

พฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา

: ความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

The Good Behavior of Sangha's Buddhism: Emotional Intelligence Mental Health Power (Resilience Quotient) and Stress Coping Behaviors

ณัฐวัตน ตั้งปฐมวงศ์

Nuttawat Tangpatomwong

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

E-mail : Bhikkunuttawat.t@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 23 ธันวาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 31 ธันวาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 31 ธันวาคม 2567

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลในการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต, พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา, พลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มีผลต่อพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา และ5) เพื่อพยากรณ์ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล จากองค์ประกอบของพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา ความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ผลการวิจัย พบว่า ข้อมูลคุณลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) จำนวน 200 รูป (100%) พบว่า ส่วนมากอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและพื้นที่เชียงใหม่ จำนวนพื้นที่ละ 100 รูป (50%) เท่ากัน และส่วนใหญ่อายุระหว่าง 30-39 ปีจำนวน 79 รูป (39.5%), มีจำนวนพรรษาเฉลี่ยที่ 10-20 พรรษาจำนวน 170 รูป (85%), มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 111 รูป (55.5%) และมีสถานภาพสมรส โสดจำนวน 136 รูป (68.0%)

โดยมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมต่อความฉลาดทางอารมณ์ (มาก) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.862) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.525) ผลรายด้านพบว่า มีระดับพฤติกรรมต่อความฉลาดทางอารมณ์ในรายด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (มาก) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 4.061) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.664) ระดับพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมต่อพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต (ปานกลาง) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.440) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.402) ผลรายด้านพบว่า มีระดับพฤติกรรมต่อพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตในรายด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (มาก) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.642) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.593) ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (ปานกลาง) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.443) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.406) ผลรายด้านพบว่า มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในรายด้านแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (มาก) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.736) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.604) ระดับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง (ปานกลาง) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 2.957) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.338) ผลรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาในรายด้านแบบพฤติกรรมการให้ความร่วมมือ (ปานกลาง) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.470) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.693) และสมมติฐานการวิจัยที่ 1, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.1, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.2, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.3, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.4 และสมมติฐานการวิจัยที่ 1.5 สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบ คือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 1, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, ยอมรับสมมติฐานที่ 2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, ยอมรับสมมติฐานที่ 3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, ยอมรับสมมติฐานที่ 4 และ 4.3, ยอมรับสมมติฐานที่ 5, 5.1 และ 5.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสมมติฐานการวิจัยที่ 6 สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบคือการถดถอยเชิงพหุแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 6 การทำนายปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล (พื้นที่), (อายุ), (ระดับการศึกษา) และ(สถานภาพสมรส) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: การเผชิญความเครียด, พลังสุขภาพจิต, ความฉลาดทางอารมณ์

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows: 1) To study the factors of personal data of the good behavior of Sangha's Buddhism; 2) To study the level of emotional intelligence mental, health power (resilience quotient), stress coping and the good behavior of Sangha's Buddhism; 3) To study the relationship between of emotional intelligence mental, health power (resilience quotient), stress coping behavior 4) To study the relationship between emotional intelligence affecting health power (resilience quotient), stress coping and the good behavior of Sangha's Buddhism, health power (resilience quotient) affecting of the good

behavior of Sangha's Buddhism and stress coping behavior affecting of the good behavior of Sangha's Buddhism. And 5) To predict the personal data factors, from the elements of the good behavior of Sangha's Buddhism, emotional intelligence mental, health power (resilience quotient), stress coping behavior.

The research results were showed that data on personal factor characteristics of the sample (the good behavior of Sangha's Buddhism) of 200 monks (100%) found that most of them were in Bangkok and Chiang Mai areas with the same number of 100 monks (50%) each area, and most of them were between 30-39 years of age. 79 monks (39.5%), average 10-20 ordination years, 170 monks (85%), 111 monks (55.5%) figures below bachelor's degree, and 136 singles (68.0%) there were single marital statuses. In with the level of emotional intelligence of the samples were, the behavioral level on emotional intelligence were (high) with mean (\bar{x} , 3.862) and standard deviation (SD, 0.525), the level of emotional intelligence in the aspect of self-awareness (high), had a mean (\bar{x} , 4.061) and standard deviation (SD, 0.664). (moderate), with mean (\bar{x} , 3.440) and standard deviation (SD, 0.402), the results showed that the behavioral level on health power (resilience quotient) in the fight over obstacles (high), was mean (\bar{x} , 3.642) standard deviation (SD, 0.593), the level of stress coping behavior of the sample had coping behavior level (moderate), with mean (\bar{x} , 3.443) standard deviation (SD, 0.406), it was found that the level of problem-solving-oriented stress coping behavior (high), had a mean (\bar{x} , 3.736) standard deviation (SD, 0.604), the sample group (medium), with mean (\bar{x} , 2.957), the standard deviation (SD, 0.338), the results showed that the sample group had a mean level of the good behavior of Sangha's Buddhism, behavior in the aspect of cooperative behavior (moderate) (\bar{x} , 3.470), standard deviation (SD, 0.693). And the research hypothesis were 1 research hypothesis, 1.1 research hypothesis, 1.2 research hypothesis, 1.3 research hypothesis, 1.4 and research hypothesis 1.5, the statistics used in the test, there were the Pearson's Product Moment Correlation coefficient, the hypothesis test results were accept hypothesis 1, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, were accept hypothesis 2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, the hypothesis 3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, the hypothesis 4 and 4.3 were accepted, the hypothesis 5, 5.1 and 5.2 were statistically significant at 0.01 level. And the research hypothesis 6, the applied statistics, in the test the results of the hypothesis test were accepted hypothesis 6, in significant predictions of personal data factors (area), (age), (level of education) and (marital status) were used, in statistically at 0.01 level.

Keywords: Stress Coping, Health Power (Resilience Quotient, Emotional Intelligence Mental

1. บทนำ

ในอดีตนั้น คนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับความฉลาดทางด้านเชาวน์ปัญญามากกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะสามารถวัดความฉลาดทางด้านเชาวน์ปัญญาออกมาได้ง่ายกว่า แต่ในโลกยุคปัจจุบัน ถือเป็นโลกที่ใช้ความรู้เป็นพื้นฐาน ซึ่งผู้คนต่างๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้ทั่วโลก และสามารถที่จะแสวงหาความรู้ต่างๆ ได้ด้วยตนเอง อีกทั้งความเจริญทางเทคโนโลยีต่างๆ องค์กรสงฆ์และคณะสงฆ์ในประเทศไทยก็ถือเป็นหนึ่งในสมาชิกของโลก จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องรับมือกับผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ ที่มีทั้งความร่วมมือ ความขัดแย้ง และความแข่งขัน อันสืบเนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งเรื่องของการเมือง เศรษฐกิจ สังคม สภาพอากาศ โรคอุบัติใหม่ และอื่นๆ อีกมากมาย จึงทำให้บางครั้งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทำให้เกิดการปรับตัวไม่ทัน และก่อให้เกิดภาวะที่ทำให้เกิดการตื่นตระหนก ความวิตกกังวล และก่อให้เกิดภาวะทางอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ มากมาย ซึ่งหากเกิดภาวะทางอารมณ์เช่นนี้ และไม่สามารถจัดการกับภาวะทางอารมณ์ได้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามได้ เช่น การทะเลาะวิวาท การทำร้ายตนเอง และอื่นๆ หรือส่งผลให้เกิดอาชญากรรมในแบบต่างๆ รวมถึงการเกิดภาวะโรคซึมเศร้า และโรคทางจิตเภทต่างๆ ตามมามากมาย ในปัจจุบันมีคนเป็นโรคซึมเศร้า และโรคเกี่ยวกับสภาวะทางจิตต่างๆ เพิ่มมากขึ้น จากมูลจากงานประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 18 เมื่อปี 2562 ระบุว่า “ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ตลอดช่วงชีวิตถึง 1,00,000 คน หรือคิดเป็น 2.0% ของประชากรทั้งประเทศ” (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

ดังนั้น คนเราทุกคนจำเป็นต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้เรารู้จักอารมณ์และควบคุมมันได้นั้น ก็คือ “ความฉลาดทางอารมณ์” และนอกจากความฉลาดทางอารมณ์ ในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองแล้ว ในปัจจุบันการรู้เท่าทันอารมณ์ของคนอื่น จะทำให้เราสามารถทำงานร่วมและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ดี และมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ที่เกิดขึ้นมา ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา จนกระทั่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้ การระบาดของโควิด-19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ นำมาซึ่งผลกระทบทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน อีกทั้งภาวะสุขภาพ ความเจ็บป่วย ทั้งการติดเชื้อโควิด-19 เอง หรือภาวะสุขภาพของกลุ่มคนที่เป็โรคเรื้อรัง ตลอดจนการเจ็บป่วยทางจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิต ฯลฯ ในท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตต่างๆ เราจะผ่านวิกฤตไปได้ด้วยดีอย่างไรนั้น “พลังสุขภาพจิต” ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม “พลังสุขภาพจิต” เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ประกอบด้วย I am, I have, I can เป็นต้น นายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวว่า “ความเครียดจากการวิตกกังวล ถือเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุด ความเครียดเหล่านี้ นอกจากจะทำให้ไม่มีความสุขแล้ว ยังก่อให้เกิดโรคต่างๆ อีกมากมาย เช่น โรคนอนไม่หลับ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุมาจากความเครียดแทบทั้งสิ้น ทำให้บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านั้น มีประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง ขาดงาน ส่งผลเสียต่องาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ประสิทธิภาพในการตัดสินใจ คุณภาพชีวิตการทำงาน และส่งผลเสียหายถึงองค์กรและเศรษฐกิจของประเทศต่อไป” (ประเวศ

วะสี, 2545) ดังนั้น เมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะต้องมีการปรับตัว เพื่อกลับไปสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นให้หมดลง หรือลดลง หรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามนั้น ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือทำให้ความขัดแย้งลดลง ทำให้บุคคลสบายใจขึ้น เรียกว่า “การเผชิญความเครียด” และการเผชิญความเครียดของบุคคลจะแสดงออกในรูปของพฤติกรรม เรียกว่า “พฤติกรรมการเผชิญความเครียด”

โดยคุกและเฮปป์เนอร์ (Cook & Heppner) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดว่า “เป็นความพยายามของบุคคล ทั้งด้านความคิดและการกระทำ เพื่อจัดการบรรเทาความต้องการ หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้คุณสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติ และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม” (Cook, S.W., & Heppner, P.P., 1997) และ Ignatavicius & Baync กล่าวไว้ว่า “พฤติกรรมการเผชิญความเครียดนำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นให้ทุเลาเบาบาง หรือหมดไปได้ เกิดเป็นความเครียดสะสมที่มากขึ้นเรื่อยๆ ตามมานั่นเอง” (Ignatavicius, D.D & Bayne., 1991) ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งก็คือความสามารถของบุคคล ในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง และการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายรวมถึงความสามารถในการรับรู้ เข้าใจสามารถคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเอง เพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกับกาลเทศะและถูกทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออก ซึ่งอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมถูกกับกาลเทศะเช่นกัน ในส่วนของการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่น หมายรวมถึง การเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขให้ได้นั่นเอง

โดย Daniel Goleman เป็นนักจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ให้ความสนใจในเรื่องของ “ความฉลาดทางอารมณ์” และเขียนหนังสือเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)” ขึ้นมา หลังจากหนังสือเล่มนี้ได้เผยแพร่ออกไป ทำให้ผู้คน รู้จักและสนใจความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น โดย Goleman ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า “เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จได้อย่างดีนั่นเอง” (Goleman, D., 1999) ในการทำงานหรือการใช้ชีวิตที่ผ่านจากสถานการณ์ต่างๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้างาน หรือแม้แต่ลูกค้า ฯลฯ เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจึงต้องสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อการมีปฏิสัมพันธ์หรือประสานงาน และอยู่ร่วมกันให้ได้อย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จด้วยความรู้ ความเข้าใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เพื่อผ่านพ้นวิกฤตโควิด-19 ภายใต้วีถีชีวิตใหม่ (New Normal) ไปได้อย่างราบรื่น ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ จึงถือเป็นส่วนสำคัญในชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านการใช้

ชีวิตประจำวันทั่วไป ในรูปแบบต่างๆ เช่น ด้านการศึกษา หน้าที่การงาน ฯลฯ ความฉลาดทางอารมณ์ ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คนทั่วไป หรือพระสงฆ์และสามเณร มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคน ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง และอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้จนสามารถโน้มน้าวผู้อื่น ให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้ โดยงานออกมาเป็นผลสำเร็จ คนทำก็มีความสุขและเกิดความรักในคน งาน และองค์กร มีการสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจมีการส่งเสริมให้แต่ละบุคคลใช้ศักยภาพของตนเองอย่างสูงสุด สมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนานั้น ถือเป็นกลุ่มบุคคลที่สำคัญ และส่งผลต่อผู้อื่นที่เข้ามารายล้อม พบเจอและเข้ามาหาตนเองในสภาวะเปราะบางเช่นนี้ ดังนั้น อารมณ์ของสมมุติสงฆ์ที่ดี ย่อมส่งผลหรือมีอิทธิพลให้ผู้อื่นๆ ที่มีความเปราะบางและมีอารมณ์ ความรู้สึกตามไปด้วย และมีความสามารถในการกำกับควบคุมดูแลอารมณ์ของตนเอง ทำให้เมื่อได้รับความกดดันจากงานหรือการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ฯลฯ ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์และปรับอารมณ์ให้กลับสู่ภาวะอารมณ์ทางบวก และใช้อารมณ์ของตนในการชักจูงตนเองให้ปฏิบัติงานหรือปรับจูนการใช้ชีวิตประจำวันให้ได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีสมาธิจดจ่ออยู่กับงาน และชีวิตประจำวันที่จะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยการเสริมสร้าง “พลังสุขภาพจิต” ให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง

เยาวนาฏ ผลิตินท์เกียรติ การเสริมสร้าง “พลังสุขภาพจิต” หรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) คือ “ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลก้าวผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมาก ยังสามารถใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตให้ขึ้นไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไปแล้วนั่นเอง” (เยาวนาฏ ผลิตินท์เกียรติ, 2551) RQ (Resilience Quotient) จึงถือเป็นพลังสุขภาพจิตที่จำเป็นและสำคัญสำหรับพวกเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะยากดีมีจน แข็งแรงหรือเจ็บป่วย เป็นบุคคลสำคัญหรือสามัญชนคนธรรมดา และพระสงฆ์องค์เจ้า ฯลฯ เพราะเราทุกคน ล้วนต้องตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกันนั่นก็คือ ไม่มีใครสามารถที่จะล่วงรู้ได้ว่า เราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใด และจะหนักหนาสาหัสเพียงไร ดังนั้น เราจึงควรตระเตรียมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอกับการรับมือและกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ในตลอดทุกช่วงเวลาของการดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ต่อไป ให้ได้ ด้วยการเรียนรู้ ด้วยการยอมรับอย่างมีสติ และตื่นรู้ตามความคิดให้เท่าทันต่อทุกสถานการณ์ ที่ต้องเผชิญ และทำทุกสิ่งอย่างให้ดีที่สุดที่ตนเอง ซึ่ง Daniel Goleman โกลแมนมีความเชื่อที่ว่า “ความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากเขาวนปัญญา แต่มีส่วนเกี่ยวเนื่องกัน ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา ช่วยสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว เพื่อแก้ไขปัญหา ช่วยให้สามารถเผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันของชีวิตในภาวะการณแข่งขันได้ดี” (Goleman, D., 1999) สรุปว่า หากบุคคลมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง เมื่อเกิดความเครียดขึ้นจากปัจจัยต่างๆ บุคคลนั้นจะสามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง และควบคุมอารมณ์ตลอดจนสามารถที่จะเลือกวิธี ที่จะเผชิญและจัดการกับความเครียดนั้น เพื่อปรับอารมณ์ของตนให้กลับสู่ภาวะสมดุลโดยเร็ว ใช้อารมณ์ของตนในการชักจูงใจตนเองให้ปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้งานและชีวิตประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ได้มากกว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ

นอกจากนี้ “บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งในสถานที่ทำงานและในชีวิตส่วนตัวได้ดีกว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า” (Ivshin, E., 2001) จากการศึกษาของ Center for Creative Leadership ตั้งแต่ปี 1983 เป็นต้นมา พบว่า “ความแตกต่างของผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จ กับผู้บริหารที่ไม่ประสบความสำเร็จ คือทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคล (People Skills) ผู้บริหารที่ล้มเหลวในหน้าที่การงานและในชีวิตประจำวันนั้น มักเป็นบุคคลที่ขาดมนุษยสัมพันธ์ ขาดความเข้าใจในคน และมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์นั่นเอง” (Center for Creative Leadership, 2020) ทั้งนี้ ออร์แกน (Organ) ได้ศึกษาและให้นิยาม พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร (Organizational Citizenship Behavior : OCB) ว่าหมายถึง “พฤติกรรมของพนักงานซึ่งองค์กรไม่ได้กำหนดให้เป็นหน้าที่ ที่ต้องปฏิบัติ และไม่เกี่ยวข้องกับระบบการให้รางวัลที่องค์กรกำหนดไว้อย่างเป็นทางการ แต่เป็นพฤติกรรมที่พนักงานเต็มใจปฏิบัติเพื่อองค์กร ซึ่งออร์แกน ได้แบ่งรูปแบบพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรไว้ 5 รูปแบบ คือ พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ (Altruism) พฤติกรรมการคำนึงถึงผู้อื่น (Courtesy) พฤติกรรมความอดทนอดกลั้น (Sportsmanship) พฤติกรรมการให้ความร่วมมือ (Civic Virtue) และพฤติกรรมการสำนึกในหน้าที่ (Conscientiousness)” (Organ, D.W., 1998) อารมณ์ของสมมุติสงฆ์ที่ดี ย่อมส่งผลหรือมีอิทธิพลให้ผู้คนอื่นๆ ที่มีความเปราะบางและมีอารมณ์ ความรู้สึกตามไปด้วย และมีความสามารถในการกำกับควบคุมดูแลอารมณ์ของตนเอง ทำให้เมื่อได้รับความกดดันจากงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น โดยพระอาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ ตั้งปฐมวงศ์ (ญาณปโป) ได้ให้ข้อสรุปไว้ว่า “พระภิกษุสงฆ์หรือสมมุติสงฆ์ยังมีใช้พระสงฆ์ในความหมายของพระรัตนตรัยโดยตรง เกิดมาในโลกใบนี้ก็ล้วนเป็นสิ่งสมมุติ ธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารับประกันว่า เราเป็นสงฆ์ เราเป็นสมมุติสงฆ์ แล้วบัญญัติก็เป็นสมมุติ สำนึกและความรับผิดชอบส่วนตัว การปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงทางความเสียหายต่อภาพลักษณ์ เขย่าความศรัทธาต่อสถาบันศาสนา และความเชื่อในจิตใจของพุทธศาสนิกชน สร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองให้เกิดสำนึกและความรับผิดชอบในตัวเองต่อการเป็นสมมุติ “สงฆ์” ที่ดี ที่ไม่ใช่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งทางกายและจิตต่อการเป็นสมมุติ “สงฆ์” ที่ปฏิบัติตนผิดหน้าที่หรือขาดความสำนึกและความรับผิดชอบในตัวเอง จนถือได้ว่าเป็นผู้ทำลายพระพุทธศาสนาได้อีกทางหนึ่ง เช่น พระผู้ตั้งตัวเองเป็นผู้วิเศษ, พระดูหม้อ-ใบหอย เป็นกัจจัตถ์, พระไม่ใช่ศิลปิน, และศักดิ์ศรีของผ้าเหลือง อันเปรียบเสมือน ธงชัยแห่งพระอรหันต์ อย่าให้พุทธศาสนิกชนอยากทำบุญใส่บาตรโดยไม่เลือกพระเลือกวัด คิดเพียงแค่ว่า “ถือว่า...ไหว้วาฬเหลือง” มโนสำนึกและความรับผิดชอบส่วนตัว: การเป็นสมมุติ “สงฆ์” ต่อการเป็นผู้รับและผู้ให้ จึงควรเกิดขึ้นในตัวเรา “การให้ธรรม ย่อมชนะการให้ทั้งปวง” (พระอาจารย์ดร.ณัฐวัฒน์ ญาณปโป, 2564)

จากสภาพและความเป็นมาของปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้นฯ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการของสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา มีความสำคัญอย่างมากต่อประสิทธิภาพการดำเนินการ การดำรงวิถีชีวิต และผลสำเร็จขององค์กร ชีวิต และการงาน ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรสงฆ์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สมมุติสงฆ์ที่ดีเต็มใจและเลือกที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง แต่สมมุติสงฆ์ที่ดีจะมีพฤติกรรมดังกล่าวมาน้อยเพียงใด สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งนอกเหนือจากความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือพฤติกรรมการ

เผชิญความเครียดของสมมุติสงฆ์ที่ดี หากสมมุติสงฆ์ที่ดีสามารถเผชิญและจัดการ หรือลดความกดดัน ความขัดแย้ง หรือความเครียดที่เข้ามาคุกคาม เพื่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น หากสมมุติสงฆ์ที่ดีมีพฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา ย่อมสะท้อนว่าสมมุติสงฆ์ที่ดีนั้น เป็นผู้ที่รู้จักจัดการกับอารมณ์และปัญหา หรือความเครียดที่ตนเองที่จะต้องเผชิญได้อย่างรวดเร็วและเหมาะสมด้วยเช่นกัน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องความสัมพันธ์ของ “พฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา: ความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต และพฤติกรรมเผชิญความเครียด” ซึ่งเป็นองค์กรที่เสริมสร้างพลังทางจิตวิญญาณให้กับพุทธศาสนิกชนไทย คณะผู้วิจัยเห็นว่าผลการศึกษาคือประโยชน์ต่อวงการพุทธศาสนาไทย ในการนำไปปรับและประยุกต์ใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการบริหารทรัพยากรบุคคลทางด้านพุทธศาสนา เพื่อให้องค์กรสงฆ์ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้ จิตวิญญาณของพุทธศาสนิกชนไทย ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคตต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลในการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา
- 2) เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และพฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา
- 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา
- 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต, ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียด, ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา, พลังสุขภาพจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา, พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา
- 5) เพื่อพยากรณ์ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล จากองค์ประกอบของพฤติกรรมที่เป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา ความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต และพฤติกรรมเผชิญความเครียด

3. ผลการศึกษา

การสรุปและอภิปรายผลคุณลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

จากแนวคิดของ Malhotra, Kim, and Agarwal ได้กล่าวถึงความกังวลเกี่ยวกับภาวะส่วนตัวหรือปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล ไว้ว่า “ในมุมมองของบุคคลต่อความเป็นธรรม ในการใช้ข้อมูลส่วนบุคคล และการรักษาความเป็นส่วนตัวของข้อมูล ความกังวลเกี่ยวกับภาวะส่วนตัวจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีความรู้สึกว่าคุณสมบัติส่วนบุคคลนั้น ไม่มีความปลอดภัยและไม่สามารถควบคุมข้อมูลส่วนตัวเหล่านั้นได้ โดยจะมีความกังวลเกี่ยวกับภาวะส่วนตัวของข้อมูลหรือปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ 1) การเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคล 2) การนำข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้ในทางอื่นๆ ที่ไม่ได้รับอนุญาต 3) ความผิดพลาดของข้อมูลส่วนบุคคล และ 4) การเข้าถึงข้อมูลโดยไม่ได้รับอนุญาต” (Malhotra, N. K., Kim, S. S., & Agarwal, J., 2004) ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า “ปัจจัย

ส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) จำนวน 200 รูป (100%) ส่วนมากอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและพื้นที่เชียงใหม่จำนวนพื้นที่ละ 100 รูป (50%) เท่ากัน และส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-39 ปีจำนวน 79 รูป (39.5%), มีจำนวนพรรษาเฉลี่ยที่ 10-20 พรรษาจำนวน 170 รูป (85%), มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 111 รูป (55.5%) และมีสถานภาพสมรส โสดจำนวน 136 รูป (68.0%)” โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mark J Keith, Thompson, Hale, Lowry, and Greer เกี่ยวกับพฤติกรรมการเปิดเผยข้อมูลนั้นพบว่า “ความกังวลเกี่ยวกับภาวะส่วนตัวนั้น เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความเสี่ยงของผู้ใช้งาน และความกังวลเกี่ยวกับภาวะส่วนตัวนั้นไม่ได้ส่งผลต่อความตั้งใจในการเปิดเผยข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญ” (Keith, M. J., Thompson, S. C., Hale, J., Lowry, P. B., & Greer, C., 2013)

การสรุปและอภิปรายผลความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมต่อความฉลาดทางอารมณ์ (มาก) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.862) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.525) เมื่อวิเคราะห์ผลรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมต่อความฉลาดทางอารมณ์ในรายด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (มาก) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 4.061) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.664) โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ Peter Salovey and John D. Mayer ที่ว่า “การสร้างคำใหม่ขึ้น คือ “Emotional Intelligence” และให้ความหมายว่า เป็นความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ซึ่งเป็นความสามารถที่จะควบคุมความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้เท่าทันในอารมณ์เหล่านั้น และสามารถนำด้านข้อมูลทางอารมณ์เหล่านั้น มาเป็นแนวทางในการคิดและแสดงพฤติกรรม และยังได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถวินิจฉัยความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลได้อย่างแม่นยำ” (Salovey, P., & Mayer, J.D., 1990) และมีทิศทางเดียวกับแดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) ที่ได้รับการศึกษาด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โกลแมน ได้ศึกษาค้นคว้าและเขียนเป็นบทความลงในหนังสือนิตยสารไทมส์ (Times) เรื่อง “Emotional Intelligence Why It can Matter : More Than IQ” ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก และทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ ได้ตื่นตัวมากยิ่งขึ้นบทความความฉลาดทางอารมณ์ได้เน้นว่า Daniel Goleman “ในความสำเร็จของบุคคลนั้น ส่วนของสติปัญญา (IQ) มีความสำคัญเพียง ร้อยละ 20 และร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์” และจากการศึกษาของโกลแมน “ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ ได้เริ่มมีผู้ให้ความสนใจและนำมาศึกษาอย่างกว้างขวาง และแพร่หลายมากขึ้น โดยมีแนวคิดที่ว่า คนที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เข้ามาประกอบด้วย” (Goleman, D.P., 1995).

การสรุปและอภิปรายผลพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต

พฤติกรรมพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมต่อพฤติกรรมพลังสุขภาพจิต (ปานกลาง) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.440) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.402) เมื่อวิเคราะห์ผลรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมต่อพฤติกรรมพลังสุขภาพจิตในรายด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (มาก) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.642) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.593) โดยสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ว่า

“พลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) คือความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจ ในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสภาวะปกติภายหลัง ที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้คุณผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมาก ยังสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป” (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) และแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข บ่งชี้ไว้ว่า “การจัดการกับความเครียด เป็นสิ่งจำเป็นแม้จะดูเป็นรายละเอียดเล็กน้อย แต่ถ้าเราไม่ทำ ด้วยตนเอง ก็จะไม่มีการช่วยเราได้ต่อไปนี่คือ สิ่งซึ่งช่วยให้เราคลายจากความเครียดได้ อย่างง่าย และประหยัด 1) ดูแลร่างกาย ด้วยการฝึกอะไรก็ได้ที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย แล้วจิตใจสบาย รู้สึกสงบ พักความคิดได้ เพราะว่าเวลาที่คนเราเครียด เรามักคิดวนไปวนมา แต่พักความคิดไม่ได้ รู้ว่าไม่ควรคิดแต่หยุดคิดไม่ได้ เพราะเขาไม่มีทักษะในการหยุดพักความคิด ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านี้ฝึกได้ แล้วทำให้ความคิดของเราสงบลง พอใจเราสงบลงสักพักหนึ่ง ความคิดดีๆ มันจะไหลขึ้นมา 2) การพักความคิด การพักกายกับการพักจิต เป็นสิ่งที่ฝึกกันได้ ไม่ว่าจะเป็นที่ไหน โยคะ การฝึกสมาธิ อาจจะได้ทางจิตมากหน่อย การออกกำลังกาย ด้วยการเดินเร็ว หรือการวิ่ง ก็เป็นการ ทำให้ใจสงบได้ดี การหายใจ ด้วยท่อน้อยๆ ก็ช่วยได้ เราควรจะหาความรู้ และฝึกเพื่อพักความคิดได้ และผ่อนคลายร่างกายเป็น 3) การหาตัวช่วย เช่น พูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจและ 4) สุดท้ายคือ อย่ายุ่งกับตัวเองเวลาที่เราเจอปัญหา แล้วเราได้ช่วยเหลือคนที่แย่กว่าก็จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เหล่านี้คือ หลักของการจัดการความเครียด” (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

การสรุปและอภิปรายผลพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียด

พฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียด (ปานกลาง) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.443) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.406) เมื่อวิเคราะห์ผลรายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียดในรายด้านแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (มาก) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.736) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.604) สอดคล้องกับแนวคิดโมนาตและลาซารัส (Monat & Lazarus) อธิบายว่า “พฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียดเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ ในภาวะที่บุคคลต้องพบกับปัญหาที่ทำนาย และรุนแรง เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสีย การถูกคุกคาม สิ่งเหล่านี้ ถือเป็นภาวะตึงเครียด ซึ่งทำให้บุคคลต้องมีการโต้ตอบ โดยการหาวิธีการต่างๆ เพื่อขจัด หรือบรรเทาเหตุการณ์ที่ตึงเครียดนั้น เราเรียกวิธีเหล่านั้นว่า “พฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียด”” (Monat, A, & Lazarus, R., 1978) และแนวคิดของ Lazarus & Folkman รูปแบบพฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียดมีหลากหลายรูปแบบ “บุคคลจะเลือกใช่วิธีอย่างยืดหยุ่นตามแต่สถานการณ์ บางคนใช้รูปแบบเดียวกันในทุกๆ สถานการณ์ บางคนใช้หลายรูปแบบในสถานการณ์ต่างๆ หรือแม้แต่สถานการณ์เดียวกัน ซึ่งเรียกได้ว่า การยืดหยุ่นในการเลือกใช้รูปแบบการเผชิญความเครียด โดยพิจารณาจากสถานการณ์และความเหมาะสมนั้น จะมีประสิทธิภาพมากกว่าจะเลือกใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งตลอดไป” (Lazarus, R.S., & Folkman, S., 1984)

การสรุปและอภิปรายผลพฤติกรรมกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา

พฤติกรรมกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา (ปานกลาง) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 2.957) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.338) เมื่อวิเคราะห์ผลรายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่าง (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับพฤติกรรมกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาในรายด้านแบบพฤติกรรมการให้ความร่วมมือ (ปานกลาง) มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} , 3.470) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D, 0.693) สอดคล้องกับแนวคิดของพระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา ที่ว่า “พระภิกษุสงฆ์หรือสมมุติสงฆ์ ก็ยังไม่ใช่พระสงฆ์ในความหมายของพระรัตนตรัยโดยตรง, แต่ก็ก็เป็นบุคคลที่ชาวพุทธควรเคารพเหมือนกัน, ในฐานะที่เราเป็นพุทธบริษัท 4 มีภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา. ภิกษุถือว่า เป็นพี่ใหญ่, เป็นผู้นำในด้านจริยธรรม หรือความประพฤติ; ส่วนภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา, ก็เหมือนกับน้องๆ ที่รองลงมา พระพุทธองค์ ทรงฝากพระพุทธศาสนาไว้กับพุทธบริษัททั้ง 4 ให้ช่วยกันสืบทอดพุทธศาสนาจะเสื่อมหรือเจริญก็ขึ้นอยู่กับพุทธบริษัททั้ง 4 นี้เอง, ถ้าพุทธบริษัทไม่สนใจในการศึกษาพระธรรมวินัย, ไม่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย, และไม่ช่วยกันเผยแผ่หลักคำสั่งสอน, พุทธศาสนาก็จะเสื่อมหรืออาจจะหมดไป”(พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา, 2559) และตามแนวคิดของพระอาจารย์สงบ มนสสนโต ที่ว่า “แล้วเรา (พระสงฆ์ทั้งหลาย) เกิดมาในโลกใบนี้ก็ล้วนเป็นสิ่งสมมุติ สมมุติเพราะว่าเราเกิดมาเกิดมาเพราะมีกรรมพาเกิด เราถึงได้มาเกิดในครรภ์ของมารดา ใช้ชีวิตมาแล้วแต่จะออกบวชอายุเท่าไร นั่นชีวิตของคฤหัสถ์ เห็นไหม ตายจากคฤหัสถ์มาเกิดเป็นสมณะ เกิดเป็นภิกษุ เกิดตามความเป็นจริง เพราะเราบวชจริงๆ เราเป็นสงฆ์โดยสมบูรณ์ สมบูรณ์โดยธรรมวินัย ธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารับประกันว่า เราเป็นสงฆ์ เราเป็นสมมุติสงฆ์ เห็นไหม สมมุติสงฆ์แล้วบัญญัติก็เป็นสมมุติ”(พระอาจารย์สงบ มนสสนโต, 2547)

การสรุปและอภิปรายผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยที่ 1: ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตโดยรวม

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า “ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.410**) ยอมรับสมมติฐานที่ 1” “สมมติฐานการวิจัยที่ 1.1: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.233**) ยอมรับสมมติฐานที่ 1.1” “สมมติฐานการวิจัยที่ 1.2: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการจัดระเบียบอารมณ์ของตนโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.375**) ยอมรับสมมติฐานที่ 1.2” “สมมติฐานการวิจัยที่ 1.3: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการจูงใจตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.002**) ยอมรับสมมติฐานที่ 1.3” “สมมติฐานการวิจัยที่ 1.4: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)

เท่ากับ (0.002**) ยอมรับสมมติฐานที่ 1.4” “สมมติฐานการวิจัยที่ 1.5: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติทักษะทางสังคมโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.376**) ยอมรับสมมติฐานที่ 1.5” โดยพบว่า พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ทำให้บุคคลทนต่อแรงกดดันได้ดี นอกจากช่วยให้ก้าวผ่านคืนวันร้ายๆ มาได้แล้ว ยังอาจเปิดหน้าต่างบานใหม่ ให้กับชีวิตของเราได้อีกด้วย ดังเช่น การค้นพบหนทางแห่งอิสรภาพ ในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนระบบการให้ “คุณค่า” ใหม่ที่ให้มุมมองต่อสถานการณ์ที่เคยเห็นเป็น “ขาลง” กลายเป็นเหมือนสปริงบอร์ด ที่ตกลงมาแล้วกลับกระเด็นขึ้นไปได้สูงกว่าเดิม ที่สอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ว่า “การแสดงออกของพลังสุขภาพจิต RQ ออกเป็น 5 ระดับ คือ ระดับพื้นฐาน คือ ความสามารถในการดำรงความมั่นคง ความสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพและคุณภาพชีวิตพื้นฐานไว้ได้ ระดับที่ 2 เป็นศักยภาพ ในการจัดการกับปัจจัยภายนอก กล่าวคือ เมื่อเจอปัญหาสามารถลุกขึ้นมา จัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม บ่งบอกถึงการเป็นคน ที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์ และความรู้สึก ระดับที่ 3 เป็นศักยภาพ ที่จะจัดการกับปัจจัยภายในตนเอง กล่าวคือ แม้ในยามที่มีความทุกข์ สิ่งต่างๆ ดูมืดมน แต่ก็ยังมีความรู้สึก ว่า ตนมีคุณค่า มีความมั่นใจ มีจิตใจที่เป็นอิสระ เชื่อมั่นว่า หากไม่ท้อถอย ก็จะก้าวผ่านเรื่องร้ายๆ ไปได้แน่นอน ระดับที่ 4 เป็นทักษะ บุคลิกภาพ และการแสดงออกต่างๆ ของคนที่มี RQ สูง เช่น ทักษะการใช้อารมณ์ขัน เข้ามาช่วยทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ทักษะในการสื่อสาร การขอความเห็นและคำแนะนำ ทักษะการปรับเป้าหมายของชีวิต เป็นต้น ระดับที่ 5 เป็นระดับสูงสุด คือความสามารถ หรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นดี ได้อย่างน่าทึ่ง โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และใช้ประสบการณ์ความผิดพลาด หรือความเจ็บปวด ไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลลัพธ์ที่ตามมา อาจมีทั้งด้านจิตใจ และด้านวัตถุ เช่น ได้รับความประทับใจ หรือเกิดปิติสุข และยังอาจค้นพบหนทางใหม่ในชีวิต การงาน ครอบครัว เป็นต้น” (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

โดยสมมติฐานการวิจัยที่ 1, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.1, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.2, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.3, สมมติฐานการวิจัยที่ 1.4 และสมมติฐานการวิจัยที่ 1.5 สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบ คือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Product Moment Correlation) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 1, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ที่สอดคล้องตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman) Goleman, D. (1995) ที่ว่า “ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สามารถตระหนักรับรู้และควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีความมานะพยายามไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค มีความอดทนอดกลั้น สามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว รวมทั้งสามารถสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์เพื่อจะทำกิจกรรมทุกอย่างให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ มีความเป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และในสังคม ทั้งนี้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง พึงมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ครบคลุมทั้ง 5 ด้าน แต่ละคนจะมีทักษะความสามารถทางความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านในระดับที่แตกต่างกันไปนั่นเอง”

สมมติฐานการวิจัยที่ 2: ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญ ความเครียดโดยรวม

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า “ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.296**) ยอมรับสมมติฐานที่ 2” “สมมติฐานการวิจัยที่ 2.1: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.218**) ยอมรับสมมติฐานที่ 2.1” “สมมติฐานการวิจัยที่ 2.2: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการจัดระเบียบอารมณ์ของตนโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.146*) ยอมรับสมมติฐานที่ 2.2” “สมมติฐานการวิจัยที่ 2.3: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการจูงใจตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.323**) ยอมรับสมมติฐานที่ 2.3” “สมมติฐานการวิจัยที่ 2.4: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.265**) ยอมรับสมมติฐานที่ 2.4” “สมมติฐานการวิจัยที่ 2.5: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติทักษะทางสังคมโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.291**) ยอมรับสมมติฐานที่ 2.5” โดยพบว่าความเครียดในการทำงาน คือความสัมพันธ์ของงานบางอย่างกับปัจจัยด้านลบที่เป็นสาเหตุของความเครียดในการทำงาน เช่น ปริมาณงานที่มากเกินไป ความสับสนในบทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบุคคลอื่น ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ก่อให้เกิดความกดดัน มีผลทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย และสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามมา ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Cooper & Marshall (Cooper, C.L., & Marshall, J., 1976) ที่อธิบายไว้ว่า “ความเครียดชนิดนี้ มีสาเหตุมาจากปัจจัยการทำงานด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ปัจจัยด้านลักษณะงาน ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางกายภาพของงาน ภาระงาน หรืองานในหน้าที่รับผิดชอบในแง่ของปริมาณงาน งานเหมาะสมกับความสามารถ ชั่วโมงการทำงาน การใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ในการปฏิบัติงาน และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น จากการทำที่นำเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาใช้งาน 2) ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ในองค์กร ได้แก่ ไม่มีความชัดเจนเกี่ยวกับขอบเขตของหน้าที่ความรับผิดชอบ ความคลุมเครือของบทบาทหน้าที่ ความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ มีบทบาทหน้าที่ ที่รับผิดชอบมากเกินไป หรือมีหลายบทบาทหน้าที่ 3) ปัจจัยด้านการพัฒนาความก้าวหน้าในอาชีพการงาน ได้แก่ ความก้าวหน้าในอนาคตมีโอกาสรู้จักทักษะใหม่ๆ เพิ่มเติม โอกาสที่จะได้เลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น หมายรวมถึงความไม่ปลอดภัยในงาน การไม่ได้รับการสนับสนุน หรือการได้รับการสนับสนุนที่มากเกินไปภายในองค์กร 4) ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลภายในองค์กร ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และการขาดการสนับสนุนทางสังคม 5) ปัจจัยด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศขององค์กร ได้แก่ นโยบายการบริหาร การปกครองบังคับบัญชา การสื่อสารภายในองค์กร การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การเมืองภายในองค์กร สภาพแวดล้อมในการทำงาน

อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ ในการทำงาน และ 6) ปัจจัยที่นอกเหนือจากงาน ได้แก่ การจัดสรรเวลาระหว่างงานกับครอบครัว ผลกระทบของครอบครัว ที่มีต่อการทำงาน ความขัดแย้งของบทบาทกับความคาดหวังของผู้อื่น”

โดยสมมติฐานการวิจัยที่ 2, สมมติฐานการวิจัยที่ 2.1, สมมติฐานการวิจัยที่ 2.2, สมมติฐานการวิจัยที่ 2.3, สมมติฐานการวิจัยที่ 2.4 และสมมติฐานการวิจัยที่ 2.5 สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบ คือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยตามแนวความคิดของสโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer) Salovey, P., & Mayer, J.D., (1990) กล่าวว่า “ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะมีความสามารถในการเข้าใจ วิเคราะห์ และการใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ เป็นความสามารถที่เจ้าตัว สามารถระบุความรู้สึกหรืออารมณ์ ตลอดจนมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับความผันผวนของอารมณ์ได้” โดยมีความเห็นว่ามีลักษณะตรงกับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากหน้าที่ส่วนหนึ่งของ (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) คือการออกไปปฏิบัติศาสนกิจนอกสถานที่ และทำงานตามที่ได้รับภารกิจจากหน่วยงานทั้งภายในและภายนอก งานที่ต้องพบเจอและประสานงานร่วมกับผู้อื่นในส่วนต่างๆ เพื่อให้การทำงานราบรื่น (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) จึงต้องรู้จักอารมณ์และความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี รู้ว่าตอนไหนรู้สึกเหนื่อย รู้สึกกดดัน ประเมินจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ รู้ถึงขีดความสามารถของตนเอง ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ รู้ว่าอารมณ์มีอิทธิพลต่อตนเองและผู้อื่น และส่งผลต่อการปฏิบัติงานอย่างไร ทำให้ (การเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนา) มีระดับการรับรู้ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ”

สมมติฐานการวิจัยที่ 3: ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า “ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.617**) ยอมรับสมมติฐานที่ 3” “สมมติฐานการวิจัยที่ 3.1: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการตระหนักรู้ในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.659**) ยอมรับสมมติฐานที่ 3.1” “สมมติฐานการวิจัยที่ 3.2: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการจัดระเบียบอารมณ์ของตนโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.353**) ยอมรับสมมติฐานที่ 3.2” “สมมติฐานการวิจัยที่ 3.3: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการจูงใจตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.519**) ยอมรับสมมติฐานที่ 3.3” “สมมติฐานการวิจัยที่ 3.4: ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการร่วมรู้สึกโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.578**) ยอมรับสมมติฐานที่ 3.4” “สมมติฐานการวิจัยที่ 3.5:

ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติทักษะทางสังคมโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.000**) ยอมรับสมมติฐานที่ 3.5” จากข้อสรุปตามแนวคิดของพระอาจารย์สงบ มนสสนโต ”(พระอาจารย์สงบ มนสสนโต, 2547) พบว่า “ข้อคิดเตือนสติในเรื่องเกี่ยวกับ “สมมุติสงฆ์” ไว้ว่า ตั้งใจ ตั้งใจเพื่อชีวิตเราเอง (พระสงฆ์ทั้งหลาย) ตั้งใจว่าเพื่อในความเป็นพระสงฆ์ของเรานี้แหละ ในความเป็นพระสงฆ์ของเราจะมีหลัก มีเกณฑ์ก็เพราะว่าเราเป็นคนจริง ถ้าในความเป็นพระสงฆ์ของเราไม่มีหลักมีเกณฑ์ ในความเป็นพระสงฆ์ของเราเองไม่จริงเลย ถ้าในความเป็นพระสงฆ์ของเราไม่จริง แต่ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นของจริง ของจริงจะอยู่กับคนจริงเท่านั้น ถ้าในความเป็นพระสงฆ์ของเราจริงจริงของเรา ในความเป็นพระสงฆ์ของเราทำของเราได้ ถ้าในความเป็นพระสงฆ์ของเราไม่จริงไม่จริง ในความเป็นพระสงฆ์ของเราอิงกับศาสนา มันก็อิงไปอย่างนั้น เพราะในความเป็นพระสงฆ์ของเราไม่จริงเอง แล้วเรา (พระสงฆ์ทั้งหลาย) จะบ่นได้อย่างไร เวลาประพฤติปฏิบัติมาทั้งวัน นับเวลา 5 ปี 6 ปี บวชมาก็พรรษา ปฏิบัติมาก็พรรษา แล้วมันไม่เห็นได้มรรคได้ผลอะไร...ก็ถ้าในความเป็นพระสงฆ์ของเราไม่จริงเอง เราทำไม่จริง เห็นไหม แล้วของมันจริงอยู่” โดยสอดคล้องกับแนวคิดของคัทซ์ และคัทห์น (Katz & Kahn) Katz, D., & Kahn, R.L., (1978) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรว่า “เป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นทางการ ในการให้ความร่วมมือ ความช่วยเหลือ และความเป็นมิตร ซึ่งปรากฏอยู่ในการปฏิบัติงานในที่ต่างๆ ไม่ว่าจะอยู่ในโรงงาน ในหน่วยงานของรัฐบาล ในคณะต่างๆ ของมหาวิทยาลัย แต่ไม่ได้เป็นที่สังเกตและไม่ได้มีระบุไว้ในหน้าที่ ที่ต้องปฏิบัติ แต่พฤติกรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินงานขององค์กร เนื่องจากหากขาดพฤติกรรมเหล่านี้ไปแล้ว ระบบต่างๆ ในองค์กรจะไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้”

โดยสมมติฐานการวิจัยที่ 3, สมมติฐานการวิจัยที่ 3.1, สมมติฐานการวิจัยที่ 3.2, สมมติฐานการวิจัยที่ 3.3, สมมติฐานการวิจัยที่ 3.4 และสมมติฐานการวิจัยที่ 3.5 สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบ คือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Product Moment Correlation) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีทิศทางที่สอดคล้องกับออร์แกน (Organ) (Organ, D.W., 1998) ได้ให้คำจำกัดความพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรว่า หมายถึง “พฤติกรรมของบุคคลในองค์กร ที่แสดงออกมาโดยไม่ได้ถูกบังคับ ไม่ได้ขึ้นขึ้นอยู่กับการให้รางวัลขององค์กร แต่เป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมองค์กร ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น” และดาเยน (Dyne) กล่าวว่า พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร “เป็นพฤติกรรมในบทบาทพิเศษ (Extra-Role Behavior) ซึ่งนอกเหนือจากบทบาทที่กำหนดเป็นพฤติกรรมที่ให้เกิดประโยชน์ หรือมีแนวโน้มก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กร” (Van Dyne, L., Graham, J.W. and Dienesch, R.M., 1994)

สมมติฐานการวิจัยที่ 4: พลังสุขภาพจิตโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า “ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.617**) ยอมรับสมมติฐานที่ 4” “สมมติฐานการวิจัยที่ 4.3: พลังสุขภาพจิตด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบ

สมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.087) ยอมรับสมมติฐานที่ 4.3” โดยพบว่า คนที่มีพลังสุขภาพจิต มักจะหาทางออกทางด้านความคิดและพฤติกรรมได้ และเอาชนะความเจ็บปวด และปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้ด้วยตนเอง เป็นการแก้ไข คลี่คลายปัญหาโดยกลไกทางอารมณ์ และจิตใจตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม หากเราได้อึ้งจึก และทำความเข้าใจกับหลักคิดหลักปฏิบัติ ที่มีผู้รู้ผู้มีประสบการณ์แนะนำ ย่อมจะช่วยให้เรา ก้าวผ่านวิกฤตได้ดีขึ้นและเร็วขึ้น หลักคิดหลักปฏิบัตินี้ อาจจะเป็นหลักทางศาสนา หรือหลักทางจิตวิทยา หรืออาจจะเป็นการผสมผสานกันหลายๆ แนวทาง ซึ่งเราสามารถเลือกรับ ปรับ ใช้ เป็นหลักคิดแห่งชีวิตของเราเองโดยที่ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวแต่อย่างใด โดยสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ว่า “กระบวนการทางอารมณ์และจิตใจของคน สามารถปรับใช้ได้กับสถานการณ์ต่างๆ คือ 4 ปรับ หมายถึง 1) ปรับอารมณ์ 2) ปรับความคิด 3) ปรับการกระทำ 4) ปรับเป้าหมาย และ 3 เติม หมายถึง 1) เติมศรัทธา 2) เติมมิตร 3) เติมจิตใจให้กว้าง ความคิด ที่แสดงถึงพลัง 3 ด้าน ที่ประกอบกันเป็นพลังสุขภาพจิต RQ ของคน และการนำพลังทั้ง 3 ด้าน ออกมาใช้ด้วยสูตร “4 ปรับ 3 เติม” ซึ่งเป็นแนวทางที่ทำได้ด้วยตนเอง” (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

โดยสมมติฐานการวิจัยที่ 4, สมมติฐานการวิจัยที่ 4.1, สมมติฐานการวิจัยที่ 4.2 และ สมมติฐานการวิจัยที่ 4.3, สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบ คือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 4 และ 4.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสอดคล้องกับแนวคิดของออร์แกน (Organ) Organ, D.W., (1998) ได้จำแนกรูปแบบของพฤติกรรมที่เป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร “เพิ่มเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ (Altruism) หมายถึงพฤติกรรมที่ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานที่ไม่มาทำงาน และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีปัญหาในการทำงาน เช่น ช่วยเพื่อนร่วมงานทันที ที่เกิดปัญหาในการปฏิบัติงาน การช่วยแนะนำพนักงานใหม่ เกี่ยวกับวิธีการใช้เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์สำนักงานต่างๆ 2) พฤติกรรมการคำนึงถึงผู้อื่น (Courtesy) หมายถึงการคำนึงถึงผู้อื่น เพื่อป้องกันการเกิดปัญหากระทบกระทั่ง ที่อาจเกิดขึ้นตามมา เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ในองค์กร ต้องอาศัยการพึ่งพาซึ่งกันและกัน การกระทำและการตัดสินใจของบุคคลหนึ่ง อาจจะมีผลกระทบต่อคนอื่น จึงควรคำนึงถึงบุคคลอื่น เช่น ควรเคารพสิทธิของบุคคลอื่น ในการใช้สมบัติส่วนรวม 3) พฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship) หมายถึงการมีความอดทน อดกลั้นต่อความคับข้องใจ การถูกรบกวน ความกดดันต่างๆ เนื่องจากในการทำงานนั้น จำเป็นต้องมีพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งที่มีสิทธิที่จะเรียกร้องสิทธิ และความเป็นธรรม หรือร้องทุกข์ได้ แต่เนื่องจากการร้องทุกข์ จะเพิ่มภาระให้กับผู้บริหาร จึงต้องอดทน เพื่อไม่ให้เกิดการโต้เถียงกัน ยึดเยื้อจนละเลยความสนใจในการปฏิบัติงาน 4) พฤติกรรมการให้ความร่วมมือ (Civic Virtue) หมายถึงความรับผิดชอบ และมีส่วนร่วมในการดำเนินงานขององค์กร ซึ่งพฤติกรรมนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับงานตามหน้าที่ เช่น มีส่วนร่วม และสนใจเข้าร่วมการประชุม มีความรู้สึกต้องการพัฒนาองค์กร และมีการแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะที่เหมาะสมต่อองค์กร และ 5) พฤติกรรมความสำนึกในหน้าที่ (Conscientiousness) หมายถึงการปฏิบัติตามระเบียบ และสนองนโยบายขององค์กร การตรงต่อเวลา การดูแลรักษาเครื่องมือ เครื่องใช้ขององค์กร ไม่ใช้เวลาในการปฏิบัติงาน ไปทำในการส่วนตัว ซึ่งคนที่มีความสำนึกในหน้าที่ จะปฏิบัติตามกฎระเบียบ และนโยบายขององค์กรได้เป็นอย่างดี”

สมมติฐานการวิจัยที่ 5: พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า “ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.309**) ยอมรับสมมติฐานที่ 5” “สมมติฐานการวิจัยที่ 5.1: พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.464**) ยอมรับสมมติฐานที่ 5.1” “สมมติฐานการวิจัยที่ 5.2: พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.217**) ยอมรับสมมติฐานที่ 5.2” สอดคล้องกับแนวคิดของมัวร์แมนและแบล็กลี่ (Moorman & Blakely) ได้จำแนกพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร “ออกเป็น 4 ด้าน 1) การช่วยเหลือระหว่างบุคคล (Interpersonal Helping) เป็นการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ในขณะที่เขาต้องการให้ช่วยเกี่ยวกับงานของเขา 2) การคิดริเริ่มระดับบุคคล (Individual Initiative) เป็นการแสดงถึงการสื่อสารกับบุคคลอื่น ในสถานที่ทำงาน เพื่อที่จะช่วยปรับปรุงการปฏิบัติงาน ของบุคคลนั้น และผลงานของกลุ่มด้วย เช่น การพูดคุยแนะนำวิธีการทำงาน ที่มีประสิทธิภาพให้กับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น 3) ความตระหนักในหน้าที่งาน (Personal Industry) เป็นพฤติกรรมที่แสดง ถึงผลการปฏิบัติงานที่สูง เหนือกว่ามาตรฐานที่กำหนด เช่น การปฏิบัติงานในหน้าที่ ด้วยความใส่ใจและทุ่มเทเป็นพิเศษ เป็นต้น และ 4) การเสริมสร้างความจงรักภักดี (Loyal Boosterish) เป็นพฤติกรรมที่สนับสนุนให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อองค์กร เช่น พยายามปกป้ององค์กร เมื่อพนักงานคนอื่นหรือบุคคลภายนอก กำลังวิจารณ์เกี่ยวกับองค์กร เป็นต้น” (Moorman, R. H., & Blakely, G. L., 1995)

โดยสมมติฐานการวิจัยที่ 5, สมมติฐานการวิจัยที่ 5.1, สมมติฐานการวิจัยที่ 5.2 และ สมมติฐานการวิจัยที่ 5.3, สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบ คือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s Product Moment Correlation) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 5, 5.1 และ 5.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ที่สอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman) ได้พัฒนาเครื่องมือในการวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียด “โดยใช้แบบสอบถามความถี่ ของการเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ชื่อ “The Ways of Coping Checklist” ซึ่งสร้างจากนิยาม หรือคำจำกัดความที่ว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ประกอบไปด้วย 3 วิธี คือ 1) การเผชิญความเครียด โดยการแก้ที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง เช่น ความพยายามที่จะวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เข้าใจปัญหา หรือการวางแผน และกระทำตามแผนนั้น 2) การเผชิญความเครียด โดยการแก้ปัญหาที่อารมณ์ เช่น การใช้ความคิดหวัง ในสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้น การรอให้เวลาผ่านไป การตำหนิตัวเอง การแยกตัวเอง การลดความเครียด ด้วยการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย และ 3) การเผชิญความเครียด โดยการแก้ที่สาเหตุ และอารมณ์ไปพร้อมๆ กัน เช่น การหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่กล่าวมานั้น เป็นพฤติกรรมทั้งหมดที่บุคคลอาจจะแสดงออกมาได้ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมทั้งหมด เพียงมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ก็ถือว่าเป็นการแก้ปัญหาแล้ว” (Lazarus, R.S., & Folkman, S., 1984)

สมมติฐานการวิจัยที่ 6: ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลสามารถร่วมกันทำนายความสัมพันธ์ตามองค์ประกอบของ ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม พลังสุขภาพจิตโดยรวม พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยรวม และพฤติกรรมการเป็นสมมุติสงฆ์ที่ดีในทางพุทธศาสนาโดยรวม

พบว่า “การทำนายปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล (พื้นที่) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.661**) ยอมรับสมมติฐานที่ 6 (ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลด้านพื้นที่)” “การทำนายปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล (อายุ) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.495**) ยอมรับสมมติฐานที่ 6 (ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลด้านอายุ)” “การทำนายปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล (ระดับการศึกษา) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.520**) ยอมรับสมมติฐานที่ 6 (ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา)” “การทำนายปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล (สถานภาพสมรส) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ (0.543**) ยอมรับสมมติฐานที่ 6 (ปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลด้านสถานภาพสมรส)” โดยพบว่า การเป็นสมมุติ “สงฆ์”: สำนึกและความรับผิดชอบส่วนตัว การปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงทางความเสียหายต่อภาพลักษณ์ เขย่าความศรัทธาต่อสถาบันศาสนา และความเชื่อในจิตใจของพุทธศาสนิกชน สร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองให้เกิดสำนึกและความรับผิดชอบในตัวเองต่อการเป็นสมมุติ “สงฆ์” ที่ดี ๆ ที่ไม่ใช่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตต่อการเป็นสมมุติ “สงฆ์” ที่ปฏิบัติตนผิดหน้าที่ หรือขาดความสำนึกและความรับผิดชอบในตัวเอง จนถือได้ว่าเป็นผู้ทำลายพระพุทธศาสนาได้อีกทางหนึ่ง เช่น พระผู้ตั้งตัวเองเป็นผู้วิเศษ, พระคุณหมอ-ใบหอย เป็นกัจจัตรา, พระ ไม่ใช่ศิลปิน, และศักดิ์ศรีของผ้าเหลือง อันเปรียบเสมือน ธงชัยแห่งพระอรหันต์ อย่าให้พุทธศาสนิกชนอยากทำบุญใส่บาตรโดยไม่เลือกพระเลือกวัด คิดเพียงแค่ว่า “ถือว่า...ไหว้ผ้าเหลือง” เท่านั้นเอง ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดของกรีนเบิร์ก (Greenberg) ได้เสนอวิธีการสร้างพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ไว้ดังนี้ “1) ออกจากแนวทางของตนเอง เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น (Go Out Your Way to Help Others) การช่วยเหลือผู้อื่น ยิ่งมากเท่าไร เราจะได้รับการช่วยเหลือกลับมาเท่าไร การที่สมาชิกในองค์กรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะเกิดเป็นบรรทัดฐานขององค์กร ให้ทุกคนยึดถือปฏิบัติ 2) เป็นตัวอย่างในเรื่องของการสำนึกในหน้าที่ (Be an Example of Conscientiousness) พนักงานจะมีแนวโน้มการมีพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรตามหัวหน้า ถ้าหัวหน้าแสดงพฤติกรรม สำนึกในหน้าที่ ให้ความสำคัญกับองค์กร สิ่งเหล่านี้ จะเป็น ตัวแบบให้พนักงานยึดถือปฏิบัติตาม 3) ทำให้งานอาสาสมัคร เป็นเรื่องสนุก (Make Voluntary Functions Fun) เป็นการทำให้พนักงานรู้สึกสนุก มีความสุขที่จะช่วยเหลือ หรืออาสาที่จะทำกิจกรรมต่างๆ โดยองค์กรจะต้องแสดงให้เห็นด้วยว่า พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดี ขององค์กร เป็นสิ่งที่ดี และมีความสำคัญ และไม่ใช่เรื่องยากที่จะทำ และ 4) แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรม การคำนึงถึงผู้อื่น และพฤติกรรมความอดทนอดกลั้น (Demonstrate Courtesy and Good Sportsmanship) เมื่อเกิดความผิดพลาด อย่าหลีกเลี่ยงหรือรังเกียจปัญหา เราควรรีบรับปัญหา เสาะหาแนวทางแก้ไข โดยไม่ย่อท้อ ซึ่งการมีพฤติกรรมเช่นนี้จะส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร” (Greenberg, J., 2002)

โดยสมมติฐานการวิจัยที่ 6 สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบ คือการถดถอยเชิงพหุแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการทดสอบสมมติฐานยอมรับสมมติฐานที่ 6 การทำนายปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคล (พื้นที่), (อายุ), (ระดับการศึกษา) และ(สถานภาพสมรส) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับแนวคิดของ Lessig “ภาวะส่วนตัว (Privacy) หมายถึงสิทธิของบุคคลที่จะถูกทิ้งไว้ตามลำพังเป็นอิสระจากการแทรกแซง หรือการตรวจสอบจากบุคคล หรือองค์กรใดๆ รวมทั้งองค์กรของรัฐ เหตุผลที่ต้องการปกป้องภาวะส่วนตัว ประกอบไปด้วย 1) บุคคลต้องการควบคุมข้อมูลของตนเอง 2) ภาวะส่วนตัว คือสิทธิที่จะถูกทิ้งไว้ตามลำพัง 3) ภาวะส่วนตัวมีความเกี่ยวข้องกับยอมรับผิดชอบต่อข้อมูลที่เปิดเผยระหว่างผู้ที่เกี่ยวข้องและ4) ภาวะส่วนตัวสามารถใช้ควบคุมการเก็บและใช้ข้อมูลได้” (Lessig, L., 1999)

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **งานประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 18**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข. 2562. หน้า 24.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข. 2543. หน้า 19.
- ประเวศ วะสี. **การพัฒนามนุษย์แนวใหม่เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน. 2545. หน้า 55-56.
- พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา. **คู่มือก่อนท่องเทียวเพื่อเรียนรู้และศึกษาพุทธศาสนาในอินเดีย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2559. หน้า 9.
- พระอาจารย์ดร.ณัฐวัฒน์ ตั้งปฐมวงศ์ (ญาณปปโก). 2564. **การเป็นสมมุติ “สงฆ์”: สำนึกและความรับผิดชอบ**. บทความวิชาการ. (ออนไลน์). [สืบค้นเมื่อ 2 ต.ค. 2564]; เข้าถึงได้จาก <https://www.blockdit.com.2564>.
- พระอาจารย์สงบ มนสสนโต. **ธรรมะเก็บตก 15-17**. ราชบุรี: มูลนิธิพระสงบ มนสสนโต. 2547. หน้า 58-64.
- เยวานาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. **Resilience concept paper**. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. [ม.ป.ท.]; 2551. หน้า 5-6.
- Cook, S.W., & Heppner, P.P. **A Psychometric Study of Three Coping Measures**. Educational and psychological Measurement, 1997. Vol.57, No.6. Pp. 28.
- Center for Creative Leadership. (2020). **How to Create a High Learning Team**. [Online]. [Retrieved Oct. 20, 2021] from <https://www.ccl.org/articles/leading-effectivelyarticles/how-to-create-a-high-learning-team/>
- Cooper, C.L., & Marshall, J. **Occupational sources of Stress : A Review of the Literature Relating to Coronary Heart Disease and Mental Health**. Journal of Occupational Psychology. 1976. Pp. 220

- Ignatavicius, D.D & Bayne. **Medical-Surgical Nursing**. Philadelphai : W.B.Saunders Company. 1991. Pp. 124.
- Ivshin, E. **The study of the meaning of work, emotional intelligence and conflict styles in the workplace in the 21st century**. Dissertation Abstracts International, 2001. 62 (02B), PP. 1127.
- Katz, D., & Kahn, R.L. **The Social Psychology of Organization** (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons. 1978. Pp. 275.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. **Stress, Appraisal, and coping**. New York : Springer Publishing. 1984. Pp. 124.
- Lessig, L. **Code and Other Laws of Cyberspace**. HK, Hong Kong Ltd. 1999. Pp. 59.
- Goleman, D. **Working with Emotional Intelligent**. New York : Bantam Books. 1999. Pp. 124.
- Goleman, D.P. **Emotional Intelligent : Why It Can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement**. New York : Bantam Books. 1995. Pp. 43-44.
- Greenberg, J. **Managing behavior in organizations** (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall. 2002. Pp. 148-149.
- Organ, D.W. **Organizational Citizenship Behavior : The good soldier Syndrome**. Lexington, MA : Lexington Book. 1988. Pp. 88-89.
- Malhotra, N. K., Kim, S. S., & Agarwal, J. **Internet users' information privacy concerns (IUIPC): The construct, the scale, and a causal model**. Information Systems Research, 2004. 15 (4), Pp. 336-355.
- Monat, A, & Lazarus, R. **Stress and Coping**. New York : University Press. 1978. Pp. 122-123.
- Moorman, R. H., & Blakely, G. L. **Individualism-collectivism as an individual difference predictor of organizational citizenship behavior**. Journal of Organizational Behavior, 1995. 16, Pp. 127-142.
- Keith, M. J., Thompson, S. C., Hale, J., Lowry, P. B., & Greer, C. **Information disclosure on mobile devices: Re-examining privacy calculus with actual user behavior**. International journal of human-computer studies, 2013. 71 (12), 1163-1173.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. **Emotional intelligence imagination**. Cognition and Personality, 1990. 9, Pp. 185-211
- Van Dyne, L., Graham, J.W. and Dienesch, R.M. **Organizational citizen ship behavior construct redefinition, measurement, and validation**. Academy of Management Journal. 1994. 37: Pp. 765-802.