ์โดยไม่ตัดสินค่าว่าดีหรือไม่ดี 2) ความอดทน (Patience) คือ การรับรู้และยอมรับสถานการณ์ต่างๆ อย่างในขณะนั้นๆ โดยไม่เร่งรีบ 3) ใจของผู้เริ่มต้น (Beginner's Mind) คือ ใจเปิดกว้างพร้อมรับการเรียนรู้ใหม่ 4) ความเชื่อมั่น (Trust) คือ การเชื่อมั่นในตัวเองและในการเดินทางของชีวิต 5) ไม่มีความพยายาม (Non-Striving) คือ การไม่พยายามจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่จะยอมรับและประทับใจต่อสถานการณ์นั้น 6) การยอมรับ (Acceptance) คือ ยอมรับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยไม่ต่อสู้หรือทำลาย 7) การปล่อยวาง (Letting Go) คือ ปล่อยวางสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึก ความผูกพัน และความคาดหวัง 8) ความเอื้ออาทร (Generosity) คือ การมีจิตใจเอื้ออาทรและกรุณาทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น และ 9) ความกตัญญู (Gratitude) คือ การรู้คุณค่า ระลึกคุณของผู้มีพระคุณ และ จากการตีพิมพ์หนังสือของ Jon Kabat-Zinn (2023) เรื่อง "Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life" ซึ่งถูกตีพิมพ์ครั้งแรกในปี 1994 และได้รับการตีพิมพ์ใหม่ใน 2023 Kabat-Zinn ได้นำเสนอแนวทางการฝึก Mindfulness หรือ การเจริญสติ สำหรับการใช้ในชีวิตประจำวัน โดยอธิบายถึงการฝึกสติในมุมมองที่เรียบง่ายและไม่ซับซ้อน กล่าวไว้ว่า Mindfulness คือการฝึก การตระหนักรู้ในขณะปัจจุบันโดยไม่ตัดสินหรือปรุงแต่งความคิดและความรู้สึกของตัวเอง ซึ่งทำให้สามารถอยู่กับประสบการณ์ในขณะนั้นอย่างแท้จริง Kabat-Zinn เน้นว่า Mindfulness ไม่จำเป็นต้องฝึกในห้องหรือที่สงบเสมอไป แต่สามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะทำอาหาร เดิน หรือแม้กระทั่งเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เครียด การฝึก Mindfulness ช่วยให้เราเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่เคยให้ความสนใจมาก่อน และสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตได้ลึกซึ้งขึ้น เน้นการยอมรับตัวเอง อย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อฝึกสติ จะเริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้นและมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งในตัวตน ไม่ตัดสินหรือตีความว่าอะไรดีหรือไม่ดี การฝึก Mindfulness ช่วยให้เรียนรู้ที่จะอยู่กับความรู้สึกและประสบการณ์ของตัวเองได้โดยไม่ต้องหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น การฝึกสติยังช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสามารถเข้าใจพวกเขาได้ดียิ่งขึ้น เพราะจะยอมรับตัวเองและผู้อื่นอย่าง

ไม่ตัดสิน Kabat-Zinn กล่าวว่า การฝึกสติช่วยให้เชื่อมต่อกับโลกอย่างมีความหมายและไม่รู้สึกถูกแยกออกจากกัน อีกทั้งยังเน้นเรื่องการปล่อยวางจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตหรืออดีต ซึ่งเป็นการช่วยลดความเครียด เมื่อฝึกสติจะสามารถรับมือกับความรู้สึกและสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น โดยไม่ถูกรบกวนงำด้วยอารมณ์

### วิธีการฝึกการเจริญสติ

วิธีการฝึกการเจริญสติจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา หรือ Mindfulness ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทุกที่ ทุกเวลาประกอบด้วย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

1. ใช้เครื่องเตือนสติ ในการใช้ Mindfulness ในการพัฒนาตนเองนั้น ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยามักจะนิยมให้ผู้ฝึกแรก ๆ ใช้เครื่องเตือนสติ คือ นาฬิกาปลุก หรือระฆังสติ เพื่อให้เสียงคอยเตือนเราว่าอย่าลืมสำรวจตนเอง โดยแรก ๆ อาจตั้งเตือนแบบมีเสียงทุก 30 นาที 15 นาที หรือ 10 นาที ตามที่เราสะดวกและไม่รบกวนผู้อื่นจนเกินไป เมื่อเสียงเตือนดังขึ้นให้เราหยุดกิจกรรม มากำหนดลมหายใจเข้า - ออก แล้วสำรวจว่าเรากำลังทำอะไร คิดอะไร และรู้สึกเช่นไร ฝึกเช่นนี้ประมาณ 1 เดือน ก็จะทำให้เราชินกับการสำรวจตนเอง และทำให้เราตระหนักรู้ตนเองได้ตลอดเวลา

2. ฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย (Body Scan) เมื่อฝึกเรียกสติแล้ว ขั้นตอนก็คือการฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย หรือ Body Scan เพราะความรู้สึกทางกายนั้นสังเกตได้ง่าย และอธิบายได้ง่ายกว่าความรู้สึกทางใจ การฝึกก็สามารถทำได้โดย โดยการเพ่งจดจ่อลงไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นั่งหรือนอนในท่าที่สะดวกสบาย เริ่มต้นที่บริเวณหัวใจในขั้นตอนแรก เพ่งจดจ่อที่บริเวณหัวใจ รับรู้ถึงการเต้นของหัวใจและลมหายใจ เลื่อนไปยังศีรษะและใบหน้า เพ่งจดจ่อที่ศีรษะ ใบหน้า รับรู้ถึงความผ่อนคลายหรือความตึงตัวที่อาจเกิดขึ้น เลื่อนลงไปยังคอและไหล่ รับรู้ถึงความหล่อเลี้ยงหรือการตึงตัวในคอและไหล่ของ ย้ายลงไปที่แขน มือ และนิ้ว รับรู้ถึงสัมผัสและความรู้สึกในแขน มือ และนิ้ว เลื่อนลงไปที่ท้อง สะโพก และขา รับรู้ถึงการหยุดหรือการกลั่นในส่วนท้องสะโพก ขา และเท้า สลับกลับขึ้นไปทำการรับรู้ความรู้สึกทางกาย จากลำดับท้ายไปหน้า เพ่งจดจ่อที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รับรู้ถึงอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายขณะทำ และปล่อยให้ผ่านไปตามธรรมชาติ การใช้เวลาในการฝึกทุกวันหรือทุกสัปดาห์จะช่วยสร้างศักยภาพในการมีสติและการเจริญสติ

3. ฝึกการรับรู้ลมหายใจ เมื่อฝึกเตือนสติแล้ว ฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกายแล้ว ขั้นตอนก็คือฝึกรับรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นการฝึกที่ยากขึ้น เป็นส่วนสำคัญของการฝึกสติและการทำสมาธิ การรับรู้ลมหายใจช่วยให้เชื่อมต่อกับปัจจุบันและสร้างความตื่นตัวทางจิตใจ โดยนั่งหรือนอนในท่าที่สะดวก จดจ่อที่การหายใจ รับรู้ถึงลมหายใจที่เข้ามาและออกไป ใช้การหายใจเป็นจุดจ่อในปัจจุบัน รับรู้ถึงส่วนต่าง ๆ ของกระบวนการหายใจ เช่น การหายใจเข้า การพัก และการหายใจออก

รับรู้ลมหายใจในทุกขณะ สามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อช่วยในการฝึกการรับรู้ลมหายใจ เช่น การใช้แผ่นเสียงที่แนะนำให้จดจ่อที่การหายใจ การใช้แผ่นดินสอหรือวางบนท้องเพื่อรับรู้การหายใจ เข้า-การพัก-การหายใจออก การฝึกการรับรู้ลมหายใจจึงเป็นเรื่องท้าทาย แต่ก็ยังมีประโยชน์อย่างมากในการรู้ทันอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของบุคคล เพราะถ้าบุคคลโกรธหรือมีความรู้สึกทางลบ ลมหายใจจะสั้น หายใจไม่อิ่ม ถ้ารู้ตัวเร็วก็ตั้งสติได้เร็ว และจัดการกับความคิด ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้เร็ว

4. ฝึกการผ่อนคลาย โดยการผ่อนคลายที่นิยมฝึกกันมากมี 3 วิธี ก็คือ (1) การฝึกผ่อนคลายลมหายใจ (2) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ (3) การใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ โดยในการฝึกผ่อนคลายลมหายใจ ทำได้โดยหายใจเข้า - ออก ซ้ำ ๆ ลึก ๆ ต่อเนื่องประมาณ 3 - 5 นาที แล้วความเครียด ความรู้สึกทางลบจะผ่อนคลายมากขึ้น สำหรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นต้องใช้สมาธิพอสมควร เพราะต้องเพ่งสมาธิไปยังกล้ามเนื้อส่วนที่เจ็บ ปวด หรือเมื่อย แล้วค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อให้สุด นับ 1 - 5 ในใจ ก่อนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นับ 1 - 5 ในใจ แล้วทำซ้ำใหม่ประมาณ 5 รอบ อาการเจ็บ ปวด เมื่อยจะดีขึ้น และวิธีสุดท้าย คือ การใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ ทำได้โดยพาตนเองไปอยู่ในสถานที่สงบ แล้วจินตนาการพร้อมหายใจเข้า - ออก ซ้ำ ๆ ถึงเรื่องที่ทำให้มีความสุข

จากวิธีการฝึกการเจริญสติดังกล่าว ผู้วิจัยนำไปพัฒนาโปรแกรมสติบำบัดต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยกำหนดกิจกรรม ฝึกการรับรู้ความรู้สึกทางกาย (Body Scan) ฝึกการรับรู้ลมหายใจ และการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ้ง 4 ท่า ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรมในทุกครั้ง

สรุปได้ว่า การเจริญสติ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ช่วยให้เห็นชัดเจน ช่วยให้ตัดสินใจอย่างชาญฉลาด เปลี่ยนจากการตอบโต้เป็นการตอบสนองแทน และตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความสุข ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจมากขึ้น ใจกว้างขึ้น และมีความเมตตา กรุณา การฝึกเจริญสติช่วยให้เรียนรู้ที่จะเห็นสภาวะจิตอย่างชัดเจน ทั้งความสับสนวุ่นวาย ความคิด ความหวังและความกลัว ช่วยให้ฟุ้งซ่านน้อยลง และทำงานผิดพลาดน้อยลง สติช่วยให้ทุกช่วงเวลามีคุณค่ามากขึ้น ทุกคนสามารถฝึกฝนและได้รับประโยชน์จากการเจริญสติ มีหลายกิจกรรมที่สามารถฝึกได้ง่ายตามความสนใจในแต่ละคน โดยการมุ่งความสนใจไปสู่สิ่งที่มีความหมายต่อบุคคลมากที่สุด

#### **การเจริญสติกับความฉลาดทางอารมณ์**

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเจริญสติมีความเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของระบบประสาทในสมองในช่วงของการเจริญสติ

ทั้งนี้ เนื่องจากสมองเป็นตัวควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความจำ ซึ่งมีโครงสร้างและการทำงานของสมองที่ซับซ้อน

Hanson (2009) Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. New Harbinger Publications. นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) ได้กล่าวว่าการเจริญสติ การฝึกสมาธิ ส่งผลทำให้เซลล์สมองและวงจรเชื่อมต่อในสมองทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะบริเวณสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ทำให้บุคคลมีความสุข มีอารมณ์ในด้านบวกมากขึ้น สารสื่อประสาทชนิดซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับง่าย ไม่เกิดอาการซึมเศร้า ถ้าสารตัวนี้ลดน้อยลงก็จะเกิดโรคซึมเศร้าและ นอนหลับยาก นอกจากนี้ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทำงานเด่นขึ้น คือทำให้ใจสงบ ลดความเครียด การเต้นหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง หลักฐานบางส่วนเกี่ยวกับกลไกที่เป็นฐานของการควบคุมการใส่ใจ ความสำนึกในกาย การควบคุมอารมณ์ และการเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตนระหว่างเจริญสติ กล่าวคือ ผู้เจริญสติสามารถประมวลสิ่งเร้าที่ไม่ลงรอยกันหรือเป็นตัวกวนสมาธิ ให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่อผู้เจริญสติมีการใส่ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งนี้ เนื่องจากขณะที่เจริญสติจะมีการทำงานเพิ่มขึ้นใน anterior cingulate cortex ส่วนหน้า (rostral) หรือย่อว่า rACC และ medial prefrontal cortex (MPFC) ส่วนล่าง (dorsal) และมีคลื่นสมองแบบทีตา เพิ่มขึ้นในสมองกลีบหน้าแนวกลาง (midline theta rhythm) นอกจากนี้ มีการศึกษาที่พบว่าเจริญสติด้วยการฝึกการตระหนักรู้ผ่านการรับสัมผัสหรือการปฏิบัติกิจวัตรประจำ เช่น การเดิน การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม อย่างต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ สมองส่วนสีเทาใน anterior insular cortex ซึ่กขวาจะหนาขึ้น

ทั้งนี้ การเพิ่มการทำงานของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้า ส่วนล่างด้านใน และ การทำงานเพิ่มขึ้นของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าส่วนบนด้านข้าง (ventrolateral PFC) ยังมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กลับไปที่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้อีกด้วย (Hayles, 2012) ซึ่งสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์นี้ได้ เนื่องจากสมองส่วนคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าด้านข้าง (Lateral prefrontal cortex; LPFC) สำคัญต่อการใส่ใจต่อสิ่งเร้า จึงเชื่อกันว่า การเจริญสติสามารถควบคุมความคิดเชิงลบ และลดระดับการตอบสนองทางอารมณ์ โดยผ่านเขตต่าง ๆ ของสมองเหล่านี้ ดังนั้น การเจริญสติจึงน่าจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ผ่านการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องของอารมณ์

นอกจากนี้ การเจริญสติยังน่าจะเกี่ยวข้องกับฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข อธิบายได้จากภาพถ่ายภาพคลื่นไฟฟ้าสมองขณะที่มีการเจริญสติ พบว่า สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

ความสนใจและการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ตื่นตัวและการผ่อนคลายมากขึ้น (Witkiewitz, Marlatt and Walker, 2005)

สรุปได้ว่าขณะที่บุคคลกำลังเจริญสติร่างกายจะมีการกระตุ้นปล่อยสาร dopamine สารเคมีในสมองที่จัดอยู่ในกลุ่มแคทีโคลามีน สร้างมาจากกรดอะมิโนชนิดไทโรซีน โดยอาศัยการทำงานของเอนไซม์ไทโรซีนไฮดร็อกซิเลส เป็นทั้งสารสื่อประสาทที่คอยกระตุ้น โดพามีนรีเซพเตอร์ (dopamine receptor) และเป็นฮอร์โมนที่หลั่งมาจากไฮโปทาลามัส (hypothalamus) โดยเมื่อโดพามีนถูกหลั่งออกมาแล้วจะส่งผลต่ออารมณ์ให้มีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิมากขึ้น และไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ รอบตัว และส่วนของ gyrus หมายถึง รอยนูนหลังร่องกลางของสมองของมนุษย์เป็นเขตรับสัญญาณความรู้สึกลึกหลักของระบบรับความรู้สึกทางกาย และ postcentral gyrus ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสนใจและการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับระดับที่เพิ่มขึ้นของความตื่นตัวและการผ่อนคลาย ในด้านการควบคุมอารมณ์มีกลไกสองอย่างคือการเจริญสติมีอิทธิพลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสิ่งเร้า ได้แก่ การเจริญสติควบคุมอารมณ์โดยเพิ่มการทำงานของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าส่วนล่างด้านใน และ การทำงานเพิ่มขึ้นของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าส่วนบนด้านข้าง (ventrolateral PFC)

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติ

จากการทบทวนวรรณกรรม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560) กล่าวว่า การฝึกสติ หรือ Mindfulness มีประโยชน์มากมาย ดังนี้

1. มีความตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น จะสามารถรับรู้ตัวเองได้ดียิ่งขึ้นว่ากำลังทำอะไรอยู่ อยู่ในท่าทางแบบไหน มีการรับรู้ มีความคิด และมีพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่อย่างไร
2. การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้การหายใจดีขึ้น ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ความคิด ความจำดีขึ้นไปด้วย
3. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เหมาะสมขึ้น ทำให้รู้ตัวอยู่เสมอว่าคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร และเมื่อมีความคิดทางลบ อารมณ์ทางลบ บุคคลจะสามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ทางลบนั้นได้ทัน
4. มีการยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น การฝึกสติจะช่วยทำให้มองเห็นสังขาร หรือความเป็นไปอย่างปกติของโลกว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นมา มีตัวตน และหายไป จึงทำให้มีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้น ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมากขึ้น
5. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ทำให้ใส่ใจ และเห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาต่อคนรอบตัว สิ่งมีชีวิตรอบตัว และให้คุณค่ากับสรรพสิ่งรอบตัวมากขึ้น เพราะการฝึกสติทำให้ได้

ตระหนักว่าทุกสิ่งมีตัวตน มีคุณค่า และมีความรู้สึก จึงทำให้เกิดทัศนคติในเชิงบวกต่อโลก และมีความ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” มากยิ่งขึ้น

6. มีการตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น ทำให้มองเห็นปัญหาได้รอบด้านมากขึ้น จึงทำให้สามารถแก้ไขปัญหา หรือตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบ การอยู่กับปัจจุบันขณะ จะทำให้มีสติและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และสามารถยับยั้งชั่งใจไม่พาตนเองไปสู่ทางที่เสี่ยงได้

จากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องประโยชน์ของการฝึกเจริญสติด้านจิตวิทยา ด้านกายภาพ และด้านสติปัญญา ภรณ์ ภูริสิทธิ์ (2565) กล่าวไว้ ดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ การเพิ่มความสุข เพิ่มความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองและผู้อื่น เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ยกระดับความสัมพันธ์ เพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน เพิ่มความเข้าใจ ลดความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า และลดความวิตกกังวล

2. ประโยชน์ทางด้านสติปัญญา ได้แก่ เพิ่มความสนใจ เพิ่มความจำ เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มนวัตกรรม ลดอาการใจลอย เพิ่มการแก้ปัญหา และเพิ่มคะแนนสอบ

3. ประโยชน์ทางกายภาพ ได้แก่ การทำงานของภูมิคุ้มกันดีขึ้น ลดความดันโลหิตสูง ลดอาการปวดเรื้อรัง ทำให้หัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ลดฮอร์โมนความเครียด เพิ่มคุณภาพการนอน ความหนาของเยื่อหุ้มสมองในสมองที่เกี่ยวกับความสนใจ ความจำ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าอกเข้าใจ ทำให้อ่อนเยาว์มีสุขภาพดีและแก่ช้า และเพิ่มการรวมระบบประสาทในสมอง และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสูงสุด

สรุปได้ว่า การเจริญสติทำให้เกิดความตระหนักในตนเองมากยิ่งขึ้น ส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความหนาของเยื่อหุ้มสมองในสมองที่เกี่ยวกับความสนใจ ความจำ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าอกเข้าใจ ทำให้มีคุณภาพทางอารมณ์เหมาะสม ช่วยทำให้มองเห็นสังขารม มีการตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบ สามารถยับยั้งชั่งใจไม่พาตนเองไปสู่ทางที่เสี่ยงได้ และทางด้านกายภาพทำให้เพิ่มคุณภาพการนอน ทำให้อ่อนเยาว์มีสุขภาพดี แก่ช้า และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสูงสุด

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ

จากการทบทวนวรรณกรรม Jon Kabat-Zinn ได้พัฒนาโปรแกรมการเจริญสติครั้งแรกในปี ค.ศ. 1979 ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์เมดิกัล (Baer, 2010) โดยโปรแกรมใช้เวลาดำเนินกิจกรรม 2-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ผู้ฝึกนำไปฝึกที่บ้านอย่างต่อเนื่องใช้เวลาในการฝึก 45 นาที 6 วันต่อสัปดาห์ พบว่า การเจริญสติทำให้กลุ่มตัวอย่างมีอาการทางคลินิกดีขึ้น รวมถึงทำให้อาการต่างๆ ดังนี้

ดีขึ้น ได้แก่ โรคเรื้อรัง อาการปวดเกี่ยวกับมะเร็ง การนอนหลับผิดปกติ การกินผิดปกติ โรคสะเก็ดเงิน และความหลากหลายของความผิดปกติทางจิต Jon Kabat-Zinn (1979) ได้ปรับให้ไม่มีรูปแบบทางศาสนา (Non-religious) และไม่เป็นเรื่องลึกลับ (Non-esoteric) เพื่อถ่ายทอดมุมมองเกี่ยวกับการเจริญสติ (Mindfulness) รวมถึงแนวทาง MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction และ MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) และสอนการทำสมาธิที่เน้นการปลุกฝังความเมตตา การให้อภัย และความกตัญญู ซึ่งคนทั่วโลกได้มีการตื่นรู้ด้านสติและจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น ในปี 1990 Jon Kabat-Zinn เผยแพร่หนังสือเรื่อง Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Kabat-Zinn & Hanh, 2009) และในปี 1992 ถึงปี 1999 ได้เปิดคลินิก MBSR ฟรีในเมืองเทศมณฑลวอร์สเตอร์ พร้อมบริการดูแลเด็กอย่างมีสติในสถานที่ฟรี มีบริการรับส่งฟรี และในชั้นเรียนสอนเป็นภาษาสเปนและภาษาอังกฤษ นอกจากนี้ยังได้ดำเนินการโปรแกรมสำหรับนักโทษและเจ้าหน้าที่ของกรมแมสซาชูเซตส์ แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการบำบัดผู้ต้องขังจำนวนมากด้วย MBSR และพัฒนาปรับปรุงโปรแกรมใหม่ในปี 2013 ซึ่งนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดด้วยการเจริญสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) ที่พัฒนาโดยผู้เขียนที่คลินิกลดความเครียดของศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ มุ่งเน้นการใช้การฝึกสติ เพื่อลดและบรรเทาความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเจ็บปวด (Pain) และความเจ็บป่วย (Illness) และได้พัฒนาขึ้นเพื่อนำมาช่วยบำบัดอาการทางจิตเช่น ภาวะความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยรับผู้ป่วยที่ส่งต่อมาจากแพทย์มาฝึกการเจริญสติเพื่อลดความเครียดเสริมกับการรักษาทางการแพทย์ผสมผสานการเจริญสติกับหัตถะโยคะ (Hatha yoga) เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกเรียนรู้เทคนิคการสร้างความตระหนักของร่างกาย ด้วยการสังเกตความรู้สึกและการหายใจ ฝึกที่จะใส่ใจ จดจ่อกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ต้องคาดหวังหรือกังวลถึงผลลัพธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคต หลังจากการฝึกตาม โปรแกรม ผู้ป่วยได้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่มีในตัวเอง สามารถรับมือกับความเครียด ความเจ็บปวด และเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตได้ ปัจจุบัน MBSR นำไปใช้ในสถาบันการแพทย์ทั่วโลก รวมไปถึง โรงเรียน สถานที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งเรือนจำ (สุวัฒน์ ชนกรนุวัฒน์ และคณะ, 2562)

การปฏิบัติเจริญสติมีหลายรูปแบบ มีการศึกษาการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในหลักการปฏิบัติสมณะกรรมฐานของทางพระพุทธศาสนา สามารถเป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้เกิดการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาสู่เยาวชนเพื่อให้เกิดความรู้ ความ

เข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย (จิระศักดิ์ เลพล, 2558) สอดคล้องกับการศึกษาที่นำสมาธิเคลื่อนไหวไทเก็กมาใช้ในการศึกษาของทิววรรณ บุปผาภา และคณะ (2565) เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไทเก็กต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สรุปได้ว่า โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไทเก็กเป็นทางเลือกของการบำบัดวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ด้วยการมีสติ ตระหนักรู้ และสร้างความเข้มแข็งทางใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดในปัจจุบัน ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุนการเจริญสติในวิถีพุทธ ในบทความวิชาการเรื่อง การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา ใ้ว่า การเจริญสติมีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกคนชั้น ทุกเพศ ทุกวัย ใช้ได้กับเรื่องส่วนตัวความสัมพันธ์ ชีวิตคู่ การเรียน การงาน การเงิน ทำให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ชีวิตมีความมั่นคงเจริญก้าวหน้า เป็นประตุคู่ปัญญา เห็นความจริง การเจริญสติต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดการจำสภาวะของการระลึกรู้ได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว จนสามารถนำพาชีวิตให้รู้ทุกข์ พ้นทุกข์และเข้าถึงความสุขแท้ในที่สุด (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ และคณะ, 2562) และจากการใช้แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับสติบำบัด โดยใช้แนวความคิดกระบวนการของทฤษฎีของที่วางระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ การเชื่อมต่อของการมองเห็นจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง และการเชื่อมต่อของทางเดินที่มีระดับในการให้ความรู้สึกที่แตกต่างในแต่ละพื้นที่ ระบบการสัมผัสของมนุษย์ การได้กลิ่น การได้ยิน ซึ่งนำทฤษฎีเหล่านี้มาเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบ เชื่อมกับการนำธรรมชาติเข้ามาเป็นส่วนบำบัด รวมถึงการนำนวัตกรรมใหม่ๆ มาผสมผสานให้เข้ากับการออกแบบที่สามารถบำบัดผู้สูงอายุให้มีสภาวะทางด้านร่างกายและด้านจิตที่ดีขึ้น (สุภารัตน์ เพชรทอง, 2560) ซึ่งมีวิจัยที่สนับสนุนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสติกับอารมณ์ เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสภาวะทางจิต พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายสภาวะทางจิตได้มากที่สุด คือ สติ (ภูว แสงวันฉน์, 2559)

Segal, Williams & Teasdale (2012) เขียนหนังสือการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมด้วยสติสำหรับอาการซึมเศร้า กล่าวว่าสติ (Mindfulness) ช่วยในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของภาวะซึมเศร้า สติสามารถเป็นทางเลือกใหม่สำหรับช่วยให้ผู้ป่วยออกจากความคิดและอารมณ์ที่เป็นลบ การฝึกสติทำให้ผู้ป่วยตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สามารถสังเกตเห็นสัญญาณเริ่มต้นของการทรุดลงทางอารมณ์ได้ตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการป้องกันภาวะซึมเศร้าก่อนที่จะลุกลาม การฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยผู้ป่วยพัฒนาทักษะเพื่อหลีกเลี่ยงการกลับไปสู่ภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับ เกษราภรณ์ เคนบุปผา, วิจิตรา จิตรักษ์, อัญชลี ฐิตะสาร, อรดี โชคสวัสดิ์, ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และเจริญศักดิ์ อำไกลิ่น (2568) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม

บำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติตระหนักรู้ความคิด ซึ่งเป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า โปรแกรม MBCT มีประสิทธิผลสูงในการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ ยังพบว่าโปรแกรมมีผลดีต่อผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาต้านอาการซึมเศร้า และยังคงคล้องกับ วิภาวี เผ่ากันทรากรและนภา จิรัฐจินตนา (2564) ที่ศึกษาผลของ โปรแกรมสติบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า กลุ่มบำบัดมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าหลังได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ( $t = 10.71, p < .01$ ) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.80, p < .01$ ) และมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ( $t = -12.38, p < .01$ ) และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.92, p < .01$ ) การติดตามในเดือนที่ 6 พบว่า ในกลุ่มบำบัด 2 คนที่มีอาการกำเริบของโรคซึมเศร้า ในขณะที่ในกลุ่มควบคุมมี 10 คนที่มีอาการกำเริบ อีกทั้งการฝึกสติยังสร้างกลไกป้องกันในระยะยาวโดยการเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความเครียดและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่ง ภัทรภรณ์ วงษภรณ์, นุชนาถ บรรทมพร, และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกสติ 8 ครั้งๆละประมาณ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และผู้ฝึกปฏิบัตินำไปฝึกต่ออยู่ที่พักของตนเองทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกสติมีประสิทธิผลทำให้ความเครียดผู้ต้องขังลดลง

Tang, Yang, Leve & Harold (2012) ศึกษาการพัฒนาการทำงานของสมองด้านบริหารจัดการและกลไกทางประสาทชีววิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการฝึกสมาธิแบบ Integrated Body-Mind Training (IBMT) ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิที่เน้นการผ่อนคลายและการรับรู้ทางร่างกาย ได้สำรวจผลกระทบของการฝึกสติต่อการทำงานของสมองด้านบริหารจัดการ (Executive Function) และกลไกทางประสาทชีววิทยาที่เกี่ยวข้องด้วยการเจริญสติ (Mindfulness-Based Intervention) พบว่าการเจริญสติสามารถพัฒนาการทำงานของสมองด้านบริหารจัดการ เช่น การควบคุมความสนใจ การยับยั้งการตอบสนอง และความยืดหยุ่นทางความคิด โดยเฉพาะการฝึกที่เรียกว่า Integrative Body-Mind Training (IBMT) แสดงให้เห็นว่า สามารถพัฒนาวงจรประสาทเฉพาะในเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (anterior cingulate cortex - ACC) และระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system - ANS) การพัฒนาดังกล่าวอาจมีความสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับเด็กและวัยรุ่น และได้มีการศึกษาต่อของ Tang, Hölzel, & Posner (2015) เรื่องประสาทวิทยาของการทำสมาธิด้วยการเจริญสติ อธิบายว่าจากการทำ MRI แสดงให้เห็นถึงผลที่สำคัญของ

การฝึกสมาธิในการปรับปรุงความยืดหยุ่นของระบบประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจ โดยเฉพาะในบริเวณที่เรียกว่า ACC (Anterior Cingulate Cortex) ซึ่งมีบทบาทในการตรวจจับความขัดแย้งและช่วยในการประมวลผลข้อมูลที่ไม่ตรงกัน ผลการศึกษาพบการเปิดใช้งานของ ACC ที่เพิ่มขึ้นในผู้ฝึกสมาธิที่มีประสบการณ์ โดยเฉพาะในกระบวนการที่ต้องใช้การควบคุมความสนใจหรือการเตรียมตัวรับการกระตุ้นที่เจ็บปวด การศึกษายังอธิบายว่า การฝึกสมาธิแบบ IBMT (Integrative Body-Mind Training) อาจช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นของ ACC นอกจากนี้ ข้อมูล MRI ยังพบว่า การฝึกสมาธิอาจเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความหนาในเยื่อหุ้มสมองที่เกี่ยวข้องกับความสนใจ เช่น เยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) โดยเฉพาะในผู้ที่มีความวิตกกังวล การศึกษายืนยันว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมความสนใจและส่งผลต่อวงจรประสาทในสมองที่สำคัญในการช่วยจัดการกับความเครียด การควบคุมพฤติกรรมและการรับรู้ตนเอง โดยมีงานวิจัยระบุว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมีแนวโน้มแสดงความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น และมีมุมมองต่อตนเองในเชิงบวกมากขึ้นเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ฝึก นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมีระดับของ non-attachment สูงขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการปล่อยวางจากอัตลักษณ์หรือความยึดมั่นในตัวตน ลดแนวโน้มที่จะมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตใจ

Kudesia & Nyima (2015) ได้ศึกษาการบูรณาการระหว่างแนวคิดทางพุทธศาสนาและจิตวิทยาการรับรู้ โดยอธิบายกระบวนการรับรู้รวมถึงวิธีการฝึกสติ เชื่อมโยงความเข้าใจจากทั้งสองสาขา เพื่อให้เกิดมุมมองที่ครอบคลุมมากขึ้นเกี่ยวกับสติ การเจริญสติระบุนิวในสามขั้นตอนหลัก ได้แก่ สติ สงบนิ่ง และความเข้าใจ 1) สติเป็นการจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ในระยะแรก ผู้ทำสมาธิมักเผชิญกับสิ่งรบกวนสมาธิ เช่น อาการง่วงนอนหรือความคิดที่ไม่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจทำให้สมาธิหยุดชะงัก เมื่อผู้ทำสมาธิตระหนักว่าลมสังเกตุลมหายใจการรับรู้เรียกว่าสติ ในจิตวิทยาตะวันตก เป็นความสามารถในการรับรู้ความคิดและจิตสำนึกของตนเอง เมื่อฝึกฝน บุคคลที่มีสติสามารถจดจ่ออยู่กับลมหายใจและหลีกเลี่ยงการถูกสิ่งรบกวน 2) สงบนิ่ง เมื่อสติแข็งแรงขึ้น ผู้ทำสมาธิจะพัฒนาความสนใจที่มั่นคงและต่อเนื่อง สิ่งรบกวนจะน้อยลง และจิตใจจะเข้าสู่สภาวะสงบและมีสมาธิ ความสนใจของผู้ทำสมาธิจะคงที่ขึ้น สามารถจดจ่ออยู่กับวัตถุของการทำสมาธิได้นานขึ้น 3) ความเข้าใจ ขั้นตอนสุดท้ายนี้เกิดขึ้นเมื่อผู้ทำสมาธิบรรลุความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นผ่านความสนใจและการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ผู้ทำสมาธิจะปรับตัวเข้ากับปรากฏการณ์ทางจิตที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น การเจริญสติจะดีขึ้น ความสามารถในการรักษาสมาธิจะคงที่และข้อมูลเชิงลึกที่มากขึ้นเกี่ยวกับจิตใจและการทำงานของจิตใจจะปรากฏขึ้น

Gallant (2016) ศึกษาการฝึกสติและการทำงานของสมอง อธิบายว่า การทำสมาธิแบบเจริญสติ (mindfulness meditation) มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาการทำงานของสมองด้านการบริหารจัดการ (executive functions) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญสำหรับพฤติกรรมที่ต้องใช้ความตั้งใจของมนุษย์ ซึ่ง Miyake et al (2000) ได้แยกแยะหน้าที่บริหารออกเป็นสามโดเมนที่แตกต่างกัน ได้แก่ 1) การยับยั้ง (Inhibition) คือ ความสามารถในการระงับการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เกี่ยวข้อง 2) การอัปเดตหน่วยความจำในการทำงาน (Working Memory Updating) คือ การพัฒนาและจัดการข้อมูลในหน่วยความจำระยะสั้น และ 3) การเปลี่ยนชุดความคิด (Mental Set Shifting) คือ ความสามารถในการเปลี่ยนความสนใจระหว่างงานหรือมุมมองต่าง ๆ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิแบบมีสติยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการควบคุมความสนใจ (attentional control) ซึ่งรวมถึงการยับยั้งข้อมูลที่รบกวน อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันและขยายความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของการทำสมาธิแบบมีสติต่อการทำงานของสมองส่วนบริหารจัดการ

ทยาวิร์ จันทรวิวัฒน์ และ สุหทัย โตสังวาลย์ (2564) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติเป็นฐานออนไลน์ต่อระดับความเครียด และระดับสติในนักศึกษาพยาบาล พบว่า โปรแกรมการเจริญสติเป็นฐานออนไลน์มีผลต่อการลดระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทยาวิร์ จันทรวิวัฒน์ และ แสงนภา บารมี (2565) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยมีบทบาทอัตโนมัติเป็นตัวแปรคั่นกลาง พบว่า ในภาพรวมนักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยระดับสติโดยรวม มิติตระหนักรู้ และมิติตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนมิติอัตโนมัติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 ( $r = 0.37$ ) และมิติอัตโนมัติเป็นตัวแปรคั่นกลางสมบูรณ์ระหว่างมิติตระหนักรู้กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล และยังคงสอดคล้องกับ จุฑามาศ แหนจอน (2559) ที่ศึกษาอิทธิพลของการฟังความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่า การฟังความสนใจมีอิทธิพลทางตรงต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดทางจิตสังคมด้วยโปรแกรมสติบำบัดต่อระดับปัญหาการดื่มสุรา และระยะเวลาการกลับไปเสพติดสุราซ้ำของผู้ป่วยโรคติดสุราที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลหนองบัวลำพู พบว่า เปรียบเทียบระยะเวลาการกลับไปดื่มสุราซ้ำในระยะเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองสามารถลดการกลับมาดื่มสุราได้ข้างลง 99.4% โดยเฉพาะใน 2 สัปดาห์แรก และมีโอกาสกลับมาติดสุราซ้ำช้ากว่ากลุ่มควบคุมเฉลี่ย ถึง 72 วัน (กัลลิจพร ชัยประทานพงษ์ และ เรืองศิริ ภาณุเวศ, 2566)

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว สรุปได้ว่า การปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สามารถเป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้เกิดการเรียนรู้ การนำธรรมชาติเข้ามาเป็นส่วนบำบัด ทำให้ร่างกายและด้านจิตที่ดีขึ้น การเจริญสติมีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกชนชั้น ทุกเพศ ทุกวัย ใช้ได้กับเรื่องส่วนตัวความสัมพันธ์ ชีวิตคู่ การเรียน การงาน การเงิน ทำให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ชีวิตมีความมั่นคงเจริญก้าวหน้า การเจริญสติ ต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดการจำสภาวะของการระลึกรู้ได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว จนสามารถนำพาชีวิตให้รู้ทุกข์ พ้นทุกข์และเข้าถึงความสุข นอกจากนี้ยังมีทางเลือกในการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก๊กที่สามารถผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ เป็นการสร้างความเข้มแข็งทางใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดในปัจจุบัน

ผู้วิจัยนำสมาธิเคลื่อนไหวไทเก๊กไปเป็นกิจกรรมในส่วนหนึ่งใน โปรแกรมการเจริญสติ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งคาดหวังว่าจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์

จากการนำเสนอบทความวิชาการของ ผกาทิพย์ สิงห์คำ และคณะ (2563) เรื่อง กระบวนการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลให้เก่ง ดี มีสุข ด้วยสติปัญญา 4 ซึ่งหมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีปฏิบัติตามหลักสติปัญญา 4 ประกอบด้วย 1) การตามสังเกตลงไปที่กาย เรียกว่า กายานุปัสสนา 2) การตามสังเกตลงไปที่ความรู้สึก เรียกว่า เวทนานุปัสสนา 3) การตามสังเกตลงไปที่จิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา และ 4) การตามสังเกตลงไปที่ธรรม เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา ซึ่งต้องอาศัยความเพียรในการฝึกสติ ภายหลังที่นักศึกษาได้เรียนรู้และปฏิบัติ ส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง และ สุขมีระดับสูงขึ้นทุกด้าน

จากการรวบรวมความคิดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการใช้โปรแกรมหลายรูปแบบทั้งการฝึกการเจริญสติโดยตรงและใช้สติเป็นฐานซึ่งมีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

ไกรฤกษ์ ศิลาคม และหัตดิน แก้ววิจิต (2560) ศึกษา ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ต่อสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตกับนักศึกษาที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี พบว่า นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต มีดัชนีความสุข และความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังได้รับการฝึกเจริญสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขณะที่พบแนวโน้มคะแนนที่สูงขึ้นของดัชนีความสุข และความฉลาดทางอารมณ์ และแนวโน้มที่ลดลงของปัญหาสุขภาพจิต

ภัทรภรณ์ วงษกรณ์, นุชนาถ บรรทมพร, และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังที่ต้องโทษอยู่ในเรือนจำ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการฝึกสติ 8 ครั้งๆละประมาณ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และผู้ฝึกปฏิบัติเข้าไปฝึกต่ออยู่ที่พักของตนเองทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติจากเรือนจำ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกสติมีประสิทธิภาพในการลดความเครียดในผู้ต้องขังได้ ดังนั้น โปรแกรมการฝึกสติจึงเป็น โปรแกรมที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

ธีระยุทธ เกิดสังข์ และคณะ (2561) ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อความเครียดและระดับสติในนักศึกษาพยาบาล เป็นวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับสูงกว่าปกติ จำนวน 44 คน และจับคู่คะแนนให้เท่าเทียมกันได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 22 คน ดำเนินกิจกรรมโปรแกรมโดยการผสมผสานการให้คำปรึกษาแนวพุทธกับสติบำบัดของต่างประเทศ ประกอบด้วยกิจกรรม 8 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 80 นาที ถึง 120 นาที พบว่า ภายหลังจากทดลอง 1 และ 6 เดือน ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐาน สามารถประยุกต์ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยลดความเครียด พัฒนาความสงบของจิตใจ และการมีชีวิตที่สงบสุขมากขึ้นในนักศึกษาพยาบาล

นัชรินทร์ เชื้อบ้านเกาะ และเพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์ (2562) ศึกษา ผลของ โปรแกรมการบำบัดทางความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว ผลการวิจัยพบว่าภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้วที่ได้รับ โปรแกรมการบำบัดทาง ความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติ ภายหลังจากทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 17.39, p = .00$ ) และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการบำบัดทางความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติมีคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 11.68, p = .00$ ) ดังนั้น โปรแกรมการบำบัดทางความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติจึงมีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว

เจ็จันท์ วังทะพันธ์, โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และพระครู สุธีคัมภีรญาณ ประมวล (2563) ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยมีกิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมการเดินจงกรม -นั่งสมาธิ กิจกรรมสวดมนต์ กิจกรรมการ

ปฐมนิเทศนักศึกษา และกิจกรรมแสดงความรู้สึกร่วม ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิที่แสดงออกทางอารมณ์ นักศึกษาสามารถพัฒนาในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น

อัจฉรา มุ่งพานิช และ กิตติยา กุดกุง (2563) ศึกษา ผลของกลุ่มบำบัดที่ใช้สติเป็นพื้นฐานต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในผู้ต้องขัง กลุ่มตัวอย่างจากอาสาสมัครในเรือนจำและตามเกณฑ์การคัดเลือก กลุ่มทดลอง 12 คน ใช้สติเป็นพื้นฐาน 1 ครั้ง/สัปดาห์ 8 ครั้งๆ ละ 90-120 นาที กลุ่มควบคุม 12 คน เข้ากิจกรรมปกติ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย สติเมตตาต่อตนเอง และเมตตาต่อผู้อื่น ประเมินก่อน/ หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน ผลพบว่า กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าลดลง และเมตตาต่อผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ไม่สามารถสรุปได้โดยตรงว่าการใช้สติเป็นพื้นฐานสามารถลดความเสี่ยงการฆ่าตัวตายได้โดยตรง

Nadler, Julie Carswell, and John Paul Minda (2020) ศึกษาเรื่องการฝึกสติแบบออนไลน์ ช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดี โดยการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสมาธิทางออนไลน์ โปรแกรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ที่ทำงานเต็มเวลาในบริษัทที่ติดอันดับ Fortune 100 ในสหรัฐอเมริกา จำนวน 37 คน พบว่า หลังจากการฝึก ทำให้มีสติเพิ่มขึ้นและเพิ่มขึ้นในทุกด้านของความฉลาดทางอารมณ์ยกเว้นความเห็นอกเห็นใจ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความเป็นผู้นำ และความคิดสร้างสรรค์ การศึกษาแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติทางออนไลน์เพื่อเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดี การรับรู้ตนเองเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และประสิทธิภาพในการทำงาน

Ma & Siu (2020). ศึกษาสติสัมปชัญญะและการเจริญสติในนักศึกษาวิทยาลัยฮ่องกง: บทบาทการไถ่เกื้อและการยอมรับตนเอง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า อิทธิพลของการเจริญสติมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในโรงเรียนอุดมศึกษา เพราะการฝึกเจริญสตินั้นกระทำโดยอาศัยการรับรู้ การตระหนักถึงสิ่งเร้าภายในและการยอมรับโดยไม่ตัดสินแสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์มีมากเพียงใด การฝึกสติขณะเป็นนักศึกษาเป็นการสร้างสมดุลระหว่างสภาพจิตใจและร่างกายในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

Aphipanyo (2021) ศึกษาผลของการทำสมาธิอานาปานสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 4 ชั้นปี ประกอบด้วยสาขาวิชาสังคมศึกษา การสอนภาษาไทย การสอนภาษาอังกฤษ และการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนวแกน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 รูป/คน (นิสิตส่วนใหญ่เป็นบรรพชิต) เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิ โปรแกรมคือการปฏิบัติ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ระยะเวลา 8 วัน รวมประมาณ 40 ชั่วโมง พบว่า หลังการฝึกอานาปานสติการทำสมาธิ (หรือสติในการหายใจเข้า-ออก) ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ก่อนฝึกสมาธินิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับน้อย หลังการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับมาก

วิภาวี เผ่ากัณฑ์ทรากกร และ นภา จิรัฐจินตนา (2564) ศึกษาผลของโปรแกรมสติบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวน 44 คนที่แผนกผู้ป่วยนอก สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ กลุ่มบำบัด 22 คนได้รับโปรแกรมสติบำบัดจำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ติดตามสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ในเดือนที่ 6 ประเมินภาวะซึมเศร้าและคุณภาพชีวิตก่อนและหลังโปรแกรมด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory IA) และแบบประเมินคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสติบำบัดช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าให้ดีขึ้น

Jimenez-Picon, Romero-Martin, Ponce-Blandon, Ramirez-Baena, Palomo-Lara & Gómez-Salgado (2021) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิแบบสติกับความฉลาดทางอารมณ์ในบุคลากรและนักศึกษาในสายงานสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิแบบสติกับความฉลาดทางอารมณ์ในบุคลากรและนักศึกษาในสายงานสุขภาพ โดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูล PubMed, Cinhal, PsycINFO, และ Web of Science โดยวิเคราะห์ตัวแปรหลักคือ ทักษะความฉลาดทางอารมณ์และการฝึกสติ ผลลัพธ์ยืนยันถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการฝึกสมาธิกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคลากรทางการแพทย์จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังช่วยให้พวกเขาสามารถตอบสนองต่อความต้องการทั้งของผู้ป่วยและองค์กรได้อย่างมีสมดุล และส่งผลให้การดูแลผู้ป่วยและการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ท้าทายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การมีสติได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมอารมณ์และลดความเครียดในหมู่บุคลากรทางการแพทย์ โดยการฝึกสตินอกจากจะช่วยลดความเหนื่อยหน่ายแล้ว ยังเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรักษาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีการเชื่อมโยงความมิตติกับการเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการตัดสินใจที่มีสติในสถานการณ์ที่เครียด เช่น การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย การมีความเห็นอกเห็นใจตนเองถือเป็นทัศนคติที่สำคัญสำหรับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ เพราะมันช่วยให้พวกเขาสามารถตอบสนองต่อความทุกข์ของผู้อื่นได้อย่างมี

ความหมายและมีมนุษยธรรม การฝึกสติส่งผลให้เกิดการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการดูแลผู้ป่วยที่มีคุณภาพและมีความเอื้ออาทร การรับรู้ความทุกข์ทรมานของตนเองทำให้ผู้ดูแลมีความสามารถในการรับรู้ความทุกข์ทรมานของผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น และทำให้การตอบสนองต่อความต้องการของผู้ป่วยมีประสิทธิภาพและมีความละเอียดอ่อนมากขึ้น ซึ่งชี้ให้เห็นถึงผลกระทบเชิงบวกของการฝึกสติที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นส่วนบุคคลในหมู่บุคลากรทางการแพทย์ ความยืดหยุ่นหมายถึงความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือการรับมือกับความยากลำบาก การฝึกสติช่วยปรับปรุงความยืดหยุ่นอย่างมีนัยสำคัญโดยการลดความเครียดและความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ในงานที่มีความท้าทาย การมีสติยังส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจตนเองและช่วยให้บุคลากรทางการแพทย์สามารถรับมือกับความเครียดจากการทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งผลลัพธ์นี้ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการตอบสนองต่อความท้าทายในที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นการฝึกสติที่ได้รับการยืนยันจากการวิจัยนี้มีความน่าเชื่อถือและสามารถสรุปได้ว่า การฝึกสติมีผลดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในบุคลากรทางการแพทย์

Ken Joey Loh, Azizah Othman and Cheng Kar Phang (2022) ศึกษาผลของการฝึกสติอย่างสั้นต่อสติ ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาแพทย์เพื่อประเมินผลของการใช้สติแบบสั้น กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตรการแพทย์จำนวน 59 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 29 คนดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90-120 นาที พบว่า กลุ่มทดลองมีสติเพิ่มขึ้นภายหลังการฝึก โปรแกรมนี้อาจปรับใช้ในหลักสูตรการแพทย์เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ระดับปริญญาตรี อาจจะนำมาใช้เป็นมาตรการป้องกันในหลักสูตรการแพทย์เบื้องต้นเพื่อเตรียมความพร้อมทางการแพทย์ให้นักศึกษาแพทย์มีสติและปรับตัวในการรับมือกับการฝึกอบรมทางการแพทย์

Agastya (2023) ศึกษาผลของการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในโรงเรียนระดับอุดมศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถในการรับรู้และจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้อย่างเต็มที่และการยอมรับตนเอง โดยรวมในชีวิตประจำวัน ปัญหาของนักเรียน ได้แก่ การมีปัญหาในการตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ของตนเอง แนวทางการเจริญสติเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการตนเองที่เกี่ยวข้องกับการมุ่งความสนใจและตอบสนองต่อความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ด้วยทัศนคติแห่งการยอมรับตนเอง ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 98 คน ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าแนวทางการเจริญสติมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน การเจริญสติเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การตระหนักรู้ การได้รับการมอบหมายงาน การแสดงความคิดเห็น การอยู่ในหอพักหรือสภาพแวดล้อมใน

มหาวิทยาลัย ตลอดจนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน การเจริญสติมีส่วนอย่างมากต่อความสำเร็จ เป็นตัวกำหนดความสามารถของผู้เรียนในการรับรู้และจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ด้วยการจัดการอารมณ์ที่ดี นักเรียนจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ได้

เกษราภรณ์ เคนบุปผา และคณะ (2568) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติตระหนักรู้ความคิด: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ออกแบบเป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบโดยการรวบรวมการบำบัดด้วยการเจริญสติใช้กรอบ PICO พบว่า โปรแกรมการบำบัดด้วยการเจริญสติ ตระหนักรู้ความคิด มีประสิทธิผลในการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้าและลดอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะเมื่อใช้ร่วมกับการรักษาด้วยยาต้านอาการเศร้า พยาบาลควรนำ MBCT ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยการทดลองในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่เพื่อความน่าเชื่อถือในผลการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าส่วนใหญ่เป็นโปรแกรมการฝึกสติโดยตรงและการใช้สติเป็นฐาน ที่ช่วยลดความเครียดให้กับนักศึกษาทั้งพยาบาลและระดับอุดมในหลายสาขาและหลายชั้นปี มีโปรแกรมการทำสมาธิอานาปานสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตทั้ง 4 ชั้นปี ในหลายสาขาวิชา และยังมี การฝึกสติอย่างสั้นต่อสติ ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาแพทย์ ซึ่งในโปรแกรมต่างๆ ดังกล่าว ส่งผลให้ผู้ฝึกมีสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น สรุปได้ว่า จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โปรแกรมการฝึกสติ ทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิมากขึ้น สงบสุขขึ้น สามารถพัฒนาเขาวินิจฉัยได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลให้ดีขึ้น และมีความสุข ซึ่งจะส่งผลเชิงบวกต่อประสิทธิผลของความเป็นผู้นำ ความมีสติ การรับรู้ตนเองเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน และมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสติและความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การฝึกสติมีประโยชน์ในการส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์ ความตระหนักรู้ทางอารมณ์ ซึ่งจะสามารถนำมาใช้พัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ได้ อย่างไรก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการเจริญสติต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ยังพบน้อยส่วนใหญ่อีกที่ค้นพบเป็นงานวิจัยรูปแบบสำรวจ และบ่งชี้ทำนาย และทำในประเด็นอื่นที่ไม่ใช่ความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมการเจริญสติโดยประยุกต์ใช้แนวคิดสติ (Mindfulness) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา โดยกำหนดกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้งรวม 9 กิจกรรม ครั้งละ 60-90 นาที ดังนี้ ครั้งที่ 1) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 1 รู้จักกันสัมพันธ์ไมตรี และกิจกรรมที่ 2 รู้จักการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ่งก 4 ท่า ครั้งที่ 2) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 3 เห็นความคิด เห็นฉัน เห็นเธอ และ

กิจกรรมที่ 4 ฝึกจิตสู่สมาธิ ครั้งที่ 3) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 5 จิตคืนสู่กาย ครั้งที่ 4) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 6 ประคองถ้ำน้ำ ประคองสติ ครั้งที่ 5) ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 7 การตัดสินใจอย่างมีสติ และ กิจกรรมที่ 8 เมตตาและให้อภัย และครั้งที่ 6) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 9 พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด



### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบวัดก่อนและหลังการทดลองมีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้แนวทางการเจริญสติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (2013) ซึ่งเป็นแนวคิดทัศนคติ 9 ประการที่จะช่วยให้ผู้ที่ฝึกการเจริญสติเข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาและสัมพันธ์ภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จังหวัดนครนายก จำนวน 189 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (inclusion criteria)

1. อายุ 18 ปีขึ้นไป
2. ไม่มีประวัติป่วยเป็นโรคทางจิตเวช

เกณฑ์ยุติการเข้าร่วมการวิจัย (withdrawal criteria) คือ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาครบตามกำหนด

**ขนาดกลุ่มตัวอย่าง** ผู้วิจัยทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกันของทัศนีย์ ทิพย์สูงเนิน และ สัมฤทธิ์ ขวัญโพน (2567) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*Power เวอร์ชัน 3.1.9.4 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) โดยกำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 1.15 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significance level,  $\alpha$ ) เท่ากับ .05 และอำนาจการทดสอบ (Power of test,  $1-\beta$ ) เท่ากับ .95 ผลการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 36 คน เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อป้องกันสมาชิกสูญหาย

ระหว่างทดลอง (Attrition rate) ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ จึงได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คนตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเจริญสติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งการเข้าร่วมหลักสูตรเสริมตามที่คณะพยาบาลศาสตร์ฯ กำหนดไว้ตามแผน

### การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

จากจำนวนประชากร 189 คน มีผู้ยินยอมเข้าร่วมคัดกรองโดยตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 140 คน เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสได้รับการคัดเลือกอย่างเท่าเทียมกัน จึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยใช้วิธีจับสลาก (lottery) ได้ครบจำนวน 46 คนตามเกณฑ์การคัดเลือก และแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 23 คน ด้วยวิธีการจับคู่ (matching) โดยใช้คุณสมบัติด้านเพศ และเกรดเฉลี่ย ให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด (รัตนศิริ ทาโต, 2566)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ 3) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

1.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (กรมสุขภาพจิต) เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แบบประเมินมีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบคือ

ด้านดี จำนวน 18 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1.1) ควบคุมอารมณ์ตนเอง 6 ข้อ 1.2) เห็นใจผู้อื่น 6 ข้อ และ 1.3) รับผิดชอบ 6 ข้อ

ด้านเก่ง จำนวน 18 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 2.1) มีแรงจูงใจ 6 ข้อ 2.2) ตัดสินใจและแก้ปัญหา 6 ข้อ และ 2.3) สัมพันธภาพกับผู้อื่น 6 ข้อ

ด้านสุข จำนวน 16 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 3.1) ภูมิใจในตนเอง 4 ข้อ 3.2) พึงพอใจในชีวิต 6 ข้อ และ 3.3) สุขสงบทางใจ 6 ข้อ

คำตอบมีลักษณะเป็นมาตราวัดแบบประมาณค่า 4 ระดับ การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, และ 50 แต่ละข้อให้คะแนน 1 (ตอบไม่จริง) และคะแนน 4 (ตอบจริง)

มาก) ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นข้อความที่เหลืออีก 24 ข้อ แต่ละข้อให้คะแนน 4 (ตอบไม่จริง) และคะแนน 1 (ตอบจริงมาก) จากนั้นรวมคะแนนแต่ละองค์ประกอบ นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลบบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-25 ปี) และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ไปหาความเชื่อมั่นกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ได้ค่าสหสัมพันธ์แอลฟาของ ครอนบาค .741 อยู่ในระดับพอใช้

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล สร้างโดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา โรคประจำตัว ยาที่ได้รับอยู่เป็นประจำ การใช้สารหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ภูมิปัญญา สถานที่พักอาศัยปัจจุบัน รายรับของนักศึกษาต่อเดือน และเกรดเฉลี่ยล่าสุด

2.2 ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (กรมสุขภาพจิต) ฉบับที่ใช้คัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย

3.1 กิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง รวม 9 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยในการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจะแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 11 คน และ 12 คน และใช้กลุ่มเดิมตลอดทั้ง 6 ครั้ง ซึ่งทั้ง 6 ครั้งนี้รวมทั้งหมด 9 กิจกรรม โดยมีสาระสำคัญและวัตถุประสงค์ดังนี้

### กิจกรรมที่ 1 รู้จักกันสัมพันธ์ไม่ตรี

สาระสำคัญ การสร้างสัมพันธ์ภาพในครั้งแรกของการทำกลุ่มกิจกรรม เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ การเห็นใจช่วยเหลือกันในกลุ่ม และด้านเก่ง คือ สัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม

### กิจกรรมที่ 2 รู้จักการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ้งง 4 ท่า

สาระสำคัญ การฝึกซึ้งง 4 ท่ามีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการคือ 1) การหายใจที่ถูกวิธี 2) การใช้สมาธิขณะที่มีการฝึก และ 3) การเคลื่อนไหว ท่วงท่าต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ การควบคุมตนเองให้หายใจและเคลื่อนไหวสัมพันธ์กัน และด้านสุขคือ ทำให้เกิดความสุขสงบทางใจ ถ้าสามารถควบคุมตนเองในการทำกิจกรรมให้ได้ อย่างสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพกายดีและเกิดความสุขสงบทางใจ

### กิจกรรมที่ 3 เห็นความคิด เห็นฉัน เห็นเธอ

**สาระสำคัญ** เป็นการควบคุมสติตนเอง โดยกำหนดความตั้งใจสำหรับการฝึก ใส่ใจกับเวลาปัจจุบัน เป็นการฝึกให้เห็นธรรมชาติของความคิดว่าความคิดสามารถหลุดออกไปได้ถ้าความคิดของตนไม่ได้อยู่ในปัจจุบันให้รู้ตัวให้เร็ว รับผิดชอบต่อความคิดตนเองและดึงกลับมาให้อยู่ในปัจจุบันขณะ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ การควบคุมสติตนเองให้ตั้งใจและใส่ใจกับการรับรู้ในปัจจุบันขณะ

### กิจกรรมที่ 4 ฝึกจิตสู่อสมาธิ

**สาระสำคัญ** การฝึกการฟังเสียงระฆัง มุ่งเน้นให้ฝึกต่อเนื่อง จนมีเสียงระฆังในใจเป็นอัตโนมัติ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมอารมณ์ให้แสดงออก และมีสติในการเลือกตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม คนที่ฟังเสียงระฆังได้นานเนื่องจากเขาฟังไปที่ลมหายใจเข้า-ออกด้วยประโยชน์ที่ได้จากการฝึกคือ 1) จิตโล่งโปร่งสบาย ความรู้สึกกลางหน้าอกจะโล่งโปร่งสบาย ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่ทุกข์ 2) รู้ลมหายใจตลอดและได้ขยับเสียงระฆังไปพร้อมกันทุก 5 นาที และ 3) คิดความคิดที่เข้ามารบกวนได้ง่ายขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีคือการควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้านเก่งคือ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสุขคือ เกิดความสุขสงบทางใจและพึงพอใจในชีวิต

### กิจกรรมที่ 5 จิตคืนสู่กาย

**สาระสำคัญ** การรับรู้สติผ่านกาย (Body Scan) คือ การเอื้อมร่างกายและจิตใจด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยการส่งจิตไปยังร่างกายเพื่อผ่อนคลายความกังวล ความกลัว หรือความเครียดจากสารพัดสาเหตุ จิตใจจะสงบสบาย ความทุกข์ความปวดสารพันก็จะบรรเทาเบาบางลง บอัสแกนช่วยให้กลับมาที่ "ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในร่างกาย" (Body Sensation) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญมากๆ เพราะจะสามารถเป็น "สัญญาณเตือนภัย" ก่อนที่ร่างกายจะตกลงไปสู่ "สภาวะเครียด" ที่รุนแรงกว่าเดิม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งคือ มีแรงจูงใจให้มีจิตใจที่มุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตต่อไป และด้านสุขคือ ทำให้เกิดความสุขสงบทางใจ

### กิจกรรมที่ 6 ประคองด้วยน้ำ ประคองสติ

**สาระสำคัญ** การยอมรับว่าร่างกายรับรู้ได้ หากอธิบายด้วยหลักการทำงานของสมอง สมองส่วน Reptilian Brain หรือ Spinal Cord ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่น่ากลัวมากตัวหนึ่งชื่อ คอร์ติซอล (Cortisol) เมื่อมีความเครียดหรือความกดดัน กลัว่าน้ำในมือจะหก ดังนั้นวิธีประคองถ้วยน้ำ ประคองสติ ต้องผ่อนคลายทางกายด้วยการใช้ทั้งตัว หรือการเรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ การควบคุมตนเองให้สามารถ

ยอมรับว่าร่างกายรับรู้ได้ และสุดท้ายก็จะทำให้เกิดด้านสุขคือ เกิดการผ่อนคลายและความสุขสงบทางใจ

### กิจกรรมที่ 7 การตัดสินใจอย่างมีสติ

**สาระสำคัญ** สาเหตุของคนที่ไม่กล้าตัดสินใจคือ “กลัวตัดสินใจผิดพลาด” การเลือกวิธีที่ดีที่สุดคือ 1) จำกัดตัวเลือกให้เหลือเฉพาะตัวเลือกที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง หากต้องตัดสินใจเรื่องอะไรให้เจริญสติด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น กลับมารับรู้การหายใจ ให้สงบแล้วค่อยตัดสินใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งคือการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### กิจกรรมที่ 8 เมตตาและให้อภัย

**สาระสำคัญ** ความเมตตาสามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มพลังภายใน และทำหน้าที่เป็นตัวป้องกันอาการโรคซึมเศร้าได้ ตัวอย่างวิธีการให้อภัยคือระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ เหตุการณ์ที่กระทบใจที่ยังค้างคาใจในความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือกับคนอื่น ๆ สังเกตการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกบนร่างกายหรือความคิดด้วยสติที่สงบและปล่อยวาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีคือ การเห็นใจผู้อื่น ด้านสุขคือ เมื่อเกิดความเมตตาและให้อภัยต่อกันผลตามมาก็จะทำให้เกิดความสุขสงบทางใจ เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกพึงพอใจในชีวิต

### กิจกรรมที่ 9 พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด

**สาระสำคัญ** เมื่อบุคคลมีความเมตตาต่อผู้อื่นและต่อตัวเองมากขึ้น ทำให้เพิ่มขีดความสามารถที่จะแสดงความรับผิดชอบขั้นสุดต่อการกระทำ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล การแสดงความรับผิดชอบ เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญที่จำเป็นสำหรับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากอย่างมีประสิทธิภาพ วิธีปฏิบัติเพื่อแสดงความรับผิดชอบ คือ กำหนดความตั้งใจที่จะปลูกฝังพลังของความรับผิดชอบขั้นสุด น้อมนำความใส่ใจในช่วงเวลาปัจจุบันด้วยทัศนคติที่เมตตาและสนใจใคร่รู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีคือความรับผิดชอบ

#### 4. แบบวัดสติภายในพฤติกรรม ขออนุญาตใช้ของพานทิพย์ แสงประเสริฐ (2561)

ประเมินก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง เพื่อติดตามดูความก้าวหน้าของโปรแกรมฯ ซึ่งแบบวัดสติภายในพฤติกรรมแบบ (Cognitive Behavioral Sati Scale (CBSS) Thai full version) เป็นข้อความคำถามถึงประสบการณ์การรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ในขณะที่ท่านกำลังปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งในที่นี้ “รู้สึก” “รับรู้” “ตระหนักรู้” “ยอมรับ” มีความหมาย

เหมือนกัน ไม่ใช่ความคิด ซึ่งในแบบวัดมีข้อคำถามจำนวน 17 ข้อตรงกับการรับรู้ความรู้สึกต่อสถานการณ์ของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา วิธีการให้คะแนน ในแต่ละข้อ ดังนี้

- |   |       |         |                  |
|---|-------|---------|------------------|
| 1 | คะแนน | หมายถึง | แทบไม่เกิดเลย    |
| 2 | คะแนน | หมายถึง | นานๆ ครั้ง       |
| 3 | คะแนน | หมายถึง | บ่อย             |
| 4 | คะแนน | หมายถึง | บ่อยมาก          |
| 5 | คะแนน | หมายถึง | เกิดขึ้นทุกครั้ง |

#### เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยโดยรวม

**การแปลผลนี้** เป็นเพียงการประมาณสถิติทั่วไปภายในพฤติกรรมชีวิตประจำวันอาจมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ตามสภาวะจิตใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน การสร้างบรรยากาศ ความเป็นส่วนตัว ความสงบ ผ่อนคลาย มีความสำคัญต่อความไม่ลำเอียงต่อการประเมินในแบบวัดนี้ โดยอาจคิดเป็นค่าเฉลี่ยต่อเนื่องหรืออยู่ในช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนนช่วง 58 - 85 หมายถึง มีสติสติภายในพฤติกรรมชีวิตประจำวันระดับมาก

คะแนนช่วง 29 – 57 หมายถึง มีสติสติภายในพฤติกรรมชีวิตประจำวันระดับปานกลาง

คะแนน  $\leq 28$  หมายถึง มีมีสติสติภายในพฤติกรรมชีวิตประจำวันระดับน้อย

#### การรวมคะแนน

ด้านการยอมรับในข้อ 8-11 ให้กลับคะแนน ก่อนนำไปรวมกับผลรวมคะแนนโดยรวม  
ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมมีดังนี้

1. ทบทวนวรรณกรรม พัฒนาโปรแกรมการเจริญสติ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดสติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (1979) และศึกษาแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2550) 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

2. กำหนดขั้นตอนของกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎี สติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (1979) โดยกำหนดกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง รวม 9 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที และดำเนินกิจกรรมกลุ่มละ 11 คน และ 12 คน และใช้กลุ่มเดิมตลอดทั้ง 6 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 1 รู้จักกันสัมพันธไมตรี และกิจกรรมที่ 2 รู้จักการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ้ง 4 ท่า ครั้งที่ 2) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 3 เห็นความคิด เห็นฉัน เห็นเธอ และ กิจกรรมที่ 4 ฝึกจิตสู่สมาธิ ครั้งที่ 3) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 5 จิตคืนสู่กาย ครั้งที่ 4)

ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 6 ประคองด้วยน้ำ ประคองสติ ครั้งที่ 5) ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 7 การตัดสินใจอย่างมีสติ และ กิจกรรมที่ 8 เมตตาและให้อภัย และครั้งที่ 6) ประกอบด้วยกิจกรรมที่ 9 พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด และมีการประเมินสติด้วยแบบวัดสติก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง รวม 6 ครั้ง เพื่อติดตามดูความก้าวหน้าของโปรแกรม

### 3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการทดลอง

#### 3.1 ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาของโปรแกรมฯ

ผู้วิจัยนำคู่มือโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์ 1 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 1 ท่าน และ พยาบาล APN สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกิจกรรม ภาษา และความชัดเจนในเนื้อหาของโปรแกรมฯ แบบสอบถาม ใ้บความรู้ และใ้บงาน ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ตามมาตรฐานประเมินความสอดคล้อง 4 ระดับ คือ

- 1 หมายถึง เนื้อหาไม่สอดคล้องกับกรอบแนวคิดโปรแกรมการเจริญสติ
- 2 หมายถึง เนื้อหาจำเป็นต้องปรับปรุงบางส่วนเพื่อให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดโปรแกรมการเจริญสติ
- 3 หมายถึง เนื้อหามีความสอดคล้องค่อนข้างมากกับกรอบแนวคิดโปรแกรมการเจริญสติ
- 4 หมายถึง เนื้อหาที่มีความสอดคล้องมากกับกรอบแนวคิดโปรแกรมการเจริญสติ

คำนวณดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) ของ โปรแกรม ได้ดังนี้

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อของเนื้อหาที่ได้คะแนน 3 และ 4 จากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน}}{\text{จำนวนข้อของเนื้อหาทั้งหมด}}$$

$$= 9/10 = 0.90$$

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงเนื้อหาของโปรแกรมให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของโปรแกรมการเจริญสติตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยปรับปรุงเนื้อหาของโปรแกรมในกิจกรรมที่ 1 รู้จักกันสัมพันธ์ไมตรี ในกิจกรรมการแนะนำตัวให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำชื่อสกุล และเพิ่มเติมเรื่องการบอกจุดเด่นของตนเองว่ามีด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอย่างไรเพื่อเป็นการประเมินตนเองในเบื้องต้น จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 รายที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบความ

เข้าใจในเนื้อหา ส่วนวนภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไขเรื่องแอปพลิเคชันระฆังสติที่ได้จากการดาวน์โหลด เลือกใช้ให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของกลุ่มทดลองใช้เครื่องมือ ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

### 3.2 การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ

3.2.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ไปหาความเชื่อมั่นกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ได้ค่าสหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค .741 อยู่ในระดับพอใช้

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยเสนอ โครงร่างวิทยานิพนธ์และเครื่องมือการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยบูรพา ผ่านการรับรอง เลขที่ IRB4-207/2567
2. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตดำเนินการวิจัย พร้อมแนบเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จังหวัดนครนายก
3. ผู้วิจัยเข้าพบนักศึกษาเพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง อธิบายรายละเอียดการวิจัย วัตถุประสงค์ วิธีการวิจัย ระยะเวลาการวิจัย บทบาทของการเข้าร่วมการวิจัย แก่นักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก รวมถึงชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย สามารถตอบรับปฏิเสธหรือถอนตัวเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาแต่อย่างใด
4. ผู้วิจัยชี้แจงถึงการรักษาความลับของข้อมูล โดยข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวม ไม่ได้เปิดเผยชื่อ หรือลักษณะส่วนบุคคล และจะจัดเก็บข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์ล็อกด้วยรหัสลับ การเข้าถึงข้อมูลมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้น และข้อมูลจะนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น
5. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย และยินดีให้ความร่วมมือจึงลงนามในใบยินยอม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยนี้มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

#### 1. ระยะเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยเตรียมตัวในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรม โดยการเตรียมความพร้อมด้านการฝึกสติ โดยการเข้าร่วมการอบรมและฝึกปฏิบัติด้านสติจากผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสติ ได้แก่ การเข้าค่ายฝึกการเจริญสติที่สำนักปฏิบัติธรรม การฝึกการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวไทเก๊กจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญและทำสมาธิเป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องวันละ 1

ชั่วโมง อีกทั้งศึกษากลุ่มมือและแนวทางการฝึกสติหรือแนวทางกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมอย่างละเอียด เช่น ขั้นตอน วิธีดำเนินการ และรูปแบบกิจกรรม เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

1.2 ผู้วิจัยนำหนังสือรับรองผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ IRB4-207/2567 ผ่านคณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แจ้งวิธีดำเนินการวิจัยและขออนุญาตใช้ห้องดำเนินการ

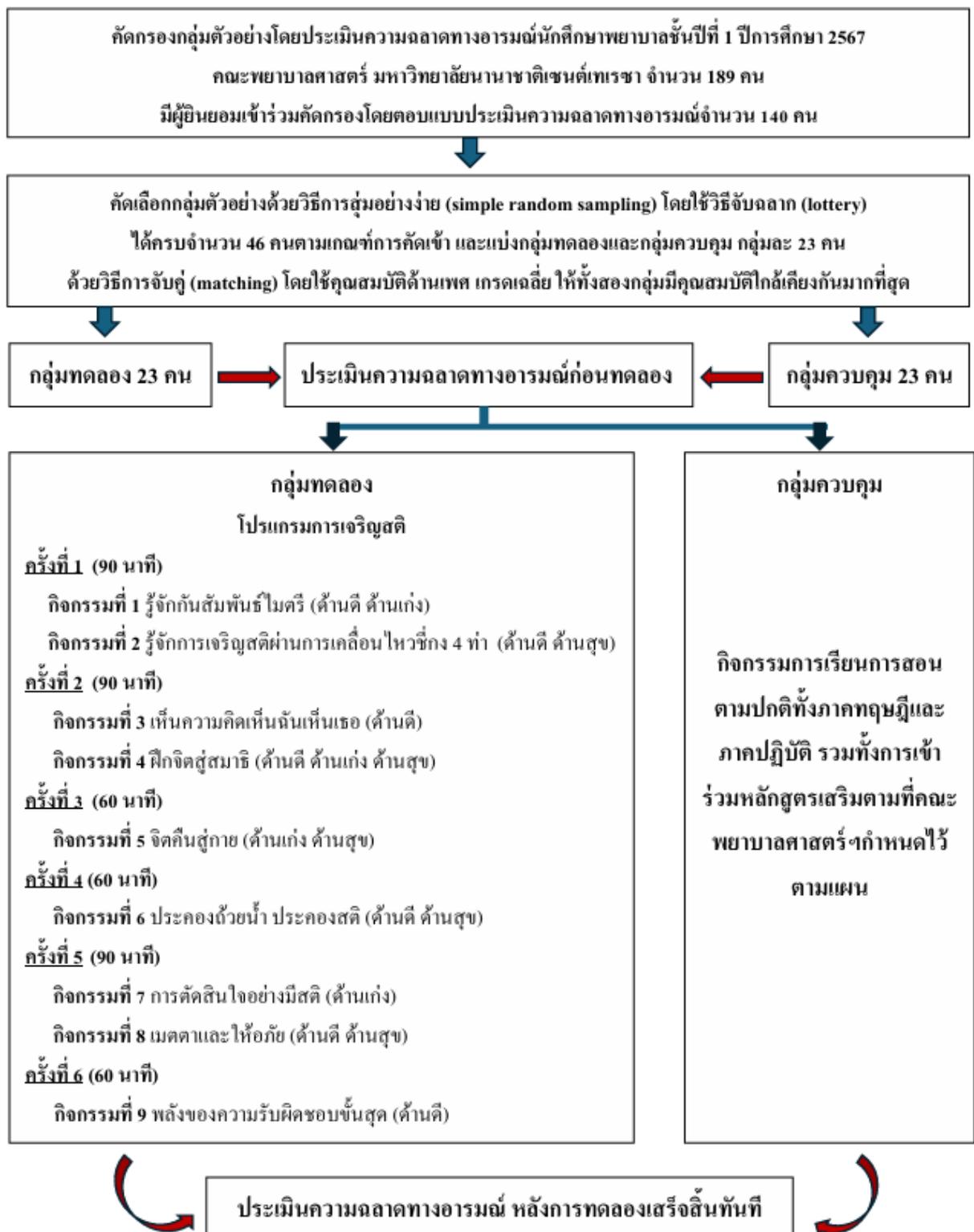
1.3 เตรียมสถานที่ดำเนินการวิจัย โดยใช้สถานที่ห้องเรียน 2104 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา เพื่อความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมการเจริญสติ โดยจัดให้มีความสะดวก เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน

## 2. ระยะดำเนินการวิจัย

2.1 ให้กลุ่มทดลองดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรม 6 ครั้ง โดยดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งการเข้าร่วมหลักสูตรเสริมตามที่คณะพยาบาลศาสตร์ฯ กำหนดไว้ตามแผน

2.2 ภายหลังดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทันที ดังภาพที่ 2 ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังสิ้นสุดการทดลองเพื่อรักษาจริยธรรมในการวิจัย กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมเดียวกันเพื่อให้ได้รับประโยชน์อย่างเท่าเทียม



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

## การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้ว ทำการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาลงรหัส และวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์สถิติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการทดสอบตามข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการแจกแจงของข้อมูล โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk พบว่าค่า Sig. (*p-value*) มากกว่า 0.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นแบบปกติ (normal distribution) และวิเคราะห์การแจกแจงแบบโค้งปกติโดยวิธี Fisher Skewness Coefficient และ Fisher Kurtosis Coefficient โดยเทียบค่าที่ได้กับค่า critical value ของสถิติ Z สำหรับ 2-tailed test ค่าที่ได้มีค่าอยู่ในช่วง -1.96 และ +1.96 แสดงว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ จึงทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติพารามิเตอร์ (รัตนศิริ ทาโต, 2566)

2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง ด้วยการทดสอบ Paired t-test

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังทดลอง ด้วยการทดสอบ Independent t-test

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบวัดก่อนและหลังการทดลองมีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน เก็บข้อมูลในช่วงเดือนกันยายน ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ.2567 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอโดยการบรรยายประกอบตาราง ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test)

ตอนที่ 2 ผลการคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

$SD$  แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

$n$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$t$  แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ t (t- distribution)

$df$  แทน ค่าองศาอิสระ (Degree of freedom)

$p$ -value แทน ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significances)

## ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แยกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n=23)		กลุ่มควบคุม (n=23)		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
เพศ					0.000	1.000
ชาย	3	13.04	3	13.04		
หญิง	20	86.96	20	86.96		
อายุ					0.168	0.681
ต่ำกว่า 20 ปี	19	82.61	20	86.96		
20 ปี ขึ้นไป	4	17.39	3	13.04		
ศาสนา					3.433	0.180
พุทธ	21	91.30	19	82.61		
คริสต์	2	8.70	1	4.35		
อิสลาม	-	-	3	13.04		
ก่อนเข้าศึกษาพักอาศัยอยู่กับ					4.828	0.185
บิดาและมารดา	12	52.17	16	69.57		
บิดา	-	-	2	8.70		
มารดา	9	39.13	4	17.39		
ญาติ	2	8.70	1	4.35		
สถานที่พักปัจจุบัน					0.123	0.600
หอพักของมหาวิทยาลัย	21	91.30	22	95.65		
หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย	1	4.35	1	4.35		
บ้านของตนเอง	1	4.35	-	-		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n=23)		กลุ่มควบคุม (n=23)		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
ภูมิลำเนา					6.918	0.227
ภาคเหนือ	2	8.70	1	4.35		
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5	21.74	2	8.70		
ภาคกลาง	10	43.48	8	34.78		
ภาคใต้	6	26.09	7	30.43		
ไม่ระบุ	-	-	4	17.39		
รายรับต่อเดือน					1.460	0.227
ต่ำกว่า 5,000 บาท	-	-	1	4.35		
5,000 บาท ขึ้นไป	7	30.43	11	47.83		
ความเพียงพอของรายรับต่อเดือน	16	69.57	12	52.17	2.392	0.302
เพียงพอ	15	65.22	12	52.17		
ไม่เพียงพอ	8	34.78	9	39.13		
ไม่ระบุ	-	-	2	8.70		
การฝึกเจริญสติ					1.516	0.218
ไม่เคย	18	78.26	21	91.30		
เคย	5	21.74	2	8.70		
เกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลาย					4.158	0.125
ต่ำกว่า 3.00	4	17.39	6	26.09		
3.00 ขึ้นไป	19	92.61	14	60.87		
ไม่ระบุ	-	-	3	13.04		

จากตารางที่ 1 พบว่า ในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 86.96 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 82.61 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 91.30 ก่อนเข้าศึกษาพักอาศัยอยู่กับ บิดาและมารดา 12 คน คิดเป็นร้อยละ 52.17

สถานที่พักปัจจุบันส่วนใหญ่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 91.30 มีภูมิลำเนาอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 43.48 รายรับต่อเดือน 5,000 บาทขึ้นไป จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 69.57 มีความเพียงพอของรายรับต่อเดือน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 65.22 ส่วนใหญ่ไม่เคยฝึกเจริญสติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 78.26 และเกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 92.61

ในกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 86.96 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 86.96 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 82.61 ก่อนเข้าศึกษาพักอาศัยอยู่กับ บิดาและมารดา 16 คน คิดเป็นร้อยละ 69.57 สถานที่พักปัจจุบันส่วนใหญ่อยู่หอพักของมหาวิทยาลัย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 95.65 มีภูมิลำเนาอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 34.78 รายรับต่อเดือน 5,000 บาทขึ้นไป จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 52.17 มีความเพียงพอของรายรับต่อเดือน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 52.17 ส่วนใหญ่ไม่เคยฝึกเจริญสติ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 91.30 และเกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 60.87

เมื่อทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า เพศ อายุ ศาสนา ก่อนเข้ารับการศึกษพักอาศัยอยู่กับใคร สถานที่พักปัจจุบัน ภูมิลำเนา รายรับต่อเดือน ความพอเพียงของรายรับต่อเดือน การฝึกเจริญสติ และเกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่แตกต่างกัน

## ตอนที่ 2 ผลการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนทดลอง (n = 23)			หลังทดลอง (n = 23)		
	$\bar{X}$	SD	แปลผล	$\bar{X}$	SD	แปลผล
<b>ด้านดี</b>						
ควบคุมตนเอง	18.26	1.45	สูง	19.34	2.28	สูง
เห็นใจผู้อื่น	19.86	2.05	ปกติ	21.13	1.28	สูง
รับผิดชอบ	20.69	2.47	ปกติ	21.87	1.09	ปกติ
รวม	58.82	4.98	สูง	62.34	3.60	สูง
<b>ด้านเก่ง</b>						
มีแรงจูงใจ	16.95	1.77	ปกติ	18.78	1.70	ปกติ
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	16.74	1.91	ปกติ	18.09	2.15	ปกติ
สัมพันธ์ภาพ	16.17	2.14	ปกติ	17.69	1.42	ปกติ
รวม	49.86	4.13	ปกติ	54.56	3.90	ปกติ
<b>ด้านสุข</b>						
ภูมิใจตนเอง	11.82	1.89	ปกติ	12.60	1.82	ปกติ
พอใจชีวิต	20.09	2.46	ปกติ	21.87	1.32	ปกติ
สุขสงบทางใจ	18.09	2.55	ปกติ	20.39	2.34	ปกติ
รวม	50.00	5.35	ปกติ	54.86	4.19	ปกติ
ความฉลาดทางอารมณ์	158.69	11.02	ปกติ	171.78	8.96	สูง
โดยรวม						

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม ก่อนทดลองอยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 158.69 ( $SD = 11.02$ ) เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายด้านพบว่า ด้านดีอยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 58.82 ( $SD = 4.98$ ) ด้านเก่งอยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 49.86 ( $SD = 4.13$ ) และด้านสุขอยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 50.00 ( $SD = 5.35$ )

และมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมหลังทดลองอยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 171.78 ( $SD = 8.96$ ) เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 62.34 ( $SD = 3.60$ ) ด้านที่อยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.56 ( $SD = 3.90$ ) และด้านสุขอยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.86 ( $SD = 4.19$ )

เมื่อพิจารณาด้านย่อยของแต่ละด้าน พบว่า ก่อนการทดลอง ด้านที่มีคะแนนระดับสูงคือ การควบคุมตนเอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.26 ( $SD = 1.45$ ) ด้านที่มีคะแนนระดับปกติคือ การเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ, การมีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ปัญหา, สัมพันธภาพ, ความภูมิใจตนเอง, พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.86 ( $SD = 2.05$ ), 20.69 ( $SD = 2.47$ ), 16.95 ( $SD = 1.77$ ), 16.74 ( $SD = 1.91$ ), 16.17 ( $SD = 2.14$ ), 11.82 ( $SD = 1.89$ ), 20.09 ( $SD = 2.46$ ) และ 18.09 ( $SD = 2.55$ ) ตามลำดับ ส่วนหลังการทดลอง ด้านที่มีคะแนนระดับสูงคือ การควบคุมตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.34 ( $SD = 2.28$ ) และ 21.13 ( $SD = 1.28$ ) ตามลำดับ ด้านที่มีคะแนนระดับปกติคือ รับผิดชอบ, มีแรงจูงใจ, ตัดสินใจและแก้ปัญหา, สัมพันธภาพ, ภูมิใจตนเอง, พอใจชีวิต และ สุขสงบทางใจ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.87 ( $SD = 1.09$ ), 18.78 ( $SD = 1.70$ ), 18.09 ( $SD = 2.15$ ), 17.69 ( $SD = 1.42$ ), 12.60 ( $SD = 1.82$ ), 21.87 ( $SD = 1.32$ ) และ 20.39 ( $SD = 2.34$ ) ตามลำดับ

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	$SD$	$t$	$df$	$p$ -value
ก่อนทดลอง	158.69	11.02	5.070	22	.000
หลังทดลอง	171.78	8.96			

$P < 0.01$

จากตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 158.69 ( $SD = 11.02$ ) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 171.78 ( $SD = 8.96$ ) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ )

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ  
กลุ่มควบคุม

คะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	$SD$	$t$	$df$	$p$ -value
กลุ่มทดลอง	158.69	11.02	0.043	44	.966
กลุ่มควบคุม	158.56	9.26			

จากตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 158.69 ( $SD = 11.02$ ) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 158.56 ( $SD = 9.26$ ) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ( $p = .966$ )

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม  
ควบคุม

คะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	$SD$	$t$	$df$	$p$ -value
กลุ่มทดลอง	171.78	8.96	3.261	44	.002
กลุ่มควบคุม	162.21	10.84			

$P < 0.01$

จากตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 171.78 ( $SD = 8.96$ ) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 162.21 ( $SD = 10.84$ ) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .002$ )

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบวัดก่อนและหลังการทดลองมีกลุ่มควบคุม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จำนวน 46 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน เก็บข้อมูลในช่วงเดือนกันยายน ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ.2567 โดยใช้สถานที่ห้องเรียน 2104 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการเจริญสติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรวมทั้งการเข้าร่วมหลักสูตรเสริมตามที่คณะพยาบาลศาสตร์ฯ กำหนด วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์สถิติ โดยทดสอบตามข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธี Fisher Skewness coefficient และ Fisher Kurtosis coefficient พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ จึงทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติพารามิเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลองด้วยการทดสอบ Paired t-test วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบ Independent t-test

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา สถานที่พักอาศัย ปัจจุบัน รายรับของนักศึกษาต่อเดือน การเจริญสติ และเกรดเฉลี่ยต่ำสุด ไม่แตกต่างกัน
2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p=.000$ )
3. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ( $p=.966$ )

4. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .002$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยทั้งสองข้อ ดังนี้ สมมติฐานข้อ 1 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองในระยะหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลอง และ สมมติฐานข้อ 2 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองในระยะหลังทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานทั้งสองข้อ สามารถอธิบายได้ว่า กิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรมของโปรแกรมการเจริญสติสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างได้ ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .000$ ) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p = .002$ )

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายด้าน ทั้งด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข พบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการควบคุมตนเองและด้านการเห็นใจผู้อื่น สามารถอภิปรายผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งสามด้านได้ดังนี้

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ซึ่งประกอบไปด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ซึ่งอธิบายได้ว่าการมีสติทำให้การควบคุมตัวเองดีขึ้น โดยขณะที่มีสติเป็นสถานะที่มีความสมดุลของร่างกายจิตใจ มีการรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ตัดสินสิ่งเร้าที่กำลังเกิดขึ้น จึงยับยั้งการตอบสนองแบบอัตโนมัติ มีการใคร่ครวญไตร่ตรองเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงได้มากขึ้น (ศุภร์ใจ เจริญสุขและคณะ, 2559; ภรณ์ ภูริสิทธิ์, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ma & Siu (2020) ที่ได้สรุปผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาขึ้นของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในโรงเรียนอุดมศึกษาว่า อิทธิพลของการเจริญสติมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เพราะการฝึกเจริญสติ นั้นกระทำโดยอาศัยการรับรู้ การตระหนักถึงสิ่งเร้าภายในและการยอมรับโดยไม่ตัดสิน จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์รายข้อในด้านนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบในข้อการควบคุมตนเองมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน สามารถอภิปรายเชื่อมโยงกับกิจกรรมของโปรแกรมฯ ได้ดังนี้

ในกิจกรรมที่ 2 “การเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ่งก 4 ท่า” ประกอบด้วยการฝึกหายใจด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม (Diaphragmic breathing) เป็นการหายใจเข้า-ออก ช้าๆ ด้วยการใช้

กล้ามเนื้อกระบังลม ช่วยให้กระบังลมแข็งแรงขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย จะลดผลกระทบจากฮอร์โมนเครียด หรือคอร์ติซอล ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2547) การฝึกซี่งมืองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการคือ 1) การหายใจที่ถูกต้องวิธี 2) การใช้สมาธิขณะที่มีการฝึก และ 3) การเคลื่อนไหวท่วงท่าต่างๆ กลุ่มตัวอย่างบอกว่า “หลังจากฝึกการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซี่งม 4 ท่า ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดหรือโกรธสามารถรับรู้ได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น และตั้งสติเพื่อลดความรุนแรงในการตอบสนอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทวิวรรณ นุปผาธา และคณะ (2565) เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก๊กต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลง ผ่อนคลายมากขึ้นซึ่งวิภาวี เผ่ากันทรการ และนภา จิรัฐจินตนา (2564) และ เกษราภรณ์ เคนนุผา (2568) อธิบายว่า โปรแกรมการเจริญสติมีประสิทธิผลสูง สามารถเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความเครียดและอารมณ์ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรภรณ์ วงษภรณ์, นุชนาถ บรรทมพร, และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง พบว่าโปรแกรมการฝึกสติมีประสิทธิผลทำให้ความเครียดผู้ต้องขังลดลง

ในกิจกรรมที่ 3 “เห็นความคิด เห็นฉัน เห็นเธอ” ในกิจกรรมนี้ กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกเจริญสติ โดยกำหนดความตั้งใจ ใส่ใจกับปัจจุบันขณะ สังเกตลมหายใจเข้า-ออกตามธรรมชาติอย่างระมัดระวังอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจบ หากเริ่มรู้สึกใจลอย ให้นำพาจิตกลับมาที่ลมหายใจ อยู่กับช่วงเวลาปัจจุบันขณะ บอกกลับตัวเองว่า “จงกลับมาอยู่กับปัจจุบันที่นี้” เป็นการฝึกให้เห็นธรรมชาติของความคิดว่า ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่ต้องฝึกการรู้ทันการเกิดความคิด เมื่อรู้เท่าทันจะไม่ไหลไปตามความคิด เป็นการปรุงแต่ง ให้มีความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ตอบสนองในแบบแผนอัตโนมัติเดิม ๆ ควบคุมตัวเองได้มากขึ้นตามมา ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของเจ้อจันท์ วังทะพันธ์, โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ และพระครู สุธีคัมภีรญาณ ประมวล (2564) ที่ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย จิตตานุภาพ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น

ในกิจกรรมที่ 4 “ฝึกจิตสู่สมาธิ” กลุ่มตัวอย่างควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้วยการนั่งสมาธิด้วยจิตใจที่นิ่งสงบตามเวลาที่กำหนด การฝึกสมาธิและเจริญสติทำให้เกิดพลังแห่งความตระหนักรู้ และรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกขณะของชีวิตประจำวัน อยู่กับปัจจุบันขณะและกับทุกสิ่งทุกอย่างที่รายล้อม รวมทั้ง

กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ได้แก่ การผสมกายจิตในขณะที่กำลังล้างจาน ขับรถ อาบน้ำ หรือระหว่างเดินทางเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยลมหายใจแห่งสติ ฝึกโดยการฟังเสียงระฆังสติ โดยให้กลุ่มตัวอย่างดาวโหลตระฆังสติ จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่อง จนมีเสียงระฆังในใจเป็นอัตโนมัติ ส่งผลต่อการควบคุมตนเองในระดับสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Aphipanyo (2021) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ประสพการณ์การฝึกสมาธิส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสำคัญ ได้แก่ การควบคุมตนเอง เช่นเดียวกับการศึกษารุ่นนี้ ที่ด้านการควบคุมตนเองเปลี่ยนแปลงขึ้นจากระดับปกติเป็นระดับสูง

ในกิจกรรมที่ 6 “ประคองด้วยน้ำ ประคองสติ” กลุ่มตัวอย่างฝึกสติด้วยการถือด้วยน้ำที่ใสน้ำจนเต็มทั้งสองมือแล้วทำสมาธิ 3 นาที เดินช้าๆ เป็นวงกลมรอบห้องรวมประมาณ 50 เมตร พร้อมกับฟังเพลงบรรเลงสมาธิเบาๆ ระหว่างเดินทำจิตใจให้สงบ พยายามไม่ให้น้ำหกหรือหกน้อยที่สุด ไม่เครียดไม่เพ่งด้วยน้ำที่ถืออยู่ เพราะเกิดความกดดัน พยายามผ่อนคลายให้มากที่สุด รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่ากำลังผ่อนคลายหรือไม่ จิตโล่ง ตัดความคิดหมกมุ่นหรือความคิดที่จรเข้ามาออกให้หมด กิจกรรมดังกล่าว ช่วยพัฒนาด้านการควบคุมตนเอง มีสติทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จ ได้ด้วยดี สอดคล้องกับการศึกษาของ เจือจันทร์ วงทะพันธ์, โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ และพระครู สุทธิคุ้มภิญโญ ประมวล (2564) ที่ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย โดยมิกิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมการเดินจงกรม -นั่งสมาธิ และกิจกรรมแสดงความรู้สึก ซึ่งผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาสามารถพัฒนาในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น หากอธิบายด้วยหลักการทำงานของสมองส่วนหน้าได้ว่า ระหว่างการประคองด้วยน้ำ กลุ่มตัวอย่างฟังเพลงบรรเลงสมาธิเบาๆ ระหว่างเดิน ทำจิตใจสงบ พยายามไม่ให้น้ำหกหรือหกน้อยที่สุด ไม่เครียดไม่เพ่งด้วยน้ำที่ถืออยู่ พยายามผ่อนคลายมากที่สุด รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่ากำลังผ่อนคลาย ตัดความคิดหมกมุ่น ในภาวะที่สามารถแยกความคิดและแยกกายได้ รู้ว่ากายทำอะไรอยู่โดยผ่อนคลาย จะทำให้หลังฮอร์โมนโดพามีน ออกซิโทซิน เซโรโทนิน และเอนดอร์ฟิน บริเวณสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า เกิดสุขภาวะทางจิต (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับการอธิบายของ ภูว แสงวัฒน์ (2559) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต ที่พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้มากที่สุด คือ สติ

จากที่กล่าวมาทั้งหมด สามารถอธิบายเพิ่มเติมถึงกลไกการเจริญสติต่อความสามารถในการควบคุมตนเองซึ่งเป็นหนึ่งในด้านดีของความฉลาดทางอารมณ์ได้ว่า การทำภาวนาเพื่อเจริญสติ

(mindfulness meditation) มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาการทำงานของสมองด้านการบริหารจัดการ (executive functions) ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญสำหรับพฤติกรรมที่ต้องใช้ความตั้งใจของมนุษย์ (Gallant, 2016) และ Miyake et al. (2000) อธิบายว่า หนึ่งในโดเมนที่สำคัญคือ การยับยั้ง (Inhibition) คือ ความสามารถในการระงับการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้การทำภาวนาเพื่อเจริญสติ ยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการควบคุมความสนใจ (attentional control) ซึ่งรวมถึงการยับยั้งข้อมูลที่เข้ามารบกวน การมีสติเป็นการจดจ่ออยู่กับลมหายใจ สงบนิ่ง เมื่อสติแข็งแกร่งขึ้น ผู้ฝึกมีความสนใจที่มั่นคงและต่อเนื่อง สิ่งถูกรบกวนน้อยลง และจิตใจจะเข้าสู่สภาวะสงบและมีสมาธิ ความสนใจคงที่ขึ้น สามารถจดจ่ออยู่กับวัตถุของการทำสมาธิได้นานขึ้น (Kudesia & Nyima, 2015) และการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จะปรับตัวเข้ากับปรากฏการณ์ทางจิตที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น การเจริญสติจะดีขึ้น ความสามารถในการรักษาสมาธิจะคงที่

นอกจากนี้ Hanson (2009) ได้กล่าวว่าการเจริญสติ การฝึกสมาธิ ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทำงานเด่นขึ้น เกี่ยวข้องกับกลไกที่เป็นฐานของการควบคุมการใส่ใจ ความสำนึกในกาย การควบคุมอารมณ์ และการเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตนระหว่างการเจริญสติ ผู้เจริญสติสามารถประมวลสิ่งเร้าที่ไม่ลงรอยกันหรือเป็นตัวกวนสมาธิ ให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีการใส่ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งนี้ เนื่องจากขณะที่เจริญสติจะมีการทำงานเพิ่มขึ้นใน anterior cingulate cortex ส่วนหน้า (rostral) และ medial prefrontal cortex (MPFC) ส่วนล่าง (dorsal) และมีคลื่นสมองแบบทีตา เพิ่มขึ้นในสมองกลีบหน้าแนวกลาง (midline theta rhythm) ทั้งนี้ การเพิ่มการทำงานของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้า ส่วนล่างด้านใน และ การทำงานเพิ่มขึ้นของคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าส่วนบนด้านข้าง (ventrolateral PFC) ยังมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กลับไปที่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้อีกด้วย ซึ่งได้สอดคล้องกับ Tang, Yang, Leve & Harold (2012) ที่ศึกษาการพัฒนาการทำงานของสมองด้านการบริหารจัดการและกลไกทางประสาทชีววิทยาผ่านการเจริญสติ พบว่าการเจริญสติสามารถพัฒนาการทำงานของสมองด้านการบริหารจัดการ เช่น การควบคุมความสนใจ การยับยั้งการตอบสนอง และความยืดหยุ่นทางความคิด สามารถพัฒนาวงจรประสาทเฉพาะในเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (anterior cingulate cortex - ACC) และระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system - ANS) การพัฒนาดังกล่าวอาจมีความสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับเด็กและวัยรุ่น ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่าการเจริญสติช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถในการควบคุมอารมณ์

ส่วนในด้านการเห็นใจผู้อื่น ในกิจกรรมที่ 1 “รู้จักกันสัมพันธ์ไมตรี” ในระหว่างการทำกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้รับรู้ถึงนิสัยและอารมณ์ของเพื่อนแต่ละคน ผ่านกิจกรรมการสำรวจอารมณ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่างได้รับฟังประสบการณ์ความทุกข์

ของเพื่อน เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน รู้สึกใกล้ชิด ใฝ่ใจกัน ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำที่ต่างจากที่ตนคิด และอธิบายว่าตนมีความใฝ่ใจคนรอบข้างมากขึ้น สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของคนใกล้ชิดตัวมากขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาด้านจิตซึ่งมีความหมายรวมถึงการเห็นใจผู้อื่น นอกจากนี้ในกิจกรรมครั้งที่ 1 ผู้วิจัยยังได้อธิบายความรู้เรื่องการเจริญสติ (Mindfulness) ซึ่งหลักการคือ อยู่กับปัจจุบันขณะนั้นให้ได้มากที่สุด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น สติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันให้มากที่สุด พยายามกำหนดให้ได้ทุกกิริยา เมื่อผลก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า "ผลอ หนอ" แล้วดึงกลับมาใหม่ กลุ่มตัวอย่างสามารถอธิบายความหมายของการเจริญสติได้ว่า เมื่อเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พูถูก ทำถูก เห็นใจซึ่งกันและกันเกิดความรับผิดชอบ และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน การรู้เท่าทันความคิดจะช่วยให้เกิดการตอบสนองที่ไม่ใช่ในรูปแบบอัตโนมัติเช่นเคย ซึ่งทำให้การควบคุมกำกับตนเองได้ดีมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Agastya (2023) ได้อธิบายว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนและสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ได้มาก จากการที่บุคคลนั้นความสามารถในการรับรู้และจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ซึ่งคือความฉลาดทางอารมณ์ แนวทางการเจริญสติเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการตนเองที่เกี่ยวข้องกับการมุ่งความสนใจและตอบสนองต่อความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ด้วยทัศนคติแห่งการยอมรับตนเอง ทำให้มีการจัดการอารมณ์ที่ดี และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ได้

ในกิจกรรมที่ 8 เมตตาและให้อภัย ก็ช่วยพัฒนาด้านจิต คือการเห็นใจผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกสถานการณ์ที่ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจ เหตุการณ์ที่กระทบใจที่ยังค้างคาใจในความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือกับคนอื่น ๆ สังเกตการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกบนร่างกายหรือความคิดด้วยสติที่สงบและปล่อยวาง และกล่าวว่า “ขอให้เธอและฉันให้อภัยกัน” “ขอให้เธอและฉันมีความสุข” “ขอให้เธอและฉันสงบสุข” “ขอให้เธอและฉันเป็นมิตรที่ดีต่อกัน” “ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์” แล้วให้กลับไปสำรวจร่างกายอีกครั้ง ชื่นชมตัวเองที่ยอมปลดปล่อยความรู้สึกอันไม่เป็นประโยชน์ ขอบคุณและบอกรักตัวเอง กลุ่มตัวอย่างได้แสดงถึงความเมตตากรุณาและการเห็นใจผู้อื่น ได้ให้อภัยตนเองที่เคยทำผิดพลาดและให้อภัยคนที่ไม่เคยให้อภัยมาก่อน ซึ่งการให้อภัยจะเกิดขึ้นผ่านการยอมรับในการกระทำนั้น และเกิดความเมตตายอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำถึงแม้ว่าจะมีความคิดที่ไม่เหมือนกับตน ยินดีรับฟังความทุกข์ของเพื่อนในกลุ่ม และในการพัฒนาด้านสุข ความภูมิใจตนเอง ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวคำขอโทษเพื่อนและให้อภัยเพื่อนที่ขอโทษตน ได้เห็นคุณค่าในน้ำใจของเพื่อนมากขึ้น และมองเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Loh et al. (2022) ที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์ โดยทำให้พวกเขาที่มีความสามารถในการรับมือกับ

อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น ได้ดีขึ้น พัฒนามุมมองเชิงบวกในชีวิต สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิดและการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีขึ้น และยังคงคล้องกับ เจือจันท์ วังทะพันธ์และคณะ, (2563); วิภาวี เผ่ากัณฑ์ทรากกร และ นภา จิรัฐจินตนา, (2564) ที่อธิบายว่า การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอให้มีความรัก ความเมตตา ความเสียสละ ความอดทน และการให้อภัย จะช่วยให้จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีและคลายความเครียด รวมทั้งลดภาวะซึมเศร้า

นอกจากนี้ Shapiro (2020) ยังได้กล่าวไว้ว่า เมตตากรุณา สามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต เพิ่มพลังภายในของเรา และทำหน้าที่เป็นตัวป้องกันอาการโรคซึมเศร้า และผลการศึกษาของ Barbara Frederickson; University of North Carolina แสดงให้เห็นว่า การภาวนาโดยนึกถึงความเมตตากรุณาเพียง 7 สัปดาห์ ช่วยเพิ่มอารมณ์เบิกบานในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jimenez-Picon et al., (2021) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกเจริญสติกับความฉลาดทางอารมณ์ในบุคลากรและนักศึกษาในสายงานสุขภาพ มีการเชื่อมโยงความมีสติกับการเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การมีความเห็นอกเห็นใจเป็นทัศนคติที่สำคัญสำหรับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ การฝึกสติส่งผลให้เกิดการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ มีความเอื้ออาทร ทำให้การตอบสนองต่อความต้องการของผู้ป่วยมีประสิทธิภาพและมีความละเอียดอ่อนมากขึ้น

ส่วนในด้านความรับผิดชอบ ในกิจกรรมที่ 9 “พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด” กลุ่มตัวอย่างได้ไตร่ตรองถึงสถานการณ์ที่เคยดำเนินตนเองซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะให้อภัยตนเอง ให้ลองมองดูว่ายอมรับเหตุการณ์นั้นได้หรือไม่ และรู้สึกถึงความกรุณาหรือไม่ จะสามารถแสดงความรับผิดชอบโดยไม่ดำเนินตนเองได้หรือไม่ เมื่อยอมรับและแสดงความรับผิดชอบ จะสามารถให้คำมั่นสัญญาได้หรือไม่ว่า จะรับมือกับสถานการณ์นี้ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและต่อตัวเองมากขึ้น ทำให้เพิ่มขีดความสามารถที่จะแสดงความรับผิดชอบขั้นสุดต่อการกระทำ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมทั้งหมดของตน การแสดงความรับผิดชอบ เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญที่จำเป็นสำหรับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากอย่างมีประสิทธิภาพ จากกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างสามารถมองเห็นพฤติกรรมความขี้แยของตัวเอง ที่เคยดำเนินตนเอง แต่กลุ่มตัวอย่างแสดงความรับผิดชอบในพฤติกรรมนั้น บอกว่า “เคยมีพฤติกรรมที่ไม่ดี ทำให้พ่อแม่เสียใจ บางครั้งก็คิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าหวนกลับไปได้จะไม่ทำแบบนั้น ตอนนี้อภัยตนเองและจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีอีก” “ผมรู้สึกไม่ดีไม่เคยช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มเลย ต่อไปนี่ผมจะช่วยงานเพื่อนให้มากขึ้น” สอดคล้องกับ Loh et al., (2022) ศึกษาโปรแกรมการเจริญสติ (Mindfulness-Based Intervention) ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาแพทย์ ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดผลในระยะยาว เป็นทางเลือกที่คุ้มค่า

เนื่องจากสามารถช่วยให้นักศึกษาแพทย์เสริมสร้างความสามารถในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต พัฒนาวิธีการปรับตัวต่อความท้าทายที่พบในระหว่างการฝึกอบรมทางการแพทย์ สนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดี และส่งผลให้เป็นคนรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ Shapiro (2020) ได้อธิบายไว้ว่า บุคคลจะแสดงความรับผิดชอบขั้นสุด คือ การมีสติที่ทำให้กล้ายอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและค่อยเหยียวยาวไปที่ละขั้น ซึ่งสอดคล้องกับ Tang, Holzel, & Posner (2015) ได้ศึกษาประสาทวิทยาของการทำสมาธิด้วยการเจริญสติ ระบุว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมีแนวโน้มแสดงความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น และมีมุมมองต่อตนเองในเชิงบวกมากขึ้นเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ฝึก ในกิจกรรมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างได้ลงชื่อให้คำมั่นสัญญาว่าจะแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยการมองตนเองด้วยทัศนคติที่ดี ไม่ตำหนิตนเอง และได้กำหนดเป้าหมายในการเรียนอย่างมีสติในระดับขั้นที่สูงต่อไป

จากผลการวิเคราะห์รายข้อคำถาม พบว่า ข้อที่คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือความรับผิดชอบต่อ “ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน” และ “เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวขอโทษได้” อธิบายได้ว่า จากกิจกรรมที่ 9 “พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด” เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาด้านดี คือความรับผิดชอบต่อ กิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างรับมือกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและต่อตัวเองมากขึ้น ทำให้เพิ่มขีดความสามารถที่จะแสดงความรับผิดชอบสูงสุดต่อการกระทำ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมทั้งหมดของตน ซึ่งผลที่ตามมาคือ กลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ยอมรับการกระทำของตนเองโดยไม่ตัดสิน สามารถกล่าวคำขอโทษได้ในสถานการณ์ที่ต้องขอโทษผู้อื่น

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ซึ่งประกอบด้วยการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ ซึ่งกิจกรรมใน โปรแกรม ๑ นี้ที่เสริมสร้างด้านเก่งได้แก่ กิจกรรมที่ 1 “รู้จักกันสัมพันธ์ไมตรี” กิจกรรมที่ 4 “ฝึกจิตสู่สมาธิ” กิจกรรมที่ 5 “จิตนิ่งสู่กาย” และ กิจกรรมที่ 7 “การตัดสินใจอย่างมีสติ” จากผลการวิเคราะห์รายข้อคำถาม พบว่า ข้อที่คะแนนเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในด้านการมีแรงจูงใจ “ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ” อธิบายได้ว่า ในกิจกรรมที่ 5 “จิตนิ่งสู่กาย” ผู้วิจัยพูดด้วยเสียงนุ่มนวลให้ระลึกถึงและผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ใช้เวลา 20 นาที กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ถึงความสำคัญของอวัยวะของร่างกายทุกส่วนที่สามารถทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ในทุกวัน ทำให้เกิดแรงจูงใจให้มีจิตใจที่มุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตและเรียนในระดับขั้นที่สูงขึ้นต่อไป ซึ่ง Kabat-Zinn (2003), Tang, Yang, Leve & Harold (2012) ได้อธิบายไว้ว่า การฝึก Body scan ช่วยทำให้กลับมาที่ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในร่างกาย (Body Sensation) ได้ง่ายมากขึ้น และการกลับมารับรู้ความรู้สึกที่ร่างกายสามารถเป็นสัญญาณเตือนภัย ก่อนที่ร่างกายจะตกลงไปสู่สภาวะเครียดที่รุนแรงกว่าเดิม คือเมื่อรับรู้ว่ามีส่วนของร่างกายกำลัง

ตั้งตัวอยู่นั้น ระบบของร่างกายจะค่อยๆ ปรับสภาพไม่ให้เกิดเข้าไปสู่ภาวะเครียดแบบลึกและไม่รู้ตัว และยังทำให้ยอมรับกับทุกสถานการณ์ได้ง่ายมากขึ้น อีกทั้ง Shapiro (2020) ยังได้อธิบายไว้ว่าการรับรู้สติผ่านกาย (Body Scan) คือ การเฝ้ายาร่างกายและจิตใจด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยการส่งจิตไปยังร่างกายเพื่อผ่อนคลายความกังวล ความกลัวหรือความเครียดจากหลายสาเหตุ จิตใจจะสงบสบาย ความทุกข์ความปวดก็จะบรรเทาเบาบางลง เมื่อร่างกายสามารถผ่อนคลาย อารมณ์และความคิดจะค่อยๆ ปรับสภาพให้สามารถผ่อนคลาย เป็นไปในทางบวกมากขึ้น ตามมา จะทำให้เกิดแรงจูงใจให้มีจิตใจที่มุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตต่อไปด้วยการรู้ตัวทั่วพร้อม รับรู้สติผ่านไปยังอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ จูทามาซ แหนจอน (2558) กล่าวว่า อารมณ์เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจ อารมณ์ส่งผลต่อร่างกาย การรู้คิดและพฤติกรรม ในด้านการศึกษา พบว่าอารมณ์ส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ หากบุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่พร้อมต่อการเรียนรู้ เขาก็จะมีแรงจูงใจเรียน ได้ดี มุ่งมั่นและพร้อมฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อไปยังเป้าหมายที่ต้องการ

ส่วนในด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ในกิจกรรมที่ 4 “ฝึกจิตสู่สมาธิ” กลุ่มตัวอย่างฝึกการฟังเสียงระฆังตามเวลาที่กำหนด และให้กลับไปฝึกต่อเนื่องที่บ้าน จนมีเสียงระฆังในใจเป็นอัตโนมัติ ส่งผลให้มีสติเมื่อเกิดสถานการณ์ในการเลือกตัดสินใจและสามารถแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับที่ วรภัทร์ ภูเจริญ (2562) ได้อธิบายถึง การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมฝึกสติ โดยมีการตั้งระฆังจนครบทุกวิชาและก่อนกลับบ้าน ตลอดทั้งวันได้ยินเสียงระฆังแห่งสติ ทุกครั้งที่ได้ยินให้นักเรียนกลับมารู้ตัว อยู่กับลมหายใจ ทำแบบนี้เป็นเวลา 12 ปีในโรงเรียน และติดตามผลระยะยาวโตขึ้นจะกลายเป็นนักฟังที่ดี เป็นผู้นำที่ดี เป็นสมาชิกในครอบครัวที่ดี และทำงานเป็นทีมที่ดี มีความสามัคคีรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และในกิจกรรมที่ 7 “การตัดสินใจอย่างมีสติ” กลุ่มตัวอย่างได้เล่าถึงสถานการณ์ที่จะต้องเลือกตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งทั้งสองอย่างเป็นสิ่งสำคัญเท่าๆกัน และระบุนิยามการเจริญสติที่ใช้ก่อนการตัดสินใจ และแลกเปลี่ยนวิธีการเจริญสติที่ใช้ก่อนการตัดสินใจกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาว่าเลือกตัดสินใจอย่างไรให้เหมาะสม จากผลการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยสังเกตอารมณ์และร่างกายในระหว่างที่สำรวจทางเลือกในการตัดสินใจให้เหมาะสมที่สุด และกลับไปฝึกเจริญสติเรื่องการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ต้องเลือก ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่เครียด หรือโกรธเคือง เมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน ซึ่งศุภร์ใจ เจริญสุขและคณะ (2559) อธิบายไว้ว่า การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก เช่น รับรู้อารมณ์ที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง รู้ว่าโกรธ หรือไม่พอใจ จะช่วยให้สามารถตัดสินใจอย่างเหมาะสมและตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง Shapiro (2020) อธิบายไว้ว่า การที่จะตัดสินใจอย่างชาญฉลาดต้องสามารถตระหนักรู้ความรู้สึกทางร่างกายและ

อารมณ์ควบคู่กับพลังทางจิต การเจริญสติให้ทำให้ทันการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และร่างกายในระหว่างที่สำรวจทางเลือกในการตัดสินใจ จะช่วยให้การตัดสินใจกรณีที่ต้องใช้อย่างฉับไวได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสติช่วยส่งเสริมให้ผู้คนที่สังเกตเห็นว่ากำลังเผชิญกับความท้าทายจำนวนมาก โดยไม่ต้องตัดสินใจว่าเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกไร้ทางออก ถูกโจมตี หรือทำให้ผู้อื่นผิดหวัง แทนที่จะคิดเช่นนั้น การมีสติอาจช่วยให้ผู้คนเห็นความท้าทายต่างๆ ว่าเป็นเพียงสิ่งที่ต้องทำ ไม่ว่าจะเป็งานที่รอกการทำงาน ผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อนร่วมงานที่แสดงความไม่พอใจ หรือการที่มีหลายๆ คำขอพร้อมกันในเวลาเดียวกัน การตัดสินใจว่าเรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งที่รุนแรงไม่ได้ช่วยให้ทำสำเร็จหรือลดความรู้สึกไม่ดีลงเลย การรับรู้โดยปราศจากการตัดสินใจช่วยจัดการกับความเครียดและหลีกเลี่ยงการตกอยู่ในกับดักของการประเมินเชิงลบเกี่ยวกับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา Jimenez-Picon et al., (2021) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิแบบสติกับความฉลาดทางอารมณ์ในบุคลากรและนักศึกษาในสายงานสุขภาพ พบว่า การรับรู้ความทุกข์ทรมานของตนเองทำให้มีความสามารถในการรับรู้ความทุกข์ทรมานของผู้อื่น ได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสมาธิแบบสติสามารถช่วยให้ผู้ฝึกสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่มีความซับซ้อน ช่วยให้จัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ โดยการมีสติ มีความสงบและสามารถพิจารณาเลือกทางเลือกได้อย่างรอบคอบ

ส่วนในด้านสัมพันธภาพ ในกิจกรรมที่ 1 “รู้จักกันสัมพันธ์ไมตรี” กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาโดยผู้วิจัยเปิด โอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำความรู้จักกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกไว้วางใจกันและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม การฝึกสติช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสามารถเข้าใจพวกเขา ได้ดียิ่งขึ้น เพราะจะยอมรับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่ตัดสิน เมื่อฝึกสติจะสามารถอยู่กับปัจจุบันและรับฟังคนอื่นได้โดยไม่รีบร้อนตัดสินหรือแสดงปฏิกิริยาทันที การรับฟังอย่างมีสติช่วยให้เข้าใจผู้อื่นและช่วยให้เชื่อมโยงสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Kabat-Zinn, 2023) และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างจริงใจ (กุนนที พุ่มสงวน และ กัลยา ใฝ่เกาะ, 2557)

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ซึ่งประกอบด้วยความภูมิใจตนเอง ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ จากผลการวิเคราะห์รายข้อคำถาม พบว่า ข้อที่คะแนนเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในด้านพอใจชีวิต โดยเฉพาะมุมมองว่า “ทุกปัญหาหมักมีทางออกเสมอ” อธิบายได้ว่า ในกิจกรรมที่ 8 “เมตตาและให้อภัย” กลุ่มตัวอย่างได้เห็นคุณค่าในน้ำใจของเพื่อนมากขึ้น และมองเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างเกิดความพึงพอใจในความคิดเชิงบวกของตนเอง มองปัญหาเพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถให้อภัยตนเองและคนอื่น รู้สึกภูมิใจ พึงพอใจและมีความสุขทางใจมากขึ้น ซึ่ง Shapiro (2020) ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญสติด้วยความเมตตากรุณา สามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และมีอิทธิพลในการเพิ่มพลังภายในของบุคคลซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ Kudesia & Nyima (2015), จุฑามาศ แทนจอน (2559) และแนวคิดของ Kabat-Zinn (2023) ที่ชี้ให้เห็นว่า การฟังความสนใจและการฝึกสติช่วยพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ในมุมมองของความสงบนิ่ง และความเข้าใจ จะช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจ ความพอใจ และความสุขสงบทางใจ และในกิจกรรมที่ 2 “รู้จักการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ่ง 4 ท่า” กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลายลดผลกระทบจากฮอร์โมนเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทวิวรรณ บุปผาธา และคณะ (2565) เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก๊กต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สรุปว่า โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก๊กเป็นทางเลือกของการบำบัดวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ด้วยการมีสติ ตระหนักรู้ และสร้างความเข้มแข็งทางใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดในปัจจุบัน ซึ่งสนับสนุนทอศศักดิ์ เศษคง (2547) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกซึ่งง ทำให้จิตใจสงบสบายคลายเครียด และลดความวิตกกังวล ทำให้นอนหลับดี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาด้านสุข คือการมีความภูมิใจตนเอง และสุขสงบทางใจ ทำให้มีความเยือกเย็น สงบ เต็มเปี่ยม ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมในทุกครั้ง บอกว่า “ปฏิบัติทุกวัน เมื่อทำได้แล้วรู้สึกภูมิใจ มีความสุขสงบ คลายเครียดได้ ไปสอนเพื่อนให้ทำด้วย” ทุกครั้งที่มาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้เป็นอย่างดีสม่ำเสมอ และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของไกรฤกษ์ ศีลาคม และหัสติน แก้ววิชิต (2560) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตกับนักศึกษาที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่พบว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในด้านความพอใจชีวิตและความสุขสงบทางใจ ในกิจกรรมที่ 4 “ฝึกจิตสู่สมาธิ” โดยการฟังเสียงระฆังสติ และให้กลุ่มตัวอย่างดาวโหลดระฆังสติฝึกที่บ้าน เป็นการสร้างความสุขที่แท้จริงอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างบอกว่าทำให้จิตใจสงบมากขึ้น เมื่อได้ยินเสียงระฆัง สามารถหยุดความคิดที่ฟุ้งซ่านได้ Kabat-Zinn (2023) อธิบายว่า เสียงระฆังช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสงบภายใน ช่วยให้หยุดพักจากความคิดวุ่นวาย ทำให้ใจสงบขึ้น และลดอารมณ์ด้านลบ "ระฆังสติ" (Mindfulness Bell) เป็นเทคนิคสำคัญใน MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ของ Jon Kabat-Zinn (2023) และในหลักพุทธศาสนา ซึ่งช่วยให้กลับมาสู่ปัจจุบัน เสียงระฆังช่วยให้กลับมาหายใจอย่างมีสติ ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอดีตและอนาคตและเพิ่มความพอใจในชีวิต เมื่อจิตใจสงบขึ้น จะมีความเข้าใจและเห็นใจคนรอบข้างมากขึ้น

ในกิจกรรมที่ 5 “จิตคืนสู่กาย” เป็นการฝึกสติเพ่งความสนใจไปตามร่างกายที่ส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยไม่บังคับร่างกาย ซึ่ง Jon Kabat-Zinn (2023) อธิบายว่า Body Scan เป็นเหมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ฝึกกรับรู้ร่างกายอย่างเต็มที่ ช่วยให้ร่างกายปล่อยความเครียดและลด อาการปวดเรื้อรังและเพิ่มความสงบภายใน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tang, Yang, Leve & Harold (2012) ที่พบว่า Body Scan ช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) เพิ่มความผ่อนคลายทาง กายและใจ (Physical & Emotional Relaxation) เมื่อรับรู้อารมณ์ จะไม่จมอยู่กับความคิดเชิงลบ ทำให้จิตใจสงบขึ้น อีกทั้ง Shapiro (2020) และ Jimenez-Picon et al. (2021) ยังอธิบายว่า การฝึก Body Scan ทำให้ผู้ฝึกอยู่กับปัจจุบัน ขอมรับตัวเอง ลดความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้รู้สึกสงบ และพอใจใน ตนเองมากขึ้น และในกิจกรรมที่ 6 “ประคองด้วยน้ำประคองสติ” ตัดความคิดหมกมุ่นหรือความคิด ที่จรเข้ามาออกให้หมด ช่วยพัฒนาสติตนเองให้หนึ่ง จนทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จได้ ด้วยดี สอดคล้องกับการศึกษาของ เจือจันทร์ วงทะพันธ์, โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และพระครู สุธีคัมภีร ญาณ ประมวล (2564) ที่ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษา ครุศาสตร์สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยมีกิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมการเดินทาง -นั่งสมาธิ และ กิจกรรมแสดงความรู้สึก ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ระหว่างเดิน นักศึกษาทำจิตใจสงบ พยายามไม่ให้น้ำ หกหรือหกน้อยที่สุด ไม่เครียดไม่เพ่งด้วยน้ำที่ถืออยู่ พยายามผ่อนคลายมากที่สุด รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่า กำลังผ่อนคลาย ตัดความคิดหมกมุ่น ในภาวะที่สามารถแยกความคิดและแยกกายได้รู้ว่ากายทำ อะไรอยู่โดยผ่อนคลาย จะทำให้หลังฮอร์โมน โดพามีน ออกซิโทซิน เซโรโทนิน และเอนโดรฟิน บริเวณสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า เกิดสุขภาวะทางจิต (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับ การอธิบายของ ภูว แสงวัฒน์ (2559) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบ ปรับเปลี่ยนความคิดกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต ที่พบว่า ตัวแปรที่ สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้มากที่สุด คือ สติ

จากที่กล่าวมา ทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขนั้น กิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรมของโปรแกรมการเจริญสติสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่ม ตัวอย่างได้ ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง หลังทดลองสูงกว่าก่อน ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ หลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีคือ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความเห็นใจผู้อื่น และมีความ รับผิดชอบ ลดความเครียด มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งคือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น และมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คือ ภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจมากขึ้น ซึ่งสนับสนุนการศึกษาของผกา

ทิพย์ สิงห์คำ และคณะ (2563) เรื่อง กระบวนการพัฒนาชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลให้เก่ง ดี มีสุข ด้วยสติปัญญา 4 การตามสังเกตลงไปทีจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา และการตามสังเกตลงไปทีธรรม เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา ซึ่งต้องอาศัยความเพียรในการฝึกสติ ภายหลังที่นักศึกษาได้เรียนรู้และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขมีระดับสูงขึ้นทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติปัญญา 4 มีผลต่อการพัฒนาชาวน์อารมณ์ในนักศึกษาพยาบาล จิตตานุปัสสนา ช่วยให้อ่านใจและควบคุมอารมณ์ของตนเอง ธรรมานุปัสสนา ช่วยให้อ่านใจธรรมชาติของอารมณ์และลดความยึดติด การฝึกสติช่วยให้นักศึกษาพยาบาลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในชีวิตมากขึ้น เมื่อฝึกสติอย่างต่อเนื่อง อารมณ์จะมั่นคง และใจจะสงบขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล อาจารย์พยาบาลสามารถนำกิจกรรม โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4
2. ด้านการวิจัย นักวิจัยทางการพยาบาล หรืออาจารย์พยาบาล สามารถนำผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนา โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล และพัฒนาในกลุ่มนักศึกษาคณะอื่นในมหาวิทยาลัย
3. ด้านบริหาร ผู้กำหนดนโยบายการบริหารการพยาบาลในมหาวิทยาลัยสามารถนำโปรแกรมนี้อไปใช้ในการกำหนดนโยบาย ในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาด้านการเจริญสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และให้นักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันและเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยติดตามผล โดยการให้โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะอย่างต่อเนื่องไปถึงชั้นปีที่ 4 เพื่อความต่อเนื่องและความยั่งยืน
2. ควรเพิ่มการสัมภาษณ์เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อเข้าใจความคิดประสบการณ์ความรู้สึกจากการได้รับ โปรแกรม ต่อการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข
3. การศึกษาครั้งนี้ วัดผลก่อนและหลังทันทีเท่านั้น ควรมีการติดตามวัดผลซ้ำ 1 เดือน 6 เดือน เพื่อประเมินความคงอยู่ของประสิทธิผล

4. การศึกษาครั้งต่อไปควรมีผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม เพื่อป้องกันการเกิดอคติ (bias) จากผู้วิจัย ทั้งในกระบวนการจัดกิจกรรมและการประเมินผลลัพธ์



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กนกพร โพธิ์มณี. (2562). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี].
- กมลชนก ทองเอียด, และเดือนนภา ไชยพรหม. (2561). ความฉลาดทางอารมณ์และความเครียดของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. *Suratthani Rajabhat Journal*, 5(2), 213-231.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร / แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2558* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2560*. บริษัทละม่อมจำกัด.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2565*.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์(ฉบับปรับปรุง)*. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กระทรวงการอุดมศึกษา. (2565). *กฎกระทรวง มาตรฐานหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565*. [https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2565/A/020/T\\_0012.PDF](https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2565/A/020/T_0012.PDF)
- กษศรณ นุชประสพ, และสุพัตรา สกกุลศรีประเสริฐ. (2563). ความสัมพันธ์ของการรับรู้ภาวะเสี่ยงทางเพศ บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบและความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 12(3), 284-299.
- กัลฉัตร ชัยประทานพงษ์, และเรืองศิริ ภาณุเวศ. (2566). ประสิทธิผลของการบำบัดทางจิตสังคมด้วยโปรแกรมสติบำบัดต่อระดับปัญหาการดื่มสุราและระยะเวลาการกลับไปเสพติดสุราซ้ำของผู้ป่วยโรคติดสุราที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลหนองบัวลำภู. *Journal of MCU Nakhondhat*, 10(1), 258-275.

- กุนนที พุ่มสงวน และกัลยา ไม้เกาะ (2557). พยาบาลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. *วารสารพยาบาลทหารบก.* 15(3), 18-23.
- เกษราภรณ์ เคนบุปผา, วิจิตรา จิตรักษ์, อัญชลี ฐิตะสาร, อรดี โชคสวัสดิ์, ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, และ เจริญศักดิ์ อำไกล่. (2568). ประสิทธิภาพของโปรแกรมบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติตระหนักรู้ความคิด: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารสภาการพยาบาล.* 40(1), 62-81.
- ไกรฤกษ์ ศิลาคม, และหัสติน แก้ววิชิต. (2560). ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี. *Journal of Humanities and Social Sciences Nakhon Phanom University.* 7(1), 16-24.
- จิระวรรณ อุดคกิมพันธ์. (2564). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยปทุมธานี. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.* 15(3), 122-133.
- จิระศักดิ์ เลพล, และสุทธิพร บุญส่ง. (2559). การพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่งที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.* 4(2), 22-42.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2558). สมองกับอารมณ์: มหัศจรรย์ความเชื่อมโยง. *Ratchaphruek Journal.* 13(3), 9-19.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2559). อิทธิพลของการเพิ่งความสนใจที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์และความผาสุกของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.* 27(2), 208-222.
- เจือจันทร์ วังทะพันธ์, โสวิทย์ บำรุงศักดิ์, และ พระครู สุทธิคุ้มภิญโญ ประมวล. (2563). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์สถาบันพลังจิตตานุภาพ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.* 8(4), 1308-1321.
- เฉลิมพร เย็นเยือก. (2558). การศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษสาขาวิชาการจัดการคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.).* 4(2), 89-98.
- ภูว แสงวันฉ. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การปรับเปลี่ยนอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การเก็บกอดอารมณ์แบบเก็บกอด และสุขภาวะทางจิต. [วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตติพร สุกสิทธิ์ธารง. (2566). *EQ (Emotional quotient) ความฉลาดทางอารมณ์.*  
[https://www.medparkhospital.com/lifestyles/eq-emotional-quotient.](https://www.medparkhospital.com/lifestyles/eq-emotional-quotient)

- ทยาวิรุ จันทรวิวัฒน์, และสุหทัย โตสังวาลย์. (2564). ผลของโปรแกรมการเจริญสติเป็นฐานออนไลน์ต่อระดับความเครียดและระดับสติในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและ สุขภาพจิต*, 35(3), 42-57.
- ทยาวิรุ จันทรวิวัฒน์, และแสงนภา บารมี. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างสติและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล: บทบาทของอัตโนมัติเป็นตัวแปรคั่นกลาง. *วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา*, 16(3), 30-41.
- ทวิวรรณ บุปผาธา, ชนิกา เจริญจิตต์กุล, ทวีศักดิ์ กสิผล, และศิริยุพา นันสูนนานนท์. (2564). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แนวไท่แก้อาการเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 15(2), 161-173.
- ทิพย์ประภา พิศาลกิตติคุณ (2558) ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติงานฝ่ายควบคุมระบบกำลังไฟฟ้าการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย [วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เทอดศักดิ์ เดชคง (2547). *การบริหารกาย-จิตแบบซิงเกิ้ล*. สำนักโรคเอดส์วัน โรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.
- ธีระยุทธ เกิดสังข์, อุไรวรรณ เกิดสังข์, และเบญจวรรณ งามวงศ์วิวัฒน์. (2561). ผลของโปรแกรมการบำบัดและให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อความเครียดและระดับสติในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 33-48.
- นัชรินทร์ เชื้อบ้านเกาะ, และ เพ็ญญา แดงค้อมยุทธ. (2562). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดบนพื้นฐานของการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 11(2), 421-32.
- นิธิพัฒน์ เมฆจจร. (2557). *การจัดบริการแนะแนวในระดับประถมศึกษา*. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับประถมศึกษา หน่วยที่ 1-7. (หน้า 1-47). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญม้น ธนาสุภวัฒน์, สุมิตรา โรจนนิตติ, สุพิน ใจแก้ว, และ จามรี ศรีรัตนบัลล์. (2567). สุขภาวะกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตต์. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 9(2), 1501-1514.
- ประกาศ ปานเจียง. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา*. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. 1947-1967.

- พระปลัดอภิเชษฐ์ สุภทรวาทิ. (2564). ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความ  
ฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตในมหาวิทยาลัยพุทธศาสนา. *วารสารออนไลน์*, 58(5),  
5588–5592.
- พานทิพย์ แสงประเสริฐ. (2561). *ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วย  
โรคความดันโลหิตสูง*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิชามญช์ ปุณโณทก, และชนิดดา แนบเกษร. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของนิสิต  
พยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารพยาบาลกระทรวง  
สาธารณสุข*, 26(3), 118–129.
- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา, และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยง  
ในวัยรุ่น. *Journal of Health and Nursing Research*, 35(3), 212–223.
- ภัทรภรณ์ วงษกรณ์, นุชนาถ บรรทมพร, และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา. (2560). *ผลของโปรแกรมการ  
ฝึกสติต่อความเครียดในผู้ต้องขัง* [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนานันท์ บุตรศรี, พิชญ์ญา คุณพงษ์, และ กิตติมา ลาภอนันต์  
บังเกิด. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรม  
ราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 15(1), 105–118.
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมสาดิ. (2559). *คู่มือสติบำบัด [Mindfulness- based therapy and counseling  
(MBTC) manual]*. บริษัทบียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด.
- ขรรยง คชรัตน์, เจตน์สฤณี สังขพันธ์, ประภาส ปานเจียง และกุลยา ศรีโยม (2559). *ความฉลาด  
ทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้. การ  
ประชุมมหาดใหญ่วิชาการ ระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 7 23 มิถุนายน 2559  
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.*
- รัตน์ศิริ ทาโต. (2566). *การวิจัยทางพยาบาลศาสตร์: แนวคิดสู่การประยุกต์ใช้ (ฉบับปรับปรุง)  
(พิมพ์ครั้งที่ 7)*. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัศมีสุนันท์ จันทรภักดี, และ พิชามญช์ อินทะพุฒ. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียน  
ออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19.  
*วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 30(2), 95–107.
- วรภัทร ภูเจริญ. (2562). *Mindfulness in Action ฝึกใจง่ายๆ เก่งได้อีก*. สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.

- วลัยนารี พรหมลา. (2558). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชน ในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 2(2), 432-438.
- วลัยพร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์, และชนะศึก นิชานนท์. (2021). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทาง อารมณ์. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 6(10), 408-422.
- วลัยพร นุชสุธรรม, พัชรารวรรณ แก้วกันทะ, ลาวัลย์ สมบูรณ์, ชมภู๋ บุญไทย, และสุกัญญา เมือง มาคำ. (2561). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทาง อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. *Nursing Journal*, 45(1), 110-121.
- วิภาวี เผ่ากันทรากกร, และ นภา จิรัฐจินตนา. (2564). ผลของโปรแกรมสติบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าและ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 29(4), 286-296.
- ศยามล เอกะกุลนันต์, และฉวัลย์ เนียมทรัพย์. (2561). อิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อ ความผาสุกและการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ดูแลลูกค้าทางโทรศัพท์กลุ่มธุรกิจ เทคโนโลยี สารสนเทศ และการสื่อสาร. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 32(101), 185-199.
- ศรินทิพย์ เหล็กสูงเนิน. (2561). *ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. [รายงานการ วิจัยปริญญาตรี]. มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์.
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, และ นิดา ลมสุวรรณ. (2558). *พัฒนาการของวัยรุ่นตามแนวคิดของอีริกสัน*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภร์ใจ เจริญสุข, เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม, และ ไมเคิลคริสโตเฟอร์. (2559). ความหมายและ ปัจจัยบ่มเพาะสติจากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม. *Nursing Journal of The Ministry of Public Health*, 25(3), 170-183.
- สมจิตร์ นครพานิช, และ รัตนา พึ่งเสมา. (2564). ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวช และ สุขภาพจิต*, 35(1), 128-145.
- สำนักงานแพทย์ทางเลือก. (2556). การบริหารกายจิตแบบชีกง. *วารสารสำนักงานแพทย์ทางเลือก*. 6(1) มกราคม –เมษายน.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). *กรอบมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552*. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553*. สืบค้นจาก <https://www.onesqa.or.th>.
- สุขจันทร์ พงษ์ประไพ. (มปป). *ชีกงเพื่อการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ*. . <http://www.aacclinic.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539250678>

- สุภารัตน์ เพชรทอง. (2560). *สติบำบัด*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี]. มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สุพรรณิ วิชกุล. (2566). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน จังหวัดชลบุรี. *วารสารศูนย์อนามัย ที่ 9: วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 17(3), 868-881.
- สุวัฒน์ ชนกรวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, และสิริวัฒน์ ศรีเครีดง. (2562). ผลของการฝึกสติและคิดบวกที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 13(2), 195-213.
- เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์. (2562). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 30(2), 76-77.
- อนุพล สนมศรี. (2565). ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อบรรยากาศองค์การในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครพนม เขต 2. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- อรเพ็ญ พงศ์กล้า, จิราวรรณ กล่อมเมฆ, พรรณี พรรคคัลภ์, ชัญวรรณ คุณมาศูนย์, วรวัลย์ช บันดือทรัพย์, และมณิสรา ห่วงทอง. (2560). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัย เอกชนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์*, 25(3), 9-19.
- อรัญญา ทรัพย์พ่วง, จิรฉัตร ถิ่นไพโรจน์, รังสิมา อิงอร่าม, และสุนทรีภรณ์ ทองไสย. (2014). ความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักเรียนแพทย์ทหารชั้นปีที่ 5 วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า. *Journal of Nursing and Education*, 7(4), 50-63.
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ชมลวรรณ สวัสดิ์สิงห์, ณัฐปภัสร์ นวลสีทอง, และเทพไทย โชติชัย. (2562). รายงานผลการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1.
- อัจฉรา มุ่งพานิช, และ กิตติยา กุดกุง. (2563). ผลของกลุ่มบำบัดที่ใช้สติเป็นพื้นฐานต่อระดับความรุนแรงของการฆ่าตัวตายในผู้ต้องขัง. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 28(3), 240-51.
- อาภรณ์ ศรีชัย, จินห์จุฑา ชัยเสนาดาลาส, และภรภัทร เสงอุดมทรัพย์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(4), 65-76.
- อาระวี ทับทิม, และ ศรีสมร สุริยาศิน. (2560). การศึกษาสำรวจปัญหาของนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์*, 3, 1-15.
- Agastya, K. D. (2023). *How is the student emotional intelligence enhanced by developing mindfulness approach in the higher education school?* 251 – 258.

- Ahipanyo, P. S. (2021). The Effects of Anapanasati Meditation on Emotional Quotient of Students in Buddhist University. *Online Submission*, 58(5), 5588-5592.
- Baer, R.A. (2020) *Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 2(1), 135-153.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G\* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175-191.
- Gallant, S. N. (2016). Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. *Consciousness and cognition*, 40, 116-130.
- Gardner, H. (1995). Multiple Intelligences as a Catalyst. *The English Journal*, 84(8), 16-18.
- Goleman, D. (1995, 1998). *The emotionally competent leader*.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. New Harbinger Publications.
- Hayles, R. (2012). *Emotional intelligence and the church*. Read How You Want. com.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories: Basic assumptions, research, and applications*. McGraw-Hill Book Company.
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5491.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.

- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kant, R. (2019). Emotional intelligence: A study on university students. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, *13*(4), 441-446. doi:10.11591/edulearn.v13i4.13592.
- Kudesia, R. S., & Nyima, V. T. (2015). Mindfulness contextualized: An integration of Buddhist and neuropsychological approaches to cognition. *Mindfulness*, *6*(4), 910-925.
- Loh, K. J., Othman, A., & Phang, C. K. (2022). DACN The Effects of Brief Mindfulness Intervention on Mindfulness, Stress and Emotional Intelligence in Medical Students. *Education in Medicine Journal*, *14*(2).
- Ma, Y., & Siu, A. F. Y. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Hong Kong college students: The mediating roles of decentering and self-acceptance. *Australian Journal of Psychology*, *72*(2), 156-164.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive psychology*, *41*(1), 49-100.
- Nadler, R., Carswell, J. J., & Minda, J. P. (2020). Online mindfulness training increases well-being, trait emotional intelligence, and workplace competency ratings: A randomized waitlist-controlled trial. *Frontiers in psychology*, *11*, 255.
- Segal, J. (2008). *The language of emotional intelligence: The five essential tools for building powerful and effective relationships*. McGraw Hill Professional.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.
- Shapiro, S. (2020). *Good morning, I love you: Mindfulness and self-compassion practices to rewire your brain for calm, clarity, and joy*. Sounds True.
- Shapiro, S. (2020). Mindfulness Practices for Challenging Times: Emotion Regulation, Shifting Perspective, Compassion for Empathy Distress. *Alternative and Complementary Therapies*, *26*(3), 109-111.
- Shapiro, S. (2020). *Rewire your mind: discover the science and practice of mindfulness*. Hachette UK.

Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, 16(4), 213-225.

Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of cognitive psychotherapy*, 19(3), 211-228.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

หนังสือเชิญตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ กลุ่มงานจิตเวช  
โรงพยาบาลพุทธโสธร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ สกกุลพรรณ  
กลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นางรุ่งทิพย์ จันทราช  
กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด  
โรงพยาบาลองค์กรักษ์





ที่ อว ๘๑๓๗/๕๔๒

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธโสธร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ)  
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วยนาวาโทหญิงเบญจภักดิ์ สาขหทัยไพโร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๕๙๒๐๑๓๔ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตร-  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามญชุ์  
อินทะพุดม เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเสนอบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี  
กลุ่มงานจิตเวช เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญนายแพทย์เวทิส ประทุมศรี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้  
ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย โดยนิตได้ส่งคำโครงการเล่ม  
วิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ) และเครื่องมือวิจัยไปให้ท่านเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิตตั้งรายนามข้างต้นได้ที่  
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕-๙๖๒-๒๑๔๓ หรือที่ E-mail: 65920134@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ภัณฑนา รังสิโยภาส

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัณฑนา รังสิโยภาส)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน นพ.เวทิส ประทุมศรี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗  
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th

เอกสารนี้ลงนามด้วยลายเซ็นอิเล็กทรอนิกส์ ตรวจสอบได้ที่ (<https://e-sign.buu.ac.th/verify>)



ที่ อว ๘๑๓๗/๕๔๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ มีนาคม ๒๕๖๗

**เรื่อง** ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

**เรียน** คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- สิ่งที่ส่งมาด้วย** ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ)  
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วยนาวาโทหญิงเบญจกัก สางห้วยไพโร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๕๙๒๐๑๓๔ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตร-  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามญชุ์  
อินทะพุด เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเสนอบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ รองศาสตราจารย์  
ดร.สมบัติ สกกุลพรรณ กลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญรองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ สกกุลพรรณ ซึ่งเป็น  
ผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย โดยนิตได้ส่ง  
คำโครงการวิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ) และเครื่องมือวิจัยไปให้ท่านเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ สามารถติดต่อ นิตตั้งรายนาม  
ข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕-๙๖๒-๒๑๔๓ หรือที่ E-mail: 65920134@gso.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

**ภัณฑนา รังสิโยภาส**

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัณฑนา รังสิโยภาส)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน รศ.ดร.สมบัติ สกกุลพรรณ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗  
E-mail: grd.buu@gso.buu.ac.th

เอกสารนี้ลงนามด้วยลายเซ็นอิเล็กทรอนิกส์ ตรวจสอบได้ที่ (<https://e-sign.buu.ac.th/verify>)





ที่ อว ๘๑๓๗/๕๔๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลองค์กรักษ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ)  
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วยนาวาโทหญิงเบญจภักดิ์ สาขห้วยไพโร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๕๙๒๐๑๓๔ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตร-  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามญชุ์  
อินทะพุดม เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเสนอบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นางรุ่งทิพย์ จันทราช  
กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญนางรุ่งทิพย์ จันทราช ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้  
ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย โดยนิตได้ส่งคำโครงเล่ม  
วิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ) และเครื่องมือวิจัยไปให้ท่านเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิตตั้งรายนามข้างต้นได้ที่  
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕-๙๖๒-๒๑๔๓ หรือที่ E-mail: 65920134@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ภัณฑนา รั้งสิโยภาส

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัณฑนา รั้งสิโยภาส)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน นางรุ่งทิพย์ จันทราช

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗  
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th

เอกสารนี้ลงนามด้วยลายเซ็นอิเล็กทรอนิกส์ ตรวจสอบได้ที่ (<https://e-sign.buu.ac.th/verify>)



**ภาคผนวก ข**

การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น

บทสนทนาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่นำมาใช้ประกอบการอภิปรายผล

คำถามรายชื่อจากแบบสอบถามที่ใช้ในการอภิปราย

### การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ตารางที่ 6 วิธีวิเคราะห์การแจกแจงแบบโค้งปกติโดยสถิติ Shapiro-wilk

Time	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.174	23	.071	.885	23	.082
Posttest	.182	23	.066	.927	23	.093

พบว่า ผลการทดสอบ tests of Normality ด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov และ Shapiro-wilk โดยพิจารณาใช้ Shapiro-wilk ในกรณีกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดน้อยกว่า 50 หน่วย การแปลผลค่า Sig. มีค่ามากกว่า 0.05 แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นแบบปกติ (normal distribution) (รัตนศิริ ทาโต, 2566)

ตารางที่ 7 วิธีวิเคราะห์การแจกแจงแบบโค้งปกติโดยวิธี Fisher Skewness Coefficient และ Fisher Kurtosis Coefficient

		Pretest	Posttest
N	Valid	23	23
	Missing	0	0
Skewness		-0.991	-0.196
Std. Error of Skewness		0.481	0.481
Kurtosis		0.556	-1.267
Std. Error of Kurtosis		0.934	0.934

พบว่า ทั้งค่า Fisher Skewness Coefficient และ Fisher Kurtosis Coefficient โดยเทียบค่าที่ได้กับค่า Critical value ของสถิติ Z สำหรับ 2-tailed test ค่าที่ได้มีค่าอยู่ในช่วง -1.96 และ +1.96 จึงแสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีการแจกแจงเป็นปกติ (รัตนศิริ ทาโต, 2566)

### ตัวอย่างบทสนทนาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่นำมาใช้ประกอบการอภิปรายผล

กิจกรรมที่/ชื่อกิจกรรม	บทสนทนา
<p>กิจกรรมที่ 2 รู้จักการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ้ง 4 ท่า</p>	<p><b>ผู้วิจัย</b> พูดว่า</p> <p>“รู้สึกอย่างไรบ้างหลังจากที่ได้ฝึกการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ้ง 4 ท่า และหลังจากที่ได้กลับไปปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง”</p> <p><b>กลุ่มตัวอย่าง</b> พูดว่า</p> <p>“หลังจากฝึกการเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวซึ้ง 4 ท่า ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดหรือโกรธ สามารถรับรู้ได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น และตั้งสติเพื่อลดความรุนแรงในการทะเลาะกัน”</p>
<p>กิจกรรมที่ 9 พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด</p>	<p><b>ผู้วิจัย</b> พูดว่า</p> <p>“ให้ใคร่ตรงถึงสถานการณ์ที่เคยกำหนดตนเองซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะให้อภัยตนเอง ลองมองดูว่ายอมรับเหตุการณ์นั้นได้หรือไม่ และรู้สึกถึงความกรุณาหรือไม่ จะสามารถแสดงความรับผิดชอบโดยไม่กำหนดตัวเองได้หรือไม่ เมื่อยอมรับและแสดงความรับผิดชอบ สามารถให้คำมั่นสัญญาได้หรือไม่ว่า จะรับมือกับสถานการณ์นี้อาจเกิดขึ้นในอนาคตให้แตกต่างออกไป”</p> <p><b>กลุ่มตัวอย่าง</b> พูดว่า</p> <p>“เคยมีพฤติกรรมที่ไม่ดี ทำให้พ่อแม่เสียใจ บางครั้งก็คิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าหวนกลับไปได้จะไม่ทำแบบนั้น ตอนนี้อภัยตนเองและจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีอีก”</p> <p>“ผมรู้สึกไม่ดีไม่เคยช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มเลย ต่อไปนี้ผมจะช่วยงานเพื่อนให้มากขึ้น”</p>

ตารางผลการวิเคราะห์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายข้อด้านดีของกลุ่มทดลองในระยะหลัง  
ทดลอง (n=23)

ด้านดี		min	max	mean	SD
ควบคุม ตนเอง	EQ1	3	4	3.43	.507
	EQ2	2	4	3.00	.853
	EQ3	1	4	3.17	.834
	EQ4	3	4	3.83	.388
	EQ5	3	4	3.61	.499
เห็นใจผู้อื่น	EQ6	1	4	2.30	.765
	EQ7	2	4	3.70	.559
	EQ8	1	4	3.09	.793
	EQ9	3	4	3.87	.344
	EQ10	2	4	3.39	.783
	EQ11	2	4	3.22	.736
	EQ12	2	4	3.87	.458
รับผิดชอบ	EQ13	2	4	3.83	.491
	EQ14	3	4	3.91	.288
	EQ15	3	4	3.91	.288
	EQ16	3	4	3.57	.507
	EQ17	3	4	3.57	.507
	EQ18	2	4	3.09	.596
รวม		55.00	70.00	62.35	3.60

ตารางผลการวิเคราะห์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายข้อด้านเก่งของกลุ่มทดลองในระยะหลัง  
ทดลอง (n=23)

ด้านเก่ง		min	max	mean	SD
มีแรงจูงใจ	EQ19	1	4	2.70	.876
	EQ20	2	4	2.96	.475
	EQ21	1	3	2.48	.730
	EQ22	4	4	4.00	.000
	EQ23	3	4	3.57	.507
	EQ24	2	4	3.09	.417
ตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	EQ25	1	4	3.22	.795
	EQ26	2	4	3.00	.739
	EQ27	2	4	2.78	.671
	EQ28	2	4	3.13	.694
	EQ29	1	4	2.83	.834
	EQ30	1	4	3.13	.869
สัมพันธ์ภาพ	EQ31	2	4	3.48	.665
	EQ32	1	4	2.83	.984
	EQ33	1	3	2.39	.656
	EQ34	3	4	3.61	.499
	EQ35	1	4	2.39	.839
	EQ36	1	4	3.00	.674
รวม		46.00	61.00	54.57	3.91

ตารางผลการวิเคราะห์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายข้อด้านสุขของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลอง (n=23)

ด้านสุข		min	max	mean	SD
ภูมิใจตนเอง	EQ37	2	4	3.52	.593
	EQ38	2	4	3.09	.668
	EQ39	2	4	3.35	.714
	EQ40	2	4	2.65	.714
พอใจชีวิต	EQ41	2	4	3.52	.593
	EQ42	4	4	4.00	.000
	EQ43	2	4	3.26	.689
	EQ44	2	4	3.74	.541
	EQ45	3	4	3.83	.388
	EQ46	2	4	3.52	.730
สุขสงบทางใจ	EQ47	2	4	2.83	.778
	EQ48	2	4	3.87	.458
	EQ49	2	4	3.70	.635
	EQ50	2	4	3.43	.662
	EQ51	1	4	3.43	.728
	EQ52	1	4	3.13	.815
รวม		46.00	63.00	54.87	4.19



**ภาคผนวก ค**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

#### แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (กรมสุขภาพจิต)

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบสำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	.....					
6	.....					
<b>รวม</b>						

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามสำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (กรมสุขภาพจิต)

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง

2. อายุ.....ปี (เกิน 6 เดือนให้นับเป็นปี)

3. ศาสนา  พุทธ  คริสต์  อิสลาม  อื่นๆ

4. โรคประจำตัวที่ท่านเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ไม่มี  มีระบุ.....

5. ....

6. ....

12. ....

13. ....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (กรมสุขภาพจิต)

ใช้ฉบับเดียวกับแบบประเมินคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง



**ภาคผนวก**

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

แบบวัดสติภายในพฤติกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย



โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล  
**Mindfulness Program on Emotional Quotient  
 among Nursing Students**

นางวาทหญิง เบญจกัศ สางห้วยไพร รหัสบัณฑิต 65920134

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. พิชามณัฐ อินทะพุด ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรพรรณ ศรีโสภา ที่ปรึกษารอง

สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2565)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## คำนำ

โปรแกรมการเจริญต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล (Mindfulness Program on Emotional Quotient among Nursing Students) เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2565) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ใช้ในการดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการทบทวนวรรณกรรม ร่วมกับการประยุกต์ใช้แนวคิดการเจริญสติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (2013) มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงสอดแทรกแนวคิดทัศนคติ 9 ประการซึ่งเป็นแนวคิดทัศนคติ 9 ประการที่จะช่วยให้ผู้ที่ฝึกการเจริญสติเข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่มีในตัวเองที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต ความเครียด ความเจ็บปวด ทำให้ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิต โปรแกรมการเจริญสติที่พัฒนาขึ้น กำหนดกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง รวม 9 กิจกรรม ครั้งละ 60-90 นาที ซึ่งโปรแกรมการเจริญสตินี้มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามณช့် อินทะพุดธ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ ศรีโสภา อาจารย์ที่ปรึกษารองในการให้คำชี้แนะในเนื้อหาของโปรแกรมนี้

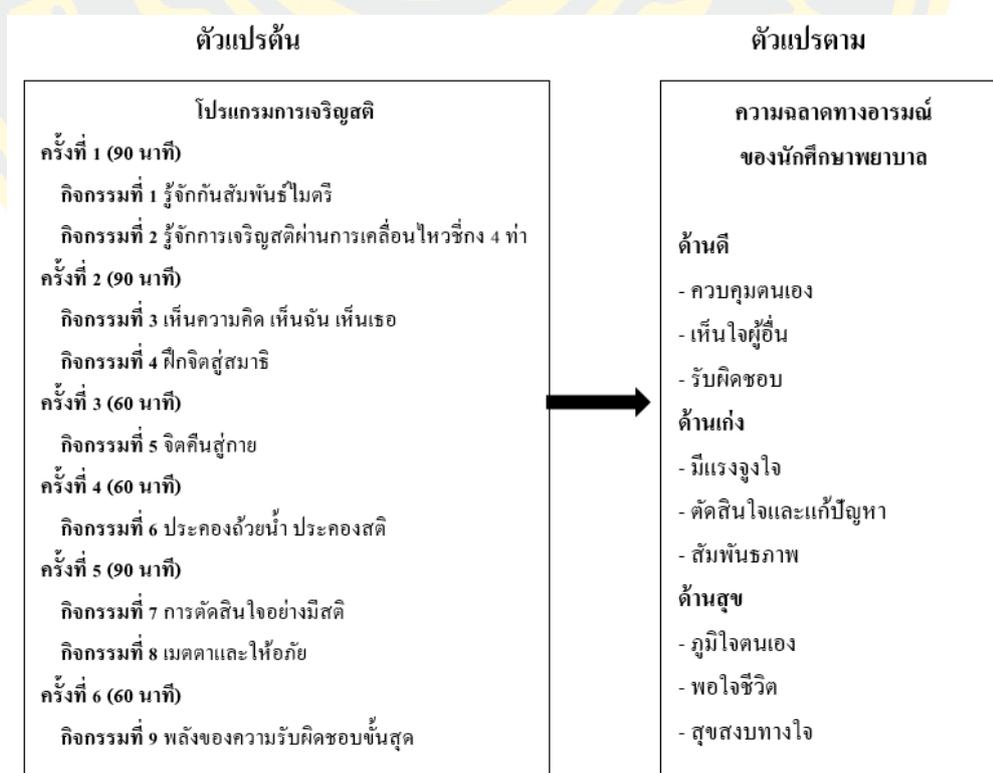
นาวาโทหญิง เบญจกัศ สางห้วยไพร

26 มกราคม 2567

## โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

### แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาโปรแกรม

โปรแกรมนี้ใช้ในการดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้จากการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการประยุกต์ใช้แนวคิดการเจริญสติ (Mindfulness) ของ Jon Kabat-Zinn (2013) มุ่งเน้นการอยู่กับปัจจุบันขณะ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงสอดแทรกแนวคิดทัศนคติ 9 ประการที่จะช่วยให้ผู้ที่ฝึกการเจริญสติเข้าใจและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อสภาวะจิตใจที่ดีในทุกมิติ ผู้ได้รับการฝึกจะเกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่มีในตัวเองที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต ความเครียด ความเจ็บปวด และความกดดันต่างๆ โดยเชื่อมโยงแนวคิดทัศนคติสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธ์ภาพ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ดังนั้น ทัศนคติที่ 1 การไม่พยายามจะเปลี่ยนแปลง.....



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดโปรแกรมการเจริญสติ

## แผนการดำเนินกิจกรรมกำหนดไว้ 6 ครั้ง (9 กิจกรรม)

### การเตรียมสถานที่ในแต่ละครั้ง ดังนี้

1. เตรียมห้องที่จัดเตรียมไว้ให้เหมาะสมสำหรับนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม และสมาชิก  
รวม 23 คน

.....

2.....

.....

### การเตรียมการประเมินผลแต่ละครั้ง ดังนี้

มีการประเมินผลด้วยแบบวัดสติภายในพฤติกรรมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วม.....

.....

### ครั้งที่ 1 (90 นาที)

#### กิจกรรมที่ 1 รู้จักกันสัมพันธ์ไมตรี

สาระสำคัญ การสร้างสัมพันธ์ภาพในครั้งแรกของการทำกลุ่มกิจกรรม เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำ  
ให้.....

.....

#### วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิก

1. ....

2. ....

3. ....

#### เกณฑ์การประเมินผล

1. ....

2. ....

3. ....

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ....

2. ....

**ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**

1. ....

2. ....

**ขั้นเตรียมการ**

1. เตรียมรายชื่อสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม ศึกษาประวัติ เพื่อเป็นข้อมูลในการดำเนิน

กิจกรรม

2. ....

**ขั้นเริ่มต้น (10 นาที)**

1. ....

2. ....

**ขั้นดำเนินการ (40 นาที)**

.....

.....

**ขั้นสรุป (10 นาที)**

.....

.....

**ครั้งที่ 6 (60 นาที)****กิจกรรมที่ 9 พลังของความรับผิดชอบขั้นสุด****สาระสำคัญ**

.....

.....

**วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิก**

1. ....

2. ....

3. ....

### แบบวัดสติภายในพฤติกรรม

(Cognitive Behavioral Sati Scale (CBSS)\_Thai full version) (รศ.ดร.พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2561)

**คำชี้แจง :** เป็นข้อความคำถามถึงประสบการณ์การรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ในขณะที่ท่านกำลังปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งในที่นี้ “รู้สึก” “รับรู้” “ตระหนักรู้” “ยอมรับ” มีความหมายเหมือนกัน **ไม่ใช่ความคิด**

**โปรดทำ** เครื่องหมาย ✓ ลงทับในช่องที่มีข้อความตรงกับกรรับรู้ความรู้สึกต่อสถานการณ์ของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ที่เป็นจริงมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว โปรดตอบทุกข้อ

โดยที่	1	คะแนน	หมายถึง	แทบไม่เกิดเลย
	2	คะแนน	หมายถึง	นานๆ ครั้ง
	3	คะแนน	หมายถึง	บ่อย
	4	คะแนน	หมายถึง	บ่อยมาก
	5	คะแนน	หมายถึง	เกิดขึ้นทุกครั้ง

ข้อความ	ระดับความถี่การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่อพฤติกรรมชีวิตประจำวันของท่าน				
	แทบไม่เกิดเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก	เกิดทุกครั้ง
ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับรู้ถึงปรากฏการณ์หรือความรู้สึกต่อไปนี้					
1 ท่านตระหนักรู้ลมหายใจได้อย่างต่อเนื่อง					
2 ท่านตระหนักรู้ลมหายใจบางส่วนขณะทำกิจต่างๆ เช่น ยืน เดิน หยิบ จับ					
3 .....					
4 .....					
17 .....					



ภาคผนวก จ  
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง



เอกสารแสดงความยินยอม  
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU 078/2567

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

ให้คำยินยอม วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

การเข้าร่วมการวิจัยของข้าพเจ้าครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ข้าพเจ้ามีสิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาและไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ซึ่งจะไม่มีการกระทบใดๆ ต่อการเรียน ข้อมูลของข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของข้าพเจ้าโดยใช้รหัสตัวเลขแทนการระบุชื่อ และสิ่งใดๆ ที่อาจอ้างอิงหรือทราบได้ว่าข้อมูลนี้เป็นของข้าพเจ้า ข้อมูลของข้าพเจ้าที่เป็นกระดาษแบบสอบถามจะถูกเก็บอย่างมิดชิดและปลอดภัยในตู้เก็บเอกสารและล็อกกุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี สำหรับข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยจะถูกใส่รหัสผ่าน ข้อมูลที่กล่าวมาทั้งหมดจะมีเพียงผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะรายงานผลการวิจัย และการเผยแพร่ผลการวิจัยในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น สุดท้ายหลังจากผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารเรียบร้อยแล้วข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลาย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม .....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม .....พยาน

(.....)

**หมายเหตุ** เอกสารนี้เป็นเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2567



BUU-IRB Approved

16 Aug 2024

- 1 -

ฉบับที่ (2.0) วันที่ (5 สิงหาคม 2567)

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

AF 06-02/v2.1



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย  
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU 078/2567

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มควบคุม)

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง กับหลังทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง และหลังทดลอง

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากท่านเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาในการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะขอความร่วมมือท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงด้วยตัวของท่านเอง แบบสอบถามมี 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (กรมสุขภาพจิต) หลังจากนั้นท่านจะได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งการเข้าร่วมหลักสูตรเสริมตามที่คณะพยาบาลศาสตร์ฯ กำหนดไว้ตามแผน เช่น กิจกรรมเข้าค่ายผู้นำ กิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรม เป็นต้น และภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 ตามความเป็นจริงด้วยตัวของท่านเองอีกครั้งหนึ่ง

ผู้วิจัยไม่แจ้งผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ถ้าท่านอยากทราบผลคะแนน มีช่องทางการเข้าประเมินทางออนไลน์ของกรมสุขภาพจิต ให้เข้าประเมินและรับทราบผลด้วยตนเอง

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ อาจไม่เกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรงแต่ผลการวิจัยจะสามารถนำไปใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านมีสิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาและไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียน ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง



BUU-IRB Approved

16 Aug 2024

- 1 -

ฉบับที่ (2.0) วันที่ (5 สิงหาคม 2567)

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

AF 06-02/v2.1

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของท่านโดยใช้รหัสตัวเลขแทนการระบุชื่อ และสิ่งใดๆ ที่อาจอ้างอิงหรือทราบได้ว่า ข้อมูลนี้เป็นของท่าน ข้อมูลของท่านที่เป็นกระดาษแบบสอบถามจะถูกเก็บอย่างมิดชิดและปลอดภัยในตู้เก็บเอกสารและล็อกกุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี สำหรับข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยจะถูกใส่รหัสผ่าน ข้อมูลที่กล่าวมาทั้งหมดจะมีเพียงผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะรายงานผลการวิจัย และการเผยแพร่ผลการวิจัยในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น สุดท้ายหลังจากผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารเรียบร้อยแล้วข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่ นาวาโทหญิงเบญจกัค สงฆ์ไพโร หมายเลขโทรศัพท์ 095-9622143 หรือที่ รองศาสตราจารย์ ดร. พิชามญชุ์ อินทะพูน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 038-102867 และหากท่านได้รับการปฏิบัติตามที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102620 หรืออีเมล [buuethics@buu.ac.th](mailto:buuethics@buu.ac.th)

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นาวาโทหญิงเบญจกัค สงฆ์ไพโร  
ผู้วิจัย

อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยโปรดสอบถามผู้วิจัยให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี



BUU-IRB Approved  
16 Aug 2024

- 2 -

ฉบับที่ (2.0) วันที่ (5 สิงหาคม 2567)

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

AF 06-02/v2.1

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU 078/2567

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ข้าพเจ้า นาวาโทหญิงเบญจกัก สางห้วยไพโร นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง กับหลังทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง และหลังทดลอง

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากท่านเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยขออนุญาตชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาในการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะขอความร่วมมือท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงด้วยตัวของท่านเอง แบบสอบถามมี 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (กรมสุขภาพจิต) หลังจากนั้นท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการเจริญสติทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาทีโดยแต่ละกิจกรรมจะมุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติ รวม 9 กิจกรรม ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเป็นวันหยุดเรียนคือวันพุธและวันศุกร์ เวลา 13.00-15.00 น. ซึ่งเป็นวันที่จัดให้เป็นวัน Self Study ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนตามปกติ และภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมโครงการ ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 ตามความเป็นจริงด้วยตัวของท่านอีกครั้งหนึ่ง

ผู้วิจัยไม่แจ้งผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ถ้าท่านอยากทราบผลคะแนน มีช่องทางการเข้าประเมินทางออนไลน์ของกรมสุขภาพจิต ให้เข้าประเมินและรับทราบผลด้วยตนเอง

ประโยชน์ทางตรงท่านจะได้แนวทางในการฝึกปฏิบัติการเจริญสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

การเข้าร่วมการวิจัยของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านมีสิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลาและไม่ต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ซึ่งจะไม่มีการกระทบใดๆ ต่อการเรียน ข้อมูลของท่านจะไม่ถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง



BUU-IRB Approved

16 Aug 2024

- 3 -

ฉบับที่ (2.0) วันที่ (5 สิงหาคม 2567)

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

AF 06-02/v2.1

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลของท่านโดยใช้รหัสตัวเลขแทนการระบุชื่อ และสิ่งใดๆ ที่อาจอ้างอิงหรือทราบได้ว่า ข้อมูลนี้เป็นของท่าน ข้อมูลของท่านที่เป็นกระดาษแบบสอบถามจะถูกเก็บอย่างมิดชิดและปลอดภัยในตู้เก็บเอกสารและล็อกกุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี สำหรับข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัยจะถูกใส่รหัสผ่าน ข้อมูลที่กล่าวมาทั้งหมดจะมีเพียงผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผู้วิจัยจะรายงานผลการวิจัย และการเผยแพร่ผลการวิจัยในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น สุดท้ายหลังจากผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารเรียบร้อยแล้วข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่ นาวาโทหญิงเบญจกัค สางห้วยไพโร หมายเลขโทรศัพท์ 095-9622143 หรือที่ รองศาสตราจารย์ ดร. พิชามณูย์ อินทะพูน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 038-102867 และหากท่านได้รับการปฏิบัติตามที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัย และนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นาวาโทหญิงเบญจกัค สางห้วยไพโร  
ผู้วิจัย

อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยโปรดสอบถามผู้วิจัยให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี



BUU-IRB Approved  
16 Aug 2024

- 4 -

ฉบับที่ (2.0) วันที่ (5 สิงหาคม 2567)

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา



**ภาคผนวก จ**

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรม  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล  
หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

สำเนา

ที่ IRB4-207/2567



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU078/2567

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

หัวหน้าโครงการวิจัย : นาวาโทหญิงเบญจกัศ สางห้วยไพร

หน่วยงานที่สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามญชุ์ อินทะพุด  
วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรพรรณ ศรีโสภกา  
วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์

วิธีพิจารณา :  Exemption Determination  Expedited Reviews  Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 3 วันที่ 9 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2567
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 5 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 5 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 1 วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2567
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
- 6.1 โปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์  
ของนักศึกษาพยาบาล ฉบับที่ 1 วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2567

วันที่รับรอง : วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

สำเนา

วันที่หมดอายุ : วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568

ลงนาม นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

\*\*หมายเหตุ การรับรองนี้มีรายละเอียดตามที่ระบุไว้ด้านหลังเอกสารรับรอง \*\*



## สำเนา

ผู้วิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยใช้เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) (AF 06-02), เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form) (AF 06-03), แบบสัมภาษณ์ และ/หรือแบบสอบถาม รวมถึงเอกสารอื่น ๆ เช่น ใบประชาสัมพันธ์ หรือ ประกาศเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ เป็นต้น  
ที่ผ่านการรับรองและประทับตราจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา แล้วเท่านั้น
2. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย (Progress Report Form) (AF 09-01) ต่อคณะกรรมการฯ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
3. การรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการฯ มีกำหนด 1 ปี หลังจากวันที่คณะกรรมการฯ มีมติให้การรับรอง หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสามารถยื่นขอต่ออายุการรับรองโครงการวิจัย อย่างน้อย 30 วัน ก่อนวันหมดอายุตามที่กำหนดไว้ในเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย เช่น เปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัย/ เพิ่มเดิมนักวิจัย การแก้ไข หรือเพิ่มเติมวิธีดำเนินการวิจัย การแก้ไขการสะกดคำ เป็นต้น ผู้วิจัยจะต้องยื่นขอแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย โดยส่งแบบรายงานการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย (Amendment Form) (AF 08-01) ต่อคณะกรรมการฯ โดยอ้างอิงรหัสโครงการวิจัยที่ได้รับไว้ และต้องระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่ามีเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร และเหตุผลที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ในกรณีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัย/ เพิ่มเดิมนักวิจัยท่านใหม่ให้แนบประวัติมาด้วย
5. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ภายในระยะเวลาที่กำหนดในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (Standard Operating Procedures, SOPs) ให้แก่คณะกรรมการฯ ตามแบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรง (Serious Adverse Event (SAE) Report Form) (AF 10-01)
6. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานให้คณะกรรมการฯ ทราบ เมื่อมีการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด หรือการระงับโครงการวิจัยโดยผู้วิจัยหรือผู้สนับสนุนทุนวิจัย พร้อมทั้งคำอธิบายเป็นลายลักษณ์อักษรโดยละเอียดถึงสาเหตุของการยุติหรือระงับโครงการวิจัย ตามแบบรายงานการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด (Study Termination Memorandum) (AF 12-01)
7. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานการไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด (Non-compliance / Protocol Deviation / Protocol Violation Report) (AF 13-01) ให้คณะกรรมการฯ และผู้สนับสนุนทันทีที่ตรวจพบ หรือได้รับรายงานว่ามี การปฏิบัติที่ไม่ตรงกับขั้นตอนที่ระบุไว้ในโครงการวิจัย หรือขอ กำหนดของคณะกรรมการฯ
8. เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานสรุปผลการวิจัย (Final Report) (AF 11-01) ให้คณะกรรมการฯ ทราบ ภายใน 30 วัน หลังจากสิ้นสุดการดำเนินการวิจัย



ที่ อว ๘๑๓๗/๑๙๘๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กันยายน ๒๕๖๗

**เรื่อง** ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

**เรียน** คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

**สิ่งที่ส่งมาด้วย** ๑. เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (หาคุณภาพ)

ด้วยนางาโทหญิงเบญจกัญจก สางห้วยไพโร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๕๙๒๐๑๓๔ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตร-  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล” โดยมี รองศาสตราจารย์  
ดร.พิชามญชุ์ อินทะพุม เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเสนอหน่วยงานในสังกัดของท่านในการเก็บ  
ข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขออนุญาตให้บัณฑิตตั้งรายนามข้างต้นดำเนินการเก็บรวบรวม  
ข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ จำนวน ๑๙๐ คน และจำนวน ๕ คน เป็น Pilot  
study โปรแกรมการเจริญสติ ในระหว่างวันที่ ๒ - ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ทั้งนี้ สามารถติดต่อบัณฑิตตั้งรายนาม  
ข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕-๙๖๒-๒๑๔๓ หรือที่ E-mail: 65920134@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

**มัทนา รังสิโยภาส**

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัทนา รังสิโยภาส)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๙ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th





ที่ อว ๘๑๓๗/๑๙๘๕๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.สิงหาคบวงแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา  
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนาวิทหญิงเบญจภักดิ์ สางห้วยไพร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๕๙๒๐๑๓๔ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามญชุ์ อินทะพุม เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเสนอหน่วยงานในสังกัดของท่านในการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขออนุญาตให้นิสิตตั้งรายนามข้างต้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ จำนวน ๔๖ คน (แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม ๒๓ คน และ กลุ่มทดลอง ๒๓ คน) เข้าร่วมโครงการวิจัยโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ในระหว่างวันที่ ๑ - ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ทั้งนี้ สามารถติดต่อ นิสิตตั้งรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕-๙๖๒-๒๑๔๓ หรือที่ E-mail: 65920134@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

**ฉันทนา รั้งสิโยภาส**

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา รั้งสิโยภาส)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๙ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th





ที่ อว ๘๑๓๗/๕๓๙

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.สิงหนาทบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตใช้เครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ด้วยนางวาทิหญิงเบญจภักดิ์ นางหทัยไพโร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๕๙๒๐๑๓๔ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พิชามณู อินทะพุดม เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ คือ “แบบวัดสติ” จากคุณกัญญ์นิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง” ของ รองศาสตราจารย์ ดร.พานทิพย์ แสงประเสริฐ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีเมือง พลังฤทธิ์ เป็นประธานกรรมการควบคุมคุณกัญญ์นิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขออนุญาตให้นิสิตตั้งรายนามดังกล่าวใช้เครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕-๙๖๒-๒๑๔๓ หรือที่ E-mail: 65920134@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ภัณฑนา รังสิโยภาส

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัณฑนา รังสิโยภาส)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นาวาโทหญิงเบญจกัศ สางห้วยไพร
วัน เดือน ปี เกิด	1 ตุลาคม 2514
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	261/993 หมู่บ้านช็อคตรง (The cozy) เฟส 5 ซอย 11 ถนนรังสิตนครนายก (คลอง 6) ต.รังสิต อ.ธัญบุรี จว.ปทุมธานี 12110
ตำแหน่งและประวัติการ ทำงาน	พ.ศ.2535 - 2563 กรมแพทยทหารเรือ พ.ศ.2563 - 2568 มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2535 พยาศาสตร์ระดับต้น กรมแพทยทหารเรือ พ.ศ.2546 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ.2552 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ.2563 ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ พ.ศ.2568 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยบูรพา
รางวัลหรือทุนการศึกษา	พ.ศ.2547 ทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา Department of Languages and Intercultural Education English Language Intensive Course for Overseas Students พ.ศ.2551 ทุนอุดหนุนการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ.2563 ทุนอุดหนุนการวิจัย ระดับคุษฎีบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ พ.ศ.2564 รางวัลคุษฎีนิพนธ์ ระดับดีเยี่ยม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ พ.ศ.2566 นิสิตดีเด่น หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ.2566 นิสิตดีเด่น ประจำส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ.2567 รางวัล Three Minute Thesis (3MT) มหาวิทยาลัยบูรพา

