

รูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหาร
โรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
Mindfulness Meditation Model to Enhance Emotional Maturity of
the Phrapariyattidhamma School Administrators
in The Northeast

พระอนุสรณ์ วชิรวโส (เกาะน้ำใส)¹,
กนกอร สมปราชญ์² และ พระฮอนต้า วาตสโท³
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}
Phra Anusorn Wachirawangso (Kornamsai)¹,
Kanokorn Somprach² and PhraHonda Vadasuddo³
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus^{1,2,3}
Corresponding Author, Email: kornamsaia@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2) ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการโครงสร้างการทำสมาธิที่มีอิทธิพลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) สร้างรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ 4) ประเมินรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) กับกลุ่มประชากรที่เป็นผู้บริหารและครูจำนวน 380 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ และแบบสอบถามเชิงปริมาณ

* ได้รับบทความ: 28 เมษายน 2567; แก้ไขบทความ: 18 ธันวาคม 2567; ตอปรับตีพิมพ์: 25 ธันวาคม 2567

ผลการวิจัยพบว่า

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า มีองค์ประกอบ ดังนี้ 1) องค์ประกอบของการทำสมาธิมี 4 องค์ประกอบหลัก 15 ตัวบ่งชี้ 2) องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ มี 5 องค์ประกอบหลัก 14 ตัวบ่งชี้

2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า การทำสมาธิมีอิทธิพลค่อนข้างสูงต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ ค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.827 อย่างมีนัยสำคัญ ค่าดัชนีกลมกลืนของการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างของการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ ค่าไครส์แควร์ (χ^2) เท่ากับ 371.509 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 263 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value) เท่ากับ 0.0730 แสดงว่าค่าไครส์แควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติค่าดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.967 ค่าดัชนีตรวจสอบความกลมกลืน (TLI) เท่ากับ 0.978 ค่าความคาดเคลื่อนในการประมาณพารามิเตอร์ (RMSEA) เท่ากับ 0.007 ค่าดัชนีรากที่สองกำลังสอง (SRMR) เท่ากับ 0.051

3. การสร้างรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า รูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ผ่านการประชุมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย 1) ชื่อรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) หลักการและแนวคิด 4) การดำเนินการและวิธีปฏิบัติ 5) องค์ประกอบหลักการทำสมาธิ 6) องค์ประกอบหลักวุฒิภาวะทางอารมณ์ 7) การปฏิบัติและตัวชี้วัดความสำเร็จ

4. ผลการประเมินรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิมีผลการประเมิน ด้านความเหมาะสมความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: รูปแบบ; การทำสมาธิ; วุฒิภาวะทางอารมณ์

Abstract

This research aims to: 1) Study the components of meditation practices for enhancing the emotional maturity of administrators in Buddhist monastic schools in Northeastern Thailand. 2) Examine the consistency of the structural equation model of meditation's influence on emotional maturity with empirical data. 3) Develop a meditation model for enhancing the emotional maturity of administrators in Buddhist monastic schools in Northeastern Thailand. and 4) Evaluate the meditation model for enhancing emotional maturity among these administrators. The study employs a mixed-methods research approach, involving a population of 380 administrators and teachers. Data collection tools include qualitative interviews and quantitative questionnaires.

The research results revealed:

1. Analysis of the components of the meditation model to enhance the emotional maturity of Phrapariyattidhamma School administrators in the Northeastern region identified the following elements: components of meditation with 4 main components and 15 indicators; components of emotional maturity with 5 main components and 14 indicators.

2. In examining the consistency of the structural equation model of meditation to enhance emotional maturity in the northeast, it was found that meditation significantly influences emotional maturity with an influence value of 0.827. The fit indices of the structural equation model analysis for enhancing emotional maturity met the specified criteria, with a chi-square (X^2) value of 371.509, degrees of freedom (df) of 263, and a P-value of 0.0730, indicating that the chi-square value is not statistically significant. The Comparative Fit Index (CFI) was 0.967, Tucker-Lewis Index (TLI) was 0.978, Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) was 0.007, and Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) was 0.051.

3. Creating a meditation model to enhance the emotional maturity of Phrapariyattidhamma School administrators in the northeast resulted in a format based on expert seminars, including the name of the format, purpose, principles and concepts,

operations and methods, main elements of meditation, main components of emotional maturity, and practices and indicators of success.

4. The evaluation of the meditation model to enhance the emotional maturity of Phrapariyattidhamma School administrators in the northeast by experts showed that its appropriateness, possibility, and usefulness are rated at the highest level.

Keywords: Model; Meditation; Emotional Maturity

บทนำ

จากสภาพการดำเนินงานของโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาที่ผ่านมา ผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมจะต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความเป็นผู้นำ ผู้บริหารสถานโรงเรียนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง ย่อมส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริหารสามารถสร้างความเชื่อมั่นและสนับสนุนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของโรงเรียน (คู่มือปฏิบัติงาน, 2562) ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดศรัทธา มีความเชื่อถือ มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงาน การทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ นอกจากจะช่วยพัฒนาผู้บริหารแล้ว ยังสามารถสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้ง ในการปฏิบัติงาน ความผิดพลาดในการบริหารงานมีน้อยหรือไม่มีเลย ทั้งในและนอกโรงเรียน ผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจึงจำเป็นต้องเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของตนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการบริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมให้เกิดการพัฒนายิ่งขึ้นไป (แผนกสามัญศึกษา, 2565)

จากเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม จึงมีความสนใจที่จะศึกษา “รูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” การได้มาซึ่งองค์ประกอบสำคัญของการทำสมาธิ และสร้างรูปแบบที่จะพัฒนา EQ (แผนกสามัญศึกษาทั่วประเทศ, 2565) เพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศและแนวทางการส่งเสริมรูปแบบ โมเดล โครงสร้าง การทำสมาธิ และการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการบริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลสมการโครงสร้างการทำสมาธิที่มีอิทธิพลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อสร้างรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
4. เพื่อประเมินรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้การวิจัยวิธีการแบบผสมผสาน (Mixed Methodology Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยในแต่ละขั้นตอนของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบของการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์โดยการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการยืนยันองค์ประกอบเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 รูป/คน โดยเลือกแบบเจาะจง

2. ขอบเขตด้านประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ระยะที่ 1 การศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบของการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพประกอบด้วย การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการศึกษาภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ

ระยะที่ 2 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการสร้างเครื่องมือ แล้วเก็บข้อมูล มาวิเคราะห์ CFA

ประชากร ได้แก่ ผู้บริหารและครูในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 7, เขต 8, เขต 9, เขต 10, และเขต 11 ซึ่งมี 207 โรงเรียน จำนวน 2,297 รูป/คน

กลุ่มตัวอย่างในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 รูป/คน

ระยะที่ 3 การสร้างรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ การค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรแต่ละตัว การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วยก (ร่าง) เป็นรูปแบบ พร้อมคู่มือการใช้ในการยกย่องรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ และนำ(ร่าง)รูปแบบเข้ากระบวนการประชุมสัมมนาอ้างอิงผู้เชี่ยวชาญโดยเลือกผู้เชี่ยวชาญตามเกณฑ์ รวม 12 ท่าน

ระยะที่ 4 การประเมินรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์พบว่าองค์ประกอบหลักของการทำสมาธิและวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีดังนี้

1. องค์ประกอบของการทำสมาธิ (4 องค์ประกอบ)

- การระลึกได้ (Conscious) – 3 ตัวบ่งชี้ 6 พฤติกรรมบ่งชี้
- ความตั้งมั่น (Concentration) – 3 ตัวบ่งชี้ 7 พฤติกรรมบ่งชี้
- การคิดบวก (Positive Thinking) – 5 ตัวบ่งชี้ 12 พฤติกรรมบ่งชี้
- การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) – 4 ตัวบ่งชี้ 9 พฤติกรรมบ่งชี้

2. องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ (5 องค์ประกอบ)

- การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) – 3 ตัวบ่งชี้ 14 พฤติกรรมบ่งชี้
- การควบคุมตนเอง (Self-regulation) – 3 ตัวบ่งชี้ 6 พฤติกรรมบ่งชี้
- การจูงใจในตนเอง (Motivation) – 3 ตัวบ่งชี้ 5 พฤติกรรมบ่งชี้
- การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) – 3 ตัวบ่งชี้ 8 พฤติกรรมบ่งชี้
- การมีทักษะทางสังคม (Social skills) – 2 ตัวบ่งชี้ 6 พฤติกรรมบ่งชี้

2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลโครงสร้างกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างชี้ให้เห็นว่าการทำสมาธิมีอิทธิพลสูงต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.827 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนีต่าง ๆ บ่งชี้ว่าโมเดลมีความเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์

- χ^2 (Chi-square) = 371.509, df = 263, P-value = 0.0730 (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ)
- CFI = 0.967, TLI = 0.978 (อยู่ในเกณฑ์ดี)
- RMSEA = 0.007, SRMR = 0.051 (อยู่ในระดับที่เหมาะสม)

3. การสร้างรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์

รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาจาก

1. ผลการสำรวจ – วิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากข้อมูลเชิงปริมาณ
2. การทบทวนวรรณกรรม – ศึกษาหลักการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
3. การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ – สอบถามแนวทางและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

รูปแบบการทำสมาธิที่ได้พัฒนา มีโครงสร้างดังนี้

- ชื่อรูปแบบ
- วัตถุประสงค์
- หลักการและแนวคิด
- วิธีดำเนินการ
- ผลลัพธ์ที่คาดหวังและตัวชี้วัดความสำเร็จ

4. การประเมินผลการใช้รูปแบบการทำสมาธิ

การประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิพบว่ารูปแบบดังกล่าวมี ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และ ความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับสูงสุด

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการทำสมาธิเพื่อยกระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียน พระปริยัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีข้อค้นพบที่สำคัญ ดังนี้

1. องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของการทำสมาธิที่เสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์

- องค์ประกอบของการทำสมาธิมี 4 องค์ประกอบหลัก 15 ตัวบ่งชี้
- วุฒิภาวะทางอารมณ์มี 5 องค์ประกอบหลัก 14 ตัวบ่งชี้
- ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ประเมินความสอดคล้อง พบว่ามีการปรับเปลี่ยนตัวบ่งชี้เล็กน้อย

เพื่อความกระชับ

- สอดคล้องกับงานวิจัยของ โพธินาม (2562) ที่พบว่าการทำสมาธิช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การเตรียมการสร้างทักษะพื้นฐาน การพัฒนา และการประเมินผลหลังพัฒนา

2. ผลกระทบของการทำสมาธิต่อศักยภาพของผู้บริหาร

- โสภาคำ (2564) ศึกษาพบว่าการทำสมาธิตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม ช่วยพัฒนาศักยภาพผู้บริหารในด้านการเรียนรู้ ทักษะการทำงาน และพฤติกรรมที่พึงประสงค์

- แก้วมะ (2560) พบว่าการปฏิบัติสมาธิช่วยพัฒนาสุขภาพของผู้นำใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สังคม อารมณ์ และปัญญา

3. ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนหลักสูตรครูสมาธิ

- ฮอพนันน์ (2561) พบว่าหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านจิตใจ ร่างกาย ครอบครัวยุทธศาสตร์ และสังคม

- การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด เสริมสร้างพลังจิต และส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

4. วุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษา

- ชิตสกุล (2560) พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง โดยมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

- Geery (2010) ศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญในการจัดการความขัดแย้งในองค์กร

สรุป การทำสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์และศักยภาพของผู้บริหาร โดยมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพกาย อารมณ์ และสังคม นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสามารถในการบริหารงานและการพัฒนานตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ในระดับประเทศและนานาชาติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียน เพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

2. ควรมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนเกี่ยวกับการทำสมาธิ โดยมีเป้าหมายร่วมกันเพื่อส่งเสริมการบริหารสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพ

3. ผู้บริหารควรพัฒนาภาวะทางอารมณ์เพื่อสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคง และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและนักเรียน

4. ควรส่งเสริมให้ผู้บริหารปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้มีสติและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรนำรูปแบบการทำสมาธิที่วิจัยมาไปพัฒนาผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง หน่วยงาน และคุณภาพการศึกษา

2. ควรให้ความสำคัญกับองค์ประกอบหลักของการทำสมาธิ ได้แก่ ความมีสติ, ความตั้งมั่น, และการคิดบวก ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมภาวะทางอารมณ์

3. ภาวะทางอารมณ์ที่สำคัญที่สุด ได้แก่ ความเมตตา กรุณา ความเสียสละ และความเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการบริหาร

4. การนำคู่มือการทำสมาธิไปใช้ ควรศึกษาอย่างละเอียดและปรับให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละโรงเรียน

5. โมเดลที่ออกแบบควรปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท โดยแบ่งการดำเนินงานเป็น 4 ระยะ

- เตรียมความรู้ (3 วัน, 9 ชั่วโมง)
- อบรม (3 วัน, 18 ชั่วโมง)
- ปฏิบัติจริง (60 วัน, 180 ชั่วโมง)
- ประเมินผล (2 วัน, 12 ชั่วโมง)

6. ควรให้ความสำคัญกับการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ยังมีค่าคะแนนต่ำสุด แต่สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

1. ควรบูรณาการการศึกษาด้านภาวะทางอารมณ์ร่วมกับหลักสูตรอื่น ๆ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ครอบคลุมยิ่งขึ้น

2. ควรทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) หรือวิจัยและพัฒนา (R&D) เพื่อนำผลวิจัยไปทดลองใช้จริง และพัฒนาแนวทางให้เกิดประโยชน์ต่อสถานศึกษา

องค์ความรู้ใหม่

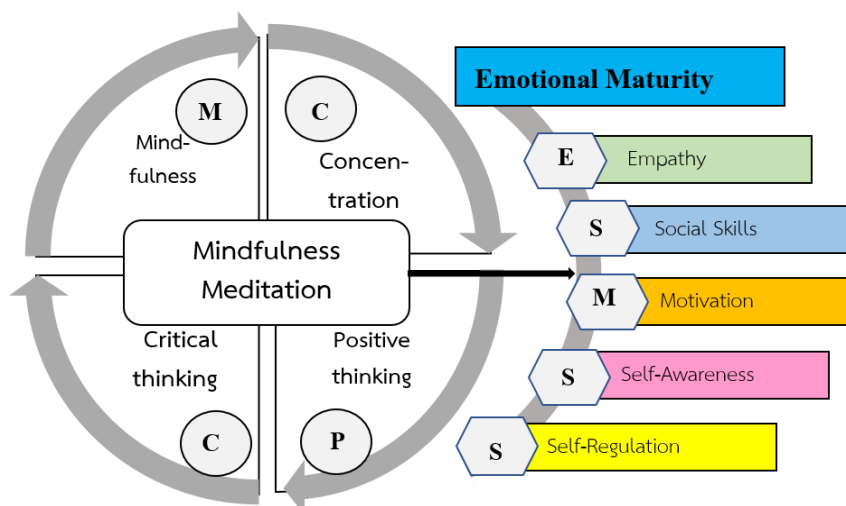
รูปแบบการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รูปแบบนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกันสองส่วนหลัก ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านซ้าย หมายถึง การทำสมาธิที่มีองค์ประกอบสี่ประการ ซึ่งเป็นข้อค้นพบจากงานวิจัย
2. องค์ประกอบด้านขวา หมายถึง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม

การทำสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหาร โดยมีข้อค้นพบหลักดังนี้

- การทำสมาธิช่วยให้ผู้บริหารมีสภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคง พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง
- สร้างบรรยากาศการทำงานที่ไว้วางใจและส่งเสริมการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- ช่วยให้ผู้บริหารมีภาวะผู้นำที่ดี สร้างความน่าเชื่อถือ และนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ
- วุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการนำแผนงานหรือนโยบายไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การนำรูปแบบการทำสมาธิมาใช้ในกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมจึงเป็นแนวทางที่ช่วยให้การบริหารงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และส่งเสริมความสำเร็จขององค์กรโดยรวม



ภาพที่ 1 MCPC & ESMAR Model

เอกสารอ้างอิง

- ปทุมมา บำเพ็ญทาน. (2560). รูปแบบการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณในการเรียนรู้ศิลปะสมัยใหม่ และร่วมสมัยของไทยในพิพิธภัณฑ์ศิลปะ. (ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรทัต โพธิ์นาม. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการทำสมาธิเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรเทพ โสภาคำ. (2564). การสมาธิเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักบริหารกรณีศึกษาการทำสมาธิตามแนวทาง (สมเด็จพระญาณวชิโรดม). (หลักสูตรทวีปริญญาโททางรัฐประศาสนศาสตร์และบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พระเสริมพร แก้วมะ. (2560). ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำกรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตร ครุสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ. (หลักสูตรผู้นำสังคม ธุรกิจ และการเมืองมหาบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- พูลพงศ์ สุขสว่าง. (2557). หลักการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 6(2), 136-145.
- เพ็ญศรี ชิตสกุล. (2560). รูปแบบภาวะผู้นำกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษา. (หลักสูตร รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยปทุมธานี.
- วรรณพร ฮอพนันน์. (2561). ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครุสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอมือง จังหวัดนครพนม. (ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.