

ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของ
การฝึกสมาธิและความสัมพันธ์ของสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์
โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

Factors of Buddhist Psychology Causally Related to
Efficiency of Meditation Practice and Relationship
Between Meditation and Emotional Intelligence
with Self-regulation as Moderator

สรเรณีย์ จงผดุงสัจย์¹, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต² และ เมธาวี อดมธรรมานาภาพ³
Sansern Chongpadungsath¹, Sompoch Iamsupasit² and
Methawee Udomtanmanuphap³

Received: August 31, 2025
Revised: September 10, 2025
Accepted: October 07, 2025

(sansern44@gmail.com, isompoch@gmail.com
and laocup@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ และศึกษาบทบาทของการกำกับตนเองต่อความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีวิจัยแบบเชิงสำรวจเป็นลำดับ (qual -> QUAN) และประชากรคือ ผู้ฝึกสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพฯ โดยดำเนินการวิจัย 2 ระยะ ดังนี้ **ระยะที่ 1** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจและเข้าใจเชิงลึกถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ และเป็นอาจารย์สอนสมาธิ จำนวน 19 รูป/คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา 6 รูป, นักวิชาการพุทธจิตวิทยา 6 รูป/คน และผู้บริหารหลักสูตร 7 คน และตามด้วยการสนทนากลุ่มกับผู้ดูแลสาขาของสถาบันพลังจิตตานุภาพฯ จำนวน 10 คน **ระยะที่ 2** เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงสถิติ โดยใช้ jamovi และ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มจร
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

SPSS ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดและตรวจสอบคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่าง 45 รูป/คน โดย การศึกษานำร่อง ได้ค่า CITC = 0.320 – 0.793 และ Cronbach's Alpha = 0.837-0.943 และเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 558 รูป/คน ในสัดส่วน 20 คน ต่อ 1 ตัวแปรสังเกตได้ (Hair et al.) ใช้การสุ่มแบบ 2 ชั้น ในชั้นที่ 1 สุ่ม 6 จาก 30 กลุ่มสาขาและชั้นที่ 2 สุ่มแบบ อาสาสมัคร และได้แบบวัดที่สมบูรณ์ 504 ฉบับ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของ การฝึกสมาธิ คือ ศรัทธา ความคาดหวัง อิทธิบาท 4 และเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ โดย โมเดลที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องในระดับดี (CFI = 0.975, RMSEA = 0.060, SRMR = 0.032) และเส้นทางความสัมพันธ์ของทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญ ($p < .001$) สมาธิมี ความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ($r = 0.722, p < .001$) และสมาธิและการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ($R^2 = 71.6\%$) เมื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์พบว่า การกำกับตนเองไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ ดังนั้นการฝึกสมาธิพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง ไม่ต้องอาศัยการกำกับตนเอง

คำสำคัญ : สมาธิ, ประสิทธิผลของสมาธิ, ความฉลาดทางอารมณ์, การกำกับตนเอง, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aimed to study the causal relationships between factors of Buddhist psychology and the efficiency of meditation practice and the role of self-regulation in the relationship between meditation and emotional intelligence. The study employed an exploratory sequential mixed methods design (qual->QUAN). The population consisted of meditation practitioners at the Willpower Institute. Phase 1 was qualitative research designed to explore and gain an in-depth understanding of the factors influencing the efficiency of meditation practice. Data were collected through in-depth interviews with 19 key informants, comprising 6 Buddhist scholars, 6 Buddhist psychology academics, and 7 program administrators, as well as through a focus group discussion with 10 branch heads of the Willpower Institute. Phase 2 was quantitative research conducted to study the statistical relationships among variables using Jamovi and SPSS. The researcher developed questionnaires

and assessed their quality through a pilot study with a sample of 45 practitioners, yielding CITC values ranging from 0.320 to 0.793 and Cronbach's alpha coefficients between 0.837 and 0.943. Data collection was then carried out with 558 participants, based on a ratio of 20 samples per 1 observed variable (Hair et al.). A two-stage sampling procedure was used; firstly, six out of thirty branch clusters were randomly selected, followed by volunteer sampling within each branch, resulting in 504 valid responses.

The findings revealed that: The factors of Buddhist psychology causally related to the efficiency of meditation practice comprise Faith, Expectancy, 4 Iddhipādas (Four Paths of Accomplishment), and Attitudes during meditation practice. The proposed model demonstrated a good fit (CFI = 0.975, RMSEA = 0.060, SRMR = 0.032) and all path coefficients were statistically significant ($p < .001$). Meditation was found to be positively and significantly correlated with emotional intelligence ($r = 0.722$, $p < .001$). Both meditation and self-regulation significantly predicted emotional intelligence ($R^2 = 71.6\%$). However, the interaction test indicated that self-regulation did not function as a moderator. Thus, meditation directly enhances emotional intelligence without requiring the self-regulation.

Keywords: Meditation, Efficiency of Meditation, Emotional Intelligence, Self-regulation, Buddhist Psychology

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รายงานของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในไตรมาสแรก ของปี 2567 (2567) ได้ระบุว่าสาเหตุหลักของปัญหามาจากปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และ เทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ประชากรในประเทศไทยต้องเผชิญกับ ปัญหาทางสุขภาพจิตในหลากหลายด้าน และแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัย ปัญหาเหล่านี้ไม่ เพียงแต่สร้างความเสียหายแก่ผู้ประสบปัญหาเอง แต่ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึง เศรษฐกิจของประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญ

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สะท้อนให้เห็นได้จากรายงานการประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตในช่วงระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2566 ถึง 22 เมษายน 2567 ซึ่งพบว่ามีคนไทยประมาณ 10 ล้านคนที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับโลก ผู้ที่เข้ารับการประเมิน 7.5 แสนคน พบว่า มีความเครียดสูงถึง 15.5% เสี่ยงซึมเศร้าถึง 17.2% และเสี่ยงฆ่าตัวตายถึง 10.6% ปัญหานี้กระจายอยู่ในทุกช่วงวัย ซึ่งเป็นการแสดงถึงปัญหาทางสังคมที่รุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และปัญหาสุขภาพจิตนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละกลุ่มวัย ยกตัวอย่างเช่น (1) วัยเด็กและเยาวชนเผชิญกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน และการเข้าถึงสิ่งเสพติดได้ง่าย (2) วัยทำงานและวัยกลางคนได้รับผลกระทบจากความเครียดและความกังวลที่เกิดจากภาวะเศรษฐกิจถดถอย การลดจำนวนพนักงาน และการนำเทคโนโลยีเข้ามาทดแทนแรงงาน โดยข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพระบุว่า คนวัยทำงานใช้เวลา 1 ใน 3 ของวันไปกับการทำงาน และรายงาน Work-Life Balance Index ในปี 2565 (Kisi, 2022) ได้จัดอันดับกรุงเทพฯ เป็นเมืองที่มีคนทำงานหนักเกินไปเป็นอันดับ 5 ของโลก และ (3) ผู้สูงอายุ มีปัญหาความเหงาและความโดดเดี่ยวที่เพิ่มมากขึ้น เพราะไม่ได้ทำงานแล้ว และไม่สามารถหารายได้ด้วยตนเองเปรียบเหมือนเป็นภาระให้กับลูกหลาน จึงทำให้ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกน้อยใจ และซึมเศร้า

ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ มีความไม่แน่นอนและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จึงถูกเรียกว่า “แนวคิดโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว” (BANI World) ประกอบด้วย 4 มิติหลักคือ (1) ความเปราะบาง (Brittle) ซึ่งหมายถึงโครงสร้างที่เคยดูมั่นคงอาจล่มสลายได้ง่าย เช่น เศรษฐกิจของประเทศไทยที่ยังพึ่งพาการท่องเที่ยวและการส่งออกเป็นหลัก แต่หลังการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้เศรษฐกิจได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง (2) ความกังวล (Anxious) ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความไม่มั่นคงและความกังวลในหลายด้าน เช่น ความไม่มั่นคงทางสังคม การเมือง และความปลอดภัยในสุขภาพ (3) ไม่เป็นเส้นตรง (Non-linear) จึงทำให้สิ่งต่าง ๆ ในโลกยากที่จะคาดคะเน และ (4) ยากที่จะเข้าใจ (Incomprehensible) ในความซับซ้อนของสถานการณ์ในปัจจุบัน (Cascio, 2022)

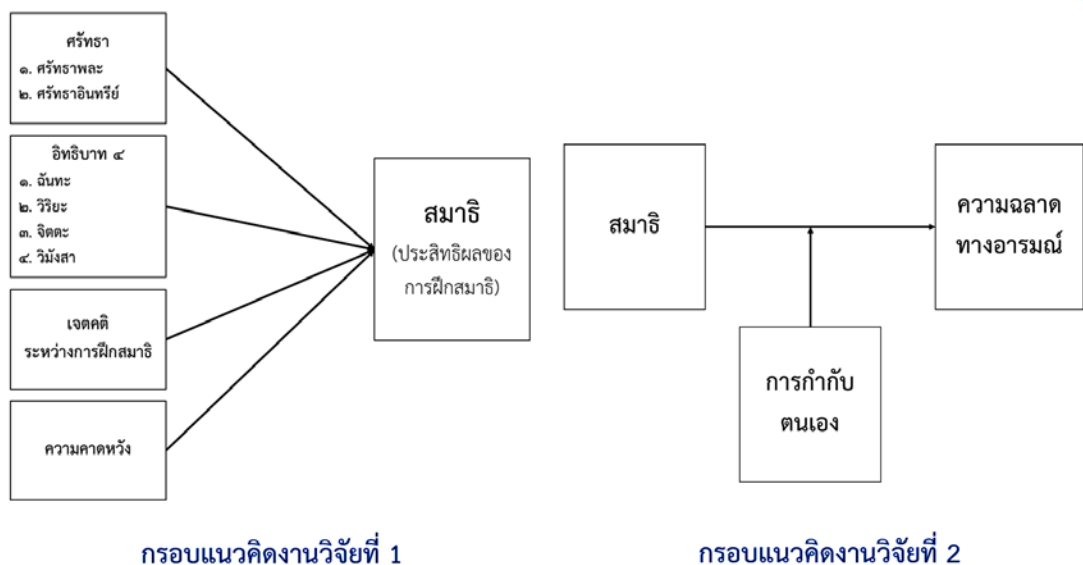
ปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และยังถูกซ้ำเติมด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกอย่างรวดเร็ว แต่บุคลากรทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิตในประเทศไทยมีไม่เพียงพอ จากสถิติกองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (สุขภาพคนไทย, 2566) ระบุว่า ประเทศไทยมีจิตแพทย์เพียง 845 คน มีนักจิตวิทยาคลินิกเพียง 1,037 คน และพยาบาลจิตเวชเพียง 4,064 คน คิดเป็นอัตราส่วนเพียง 0.91 ต่อประชากรล้านคน ซึ่งถือว่ายังไม่เพียงพอต่อการรองรับปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น การพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพจิตส่วนตนจากการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนตน จึงมีความจำเป็นในสังคมไทยในปัจจุบัน ความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการเข้าใจ จัดการ บริหารและใช้อารมณ์ของตนเองได้ และเลือกใช้อารมณ์ที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จึงมีความสำคัญในภาวะปัจจุบัน เพราะช่วยให้เข้าใจในสิ่งเกิดขึ้นรอบตัวในสังคมปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้นและทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกที่ท้าทายนี้

จากปัญหาและความท้าทายที่กล่าวมาข้างต้นและบริบทของสังคมของไทยมีลักษณะเฉพาะ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยศึกษาการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพจิตส่วนตนจากการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากการทบทวนงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มระดับและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการฝึกสมาธิเป็นวิธีการที่เข้าถึงได้ง่าย ไม่จำกัดเวลา สถานที่และไม่ก่อให้เกิดค่าใช้จ่าย และผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาใดที่เชื่อมโยงระหว่างการฝึกสมาธิ ประสิทธิภาพของการฝึกสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์และการกำกับตนเองภายในกรอบงานวิจัยเดียวกัน นอกจากนี้ยังขาดการนำเสนอองค์ประกอบสำคัญและทิศทางของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพของกระบวนการฝึกสมาธิในรูปแบบโมเดล

ผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนาแนวทางการฝึกสมาธิที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคลและสามารถต่อยอดเพื่อการออกแบบหลักสูตรการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มบุคคล หรือองค์กร โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและการพัฒนาทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพกับผู้อื่น เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตส่วนตนด้วยตนเอง รวมถึง การยกระดับคุณภาพชีวิตและความ เป็นอยู่ที่ดีในสังคม โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย คือ กรอบแนวคิดที่ 1 เพื่อตอบวัตถุประสงค์งานวิจัยที่ 1 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ โดยดำเนินการวิจัยผลานวิจัยแบบเชิงสำรวจเป็นลำดับ โดยกรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับสมาธิ และประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมศรัทธา ได้แก่ ศรัทธาพละ และ ศรัทธาอินทรีย์ และ หลักธรรมอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และ วิมังสา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) นำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดในการฝึกสติและสมาธิจากฝั่งตะวันตก ของ Jon Kabat-zin (2023) คือ เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ (The Foundational Attitudinal Elements of Mindfulness Practice) รวมถึง ความคาดหวัง ซึ่งถูกสังเคราะห์ได้จากขั้นตอนของการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โดยทฤษฎีจิตวิทยาที่อ้างอิง คือ ทฤษฎีความคาดหวัง

(Expectancy Theory) ของ Victor Vroom (1964) และปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาทั้งสี่ปัจจัย ส่งผลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิซึ่งประกอบด้วย (1) ความตั้งมั่นของจิต (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และ (3) ความสงบของจิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) และกรอบแนวคิดที่ 2 เพื่อตอบวัตถุประสงค์งานวิจัยที่ 2 และ 3 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์และการศึกษาอิทธิพลของการกำกับตนเองในฐานะตัวแปรกำกับต่อความสัมพันธ์ดังกล่าว ดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ ควบคู่ไปกับขั้นตอนที่สองของกรอบแนวคิดที่ 1 และกรอบแนวคิดที่ 2 นี้พัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสำรวจความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิ การกำกับตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ โดยข้อมูลและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องของประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ได้จากกรอบแนวคิดที่ 1 ส่วนตัวแปรการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้นำมาจากทฤษฎีของแบนดูรา (Albert Bandura, 1997) ซึ่งประกอบด้วยสามกระบวนการหลัก ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการตอบสนองต่อตนเอง และได้อ้างอิงจากทฤษฎีของโกลแมน (Daniel Goleman, 1999) สำหรับตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจำแนกเป็น การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การควบคุมตนเอง การตั้งใจตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และทักษะทางสังคม และ สำหรับขั้นตอนในการทดสอบตัวแปรกำกับนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของบาร์อนและเคนนี (Baron & Kenny, 1986) เพื่อทดสอบตัวแปรกำกับและอิทธิพลการกำกับ (Analysis of Moderation Effects) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ
2. สมาธิมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์
3. สมาธิมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยได้ดำเนินการผ่านกระบวนการวิจัยผานวิธีแบบเชิงสำรวจเป็นลำดับ (Exploratory Sequential Design: qual -> QUAN) เพื่อให้ได้ครอบคลุมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ และความสัมพันธ์ของสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์ และการกำกับตนเอง โดยการวิจัยนี้ได้ถูกดำเนินการเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและได้ปัจจัยในการฝึกสมาธิที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิและความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์และการกำกับตนเอง ขั้นตอนต่อมาผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกของปัจจัยที่สัมพันธ์กับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวม 19 คน ซึ่งเป็นผู้มิประสบการณ์ในการสอนสมาธิอยู่ระหว่าง 8 - 27 ปี ประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน 6 รูป 2) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 6 คน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน

บริหารหลักสูตรสอนสมาธิรวม 7 ท่าน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากการสังเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า ข้อมูลที่ได้มีลักษณะซ้ำกันในประเด็นสำคัญและไม่ปรากฏปัจจัยใหม่เพิ่มเติมและข้อมูลอ้อมตัวเกิดขึ้นภายในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 19 โดยองค์ประกอบหลักปรากฏชัดตั้งแต่การสัมภาษณ์ครั้งที่ 15

จากนั้น ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมีความอ้อมตัวแล้ว ผู้วิจัยได้จัดการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้บริหารสาขาสอนหลักสูตรสมาธิ ซึ่งประสบการณ์สอนสมาธิอยู่ระหว่าง 6 - 13 ปี จำนวน 10 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง และผลการวิเคราะห์ของข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาได้ยืนยันว่าข้อมูลนั้นมีความอ้อมตัวแล้ว ปัจจัยในการฝึกสมาธิที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมีความครอบคลุม และสามารถตอบจุดประสงค์ของงานวิจัย และไม่มีข้อมูลใหม่หรือปัจจัยใหม่ใด ๆ เพิ่มเติม จึงไม่จัดการสนทนากลุ่มเพิ่มเติม

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มถูกวิเคราะห์ด้วย วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. พัฒนาคำสำคัญ หรือ วลีสำคัญที่ปรากฏในเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม เช่น คำหรือวลีสำคัญของ “ฉันทะ” ได้แก่ พอใจ รักใคร่ ชอบใจ ยินดี พอใจ รักในสิ่งที่ทำ ปราปรณา แรغبันดาลใจ สนใจและอยาก

2. สร้างกรอบหมวดหมู่ (Coding Frame) ได้แก่ ศรัทธา ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จิตใจของผู้เริ่ม ความไว้วางใจ การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ การไม่ตัดสิน การปล่อยวาง เป็นกลางและไม่ยึดติด ความอดทน การไม่ดื้อรน การยอมรับ ยอมรับและอดทน ความมุ่งมั่น กำหนดเป้าหมาย เห็นประโยชน์และแก้ปัญหาชีวิต

3. วิเคราะห์ความถี่ของประเด็นที่ปรากฏในข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน คือ ร้อยละ และพบว่า มีตัวแปรใหม่ที่มีนัยสำคัญเกิดขึ้น คือ ความคาดหวังในการฝึกสมาธิ ซึ่งตัวแปรนี้ไม่ได้ถูกรวมไว้ในร่างของกรอบแนวคิดงานวิจัย ด้วยความถี่ที่มีนัยสำคัญในสัดส่วนถึงร้อยละ 89 ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาตัวแปรนี้ และนำเข้าสู่การศึกษาในงานวิจัยนี้

จากการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้สามารถระบุและกำหนดปัจจัยทางพุทธิจิตวิทยาที่สำคัญได้ 4 ปัจจัยหลัก ประกอบด้วย 1) ศรัทธา 2) อิทธิบาท 4 3) เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ และ 4) ความคาดหวัง

ตารางที่ 1 แสดงตัวแปรในงานวิจัยที่ได้จากวิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

ประเภทตัวแปร	ตัวแปรในงานวิจัย	
	ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกตได้ (จำนวน / ชื่อ)
1 ตัวแปรทำนาย จำนวน 4 ตัว	- ศรัทธา - อิทธิบาท 4 - เจตคติในระหว่างการศึกษา - ความคาดหวัง	2 คือ ศรัทธาและ และศรัทธาอันทรีย์ 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา 4 คือ เปิดกว้าง เป็นกลาง ยอมรับ และมุ่งมั่น 3 คือ ความหวัง เครื่องมือ และ คุณค่า
2 ตัวแปรเกณฑ์ จำนวน 1 ตัว	ประสิทธิผลของสมาธิ	3 คือ ตั้งมั่น, รู้ตัวอยู่, และสงบ
3 ตัวแปรตาม จำนวน 1 ตัว	ความฉลาดทางอารมณ์	1 คือ ความฉลาดทางอารมณ์
4 ตัวแปรกำกับ จำนวน 1 ตัว	การกำกับตนเอง	1 คือ การกำกับตนเอง

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ได้จากการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดสำหรับตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดตามขั้นตอนมาตรฐานของการพัฒนาแบบวัด โดยผ่านการทดสอบเบื้องต้น (Pilot Test) กับกลุ่มตัวอย่าง 45 รูป/คน โดยคำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และผลการวิเคราะห์พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคหลังปรับข้อคำถามแล้ว อยู่ระหว่าง 0.837-0.943 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่ยอมรับได้ คือ 0.700 แสดงว่าแบบวัดมีความเที่ยงและความสอดคล้องภายในที่ดีและผู้วิจัยได้คำนวณค่าอำนาจจำแนก (CITC: Corrected Item-Total Correlation) เพื่อประเมินว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสัมพันธ์กับข้อคำถามอื่น ๆ ในแบบวัดหรือไม่ และผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำกว่ามาตรฐานทางสถิติ รวมถึงข้อคำถามที่วัดในสิ่งที่ต้องการวัดเหมือนกันออกจากแบบวัด แต่การแก้ไขหรือตัดข้อคำถามไม่กระทบต่อเนื้อหาและสิ่งที่ต้องการวัด (Construct) และค่าอำนาจจำแนกหลังปรับข้อคำถามมีค่าระหว่าง 0.320 – 0.793 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่ยอมรับได้คือ 0.300

ขั้นตอนในการพัฒนาและปรับข้อคำถามของแบบวัดจำนวน 7 ชุด ได้ข้อคำถามรวม 106 ข้อ และข้อมูลส่วนบุคคลรวม 9 ข้อ ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงขั้นตอนการพัฒนาและการปรับปรุงแบบวัดทั้ง 7 แบบวัด

ขั้นตอนพัฒนาและ/หรือปรับปรุงแบบวัด	ปรับปรุงจาก แบบวัดตีพิมพ์ ในวารสารวิชาการ	แปลจากแบบวัด จากต่างประเทศ	แบบวัดพัฒนา ขึ้นเอง
1 ปรับปรุง และ/หรือ พัฒนาสร้างข้อ คำถามและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา	ทำ	ทำ	ทำ
2 ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาในของ แบบวัด โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน และ คำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	-	-	ทำ
3 แปลแบบวัดภาษาไทยกลับเป็น ภาษาอังกฤษอีกครั้ง (Backward Translation)	-	ทำ	-
4 ตรวจสอบความเข้าใจของภาษาโดย ตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง 5 คน	ทำ	ทำ	ทำ
5 ทดสอบหาความเที่ยง และค่าอำนาจ จำแนก ของแบบวัด โดยตัวแทนกลุ่ม ตัวอย่าง 45 คน	ทำ	ทำ	ทำ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้ฝึกสมาธิในสถาบันพลังจิตตานุภาพฯ ที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิไม่น้อยกว่า 3 เดือนและขนาดของกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงตามแนวคิดของ Hair, Black, Babin, and Anderson (2019) กำหนดในสัดส่วน 20 ตัวอย่าง ต่อ 1 ตัวแปรสังเกตได้ ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับงานวิจัยนี้คือ 480 คน เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างในเก็บข้อมูลอีกร้อยละ 15 และรวบรวมแบบวัดได้จำนวนทั้งสิ้น 558 คนและเมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดที่ได้รับคืน เหลือแบบวัดที่มีความสมบูรณ์จำนวน 504 ฉบับ หรือ ร้อยละ 90.3

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบ 2 ชั้น ชั้นที่ 1 สุ่มจากกลุ่มสาขาในสัดส่วน 1 ต่อ 5 และได้กลุ่มสาขาที่ถูกสุ่มจำนวน 6 กลุ่มจากจำนวน 30 กลุ่มสาขาและชั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างโดยอาสาสมัคร ได้กลุ่มตัวอย่าง 80-95 คนต่อหนึ่งกลุ่มสาขา

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป jamovi และ SPSS ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยและตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามที่ได้กำหนดไว้ในกรอบแนวคิดการวิจัย โดยการนำเสนอจะเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือวิจัย ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ค่าสถิติพรรณนา การทดสอบสมมติฐานการวิจัยและการตรวจสอบความเหมาะสมของโมเดลสมการโครงสร้าง (SEM: Structural Equation Modeling) ที่ได้พัฒนาขึ้น

ผลการวิจัย

1. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

การศึกษานี้ได้พัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่อธิบายถึงการเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิอย่างครอบคลุมและเป็นระบบ โมเดลที่ได้รับการพัฒนาขึ้นประกอบด้วยห้าองค์ประกอบหลักที่มีความเชื่อมโยงกันในลักษณะเชิงสาเหตุ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีบทบาทสำคัญอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาและประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

ตารางที่ 3 แสดงองค์ประกอบของปัจจัยและตัวแปรในงานวิจัย

องค์ประกอบ		ตัวแปรในงานวิจัย
1	ศรัทธา	(1) ศรัทธาพละ และ (2) ศรัทธาอินทรีย์
2	ความคาดหวัง	(1) ความคาดหวัง (2) เครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างผลการกระทำกับผลลัพธ์ และ (3) คุณค่าของผลลัพธ์
3	อิทธิบาท 4	(1) ฉันทะ (2) วิริยะ (3) จิตตะ และ (4) วิมังสา
4	เจตคติในระหว่างฝึกสมาธิ	(1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ระหว่างฝึกสมาธิ (2) การเป็นกลางและไม่ยึดติดระหว่างฝึกสมาธิ (3) การยอมรับและความอดทนระหว่างฝึกสมาธิ และ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึกสมาธิ
5	ประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ	(1) ความตั้งมั่นของจิต (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และ (3) ความสงบของจิต

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานตัวแปรในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 46-60 ปี ร้อยละ 45.4 และร้อยละ 46.8 อยู่ในกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี โดยร้อยละ 74.7 เป็นเพศหญิงที่แต่งงานแล้วและมีประสบการณ์ฝึกสมาธิมากกว่า 3 เดือน มีพฤติกรรมในการฝึกสมาธิอย่างน้อยวันละครั้ง ใช้เวลาฝึกสมาธิครั้งละ 15-30 นาที ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงเป็นผู้ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอซึ่งตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และข้อมูลมีการกระจายตัวในระดับเหมาะสม ค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วงที่สอดคล้อง ความผันผวนของข้อมูลในระดับต่ำถึงปานกลาง ข้อมูลมีความสมดุลไม่เบ้หรือโค้งผิดปกติ จึงเหมาะสมในการวิเคราะห์ทางสถิติขั้นต่อไป

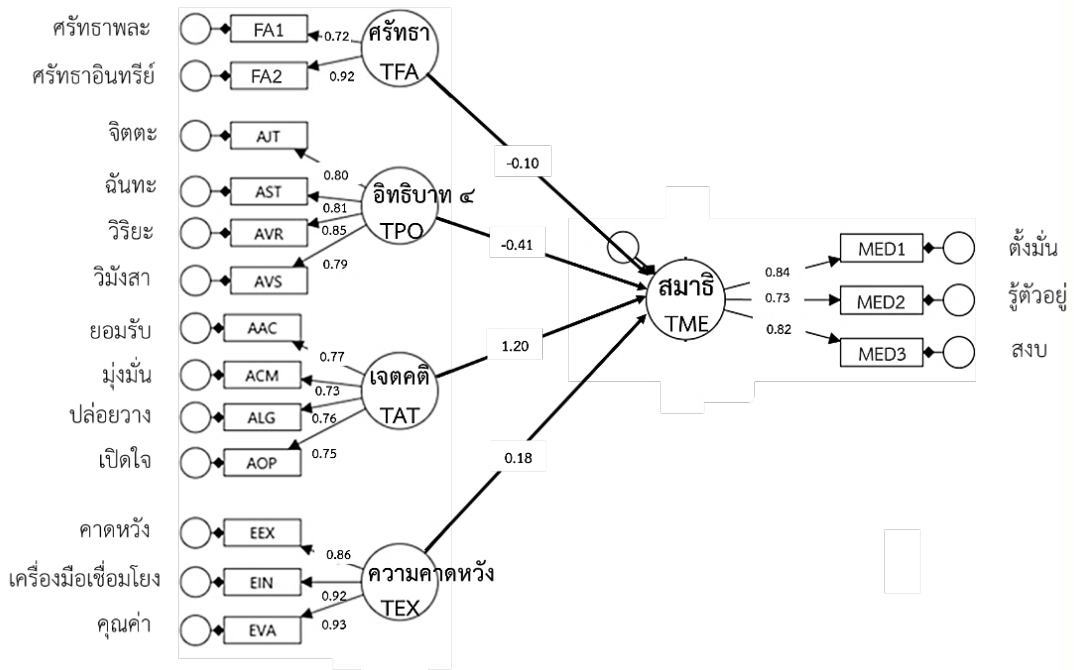
การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM)

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรในโมเดลการวัด (Measurement Model) และ โมเดลโครงสร้าง (Structural Model) ได้พิจารณาค่าสถิติและ

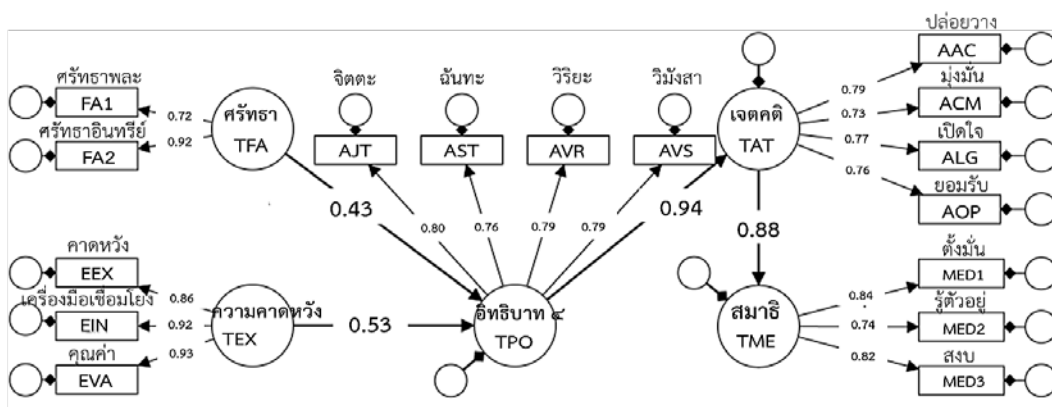
ค่าดัชนีที่สำคัญ เพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อมูลและความสอดคล้องของโมเดล (Model Fit) และได้ปรับโมเดลโดยยอมให้ความคลาดเคลื่อนสัมพันธ์กันได้ รวม 10 เส้นทาง โดยพิจารณาจากดัชนีดัดแปลงโมเดล (Modification Indices) โดยใช้วิธีการประมาณค่าแบบ Maximum Likelihood (ML)

การปรับแบบจำลองโมเดลโครงสร้าง (Model Modification)

โมเดลที่ถูกพัฒนาขึ้นตามกรอบความคิดงานวิจัยยังมีความสัมพันธ์ในบางเส้นทาง จากตัวแปรต้นไปยังตัวแปรตามแสดงผลเป็นลบ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของอิทธิพลกดทับทางสถิติ (Suppression Effect) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อตัวแปรต้นหลายตัวมีความสัมพันธ์ร่วมกันในการอธิบายความแปรปรวน และเมื่อนำเข้าสู่แบบจำลองสมการโครงสร้างแล้ว ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรบางตัวกลับมีทิศทางตรงกันข้ามกับความสัมพันธ์เดิม ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าว โดยการทดสอบอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมว่ามีตัวแปรใดที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน และทำการปรับโมเดล ตามภาพที่แสดงดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แบบจำลองโมเดลโครงสร้างก่อนปรับ (สร้างภาพด้วย SmartPLS)



ภาพที่ 3 แบบจำลองโมเดลโครงสร้างหลังปรับ (สร้างภาพด้วย SmartPLS)

การวิเคราะห์แบบจำลองการวัด (Measurement Model)

ผลการวิเคราะห์แบบจำลองการวัดหลังจากได้ปรับโมเดลแล้ว ได้แสดงความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างตัวแปรแฝง กับตัวแปรสังเกตได้ที่ใช้ในการวัดตัวแปรแฝงนั้นในทุก ๆ ตัวแปร และการประเมินคุณภาพของโมเดลการวัดโดยใช้ค่าความเชื่อมั่นเชิงประกอบ (CR: Composite Reliability) ของตัวแปรแฝงทั้งหมด มีค่าตั้งแต่ 0.810 – 0.930 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่แนะนำที่ 0.700 แสดงถึง ความสอดคล้องภายในที่ดีของตัวแปรสังเกตได้ และค่าความแปรปรวนที่สกัดได้เฉลี่ย (AVE: Average Variance Extracted) พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.580 – 0.816 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่ 0.500 แสดงว่า ตัวแปรแฝงวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้อย่างน่าเชื่อถือและถูกต้อง

ตารางที่ 4 แสดงค่าสถิติวิเคราะห์แบบจำลองการวัด (Measurement Model Analysis) (n = 504)

ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกตได้ / β				p	CR	AVE
ศรัทธา (TFA)	ศรัทธาผล (FA1)	ศรัทธาอินทรีย์ (FA2)					
	0.721	0.921			<.001	.810	.684
ความคาดหวัง (TEX)	คาดหวัง (EEX)	เครื่องมือเชื่อมโยง (EIN)	คุณค่า (EVA)				
	0.865	0.918	0.926		<.001	.930	.816
อิทธิบาท 4 (TPO)	ฉันทะ (AST)	วิริยะ (AVR)	จิตตะ (AJT)	วิมังสา (AVS)			
	0.756	0.791	0.803	0.794	<.001	.866	.618
เจตคติ (TAT)	เปิดใจ (ALG)	ปล่อยวาง (AAC)	ยอมรับ (AOP)	มุ่งมั่น (ACM)			
	0.771	0.789	0.758	0.728	<.001	.847	.580
สมาธิ (TME)	ตั้งมั่น (MED1)	รู้ตัวอยู่ (MED2)	สงบ (MED3)				
	0.836	0.735	0.817		<.001	.839	.636

องค์ประกอบศรัทธา ศรัทธาอินทรีย์มีค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐานสูงกว่าศรัทธาผล ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าศรัทธาของผู้ฝึกสมาธินั้นเกิดจากการเข้าใจผ่านปัญญาและเหตุผลและมีความสำคัญมากกว่าศรัทธาที่เกิดจากความเชื่อโดยไม่ต้องมีการพิสูจน์ ลักษณะนี้สอดคล้องกับหลักการในการฝึกสมาธิที่เน้นความสำคัญของการเข้าใจผ่านปัญญาและการพิจารณาอย่างรอบคอบ

องค์ประกอบความคาดหวัง การวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงความสมดุลและความสอดคล้องของทั้งสามองค์ประกอบคือ (1) ความคาดหวังของผลที่จะได้จากการฝึกสมาธิ (2) เครื่องมือเชื่อมโยงระหว่างการฝึกสมาธิกับผลลัพธ์ เช่น การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น และ (3) คุณค่าของผลลัพธ์ที่คาดหวัง เช่น ลดความเครียด หรือลดความทุกข์ โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานมีความใกล้เคียงกัน จึงยืนยันทฤษฎีความคาดหวังที่ว่าทั้งสามองค์ประกอบต้องทำงานร่วมกันอย่างสมดุลเพื่อทำให้เกิดแรงจูงใจที่มีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบอิทธิบาท 4 แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกภาพของหลักธรรมในข้อนี้ อย่างชัดเจน โดยทั้งสี่องค์ประกอบ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ใกล้เคียงกันและอยู่ในระดับสูงระหว่าง 0.756 ถึง 0.803 และความสม่ำเสมอนี้สะท้อนถึงหลักธรรมที่ว่า อิทธิบาท 4 ต้องพัฒนาไปพร้อมกัน และสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุดในการปฏิบัติ รวมถึงการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบเจตคติและความมุ่งมั่นในระหว่างการฝึกสมาธิ แสดงให้เห็นความสำคัญของการเปิดใจเพื่อเรียนรู้ระหว่างการฝึกสมาธิซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐานสูงสุด ซึ่งมีนัยสำคัญที่สามารถอธิบายได้ว่าในทางฝึกสมาธิ จิตใจที่เปิดกว้างและพร้อมรับการเรียนรู้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาเจตคติที่เหมาะสมในระหว่างการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความตั้งมั่นของจิตซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐานสูงสุด ตามด้วยความสงบของจิต และการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันซึ่งถือเป็นหลักของการดำเนินของจิต การที่ความตั้งมั่นของจิตมีความสัมพันธ์แข็งแกร่งที่สุดกับประสิทธิผลของสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับหลักในการฝึกสมาธิ ที่เน้นถึงความสำคัญของการที่มั่นคงและไม่หวั่นไหว ซึ่งเป็นรากฐานของการฝึกสมาธิที่มีประสิทธิผล

ความสอดคล้องภายในของแต่ละองค์ประกอบ (ตัวแปรแฝง) จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรวัดได้ (หรือ Factor Loading ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้กับตัวแปรแฝง) ที่มีความใกล้เคียงกันภายในของตัวแปรแฝงเดียวกัน โดยแปรสังเกตได้ทั้งหมดมีค่าอยู่ระหว่าง 0.721 ถึง 0.936 ซึ่งล้วนเกินกว่าเกณฑ์ที่เข้มงวด และเหมาะสำหรับการวิจัยที่ 0.700 และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับสูง ($p < 0.001$) และตัวแปรแฝงทั้งห้าตัวนั้นมีอัตลักษณ์เฉพาะตัว โดยตัวแปรแฝง

แต่ละตัวถูกวัดได้ผ่านตัวแปรสังเกตได้ที่แตกต่างกันและสามารถแยกแยะออกจากกันได้ อย่างชัดเจน แต่ในขณะเดียวกันก็มีความเชื่อมโยงกัน จึงแสดงให้เห็นถึงความน่าเชื่อถือของ โครงสร้างกรอบแนวความคิดทางทฤษฎีที่ได้พัฒนาขึ้นและความเที่ยงตรงของเครื่องมือวัด

การวิเคราะห์เส้นทางโครงสร้าง (Structural Model)

ความสัมพันธ์ในทุก ๆ เส้นทางจากตัวแปรต้นไปยังตัวแปรตามแสดงผลเป็นบวก ทั้งหมดและมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับสูง ($p < 0.001$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความน่าจะเป็น ที่ความสัมพันธ์เหล่านี้เกิดขึ้นโดยบังเอิญมีน้อยกว่าร้อยละ 0.1

โดยเส้นทางจากศรัทธา (TFA) ไปยังอิทธิบาท 4 (TPO) ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย มาตรฐาน (β) เท่ากับ 0.426 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ศรัทธามีอิทธิพลเชิงบวกต่ออิทธิบาท 4 อย่าง มีนัยสำคัญ และเส้นทางจากความคาดหวัง (TEX) ไปยังอิทธิบาท 4 (TPO) มีค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยมาตรฐานที่ 0.529 ดังนั้น ความคาดหวังมีอิทธิพลต่ออิทธิบาท 4 มากกว่าศรัทธา เพียงเล็กน้อยและบ่งชี้ว่าศรัทธาและความคาดหวัง เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดแนวทางต่อ อิทธิบาท 4

เส้นทางจากอิทธิบาท 4 (TPO) ไปยังเจตคติในระหว่างการศึกษา (TAT) แสดง ความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งมาก โดยค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานอยู่ที่ 0.936 ค่านี้แสดงให้เห็นว่าอิทธิบาท 4 มีอิทธิพลอย่างสูงมาก ต่อเจตคติในระหว่างการศึกษา

เส้นทางจากเจตคติในระหว่างการศึกษา (TAT) ไปยังประสิทธิผลของการฝึก สมภา (TME) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ 0.875 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ เชิงบวกที่สูงมากระหว่างในระหว่างการศึกษา กับประสิทธิผลของสมาธิ

ตารางที่ 5 แสดงค่าสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (Structural Path Analysis) ($n = 504$)

ตัวแปรผล	ตัวแปรเหตุ	B	SE	β	z	p
อิทธิบาท 4 (TPO)	ศรัทธา (TFA)	0.553	0.076	0.426	7.29	<.001
อิทธิบาท 4 (TPO)	ความคาดหวัง (TEX)	0.435	0.045	0.529	9.99	<.001
เจตคติ (TAT)	อิทธิบาท 4 (TPO)	1.314	0.080	0.936	16.52	<.001
สมาธิ (TME)	เจตคติ (TAT)	0.794	0.047	0.875	16.94	<.001

การวิเคราะห์ความเหมาะสมของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Model Fit)

ค่าดัชนีที่วัดระดับความกลมกลืนโดยตรงระหว่างแบบจำลองกับข้อมูลที่สำคัญ ผ่านเกณฑ์มาตรฐานซึ่งได้แก่ ค่าไคสแควร์หารด้วยองศาอิสระ (Chi-square/df) มีค่า 2.789 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ <5.000 ที่กำหนด แสดงถึงความสอดคล้องที่ดีขึ้นระหว่าง โมเดลและข้อมูลและค่าดัชนีรากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

(SRMR: Standardized Root Mean Square Residual) มีค่าอยู่ที่ 0.032 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (<0.080) และค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation) มีค่าอยู่ที่ 0.060 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (<0.070) บ่งชี้ว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลในระดับดีมากและสามารถอธิบายรูปแบบความสัมพันธ์ในข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

ค่าดัชนีที่เปรียบเทียบแบบจำลองที่เสนอกับแบบจำลองฐานนั้น ได้แก่ ค่าดัชนีเปรียบเทียบความพอดีของแบบจำลอง (CFI: Comparative Fit Index) มีค่าอยู่ที่ 0.975, ค่าดัชนีความกลมกลืนทักเกอร์-ลูอิส (TLI: Tucker-Lewis Index) มีค่าอยู่ที่ 0.966 และค่าดัชนีสัมพัทธ์ความไม่เป็นศูนย์กลาง (RNI: Relative Noncentrality Index) มีค่าอยู่ที่ 0.975 ซึ่งค่าดัชนีทุกตัวมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (>0.940)

ตารางที่ 6 แสดงดัชนีประเมินค่าความเหมาะสมของโมเดล (Model Fit) ($n = 504$)

ลำดับ	ค่าดัชนีทางสถิติ	เกณฑ์ในการวัดค่า	ผลการทดสอบ		ผ่านเกณฑ์
			เดิม	ปรับ	
1	CFI	มากกว่า 0.940	0.973	0.975	ผ่าน / ดีขึ้น
2	TLI	มากกว่า 0.940	0.962	0.966	ผ่าน / ดีขึ้น
3	RNI	มากกว่า 0.940	0.973	0.975	ผ่าน / ดีขึ้น
4	SRMR	เท่ากับหรือน้อยกว่า 0.080 *	0.031	0.032	ผ่าน / ลด .001
5	RMSEA	น้อยกว่า 0.700 *	0.063	0.060	ผ่าน / ดีขึ้น

หมายเหตุ: * และค่า CFI มากกว่า 0.940

ความเหมาะสมของโมเดลนั้นอยู่ในระดับดีโดยค่าสถิติและดัชนีทุกตัวในการวัดความเหมาะสมของโมเดลทั้งหมดผ่านตามเกณฑ์ของ Hair, Black, Babin, and Anderson (2019) และโมเดลที่พัฒนาขึ้นสามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำและสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เก็บรวบรวมมาและมีเส้นทางความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของแต่ละองค์ประกอบที่ชัดเจน และมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับสูง ($p < .001$)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์

ลักษณะของข้อมูลและการกระจายตัวของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับที่ดีและตัวแปรทั้งสองตัวแปรมีการกระจายตัวที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยไม่มีการเบ้หรือการกระจุกตัวที่ผิดปกติ โดยค่าเฉลี่ยของประสิทธิผลการฝึกสมาธิที่สูงกว่าความฉลาดทางอารมณ์เล็กน้อย

ตารางที่ 7 แสดงการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ (n = 504)

ตัวแปรพยากรณ์	r	r ²	df	p
ความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ)	.722	.521	502	<.001

หมายเหตุ: Predictors: (Constant), สมาธิ (TME)

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ที่แรงระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่ดี โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ที่ 0.722 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($p < .001$) ถือเป็นความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งตามมาตรฐานทางสถิติและสามารถตีความได้ว่า ผู้ที่มีประสิทธิผลในการฝึกสมาธิสูงมักจะมีผลความฉลาดทางอารมณ์สูงตามไปด้วย

ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายคิดเป็นร้อยละ 52.1 ($R^2 = .521$) สามารถอธิบายได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลมาจากสมาธิมากกว่าครึ่งหนึ่งซึ่งถือเป็นสัดส่วนที่สูงทางสถิติ เช่น ระดับประสิทธิผลการฝึกสมาธิของบุคคลหนึ่ง สามารถถูกคาดการณ์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเขาได้แม่นยำมากกว่าร้อยละ 50 ดังนั้น การฝึกสมาธิเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างสำคัญและสามารถใช้เป็นตัวชี้วัด หรือเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรกำกับ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ การกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ ได้ทำการวิเคราะห์ตัวแปรกำกับ (Moderation Analysis) ได้กรอบแนวคิดของ Baron และ Kenny (1986) ร่วมกับเทคนิคการวิเคราะห์ด้วย SPSS-PROCESS Macro

การทดสอบความเป็นตัวแปรกำกับ ได้แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทดสอบความสัมพันธ์พื้นฐาน พบว่าสมาธิ ($B = .355, p < .001$) และการกำกับตนเอง ($B = .495, p < .001$) มีความสัมพันธ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและทั้งตัวแปรสมาธิและการกำกับตนเองต่างมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) เป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญ ($\beta \approx .416$ และ $\beta \approx .538$ ตามลำดับ) ซึ่งชี้ว่าสมาธิและการกำกับตนเองต่างมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นตอนที่ 2 ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง ($TME \times TSR$) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ตีลบ 0.007 และ ค่า p มีค่า 0.741 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น การกำกับตนเอง (TSR) ไม่มีบทบาทเป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมาธิ (TME) และความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ)

ตารางที่ 8 แสดงการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้นระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง (n = 504)

ตัวแปรพยากรณ์	B	SE	β	t	p	95 % CI (Percentile)
ค่าคงที่	4.088	0.011		378.049	.000	[4.067, 4.109]
สมาธิ (TME)	0.355	0.025	0.416	14.255	.000	[0.306, 0.404]
การกำกับตนเอง (TSR)	0.495	0.027	0.538	18.434	.000	[0.442, 0.548]
TME x TSR	-0.014	0.043	-0.007	-0.331	0.741	[-0.099, 0.071]

หมายเหตุ: $R = .846$, $R^2 = .716$, $F(3,500) = 421.033$, $p < .001$

$\Delta R^2 = .0001$, $F = .110$, $p = .741$

เพื่อให้เกิดความเข้าใจและอธิบายถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละตัวได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ และผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 9 แสดงการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ (n = 504)

ตัวแปรพยากรณ์	B	SE	β	t	p	VIF
ค่าคงที่	.627	.098		6.400	<.001	
สมาธิ (TME)	.356	.025	.417	14.453	<.001	1.473
การกำกับตนเอง (TSR)	.494	.027	.537	18.583	<.001	1.473

หมายเหตุ: $R = .846$, $R^2 = .716$, Adjusted $R^2 = .715$, $F(2,501) = 632.618$, $p < .001$

สมาธิ (TME) และการกำกับตนเอง (TSR) เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ถึงร้อยละ 71.6 ($R^2 = 0.716$) ส่วนที่เหลือขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ดังนั้น สมาธิ การกำกับตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ ต่างเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันสูง อย่างไรก็ตามการกำกับตนเองไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากไม่สามารถเสริมแรง หรือ บั่นทอนอิทธิพลของสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ได้ การฝึกสมาธิจึงสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

สรุปผลได้ว่า โมเดลที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องในระดับดี โดยค่าสถิติและดัชนีในการวัดความสอดคล้องของโมเดลทั้งหมด ($CFI = 0.975$, $TLT = 0.966$, $RMSEA = 0.060$, $SRMR = 0.032$) ผ่านตามเกณฑ์ของ Hair, Black, Babin, and Anderson (2019, p. 642) และเส้นทางความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของแต่ละองค์ประกอบมีนัยสำคัญ ($p < .001$) ดังนั้น สมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 จึงถูกสนับสนุนด้วยผลการวิเคราะห์ทางสถิติ

อภิปรายผลได้ว่า กระบวนการเชิงสาเหตุที่สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาประสิทธิผลการฝึกสมาธิ ได้แก่ ความศรัทธา ความคาดหวัง อิทธิบาท 4 และเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิและมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นลำดับขั้นตอนและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ความศรัทธาและความคาดหวังพัฒนาให้เกิดเป็นอิทธิบาท 4 กล่าวคือ ศรัทธา พละ และ ศรัทธาอินทรีย์ ซึ่งทำหน้าที่เป็น "เมล็ดพันธุ์" ของการฝึกสมาธิและความคาดหวังทำหน้าที่เสริมกำลังความศรัทธาในการสร้างแรงจูงใจเริ่มต้นและฝึกสมาธิ อย่างไรก็ตาม งานวิจัย "Assessing the Predictive Validity of Expectancy Theory for Academic Performance" ของ Vahe Permzadian & Ting Shen (2024) แสดงให้เห็นว่าความคาดหวังเพียงลำพังไม่สามารถทำนายผลสำเร็จสุดท้ายได้ ซึ่งสนับสนุนข้อค้นพบในการศึกษานี้ที่ระบุว่า ความศรัทธาและความคาดหวังเป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่ต้องมีกระบวนการต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ

อิทธิบาท 4 เกื้อหนุนให้ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ โดยหลักธรรมอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา เป็นปัจจัยสำคัญที่เปลี่ยนแรงจูงใจเริ่มต้นให้เป็นการปฏิบัติอย่างจริงจัง ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของทั้งสี่องค์ธรรมมีค่าใกล้เคียงกันและอยู่ในระดับสูง ซึ่งสะท้อนว่าอิทธิบาท 4 ต้องพัฒนาไปพร้อมกัน และสนับสนุนซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับคำริของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) ที่ว่า อิทธิบาท 4 แต่ละข้อนี้ทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งนั้น

เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิที่ถูกต้องส่งผลต่อประสิทธิผลของสมาธิ โดยเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ ตามแนวคิดของ Jon Kabat-Zinn (2013) สามารถสังเคราะห์ได้เป็น (1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ (2) ความเป็นกลางและไม่ยึดติด (3) ความอดทนและยอมรับตามความเป็นจริง และ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึก ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักธรรมพุทธศาสนา เรื่องการตัดนิวรณ์ 5 และปัลลิว 10 ซึ่งพระพุทธร่องค์ทรงสอนว่าเป็นอุปสรรคต่อการฝึก

สมาธิ สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการมีเจตคติที่เหมาะสมในระหว่างการฝึก โดยเฉพาะการจัดการกับวิจิณณา (ความลึกลับสงสัย) และอุทัจจกุกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและความกังวลใจ) ที่ขัดขวางการเข้าสู่สมาธิได้

ผลการวิจัยนี้ มีนัยสำคัญต่อการพัฒนาหลักสูตรและแนวทางการฝึกสมาธิที่มีประสิทธิภาพ โดยเน้นว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เพียงการนั่งหลับตา หรือ เพียงจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น แต่ต้องมีการเตรียมรากฐานพร้อมด้วยความศรัทธาและความคาดหวังที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาอริยาบท 4 อย่างสมดุลและรักษาเจตคติด้วยการเปิดใจเพื่อเรียนรู้ เป็นกลางไม่ยึดติด อดทนและยอมรับตามความเป็นจริงในระหว่างการฝึกสมาธิ

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ กับ ความฉลาดทางอารมณ์

สรุปผลได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์มีความแข็งแกร่งในระดับที่สูง โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ที่ 0.722 มีนัยสำคัญทางสถิติในระดับที่ 0.001 ($p < .001$) ดังนั้นสมมติฐานการวิจัยที่ 2 จึงถูกสนับสนุน

อภิปรายผลได้ว่า การฝึกสมาธิที่มีประสิทธิภาพพัฒนาองค์ประกอบสำคัญสามประการ คือ (1) ความตั้งมั่นของจิต (การมีจิตที่แน่วแน่จดจ่อ) (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน (สติที่ระลึกอยู่อยู่กับอารมณ์ในขณะนั้น) และ (3) ความสงบของจิต (ความผ่อนคลายและจิตใจที่สงบนิ่ง) กลไกเหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ โดยเฉพาะการมีสติรู้ตัวในขณะนั้น จึงช่วยให้บุคคลเข้าใจอารมณ์ของตนเองขณะเกิดความรู้สึกต่าง ๆ และมีช่วงเวลาที่สามารถหยุดคิดก่อนตอบสนอง ในขณะที่จิตที่ตั้งมั่นและสงบนิ่ง ช่วยลดการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่ควร

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1” ของ กัญญา สรรพศรี (2561) ที่อธิบายว่า การมีสมาธิที่ดีเกิดจากการฝึกฝนเป็นประจำ และทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ ส่วนงานวิจัย “โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนรู้แบบมุ่งการรู้จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” ของ สุชีรินทร์ อามาตย์บัณฑิต และคณะ (2561) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตหลังการเรียนรู้โปรแกรมการเจริญสติ มีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูงและสูงกว่าก่อนเรียน พร้อมทั้งมีการปรับปรุงในทุก 5 ด้าน นอกจากนี้ ยังถูกยืนยันจากงานวิจัยต่างประเทศ เช่น งานวิจัยเรื่อง “Impact of Meditation on Emotional Intelligence of Professional Students” ของ Mehta และ Patel (2023) กับนิสิต 143 คน พบว่า การนั่งสมาธิเพียงวันละ

20 นาทีเป็นเวลา 4-6 สัปดาห์ ช่วยยกระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน และการศึกษา “In-Depth Relationships between Emotional Intelligence and Personality Traits in Meditation Practitioners” ของ Soo-Hee Choi et al. (2018) รายงานว่ากลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทั้งห้าด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนงานวิจัย “Impact of Meditation on Emotional Intelligence and Self-perception of Leadership Skills” ของ Tanmika (2012) สรุปว่าหลังโปรแกรมสมาธิ 12 สัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านการจัดการความเครียดและการตระหนักรู้ตนเอง

ความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์มีความสอดคล้องในกลุ่มตัวอย่างหลากหลายสาขาอาชีพ เพศและช่วงอายุ การฝึกสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การสร้างความตั้งมั่นของจิต การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และความสงบของจิต ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่ประกอบเป็นความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นและรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ปรุงแต่ง จะส่งผลให้เกิดการยับยั้งชั่งใจ ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นและเกิดความเห็นอกเห็นใจ เมื่อรวมกับความสงบในจิตใจจะเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนโดยเฉพาะความเครียด ซึ่งนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตความสำเร็จในการทำงาน และความสุขในการใช้ชีวิตในระยะยาว

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์ การกำกับตนเอง

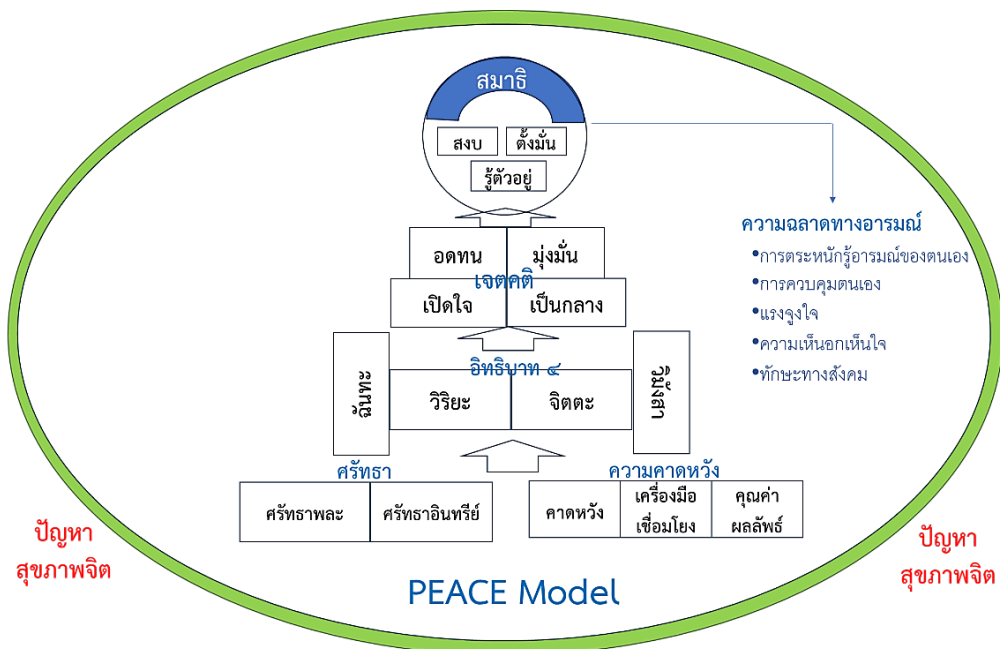
สรุปผลได้ว่า สมาธิ การกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง โดยการกำกับตนเองและสมาธิสามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงถึงร้อยละ 71.6 อย่างไรก็ตาม การกำกับตนเองไม่ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ แม้ว่าการกำกับตนเองจะมีอิทธิพลที่แข็งแกร่งกว่าสมาธิในการทำนายความฉลาดทางอารมณ์ก็ตาม เนื่องจากผลการทดสอบเทอมปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง ($TME \times TSR$) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานมีค่าติดลบร้อยละ 0.7 และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ผลการวิจัยจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

อภิปรายผลได้ว่า กลไกการทำงานของสมาธิสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง (ไม่จำเป็นต้องอาศัยการกำกับตนเอง) ผ่านกระบวนการพัฒนาความตั้งมั่นของจิต การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ และการสร้างความสงบของจิต กระบวนการเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างการสังเกตตนเอง การรับรู้ความนึกคิดภายในใจ และการรับรู้ตนเองในปัจจุบันขณะอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทางประสาทวิทยา “The Neuroscience of

Mindfulness Meditation” สนับสนุนกลไกนี้ โดย Tang, Hölzel & Posner (2015) พบว่าการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจและการกำกับอารมณ์ ขณะที่ “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being” ของ Brown & Ryan (2003) ระบุว่าผู้ที่ฝึกสมาธิ จะมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน สามารถเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมแทนที่จะตอบโต้ไปตามอารมณ์อย่างอัตโนมัติ

สมาธิจึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่มีประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพทางจิตใจ โดยการจดจ่อและมีสติระลึกช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้สามารถสังเกตและเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน ความตระหนักรู้นี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี การฝึกสมาธิมีข้อได้เปรียบในการประยุกต์ใช้ เนื่องจากสามารถฝึกได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือพิเศษ และมีค่าใช้จ่ายในการเรียนรู้และฝึกฝนที่น้อย

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 4 องค์ความรู้จากการวิจัย

“PEACE: Model for Buddhist Psychological Meditation Efficiency”

PEACE Model for Buddhist Psychological Meditation Efficiency (Purpose, Effort, Attitude, Concentration, Emotional Intelligence Model)

P = Purpose ศรัทธาและความคาดหวัง สร้างแรงจูงใจและเป้าหมายในการฝึกสมาธิ

E = Effort อิทธิบาท 4 ช่วยเปลี่ยนแรงจูงใจให้เป็นการปฏิบัติ นำไปสู่ความสำเร็จ

A = Attitude เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิที่ต้อง รักษาความตั้งมั่นของจิตอย่างต่อเนื่อง

C = Concentration สมาธิที่มีจิตตั้งมั่น นำไปสู่ประสิทธิผลของสมาธิ

E = Emotional Intelligence ผลลัพธ์ของการฝึกสมาธิ คือ ความฉลาดทางอารมณ์

PEACE Model นำเสนอการพัฒนาประสิทธิผลการฝึกสมาธิที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันอย่างสมดุลของทั้งสี่องค์ประกอบหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตคติในระหว่าง การฝึกสมาธิที่มีความสัมพันธ์สูงมาก กับประสิทธิผลการฝึกสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยการเปิดใจเพื่อเรียนรู้ การทำใจให้เป็นกลาง ความอดทน และความมุ่งมั่น ผลการศึกษานี้ สนับสนุน การใช้การฝึกสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรม การพัฒนาทักษะชีวิตและการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในสถาบันการศึกษาและองค์กรต่าง ๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้กับบุคคลในสังคมยุคปัจจุบัน

1. โครงสร้างเชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาต่อประสิทธิผลการฝึกสมาธิ

ประสิทธิผลการฝึกสมาธิมีโครงสร้างเชิงสาเหตุที่ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ด้านคือ (1) ความศรัทธา (2) ความคาดหวัง (3) อิทธิบาท 4 และ (4) เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ โดยองค์ประกอบเหล่านี้ มีลักษณะเป็นลำดับขั้นตอนที่เชื่อมโยงกันและมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งในแง่อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อม ดังนั้น การพัฒนาโครงสร้างที่มีลำดับอย่างถูกต้องจะส่งผลต่อประสิทธิผลการฝึกสมาธิ โดยเส้นทางจากเจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ (TAT) ไปยังประสิทธิผลของสมาธิ (TME) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานสูงถึง 0.875

ดังนั้น องค์ความรู้นี้ สามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมในการฝึกสมาธิ หรือหลักสูตรในการฝึกสมาธิให้มีประสิทธิผล โดยให้ความสำคัญตามลำดับ คือ (1) ความศรัทธาและความคาดหวัง (2) อิทธิบาท 4 และ (3) เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธิ โดยให้ความสำคัญกับการวางจิต หรือ การตั้งเจตคติที่ถูกต้องในระหว่างการฝึกสมาธิ คือ (1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ (2) ความเป็นกลางและไม่ยึดติด (3) ความอดทนและยอมรับตามความเป็นจริงและ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึก เพื่อประสิทธิผลในการฝึกสมาธิที่สูงสุด

2. ความสัมพันธ์เชิงประจักษ์ระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงระหว่างสมาธิ และความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรสมาธิ (TME) และตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ (TEQ) มีค่าเท่ากับ 0.722 นอกจากนี้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ($r^2 = .521$) อธิบายได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลมาจากสมาธิถึงร้อยละ 52.1

ผลการศึกษาสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า การฝึกสมาธิที่มีประสิทธิผลสูงสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาความสามารถด้านความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้ สามารถนำไปพัฒนากรอบแนวคิดและแนวทางการฝึกสมาธิที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งถือเป็นทักษะหลักที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21 ที่เน้นการปฏิสัมพันธ์ และการจัดการอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความสัมพันธ์เชิงประจักษ์ระหว่างประสิทธิผลการฝึกสมาธิ การกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า การกำกับตนเองแม้จะเป็นตัวแปรที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ แต่ไม่ทำหน้าที่เสริมแรงหรือทิศทางของอิทธิพลระหว่างสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์ โดยผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและการกำกับตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ติดลบและไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ การฝึกสมาธิมีศักยภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง

ผลการศึกษาสนับสนุนการพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิให้เป็นหลักเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยไม่จำเป็นต้องออกแบบกิจกรรมที่ซับซ้อน หรือผสมผสานการเสริมสร้างการกำกับตนเองในโปรแกรม ดังนั้น องค์ความรู้นี้จึงเป็นประโยชน์สำหรับการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรม โดยใช้เพียงการฝึกสมาธิเป็นเครื่องมือหลัก ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้กับบุคคลในสังคมยุคปัจจุบันที่เผชิญกับความท้าทายด้านสภาวะทางจิต

4. แบบจำลองเชิงบูรณาการในการพัฒนาประสิทธิผลการฝึกสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

การฝึกสมาธิมีศักยภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องเสริมกิจกรรมอื่น ผู้วิจัยจึงนำเสนอแบบจำลอง PEACE ที่เชื่อมโยงความรู้ทางพุทธจิตวิทยา ในการพัฒนาประสิทธิผลของการฝึกสมาธิและส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ฝึก ซึ่งมีองค์ประกอบที่ปฏิสัมพันธ์กันและส่งผลต่อกันเป็นลำดับดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความศรัทธา ซึ่งศรัทธาในฐานะพละ แสดงถึงกำลังภายในที่ต้านทานต่อความไม่เชื่อและความลังเลสงสัย ขณะที่ ศรัทธาในฐานะอินทรีย์ แสดงถึงความใหญ่ในการควบคุมและกำกับทิศทางของการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบที่ 2 ความคาดหวัง ต่อผลที่จะได้จากการฝึกสมาธิ โดยการเชื่อมโยงการฝึกสมาธิกับผลลัพธ์ รวมถึง ตั้งคุณค่าของผลลัพธ์ที่คาดหวังนั้น

องค์ประกอบที่ 3 ความศรัทธาและความมุ่งมั่น จึงช่วยให้ผู้ฝึกสมาธิมีแรงจูงใจ และมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการเสริมปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญนำไปสู่การฝึกสมาธิอย่างจริงจัง และพัฒนาเป็น อธิติบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่) และ วิมังสา (การไตร่ตรอง) ในการฝึกสมาธิ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

องค์ประกอบที่ 4 อธิติบาท 4 นำไปสู่การฝึกสมาธิอย่างตั้งใจและจริงจัง และในระหว่างการฝึกสมาธินั้นเจตคติที่มีความสำคัญอย่างมากต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ประกอบด้วย (1) การเปิดใจเพื่อเรียนรู้ (2) การทำใจให้เป็นกลางและไม่ตัดสิน (3) ความอดทน และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างฝึกสมาธิ (4) ความมุ่งมั่นในการฝึกสมาธิ

องค์ประกอบที่ 5 เจตคติในระหว่างการฝึกสมาธินั้นมีความสัมพันธ์อย่างสูงมากกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ซึ่งประกอบด้วย (1) ความตั้งมั่นของจิต (2) การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน และ (3) ความสงบของจิต

การฝึกสมาธิมีศักยภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้โดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องออกแบบกิจกรรมที่ซับซ้อน หรือผสมผสานกิจกรรมอื่นในโปรแกรม ดังนั้น การให้ความเข้าใจและเสริมสร้างเจตคติที่ถูกต้องในระหว่างการทำสมาธินั้นมีความสำคัญมากในการพัฒนาโปรแกรมหรือหลักสูตรของการฝึกสมาธิ เนื่องจากการมีเจตคติที่ถูกต้องในระหว่างการฝึกสมาธิจะส่งประสิทธิผลต่อการฝึกสมาธิสูงสุดและเป็นปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม และการจัดการอารมณ์ของผู้ฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สถาบันที่สอนสมาธิ รวมถึงผู้ฝึกสมาธิ ควรนำไปผลของงานวิจัยนี้ ไปปรับปรุง และพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิ เพื่อให้ผู้ฝึกจะได้รับประสิทธิผลสูงสุดในการฝึกสมาธิ เนื่องจากผลการวิจัยช่วยให้เกิดความเข้าใจในปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่สำคัญต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ รวมถึง ลำดับหรือขั้นตอนของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางพุทธจิตวิทยากับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ

2) ภาคเอกชนควรสนับสนุนในการพัฒนานโยบายการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ที่บูรณาการการฝึกสมาธิเข้าไปในโปรแกรมพัฒนาพนักงาน จากหลักฐานการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ผลผลิตขององค์กร รวมถึง สุขภาพของพนักงาน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาปัจจัยภายนอกที่สัมพันธ์เชิงสาเหตุกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ เช่น ปัจจัยด้านสถานที่ ปัจจัยด้านเวลา ปัจจัยทางด้านอุณหภูมิ เป็นต้น การนำปัจจัยภายนอกมาประกอบกับปัจจัยภายใน จะทำให้เกิดความเข้าใจในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลของการฝึกสมาธิครอบคลุมทั้งหมดและสามารถพัฒนาหลักสูตร หรือโปรแกรมการฝึกสมาธิให้มีประสิทธิผลที่ดีขึ้น

2) ควรมีการทบทวนวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มเด็กเยาวชน เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของการฝึกสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาทักษะของการกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยต่าง ๆ

3) ควรมีการศึกษาที่เจาะลึกไปในกลไกทางประสาทวิทยาจะช่วยให้เข้าใจว่าการฝึกสมาธิส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้อย่างไรและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เชื่อมโยงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับพฤติกรรมได้อย่างไร การใช้เทคโนโลยีการถ่ายภาพสมอง fMRI หรือ EEG ร่วมกับการประเมินผลทางจิตวิทยา จะเกิดความเข้าใจที่สมบูรณ์ของกระบวนการพัฒนาสมาธิที่เกิดขึ้นได้

4) ควรการนำโมเดลเชิงสาเหตุที่ได้พัฒนาแบบบูรณาการ ซึ่งได้นำเสนอในส่วนของบรรณานุกรมของงานวิจัยนี้ไปทำวิจัยเชิงทดลอง เพื่อสนับสนุนและยืนยันว่าการฝึกสมาธิส่งผลต่อการพัฒนาการกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากการประสิทธิผลของการฝึกสมาธินั้น อาจมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ผ่านสองเส้นทาง คือ อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมซึ่งถูกพัฒนาผ่านทักษะในการกำกับตนเอง

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กรมส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) กระทรวงศึกษาธิการ ควรบูรณาการการฝึกสมาธิเข้าไปในโปรแกรมการเรียนรู้สำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัยผ่านทางการศึกษานอกระบบ โดยการสร้างหลักสูตรการฝึกสมาธิที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย เพื่อจะช่วยให้พัฒนาทักษะในการกำกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในสังคมปัจจุบัน

2) กระทรวงศึกษาธิการ ควรพิจารณาสนับสนุนการบูรณาการการฝึกสมาธิอย่างมีระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาเจตคติในระหว่างการพัฒนาสมาธิ เข้าในหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์สำหรับการเรียนรู้และการปรับตัวของนักเรียน การที่ประสิทธิผลของการฝึกสมาธิสามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาโปรแกรมการฝึกสมาธิที่มีคุณภาพจะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม

รายการอ้างอิง

- กลุ่มเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สืบค้น 27 กันยายน 2567, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/926>.
- กัญญา สรรพศรี. (2561). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง* (พิมพ์ครั้งที่ 46). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สุขภาพคนไทย. (2566). *ไทย “ขาดแคลน” บุคลากรด้านสุขภาพจิตขนาดไหน?*. สืบค้น 27 กันยายน 2567, จาก https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=167
- สุชีรีณ อามาศย์บัณฑิต เสริมศรี ไชยศรี และ วิณา วโรตมะวิชัย. (2561). โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 24(1), 314-331.
- A. Mehta and A. Patel. (2023). Impact of Meditation on Emotional Intelligence of Professional Students. *The Journal of Oriental Research Madras*, 92(48), 149–162.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron Reuben M. and David A. Kenny. (1986) The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Brown, Kirk W., & Richard M. Ryan. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

- Goleman, Daniel. (1999). *Working with Emotional Intelligence*. Dublin: Bloomsbury Publishing Plc.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Hampshire: Cengage Learning EMEA.
- Jamais Cascio. (2022) *Human Responses to a BANI World gave on 19th October 2022. for the Prestigio Leadership Forum held in Colombia*. Retrieved September 20, 2024, from <https://medium.com/@cascio/human-responses-to-a-bani-world-fb3a296e9cac>
- Kabat-Zinn, J. (2023). Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Retrieved September 25, 2024, from <https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf>
- Kisi. (2022). Cities with the Best Work-Life Balance 2022. Retrieved September 25, 2024, from <https://www.getkisi.com/work-life-balance-2022>
- Soo-Hee Choi et.al. (2018). In-Depth Relationships between Emotional Intelligence and Personality Traits in Meditation Practitioners. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 16(4), 391-397.
- Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, and Michael I. Posner. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Tanmika Tamwatin. (2012). *Impact of Meditation on Emotional Intelligence and Self-perception of Leadership Skills* (A Thesis of Doctor of Philosophy). Westminster Business School: University of Westminster.
- Vahe Permzadian and Ting Shen. (2024). Assessing the Predictive Validity of Expectancy Theory for Academic Performance. *BMC Psychology*, 12, 437.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York: John Wiley S-Sons Inc.