

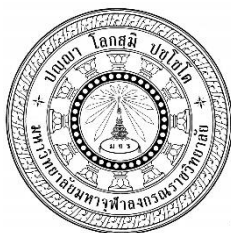


แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน
โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
A GUIDELINE FOR PROMOTING EMOTIONAL INTELLIGENCE BASED ON
BUDDHA-DHAMMA FOR STUDENTS OF PHRAPARIYATTIDHAMMA
SCHOOLS, GENERAL EDUCATION DIVISION, BANGKOK

นายรัฐพล โกรินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



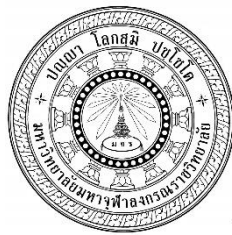
แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน
โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

นายรัฐพล โกรินทร์

วิทยานิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Guideline for Promoting Emotional Intelligence Based on
Buddha-dhamma for Students of Phrapariyattidhamma Schools,
General Education Division, Bangkok

Mr. Rathaphol Korin

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of
the Requirements for The Degree of Master of Art
(Buddhist Educational Administration)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
เรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติ
ธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูกิตติญาณวิสิฐ, ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.วิชุดา หุ่นวิไล)

กรรมการ

(พระครูโอภาสสนนทกิตติ, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาเผด็จ จิรกุล, ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูโอภาสสนนทกิตติ, ดร.

ประธานกรรมการ

พระมหาเผด็จ จิรกุล, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายรัฐพล โกรินทร์)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
- ผู้วิจัย** : นายรัฐพล โกรินทร์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระครูโอภาสทนทกิตติ, ดร., พธ.บ. (พระพุทธศาสนา), พธ.ม. (การบริหารการศึกษา), พธ.ด. (พุทธบริหารการศึกษา)
 - : พระมหาเผด็จ จิรกุล, ดร., บช.บ. (การบัญชี), ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา), พธ.ด. (พุทธบริหารการศึกษา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ๒) เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา และ ๓) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานวิธี มีเครื่องมือที่ใช้แบบสอบถาม นักเรียนจำนวน ๓๐๐ รูป และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ รูป/คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติหาค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

๑. สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับระดับการปฏิบัติจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ตามลำดับ

๒. วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา บูรณาการหลักไตรสิกขาและใช้อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นบทฝึก โดยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศิลปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วยปัญญา

๓. เสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครประกอบด้วย ๑) ฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศิลปผ่านกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ รู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ๒) ฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิผ่านกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกสร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่ายให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ๓) ฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วยปัญญาผ่านกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความพึงพอใจในตัวเอง

Thesis Title : A Guideline for Promoting Emotional Intelligence Based on Buddha-dhamma for Students of Phrapariyattidhamma School, General Education Division, Bangkok

Researcher : Mr. Rathaphol Korin

Degree : Master of Arts (Buddhist Educational Administration)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakru Ophatnonthakit, Dr. B.A. (Buddhist Studies),
M.A. (Educational Administration),
Ph.D. (Buddhist Educational Administration)

: Phramaha Padet Cirakulo, Dr. B.Acc (Accountancy),
M.Ed. (Educational Administration),
Ph.D. (Buddhist Educational Administration)

Date of Graduation : March 18, 2019

Abstract

The objectives of this research were; 1) to study the current state of emotional intelligence of students in Phrapariyattidhamma schools, General Education Division, 2) to study methods of promoting emotional intelligence of students in Phrapariyattidhamma schools, General Education Division, and 3) to propose a guideline of promoting emotional intelligence of students in Phrapariyattidhamma schools, General Education Division, Bangkok. The data of this mixed method research were collected from 300 students by questionnaires and by in-depth interviews with 7 experts, and then analyzed by mean, standard deviation, and content analysis.

The results of the study found that:

1. The current state of emotional intelligence of students in Phrapariyattidhamma schools, General Education Division, in Bangkok was at a normal level. The highest level was on goodness, followed by intellectual, and happiness respectively.

2. The promotion of emotional intelligence of students in Phrapariyattidhamma schools, General Education Division, could be integrated with the Threefold Training and the Eightfold Path. The emotional intelligence in goodness could be developed by precepts, the emotional intelligence in intellectual could be developed by concentration, and the emotional intelligence in happiness could be developed by wisdom.

3. A guideline of emotional intelligence promoting of students in Phrapariyattidhamma schools, General Education Division, in Bangkok was as follows; 1) To develop students' emotional intelligence in goodness by precepts through activities

that control their desire, but to increase their hospitality, sharing, giving, responsibility, and following social conditions, 2) To develop students' emotional intelligence in intellectual by concentration through activities that encourage students to be enthusiastic, adaptive, and appropriately self-confident, and 3) To develop students' emotional intelligence in happiness by wisdom through activities that train students to have good relationship with others and to have self-satisfaction.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีก็เนื่องด้วยได้รับความเมตตาช่วยเหลือจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ พระครูโอภาสนนทกิตต์, ดร. ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ พระมหาเผด็จ จิรกุล, ดร. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำด้วยดีตลอดมา ตั้งแต่เริ่มต้นจนทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบป้องกันทุกรูปทุกท่านที่ได้สละเวลาตรวจสอบวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มทุกท่านที่เมตตาให้คำชี้แนะอันเป็นข้อมูลสำคัญแก่การวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือทุกประการจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้ประสบความสำเร็จด้วยดี

คุณประโยชน์คุณงามความดีอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาเป็นกตเวทิตาคุณ แต่บิดามารดา ญาติมิตรสหายผู้เป็นที่รัก เพื่อนร่วมชั้นเรียนที่เป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนในการวิจัยทั้งหมด

นายรัฐพล โกรินทร์

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับ	๖
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	๘
๒.๒ หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	๖๓
๒.๓ ข้อมูลสถานศึกษา	๘๑
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘๕
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๘
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๙๙
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๙๙
๓.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๑๐๑
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๐๒
๓.๔ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	๑๐๒
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๐๓
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๔

เรื่อง

หน้า

บทที่ ๔ ผลการวิจัย

๑๑๐

- ๔.๑ ผลการวิจัยจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี
สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเอกสาร และ
ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- ๔.๒ วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลัก
พุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม
แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
- ๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

๑๑๑

๑๓๓

๑๘๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๑๙๐

- ๕.๑ สรุปผลการวิจัย
- ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย
- ๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

๑๙๐

๒๐๖

๒๒๔

บรรณานุกรม

๒๒๕

ภาคผนวก

๒๕๘

- ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือเชิญ
- ค ภาพกระบวนการวิจัย

๒๓๑

๒๕๒

๒๖๐

ประวัติผู้วิจัย

๒๖๔

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๒.๑	ตัวแปรที่สังเกตได้ขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	๑๕
๒.๒	แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำ	๒๑
๒.๓	การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Trait Meta-Mood Scale	๔๔
๒.๔	การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Toronto Alexithymia Scale	๔๔
๒.๕	การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Emotional Control Questionnaire ของ Roger & Najarian	๔๕
๒.๖	แบบวัดทักษะด้าน EQ สำหรับผู้บริหารของ Cooper & Sawaf	๔๙
๒.๗	แบบวัด Bar-On Emotion Intelligence Inventory (Bar-On EQ-1)	๕๑
๒.๘	แบบวัด Weisinger's EQ Instrument	๕๓
๒.๙	แบบวัดโครงสร้างบุคลิกภาพ ๕ องค์ประกอบ	๕๔
๒.๑๐	แบบประเมิน EQ สำหรับวัยรุ่น	๕๕
๒.๑๑	การให้คะแนนการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	๕๙
๒.๑๒	เกณฑ์คะแนน EQ	๕๙
๒.๑๓	แบบประเมิน EQ 99	๖๐
๒.๑๔	จำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบ สำหรับกลุ่มนักเรียน	๖๒
๒.๑๕	จำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบ สำหรับกลุ่มนิสิต	๖๒
๒.๑๖	จำนวนนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร	๘๔
๓.๑	การให้คะแนนการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	๑๐๔
๓.๒	การรวมคะแนนและแปลผลความฉลาดทางอารมณ์	๑๐๕
๓.๓	เกณฑ์คะแนน EQ	๑๐๖
๓.๔	ขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัย	๑๐๗
๔.๑	องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	๑๑๑
๔.๒	ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๑๖
๔.๓	ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	๑๑๗
๔.๔	ระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี	๑๑๘
๔.๕	ระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง	๑๑๙
๔.๖	ระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข	๑๒๑
๔.๗	สรุปผลการวิเคราะห์การศึกษาเอกสาร	๑๒๒
๔.๘	สรุปผลการเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม	๑๕๕

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๒.๑	แนวทางการปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘	๗๖
๒.๒	การจัดองค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ กับหลักไตรสิกขา	๘๐
๒.๓	กรอบแนวคิดการวิจัย	๙๘
๔.๑	แนวทางการปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘	๑๑๓
๔.๒	การจัดองค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ กับหลักไตรสิกขา	๑๑๓
๔.๓	แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม (ฉบับร่าง)	๑๔๐
๔.๔	แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม (ฉบับสมบูรณ์)	๑๔๒
๔.๕	องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๘๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

(๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ ดังตัวอย่าง เช่น อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๕๗/๑๔๖. หมายถึง อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ภาษาไทย เล่ม ๒๐ ข้อ ๔๕๗ หน้า ๑๔๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระสุตตันตปิฎก

อัง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อัง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

(๒) การระบุหมายเลขย่อภาษาไทย

การอ้างอิงพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุ เล่ม/ข้อ/ หน้าตามลำดับ เช่น อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๙๐-๙๑/๓๑๘-๓๒๐. หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๙๐-๙๑ หน้า ๓๑๘-๓๒๐, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐. หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๙๑ หน้า ๓๒๐ เป็นต้น

(๓) การใช้อักษรย่อภาษาอังกฤษ

คำย่อ	คำเต็ม	ความหมาย
ibid.	ibiden	เรื่องเดียวกัน
op.cit.	opera citato	อ้างแล้ว
p.,pp.	page, pages	หน้า

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นกระบวนการสร้างและพัฒนาประชากรของประเทศชาติให้มีพลัง และมีความสามารถที่จะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือพัฒนาพัฒนาประชากร การที่จะดำเนินไปได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพจะต้องอาศัยกระบวนการศึกษาที่ได้รับการพัฒนามีดีแล้ว

การศึกษามีส่วนสำคัญและจำเป็นในการพัฒนาประเทศให้รุ่งเรืองทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง และวัฒนธรรม เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรม และสร้างภูมิปัญญาให้แก่สังคม

ประเทศไทยจัดระบบการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ กำหนดนั้นแบ่งการศึกษาออกเป็น ๓ รูปแบบ ได้แก่ การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย

๑. การศึกษาในระบบ เป็นการศึกษาที่กำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและการประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน ซึ่งการศึกษารูปแบบนี้จัดในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเรียกอย่างอื่น สามารถจัดการศึกษาในชั้นเรียนหรือเป็นการศึกษาทางไกล

๒. การศึกษานอกระบบ เป็นการศึกษาที่ยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาการศึกษา การวัดและประเมินผลโดยคำนึงถึงความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของแต่ละบุคคล เช่น การศึกษานอกโรงเรียน การฝึกอบรมหลักสูตรต่าง ๆ

๓. การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อมและโอกาส สามารถศึกษาได้จากบุคคล สภาพแวดล้อม สื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ การศึกษาแบบนี้มีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้สนใจสามารถเลือกเนื้อหาที่สนใจตรงกับความต้องการของตนเองและสามารถศึกษาในเวลาที่ปลอดจากภารกิจอื่นได้ เช่น การฟังบรรยาย พิเศษ การศึกษาจากเอกสาร การเยี่ยมชมการสาธิต การสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตหรือแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ^๑

การศึกษาทั้ง ๓ ระบบ เป็นวิธีการเรียนรู้ตลอดชีวิตซึ่งสามารถนำไปพัฒนาชีวิตและสังคม จึงต้องมีการผสมผสานการศึกษาทั้ง ๓ ระบบเข้าด้วยกัน กล่าวคือ บุคคลเรียนรู้การศึกษาตาม

^๑ อำพล เรืองศรี, ระบบการศึกษาไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/174101>, [๓ สิงหาคม ๒๕๖๑].

อัยยาศัยตั้งแต่ เกิดโดยการเลี้ยงดูจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และการเรียนรู้ อยู่ร่วมในชุมชน รวมถึงการเรียนรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ จึงสรุปได้ว่าการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย

ในประเทศไทยยังมีระบบการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่ง ที่มีมาในอดีตเป็นลักษณะให้บริการแก่ ภิกษุสามเณร และคนทั่วไป โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางทางการศึกษา และภิกษุเป็นผู้สอน วัดจึงเป็นแหล่ง เรียนรู้ เป็นภูมิปัญญา โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำทางปัญญา ที่สำคัญการศึกษาเป็นแบบให้เปล่า การเรียน การสอนและการอบรมทางด้านคุณธรรมควบคู่กับวิชาการ ภายใต้อุปถัมภ์จากพระมหากษัตริย์ ภายหลังเมื่อมีการตั้งโรงเรียนตามแบบสากล การศึกษาจึงแยกศาสนจักรและอาณาจักรออกจากกัน

การศึกษาสำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณร ที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการศึกษาในรูปแบบของการ แบ่งแยกตามความถนัด และความสนใจโดยแบ่งรูปแบบการศึกษาของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรออกเป็น ๓ รูปแบบ คือ แผนกธรรม, แผนกบาลี และแผนกสามัญศึกษา

โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา อยู่ในความรับผิดชอบของ กองพุทธศาสนา ศึกษา สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ดำเนินการจัดการศึกษาทางวิชาการพระพุทธศาสนา แผนกนักธรรม-บาลี และหลักสูตรการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้แก่พระภิกษุสงฆ์และสามเณร^๒

ปัญหาของการศึกษาคณะสงฆ์ไทยนั้น เกิดจากความไม่เป็นเอกภาพ ขาดคนรับผิดชอบโดยตรง หลักสูตรที่มีอยู่ล้าสมัย ไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน เข้ากับคนรุ่นใหม่ได้ยาก อีกทั้งขาดทั้งงบประมาณ ขาดแคลนครูบาอาจารย์ ขาดบุคลากรทางการสอน ทำให้การกระจายของความรู้และวิทยาการใหม่ ๆ ยังไม่ทั่วถึง การพัฒนาจึงมุ่งเน้นไปในทิศทางของการพัฒนาทางด้านความฉลาดทางสติปัญญาเป็นส่วนใหญ่ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงถูกพัฒนาได้ยังไม่ดีเท่าที่ควร ดังจะเห็นได้จากหน้าหนังสือพิมพ์รายวัน นั่นคือ ข่าวต่าง ๆ ที่พระภิกษุและสามเณรเป็นผู้กระทำ อาทิเช่น กรณีสามเณรฆ่าปาดคอเด็กอายุ ๑๐ ขวบเสียชีวิต เนื่องจากแค้นที่ขโมยของวัด , สามเณรฆ่าเพื่อน เนื่องจากขโมยเพศสัมพันธ์ หรือกรณีของสามเณรปล้ำ ที่โด่งดังมากจากกรณีที่ถูกพระลูกวัดฆ่า เพราะทะเลาะวิวาทเรื่องเงินภายในวัดที่สูญหายไป และกรณีที่พระภิกษุสงฆ์และสามเณรมีพฤติกรรมถ่ายภาพไม่เหมาะสมในสังคมออนไลน์ เป็นต้น

จากกรณีต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นได้ว่าพระภิกษุสงฆ์และสามเณร ขาดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจในสังคมตะวันตก และได้แพร่หลายเข้ามามีบทบาทในสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มของนักการศึกษา นักวิชาการ และนักจิตวิทยาทั้งนี้สาเหตุเนื่องจาก การศึกษาและพัฒนามนุษย์ที่ผ่านมาเน้นความสำคัญทางด้านสติปัญญา (IQ) มากกว่า โดยมีความเชื่อว่าถ้าจะพัฒนาคนให้ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น จะต้องส่งเสริมให้บุคคลนั้น ๆ มีความฉลาดทางสติปัญญา ซึ่งในปัจจุบันพบว่า การที่บุคคลมีความฉลาดทางสติปัญญาเพียงด้านเดียว ก็ไม่ได้การันตีว่าจะประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านเสมอไป บางคนล้มเหลวในการทำงาน เพราะไม่สามารถที่จะก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นได้ เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการ

^๒ พระอาจารย์ธงชัย ธมมกาโม, การศึกษาของคณะสงฆ์ไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.henghengheng.com> [๓ สิงหาคม. ๒๕๖๑].

ควบคุมอารมณ์ และด้านมนุษยสัมพันธ์ ปัญหาคือ การพัฒนาชาวปัญญาเพียงด้านเดียว ไม่เพียงพอต่อการพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ เพราะไม่สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นเพื่อให้ประสบความสำเร็จได้ จึงมักมีปัญหาอื่น ๆ ตามมา

ความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติทำให้รู้จักตนเองตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเองและสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลให้ออกมาปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้คือปัญญาเพราะสติเป็นตัวเก็บข้อมูลตัวเอง ความถูกต้องสิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมดเหมือนกับการสร้างกระจกส่องใจสติจะเป็นกระจกส่องใจแล้วก็จะรู้ว่าจะจัดการกับภาวะของจิตอย่างไรความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมดังนั้นจึงควรที่จะพัฒนาปัญญาให้มากเพื่อสร้างความสมดุลของบุคลิกภาพในการแสดงออกเพราะสติและปัญญาเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี^๓

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งหนึ่งที่มีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตของพระภิกษุสงฆ์และสามเณร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และมีความสุข ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตัวเองและคนรอบข้าง พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า การก้าวสู่ Emotional Intelligence คือ การเข้าสู่ระบบบูรณาการ โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์ อารมณ์เป็นคำไทยที่เพี้ยนจากคำเดิมในภาษาบาลี ในที่นี้ คือ สภาพจิต เน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือปรับสภาพจิตใจ แต่อารมณ์หรือสภาพจิตนั้นก็โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะอารมณ์หรือ สภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแล พัฒนา ชี้ช่องทางทาง ขยายขอบเขต และปลดปล่อยด้วยปัญญา ใช้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี โดยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรมจิตใจและปัญญาเข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด^๔

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นนี้ การวิจัยจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จากการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ที่จะสามารถหาแนวทางทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ที่เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาและนักเรียน ที่จะได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับการพัฒนาทางสติปัญญา ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับนักเรียนต่อการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นกำลังหลักสำคัญในการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาต่อไปในอนาคต

^๓ โกศล สนิทวงศ์, ความฉลาดทางอารมณ์กับพุทธศาสนา: สู่การพัฒนาคนและองค์กร, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/519926>, [๓ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), เจตโกศลหรือปรีชาอารมณ์ (Emotional Intelligence), รวมบทความวิชาการ EQ, (กรุงเทพมหานคร: DESKTOP, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑.

๑.๒ ปัญหาที่ต้องการทราบ

ปัญหาที่ต้องการทราบในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

๑.๒.๑ สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ควรเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

๑.๓.๓ เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ทั้งหมด ๓ ด้าน ดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาองค์ความรู้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ตัวแปรที่สอดคล้องกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ๑) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ๒) หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และ ๓) ข้อมูลสถานศึกษา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๑ โรงเรียน โดยมีผู้บริหารสถานศึกษา รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และนักเรียนเป็นผู้ให้ข้อมูล

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

ได้แก่ โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จำนวน ๑๒ โรงเรียน ในเขต กรุงเทพมหานคร

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านเวลา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังแต่ช่วงเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๑ - มีนาคม ๒๕๖๒

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น มีแรงจูงใจในตนเอง และจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้ อันจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัว สังคม และชีวิตทำงานของเด็ก ในอนาคต อีกทั้ง เรายังสามารถเพิ่มพูนอิควให้กับเด็กได้ด้วยการฝึกฝน และการเสริมสร้างทักษะ ประกอบด้วย

๑. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

๒. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

๓. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

สภาพปัจจุบันและปัญหาความหลากหลายทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ พัฒนานักเรียนให้ประกอบด้วย ดี, เก่ง, สุข

นักเรียน คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

สถานศึกษา หมายถึงโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ไตรสิกขา หมายถึง หลักธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลในด้านความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสังคม (ศีล) ความสัมพันธ์ภายในตัวเอง (จิต) และความคิดที่สนับสนุนกายและจิต (ปัญญา)

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๖.๑ ได้ทราบสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

๑.๖.๒ ได้วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ที่จะเหมาะสมและเกิดประโยชน์มากที่สุด

๑.๖.๓ ได้แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

๑.๖.๔ โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนานักเรียนได้อย่างเหมาะสมกับวัย

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการดำเนินการวิจัย โดยมีเนื้อหาสำคัญในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๑ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๒ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๓ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๔ การนิยามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และตัวแปรที่สังเกตได้

๒.๑.๕ คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๖ ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๗ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์

๒.๑.๘ แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๙ การวัดและการประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒ หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๑ ความหมายของอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา

๒.๒.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๓ ข้อมูลสถานศึกษา

๒.๒.๔ ข้อมูลการจัดการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔ กรอบความคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ในชีวิตจริงคนเราใช้อารมณ์มาก แต่ไม่ค่อยได้พัฒนาอารมณ์อย่างจริงจัง เพราะให้ความสำคัญกับด้านความรู้ ความคิด และด้านทักษะความชำนาญมากกว่า ซึ่งในตัวมนุษย์มีสิ่งที่เกี่ยวข้องที่ยากจะแยกออกจากกันอยู่ ๓ ด้าน คือ ความคิด (Cognitive) ความรู้สึก (Affective) และทักษะความชำนาญ (Psychomotor) หรือพฤติกรรม^๕ ดังนั้นก่อนจะเข้าสู่แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอแนวคิดของคำว่าอารมณ์ (Emotions) ซึ่งจะเป็นข้อมูลพื้นฐานต่อการเรียนรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในลำดับต่อไป

๒.๑.๑ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอีคิว (EQ) มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้ บาร์ออน (Bar-On) ได้ให้ทัศนะว่า อารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษว่า "Emotion" มีความหมายว่า การเกิดการเคลื่อนไหวหรือภาวะที่ตื่นเต้น อารมณ์เป็นความรู้สึกภายในที่เร้าให้บุคคลกระทำหรือเปลี่ยนแปลงภายในตัวของเขาเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นความรู้สึกที่พึงพอใจ ไม่พึงพอใจ หรือรวมกันทั้งสองกรณี อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ มีการแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาทำให้นักจิตวิทยาทั้งหลายมีความเห็นว่า องค์ประกอบของอารมณ์จะแบ่งออกเป็น ๓ อย่าง ดังนี้^๖

๑. สภาวะการรู้คิด (cognitive states) เป็นความรู้สึกของผู้ที่กระทำหรือ ประสบการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล อย่างเช่น เราเคยรู้สึกโกรธ รำเริง สะอิดสะเอียน เป็นต้น

๒. ปฏิกริยาทางสรีระ (physiological reactions) เป็นการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของเรา เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้นเมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจ

๓. การแสดงออกของพฤติกรรม (expressive behaviors) เป็นสัญญาณการแสดงออกของสภาวะภายใน เช่น เกิดความพอใจก็จะแสดงการยิ้ม หรือเมื่อโกรธก็อาจกล่าววาจาต่อว่าออกมา หรือแสดงการกระแทกเท้า, ตบตี

Salovey and Mayer กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิต ได้ให้นิยามคำว่า อารมณ์ คือ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ หรือเป็นความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า^๗

^๕ นันทนา วงษ์อินทร์, การพัฒนาอารมณ์, รวมบทความทางวิชาการ EQ, (กรุงเทพมหานคร: DESKTOP, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๒.

^๖ Bar-On, R., EQ-I: Bar-On Emotional Quotient Inventory, Toronto: Multi-health Systems, 1997, p.304.

^๗ ราชบัณฑิต, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๖๗.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัย และสังคม^๙

ณรงค์วิทย์ แสนทอง ได้กล่าวว่า ตัวตัดสินใจคุณภาพของคนว่า ใครดี ใครเด่นกว่ากัน ใครจะก้าวขึ้นไปสู่เบอร์หนึ่งขององค์กรนั้นคือ EQ เพราะคนที่ก้าวไปสู่การเป็นผู้นำนั้นภารกิจจะเปลี่ยนไปจากผู้ชำนาญงานเฉพาะด้านหรือเฉพาะสาขาอาชีพ ไปสู่ผู้ชำนาญด้านการบริหารคน และหัวใจของการบริหารคนไม่ได้อยู่ที่ความสามารถในงานเพียงอย่างเดียว แต่ต้องบริหารอารมณ์คนได้ด้วย ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีความสามารถมากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าไม่สามารถเข้าไปจัดการกับจิตใจ และอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่นได้แล้วการบริหารนั้นก็ไม่มีความหมายอะไร เมื่อพูดถึงคำว่า อารมณ์ หลายคนคิดถึงแต่เรื่องที่เป็นลบซึ่งในความเป็นจริงแล้วอารมณ์เป็นเพียงค่ากลางๆ ที่สามารถเป็นได้ ทั้งแง่ลบและแง่บวก เช่น โลก โกรธ หงุดหงิด เสียใจ ตื่นเต้น เป็นต้น ในวัยเด็กอารมณ์ของคนเรามักจะปรับเปลี่ยนได้ง่าย โตขึ้นเป็นวัยรุ่นก็มีอารมณ์ร้อนแรง คึกคะนอง อยากลองอยากรู้ มีหลายอารมณ์ ทั้งอยู่ในช่วงของการปรับตัวทั้งร่างกายจิตใจและสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป พอถึงวัยของผู้ใหญ่ ทั้งวัยคนทำงานและคนที่มีความรอบคอบก็มักจะมีอารมณ์ที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นที่หลากหลายทั้งหัวหน้า ลูกน้อง สามี ภรรยา ลูก เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน สภาพเศรษฐกิจ สังคม การจราจร และคุณภาพชีวิต ดังนั้นหากใครสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตัวเองและผู้อื่นได้ในทุกช่วงวัยของชีวิตก็ถือว่ายอดเยี่ยมมาก^๙

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร ได้ให้คำแปลเป็นภาษาไทยของคำว่า EQ ว่า คือการบริหารอารมณ์ ซึ่งก็คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึงความสามารถในการรับรู้เข้าใจสามารถคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกับกาลเทศะและถูกทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออก ซึ่งอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกับกาลเทศะเช่นกัน ในส่วนของการใช้ ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่นหมายถึง การเห็นใจผู้อื่นสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข^{๑๐}

นงพงา ลิ้มสุวรรณ กล่าวว่า อีคิว เป็นคำค่อนข้างใหม่เมื่อเทียบกับไอคิว แต่อีคิวสามารถดึงดูดความสนใจคนได้มาก ทำให้คนหันมาสนใจคุณสมบัติเรื่องอีคิวของคนอย่างมาก อีคิวเป็นคำมา

^๙ กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ ๑๒-๖๐ ปี, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์วงศ์มัลโปรดักชั่น, ๒๕๔๔).

^๙ ณรงค์วิทย์ แสนทอง, EQ ดี อารมณ์ดี ชีวิตสดใส, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พริ้นท์ (๑๙๙๑) จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓.

^{๑๐} แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๔๔).

จากภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient และย่อว่า EQ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นชาวอเมริกัน เช่นกันชื่อ^{๑๑}

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้ให้ทัศนะไว้ว่า อารมณ์ ความคิด ตลอดทั้ง EQ มีส่วนสัมพันธ์ เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน เพราะอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีผลต่อความคิด หรือแม้กระทั่ง สามารถเปลี่ยนความคิดได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความคิดจะแจ่มใส ชัดเจน ถูกต้องมากน้อยเพียงใดนั้น อารมณ์เป็นสิ่งที่มาเกี่ยวข้อง สนับสนุน คำจูนอยู่ด้วย จึงสามารถกล่าวได้ว่า รากฐานของ ความคิด EQ ของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพอารมณ์จิตใจให้ตลอดทั้งสภาพความสมบูรณ์ของสุขภาพ^{๑๒}

วิจารณ์ พานิช กล่าวไว้ว่า การมีอารมณ์หรือเกิดอารมณ์เป็นธรรมชาติของมนุษย์ไม่ใช่ เรื่องชั่วหรือน่าอับอาย แต่ถ้าจัดการอารมณ์ไม่เป็นปล่อยให้มันพุ่งขึ้นมาทำร้ายคนอื่น หรือตนเองก็เกิด ความเสียหาย อารมณ์เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ ถ้าเรารู้จักจัดการให้เกิดผลเชิงบวกก็ เป็นคน ดี และที่จริงนี่คือส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ตลอดชีวิต หลายครั้งเราผิดพลาดหากเรารู้จักเรียนรู้ จาก ความผิดพลาดเราก็จะไม่ทำซ้ำ และเราก็จะมีทักษะในการจัดการอารมณ์เข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ เรา จะมี ทักษะในความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนในครอบครัวและคนรอบข้างโดยผ่านความสัมพันธ์ทาง อารมณ์^{๑๓}

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ได้ให้ทัศนะของอารมณ์ว่าเป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและอินทรีย์ การแสดงโต้ตอบเป็นไป ตามสถานการณ์ คนเราเมื่อเกิดอารมณ์จะแสดงออกได้ ๒ ทาง คือ ๑) แสดงด้วยวาจา (Verbal Response) เช่น ส่งเสียงดัง กล่าวคำสบถ พูดเสียงสั้น หวหระ เป็นต้น ๒) แสดงด้วยท่าทาง (Bodily Expression) ทำได้ดังเช่น ๑) การแสดงออกทางใบหน้า (facial expression) เช่น เม้มปาก ขมวด คิ้ว ตาเบิ่งกว้าง ๒) การแสดงออกทางกริยาการเคลื่อนไหวร่างกาย (bodily movement) เช่น ชูมือ กำหมัด ประหม่อ ตะเฆาไปมา ๓) การแสดงท่าทางต่าง ๆ (posture) เช่น นั่งตัวงอ ไหล่ ค่อม^{๑๔}

Daniel Goleman หมายถึงความสามารถของคนด้านอารมณ์ จิตใจ และยังรวมถึง ทักษะการเข้าสังคม^{๑๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า การก้าวสู่ Emotional Intelligence คือ การเข้าสู่ระบบบูรณาการ โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์ อารมณ์เป็นคำไทยที่ เพี้ยนจากคำเดิมในภาษาบาลี ในที่นี้ คือ สภาพจิต เน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือ ปรับสภาพจิตใจ แต่อารมณ์หรือสภาพจิตนั้นก็โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย

^{๑๑} นงพงา ลิ้มสุวรรณ, เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แปลน พรินต์เพลส, ๒๕๕๗).

^{๑๒} ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, คุณลักษณะที่เกี่ยวกับ EQ, อ้างถึงใน อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ว วลิตี และอรพินทร์ ชูชม, รวมบทความวิชาการ EQ, (กรุงเทพมหานคร: DESKTOP, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕.

^{๑๓} วิจารณ์ พานิช, ศ.นพ., สอนเด็กให้เป็นคนดี, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสยามกัมมาจล, ๒๕๕๗), หน้า ๒๓.

^{๑๔} พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗, ๘๔.

^{๑๕} เทิดศักดิ์ เดชคง, ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๗).

เพราะอารมณ์หรือ สภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแล พัฒนา ชี้นำทาง ขยายขอบเขต และปลดปล่อยด้วยปัญญา ใช้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี โดยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรมจิตใจและปัญญาเข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด^{๑๖}

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ให้ความหมายว่าการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาอย่างมีเหตุผล^{๑๗}

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ กล่าวไว้ว่า อารมณ์ หมายความว่า เป็นที่ยินดี เหมือนหนึ่งสวนดอกไม้ที่เป็นที่ยินดีแก่คนทั้งหลาย ฉะนั้น อารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์ ฉะนั้น หรือ อารมณ์ เรียกว่า อาลัมพะนะ หมายถึง เป็นที่ยึดหน่วงของจิตและเจตสิกทั้งหลาย^{๑๘}

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยและสังคม ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข

๒.๑.๒ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ทฤษฎีอารมณ์ (Emotion Theory) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึงสภาวะความหวั่นไหวของร่างกายเป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วนและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นปกติพฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดาและมักควบคุมไปกับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

นักจิตวิทยาพยายามตั้งทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่ออธิบายเรื่องของอารมณ์ว่าคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร โดยมี ทฤษฎีดังนี้

๑. ทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์-เลนจ์ (James-Lange Theory) มีแนวคิดตรงข้ามกับแนวคิดสมัยก่อนที่ว่า สามัญสำนึกเป็นตัวบอกว่าเมื่อเราร้องไห้เพราะเราเศร้าโศกวิงวอนเพราะความกลัว แต่อารมณ์เกิดขึ้นโดยลักษณะดังนี้คือแรงกระตุ้นประสาทรับรู้ต่าง ๆ ที่ออกมาจากจุดสัมผัสและจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปยังสมอง ข่าวนสารจากประสาทรับรู้นี้เกิดจากร่างกายที่เตรียมพร้อม ดังนั้นอารมณ์เกิดขึ้นเพราะเหตุดังกล่าว เราไม่ได้ร้องไห้เพราะความเศร้าโศกแต่เรารู้สึกโศกเศร้าเพราะเรากำลังร้องไห้แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพทำให้เราเกิดอารมณ์เป็นผลเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงLange ได้สนับสนุนแนวคิดนี้จนเป็นที่ยอมรับซึ่งมีใจความสำคัญตรงกัน

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), เจตโกลลหรือปริชาอารมณ์ (Emotional Intelligence), รวมบทความวิชาการ EQ, (กรุงเทพมหานคร : DESKTOP, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑.

^{๑๗} โกลล สนธิวงศ์, ความฉลาดทางอารมณ์กับพุทธศาสนาสู่การพัฒนาคนและองค์กร, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=hrdlearning&month=29-01-2013&group1,> [๓ สิงหาคม ๒๕๖๑]

^{๑๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตรจุฬารามวาสี, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๗-๓๘.

โดยเน้นว่าอารมณ์ของคนเราเกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งเร้าอารมณ์หลังจากนั้นร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดพลังประสาททรงงานการเปลี่ยนแปลงไปยังสมองทำให้เกิดอารมณ์

๒. ทฤษฎีรับรู้ของอารมณ์ของแคนนอน-บาร์ด (Cannon-Bard Theory) เรียกอีกอย่างว่า Thalamic Theory เกิดจากแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ชื่อ Cannon และ Bard ทฤษฎีนี้เชื่อว่าสมองส่วนหนึ่งเรียกว่า Hypothalamus เป็นตัวควบคุมอารมณ์ของมนุษย์และสัตว์โดยมีการนำเอาสัญญาณมาทดลองโดยศึกษาสุนัขที่ฝึกจากสิ่งเร้าให้มีความรู้สึก โกรธ กลัว ดีใจ จนเคยชิน ต่อจากนั้นผ่าสมองสุนัขเอาส่วน Hypothalamus ออกแล้วสังเกตว่าสุนัขยังแสดงอารมณ์หรือไม่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าเดิม ผลคือสุนัขไม่แสดงอารมณ์ จากการศึกษาพบว่า ความสำคัญของ Hypothalamus นั้นมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมพิทิวทารีซึ่งมีบทบาทต่อความรู้สึกถ้าเอาสมองทั้งหมดในส่วนของ Cerebral Cortex ของสุนัขออกไป ก็ไม่แสดงอาการดุร้ายอะไร แต่ถ้าไปกระหนาบฮิโปทาลามัส Hypothalamus ส่งกระบวนข่าวสารไปยัง Cerebral Cortex ทำให้เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ ทฤษฎีของ Cannon-Bard ไม่ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับผลกระทบของความรู้สึกทางกายภาพซึ่งเป็นพื้นฐานของทฤษฎี Lange

๓. ทฤษฎีรับรู้ของอารมณ์ (Cognitive Theory) กล่าวว่าอารมณ์คือการแปรความเปลี่ยนแปลงระดับความรู้สึกภายในที่บอกคุณภาพและลักษณะออกมาความรู้สึกภายในเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เกิดจากปฏิกิริยาทางสมองโดยเฉพาะส่วนของ Hypothalamus และ Limbic System โดยทำหน้าที่ผ่านระบบประสาทอัตโนมัติความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความรู้สึกในจิตใจซึ่งความรู้สึกในจิตใจนี้ไม่ใช่ระดับความเปลี่ยนแปลงที่สมบูรณ์ แต่ความรู้สึกส่วนมากเกิดจากอารมณ์กระตุ้นภายนอกเมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้ประสาทรู้สึกเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในมากขึ้น^{๑๙}

๒.๑.๓ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^{๒๐} ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือเป็นคนดี เป็นคนเก่ง มีความสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ก. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง (รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม) ข. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น (ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม ค. ความสามารถในการรับผิดชอบ (รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม)

^{๑๙} โกศล สนิทวงศ์, ความฉลาดทางอารมณ์กับพุทธศาสนาสู่การพัฒนาคนและองค์กร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bloggang.com/mainblog>, [๓ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๒๐} กรมส่งเสริมพัฒนาการ, ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.baanjomyut.com/library_2/extension, [๗ สิงหาคม ๒๕๖๑].

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ก. ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (รู้จักสภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย) ข. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา (รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น) ค. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์)

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ก. ภูมิใจในตนเอง (เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง) ข. พึงพอใจในชีวิต (รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่) ค. มีความสงบทางใจ (มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ)

Salovey and Mayer ได้แบ่งโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

๑. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self - Awareness) หมายถึงความสามารถที่จะรับรู้ ประเมิน และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เช่น รู้ว่าขณะนี้ตนเองกำลังโกรธ อิจฉา รู้สึกผิด หรือรู้สึกห่อเหี่ยว การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะบุคคลจำนวนมากตกอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่สับสนไม่สามารถชี้ชัดลงไปว่าตนเองรู้สึกไม่สบายใจ บุคคลผู้ซึ่งรู้จักอารมณ์ของตนเองจึงเป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึกของตนเองด้วย

๒. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หมายถึงความสามารถที่จะรับรู้ และเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร เป็นผู้ที่ไวต่อการอ่านความรู้สึกของผู้อื่นทั้งการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง และสัญลักษณ์ของอารมณ์ต่าง ๆ

๓. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotions) หมายถึงความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น เช่น รู้จักทำให้สงบขณะโกรธ และรู้จักทำให้ผู้อื่นสงบเมื่อรู้สึกโกรธ

๔. ความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ (Understanding Emotions) หมายถึงความสามารถที่จะรู้ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ รู้ความหมายของอารมณ์ และรู้ว่าจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร เช่น อารมณ์โกรธมักจะชี้ให้เห็นถึงความผิดพลาด ความวิตกกังวลชี้ให้เห็นความไม่แน่นอน ความขวยเขินมักสื่อให้เห็นถึงความละอายใจ ความเก็บกดสื่อถึงความรู้สึกไร้ประโยชน์ ความกระตือรือร้นสื่อให้เห็นความตื่นตัว

๕. ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ (Using Emotion) หมายถึงความสามารถที่จะใช้อารมณ์ในการส่งเสริมให้เกิดการคิด หรือการตัดสินใจ เช่น ถ้าเราระลึกได้ว่าเราเคยแสดงอารมณ์ในอดีตอย่างไรเราก็มักแสดงอารมณ์นั้น ๆ ได้ดีกว่าในสถานการณ์ใหม่ๆ นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังเกี่ยวข้องกับการใช้อารมณ์ในการส่งเสริมความเจริญงอกงามส่วนบุคคล และการพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น เราารู้สึกสุขใจเมื่อเราได้ให้ความช่วยเหลือคนอื่น^{๒๑}

^{๒๑} รัตนา ประชาทัย, เบื้องหลังแห่งความสำเร็จ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.baanjomayut.com/library/>, [๓ สิงหาคม ๒๕๖๑].

Daniel Goleman ปัจจุบันเป็นกรรมการผู้จัดการของ Emotional Intelligence Services ในรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกาและเป็นผู้เขียนหนังสือเรื่อง “Working with Emotional Intelligence” ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ๕ ประการดังนี้

๑. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึงความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเองตลอดจนผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นอันเนื่องมาจากความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการเหล่านั้นของตน ผู้ที่มีความสามารถ

ดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้ ๑) มีความเชื่อมั่นในตนเอง ๒) ประเมินตนเองตามความเป็นจริง ๓) มีอารมณ์ขัน

๒. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) หมายถึงความสามารถในการควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งสามารถใช้ความคิดก่อนลงมือปฏิบัติได้ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

- มีการควบคุมตนเอง คือสามารถจัดการกับอารมณ์ที่ยุ่งยาก และหุนหันพลันแล่นได้เป็นอย่างดี

- มีความไว้วางใจ คือการรักษาคำพูดและสัญญา มีความรับผิดชอบ และมีความระมัดระวังในการทำงาน

- มีความสามารถในการปรับตัว คือมีความยืดหยุ่นในการรับมือกับความต้องการที่หลากหลายและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วได้

- มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง คือความสามารถในการเปิดรับความคิดและข้อมูล ใหม่ ๆ อยู่เสมอ และการสร้างแนวคิดใหม่ที่เป็นประโยชน์

๒. การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง (Self-Motivation) หมายถึงความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำงานด้วยเหตุผลมิใช่เพื่อเงินหรือเพื่อสถานภาพของตนเอง แต่เพื่อความสำเร็จของงานตามเป้าหมาย โดยใช้ความพยายามอย่างไม่ลดละ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

- เป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือมีความพยายามที่จะปรับปรุงหรือความพยายามที่จะ ไปสู่มาตรฐานความเป็นเลิศ ทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น ตั้งใจเรียนหนังสือให้เก่งเพราะอยากเป็นแพทย์ที่มีชื่อเสียง

- มีความคิดริเริ่ม คือมีความพร้อมที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเมื่อโอกาสมาถึง

- มองโลกในแง่ดีคือความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวางการบรรลุเป้าหมาย มีความสุขกับชีวิต

๓. การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึงความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติทางอารมณ์ของคนอื่น ๆ และมีทักษะที่จะปฏิบัติต่อคนอื่น ๆ ได้ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

- มีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น

- มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- มีจิตใจใฝ่บริการซึ่งเป็นลักษณะดี ๆ ที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงานโดยเฉพาะงานที่ต้องให้บริการแก่ผู้อื่น

๔. ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึงความสามารถ ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตลอดจนสามารถที่จะค้นพบสิ่งที่เป็นพื้นฐานร่วมกันของบุคคล และทำให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

- มีการสื่อสารที่ดี คือสามารถสื่อสารด้วยคำพูดและท่าทางที่เหมาะสม เข้าใจง่าย
- มีความเชี่ยวชาญในการสร้างและการนำทีมงาน
- สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้บริหารจัดการที่สำคัญ เช่น ถ้าลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงานขัดแย้งกันก็สามารถไกล่เกลี่ย ลดความขัดแย้งทำให้งานสามารถเดินต่อไปได้^{๒๒}

จากแนวคิดพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์อาจสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วยความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึก อารมณ์และความต้องการของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมตนเอง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมให้เกิดการคิด การตัดสินใจ และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

๒.๑.๔ การนิยามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และตัวแปรที่สังเกตได้

ผู้วิจัยได้แสดงตัวแปรที่สังเกตได้ขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์^{๒๓} รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๒.๑

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์		
องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	ตัวแปรที่สังเกตได้
๑. ด้านดี	๑) ควบคุมอารมณ์ ๒) เห็นใจผู้อื่น ๓) รับผิดชอบ	๑.๑ รู้อารมณ์ และ ความต้องการของตนเอง ๑.๒ ควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ๑.๓ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๒.๑ สามารถใส่ใจผู้อื่นได้ ๒.๒ เข้าใจและยอมรับผู้อื่น ๒.๓ แสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม

^{๒๒} ประสิทธิ์ เนียมแก้ว, EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org>, [๔ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๒๓} กรมส่งเสริมพัฒนาการ, ความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Intelligence), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.baanjomyut.com/library_2/extension-1/behind_the_success/01.html, [๗ สิงหาคม ๒๕๖๑].

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์		
องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	ตัวแปรที่สังเกตได้
		๓.๑ รู้จักให้, รู้จักการรับ ๓.๒ รู้จักรับผิด, รู้จักอภัย ๓.๓ เห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม
๒. ด้านเก่ง	๑) มีแรงจูงใจ ๒) ตัดสินใจและแก้ปัญหา ๓) สัมพันธภาพกับผู้อื่น	๑.๑ รู้ศักยภาพของตนเอง ๑.๒ สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ ๑.๓ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ๒.๑ รับรู้และเข้าใจปัญหา ๒.๒ มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ๒.๓ มีความยืดหยุ่น ๓.๑ รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ๓.๒ กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๓.๓ สามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
๓. ด้านสุข	๑) ภูมิใจตนเอง ๒) พึงพอใจในชีวิต ๓) สุขสงบทางใจ	๑.๑ เห็นคุณค่าในตัวเอง ๑.๒ มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการดำเนินชีวิต ๒.๑ มองโลกในแง่ดี ๒.๒ มีอารมณ์ขัน ๒.๓ พึงพอใจในสิ่งที่ตนมี ๓.๑ รู้จักผ่อนคลาย ๓.๒ มีความสงบทางจิตใจ

จากตาราง ๒.๑ ได้คุณลักษณะแฝงที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ องค์ประกอบ คือ ๑) ด้านดี ตัวแปรที่สังเกตได้ ๓ ตัวแปรหลัก ๙ ตัวแปรย่อย ๒) ด้านเก่ง ตัวแปรที่สังเกตได้ ๓ ตัวแปรหลัก ๙ ตัวแปรย่อย ๓) ด้านสุข ตัวแปรที่สังเกตได้ ๓ ตัวแปรหลัก ๗ ตัวแปรย่อย ผู้วิจัยกำหนดนิยามของแต่ละองค์ประกอบและตัวแปรที่สังเกตได้ ดังนี้

๑. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีคือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการ ของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

๑.๑ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง คือการรู้
อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่าง
เหมาะสม

๑.๒ ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น คือ สามารถใส่ใจผู้อื่นได้ เข้าใจและยอมรับ
ผู้อื่น และแสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม

๑.๓ ความสามารถในการรับผิดชอบ คือการรู้จักให้, รู้จักการรับ, รู้จักรับผิดชอบ, รู้จัก
อภัย และเห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

๒. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งคือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ
สามารถ ตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่ง
แบ่งออก ได้ดังนี้

๒.๑ ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจ คือการรู้จักสภาพของตนเอง,
สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้, มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

๒.๒ ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา คือการรับรู้และเข้าใจปัญหา, มีขั้นตอน
ในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และนักเรียนมีความยืดหยุ่น

๒.๓ ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือการรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่
ดีกับผู้อื่น, กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

๓. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขคือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

๓.๑ ภูมิใจในตัวเอง คือการเห็นคุณค่าในตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตัวเองในการ
ดำเนินชีวิต

๓.๒ พึงพอใจในชีวิต คือการรู้จักมองโลกในแง่ดี, มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมี

๓.๓ มีความสงบทางใจ คือกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขเพื่อให้รู้จักผ่อนคลาย
และมีความสงบทางจิตใจ

๒.๑.๕ คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กรมวิชาการ กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความ
ฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน^{๒๔} คือ

๑. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าในขณะนี้ตนเองมีอารมณ์ ความรู้สึก อย่างไร
เช่น รู้ว่าตนเองโกรธและไม่พอใจ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จะทำให้ไม่เป็นทาสของอารมณ์
และทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบ หรือวู่วาม

๒. เข้าถึงจิตใจผู้อื่นและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ต้องรู้ว่าบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
ด้วยนั้น มีอารมณ์มีความรู้สึกอย่างไร เข้าใจอารมณ์ของตนเอง จะทำให้ไม่เป็นทาสของ อารมณ์ และ
ทำอะไรด้วย อารมณ์ชั่ววูบ หรือวู่วาม

^{๒๔} ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, การจัดทำคู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ศีลธรรม และ
จริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา, (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๕), หน้า ๕-๖.

๓. รู้จักจัดการกับตนเอง ให้สามารถเผชิญกับความซับซ้อนใจ ความเศร้าโศก ความยากลำบาก ความกลัว ฯลฯ ได้อย่างมั่นคง โดยการ

๓.๑ ควบคุมตนเองไม่ให้แสดงอารมณ์ในทางที่ไม่ดีออกมา เช่น เมื่อโกรธก็ให้รู้ตัวว่าโกรธ แต่ต้องแสดงออกด้วยท่าทางที่สงบ เยือกเย็น ไม่วุ่นวาย อดทนพร้อมที่จะรอเวลาอันเหมาะสม มีความคิดรอบคอบ ตัดสินข้อขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ

๓.๒ ทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสงบนิ่งมั่นคงยืนหยัดเผชิญกับภาวะที่ไม่น่าอภิรมย์ ความไม่สบายใจ ความพ่ายแพ้ไม่ท้อแท้ ถอดอาลัยรู้จักสงบ นิ่งกับสิ่งที่สุทธวิสัยจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

๓.๓ สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้ดี รู้จักรักษาหัวใจผู้อื่น สุภาพ อ่อนโยน ไม่ใช้ถ้อยคำที่เยาะเย้ย ถากถางฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจาสอเสียด หาเรื่องที่จะทำให้เกิดความขัดแย้ง

๔. รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต้องรู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใด มีความต้องการทำสิ่งใด รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอย่างสม่ำเสมอในการนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งกระตุ้นมีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงาน พินิจพิจารณาการณ์ที่ก่อให้เกิดความผิดหวัง แม้ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไปโดยไม่ย่อท้อ

ประยูรศรี มณีสร จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น ๖ ลักษณะ คือ^{๒๕}

๑. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ การควบคุมอารมณ์ หมายถึงการเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ออกมาให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ เป็นการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์มากเกินไป การควบคุมอารมณ์มิใช่การเก็บกด (repression) หรือการขจัด (elimination) การตอบสนองอารมณ์ แต่เป็นการควบคุมการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางหรือคำพูดไปในทางที่เป็นประโยชน์ หรือเป็นที่ยอมรับของสังคม ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีย่อมแสดงถึงความมีความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

๑.๑ สามารถตอบสนองอารมณ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป บุคคลเหล่านี้จะไม่ ตอบสนองโดยทันที และก็ไม่ใช่บุคคลที่ไม่แสดงอารมณ์ตอบสนองเลย แต่จะตอบสนองในระดับปานกลาง

๑.๒ สามารถหน่วงเหนี่ยวการตอบสนองทางอารมณ์ บุคคลเหล่านี้จะไม่แสดงอารมณ์ออกทันที เช่นเดียวกับที่เด็กเล็ก ๆ กระทำ

๑.๓ ไม่แสดงความรู้สึกน้อยใจหรือสงสารตนเองออกมาให้ผู้อื่นเห็น

๒. มีความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ได้แก่ การใช้ อารมณ์ของตนเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจจากสิ่งสนุกสนานต่าง ๆ ได้เมื่อมีความรู้สึกโกรธขณะที่ได้รับ ความคับข้องใจ เมื่อพบสิ่งที่น่าตกใจกลัวก็สามารถยอมรับได้ว่าตนเองเกิดความกลัวขึ้นโดยไม่ จำเป็นต้องหลอกตนเองว่า ฉันไม่กลัวสิ่งเหล่านี้มีผลดีต่อสุขภาพจิต และการปรับตัวของวัยรุ่นมาก ช่วยให้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น และจะบรรลุนิยามฉลาดทางอารมณ์ในที่สุด

^{๒๕} ประยูรศรี มณีสร, ผศ., จิตวิทยาวัยรุ่น, (ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, ๒๕๓๒), หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

๓. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง บุคคลที่จะ เป็น ผู้ใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อีกประการหนึ่ง คือ การเพิ่มความสามารถในการมองเห็นบุคคลอื่น ตามความเป็นจริง มีความเข้าใจ และรู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น ไม่คาดหวังว่าคนดี คือคนที่สมบูรณ์แบบทุกสิ่ง หรือคนเลวก็คือคนที่ไม่มีอะไรดีเลย บุคคลที่ยังไม่บรรลุความฉลาดจะเหยียดหยามและประณามความอ่อนแอ หรือข้อบกพร่องของบุคคลอื่น และมักจะตั้งข้อต่อรองว่า ผู้อื่นยัง ทำผิดเช่นนั้นได้แล้วทำไมตัวเขาจะทำตนให้เลวไปกว่านั้นไม่ได้ ขณะที่วัยรุ่นกำลังบรรลุความฉลาดนั้น เขาอาจมีความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจว่า แม้คุณครูที่เขารักมากที่สุดก็ยังเป็นปุถุชนที่มีความ อ่อนแอซ่อนเร้นอยู่ เขาจะเข้าใจว่า แม้แต่ครูแนะแนวซึ่งเป็นผู้ที่ช่วยแนะนำบุคคลอื่นให้คลายความ วิตกกังวล แต่ตัวครูเองก็อาจมีความวิตกกังวลใจได้เช่นกัน

๔. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้ วัยรุ่นบางคนตั้งความหวังไว้ สูง เกินไป หากเขายอมรับว่า ความสามารถของตนมีไม่เพียงพอที่จะกระทำการกิจการต่าง ๆ เพื่อบรรลุ เป้าหมายที่หวังไว้ เขาก็ต้องเสียสละและลดความหวังให้น้อยลง เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถ ของตนเองที่มีอยู่ ชีวิตของเขาก็จะเป็นสุขขึ้น

๕. มีความสามารถอดทนต่อความว้าเหวได้ วัยรุ่นบางคนค้นพบว่า ขณะที่เขาอยู่คนเดียว เขาจะมีความสุขสบายใจกว่าการที่จะต้องตามกลุ่มไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีจุดหมาย ลักษณะเช่นนี้ เป็น ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาด เพราะเขาต้องการแยกตัว และแสวงหาอิสระส่วนตัวเพิ่มขึ้น และ จะยังมีความรู้สึกเช่นนี้มากขึ้นทุกที เนื่องจากเขามีความเข้าใจในตัวเอง ความขัดแย้งต่าง ๆ ภายในตนเองมีน้อย จึงมักไม่ต้องมีชีวิตขึ้นอยู่กับผู้อื่น ใฝ่หาความสุขได้ด้วยตนเองไม่ต้องให้ความสุข ของตนขึ้นอยู่กับคนอื่น

๖. มีความรู้สึกเมตตา กรุณาต่อบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น ความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร เมตตา กรุณาต่อผู้อื่นนั้น เป็นอารมณ์ที่ยากจะเข้าใจ เราอาจจะพบจากการปฏิบัติ เช่น การช่วยเหลือ ผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ การแบ่งปัน เป็นต้น ถ้าต้องการให้เด็กแสดงตนเป็นผู้มีความเมตตา เราต้อง ให้ เด็กมีโอกาสลอกเลียนแบบหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่มีจิตใจเมตตา กรุณา^{๒๖}

นพ.สัณห์ ศัลยศิริ และทีมงานจิตวิทยา ได้จำแนกลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทาง อารมณ์ ออกเป็น ๙ ลักษณะ^{๒๗} คือ

๑. การเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี รู้จักเลือกมองในสิ่งที่ควรมอง และเลี่ยงมองในสิ่งที่ ไม่ ควรเก็บจำมาใส่ใจ

๒. การเป็นคนที่มีรู้จักจิตใจและอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดี สามารถรู้เท่าทัน อารมณ์ ของตนเองอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเป็นคนที่มีสติ และสามารถจะจัดการหรือรับมือกับอารมณ์เหล่านั้น ของตนเองได้ทันทั่วทั้งที่ รู้จักการระบายออกอย่างถูกวิธี รู้จักกันปลอบโยนตัวเองไม่เป็นคนที่ เก็บกด หรือระบายอารมณ์ด้วยความรุนแรงกับผู้อื่น แต่จะใช้สันติวิธีช่วยโดยไม่เดือดร้อนผู้อื่นหรือ ทำให้ตนเองต้องเป็นทุกข์แต่อย่างใด

๓. การเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างราบรื่น เป็นสุข และสร้างสรรค์ สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดแก่ตนเองและคนในสังคมได้

^{๒๖} ประยูรศรี มณีสร, ผศ., จิตวิทยาวัยรุ่น, หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

^{๒๗} สัณห์ ศัลยศิริ, น.พ., และทีมงานจิตวิทยา, E.Q บริหารอารมณ์อย่างฉลาด, หน้า ๒๘-๓๑.

๔. การเป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือเปียดเบียนความสุขของผู้อื่นมาเป็นความสุขของตนเอง

๕. การเป็นผู้ที่มีเหตุผล สามารถใช้เหตุผลในการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาหรือ เรื่องราวต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ยึดถือตัวเองหรือใช้เหตุผลของ ตนเองเป็นหลักเพียงฝ่ายเดียว จะไม่ใช้อารมณ์มาเป็นตัวตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาใด ๆ

๖. การเป็นผู้ที่มองเห็นคุณค่าความดีงามในตัวเอง เป็นคนที่มีความภาคภูมิใจใน ตัวเอง แต่จะไม่ใช้ความหลงหรือถือดี รู้ว่าตนเองมีดีตรงไหน รู้ว่าตนเองมีความสามารถหรือทำอะไร ได้บ้าง มองตัวเองในแง่ดี ไม่มีการทักท้วงหรือใส่ร้ายลงโทษตนเองแต่อย่างใด และคนที่มีความคิดที่ดี ต่อตนเอง เช่นนี้ก็จะพร้อมที่จะให้โอกาสกับตนเองอีกครั้งหากเกิดความผิดพลาดจากการกระทำของ ตัวเองแล้ว เพราะเขาผู้นั้นจะไม่คอยซ้ำเติมหรือกลบตัวเองให้จมไปกับดิน

๗. การเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงในเรื่องต่าง ๆ ความรับผิดชอบนั้นมีความสำคัญ ต่อชีวิตของคนเรามาก ความรับผิดชอบจะท าให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างสง่างามสมความภาคภูมิใจใคร ๆ ที่รู้จักก็มีความเชื่อถือและชื่นชม การงานที่ทำอยู่ก็มีคุณภาพและยังมีโอกาสที่จะก้าวหน้าใน ทุกด้านของชีวิตอีกด้วย

๘. การเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจในความแตกต่างของผู้อื่นเสมอ เพราะหากเราสามารถ เข้าใจตัวเราได้เป็นอย่างดีแล้ว เราก็จะรู้จักกันทำความเข้าใจในตัวผู้อื่นด้วย เนื่องจากคงเป็นการยาก ที่เราจะให้ใครทุกคนหันมาเข้าใจในความ เป็นเราอย่างแท้จริง แต่จะเป็นกันง่ายกว่าหากเราเองจะ สนใจใคร่รู้ทำความเข้าใจกับคนอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างนอกเหนือไปจากตัวเราเอง หากเราทำความเข้าใจ ในตัวของคนอื่นแล้ว เราจะรู้ว่าเหตุใดเค้าจึงเป็นเช่นนั้นเหตุใด เขาจึงเลือกที่จะดำเนินชีวิตเช่นนี้ และเหตุใดเขาจึงได้แตกต่างจากตัวเราถึงเพียงนี้เมื่อเราทำความรู้จักและเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น ก็จะทำให้เรามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นตามไปด้วย เพราะเรารู้คำตอบของชีวิตอีกแง่หนึ่งแล้วว่า ความเข้าใจในกันและกันสามารถลดระดับของความแตกต่างขัดแย้งได้มากเพียงใด

๙. การเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะคนที่มีอิคิวสูงนั้นก็คือ คนที่ได้เรียนรู้ และทำ ความเข้าใจในเรื่องของตนเองมาพอสมควรแล้ว รู้ถึงข้อดีทั้งหลายในตัวเอง แต่ก็ไม่ลืมที่ จะปรับปรุงข้อด้อยของตนเองให้ดีขึ้น ประกอบกับการเรียนรู้และทำความเข้าใจในตัวของผู้อื่น การดำเนินชีวิตของผู้ที่มีอิคิวสูงนั้นจะเป็นการสอนประสานความสัมพันธ์ในแง่ที่ดีของตนเองกับผู้อื่น เพื่อทำให้สังคมที่ตนอยู่นั้นมีความสุขราบรื่น และเมื่อเป็นเช่นนี้แล้วความมั่นใจในตัวเองย่อมเกิดมา ด้วยความรู้สึกที่ดีที่มีอยู่อย่างเต็มเปี่ยมในตัวเองของคนคนนั้นนั่นเอง

วิระวัฒน์ ปณิตามัย ได้แบ่งลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีออกเป็น ๕ ด้าน^{๒๘} คือ

๑. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง

๒. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัว เองให้ เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

^{๒๘} วิระวัฒน์ ปณิตามัย, **เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๗๘ - ๑๘๓.

๓. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อ หรือ ท้อถอยง่าย

๔. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการ ของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

๕. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี อีคิว สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้เหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้ เป็น อย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

ผู้ที่มี EQ พึงมีทักษะ EQ ที่ครอบคลุมทั้ง ๕ ด้าน แต่ละคนจะมีทักษะความสามารถของ EQ ในด้านที่ ๑-๕ ในระดับที่แตกต่างกัน ผู้ที่มีทักษะ EQ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง (High Empathetic Relating) อาจเป็นผู้ที่รู้จักตนเองไม่ตื้นช้ำก็เป็นได้ บางคนเก่งในความเข้าใจและ ช่วยเหลือผู้อื่นมาก แต่พอตนเจอปัญหาแล้วแก้ไขด้วยตัวเองไม่ได้ ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ ของตน ระวังตัวคำพูดการโต้ตอบของตนกับผู้อื่นอาจมีทักษะการเข้าคนไม่ตื้นช้ำ มีแนวโน้มที่จะ เก็บตัว ชอบคิดมากกว่าพูด บางทีเก็บตัวอยู่คนเดียวไม่เป็นที่รู้จักของผู้คนนักก็เป็นได้ ผู้ที่มี EQ (EQ-wise) เป็นผู้ที่รู้จักตน ตัดสินใจได้ดี ประเมินตนเองตามความเป็นจริง บริหารความเครียดได้ดี แสดงความ เอื้ออาทร เปิดเผยตนเอง มีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนทำ เป็นผู้ฟังที่ดี พูดจาตรงไปตรงมา

นอกจากนี้วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ยังได้อ้างถึง Steve Hein (1999) ที่ได้รายงานลักษณะที่ บ่งชี้ถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังปรากฏในตารางที่ ๒.๒

ตารางที่ ๒.๒ แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
๑. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	๑. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่วิพากษ์ ตำหนิผู้อื่น
๒. ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ	๒. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
๓. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	๓. กล่าวหาโจมตีตำหนิตัดสินทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
๔. ชีวิตภาษาจากเหตุผลความเห็นจริงตรรกะ ความรู้สึกและสามัญส านี้อย่างได้ดุล	๔. วิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าอกเข้าใจ
๕. พึ่งพาตนเองได้ ความเป็นอิสระด้านการใช้ เหตุผลทางจริยธรรม	๕. บุ่มบ่ามทึบหักมาคิดแทนเรา เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือ เดา) ว่าคุณ.....
๖. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	๖. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด ของตน
๗. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ สภาวะ ปกติได้	๗. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำ กว่าความเป็นจริง
๘. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือ	๘. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดง

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
ปัญหา	ปฏิกิริยา กับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
๙. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	๙. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
๑๐. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	๑๐. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเคັน ให้อภัยคนไม่ได้
๑๑. สามารถระบุความรู้สึกภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	๑๑. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
๑๒. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ	๑๒. ยึดยึดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ คู่พิง/คนอื่น
๑๓. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจความร่ำรวย เกียรติ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	๑๓. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
๑๔. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	๑๔. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
๑๕. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือสถานการณ์อันเลวร้าย	๑๕. พูดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกผู้อื่น
๑๖. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	๑๖. ยึดหลักในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
	๑๖.๑ เป็นผู้ฟังที่ดีไม่ พูดขัดจังหวะบั่นทอนขวัญ และ กำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไปโดยไม่คำนึงความรู้สึก
	๑๖.๒ ใช้ภูมิปัญญาของตนวิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพ ว่าฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กล่าวถึงบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ^{๒๙} ต่อไปนี้

๑. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองสามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแบบแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (self-awareness)

^{๒๙} ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, **คุณลักษณะที่เกี่ยวกับ EQ, รวมบทความวิชาการ EQ**, (กรุงเทพมหานคร: DESKTOP, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕-๑๖.

๒. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (self-motivation)

๓. สามารถอดทน อดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (stress tolerance)

๔. มีความยืดหยุ่น (flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้

๕. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง มี impulse control

๖. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (to have empathy for others)

๗. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (trusting relationships) มีความจริงใจ และซื่อสัตย์

๘. มีความคิดริเริ่ม (initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity)

๙. มองโลกในแง่ดี (optimism)

เดวิด พี ออซูเบล (David P. Ausubel) กล่าวถึงลักษณะของตนมีความฉลาด^{๓๐}

ต่อไปนี้

๑. มีการลดลงของแรงจูงใจที่ทำให้ตนสุขสบาย (hedonistic motivation)

๒. มีความคิดอิสระที่จะทำอะไรตามที่ต้องการมากขึ้น

๓. มีความอดทนต่อความซับซ้อนใจมากขึ้น

๔. มีความรับผิดชอบทางศีลธรรมมากยิ่งขึ้น

๕. มีความทะเยอทะยานที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

๖. มีความสามารถในการวิจารณ์ตน (self-critical ability) มากยิ่งขึ้น เข้าใจคนอื่นได้ดี

ยิ่งขึ้น

๒.๑.๖ ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสังคมมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย เสนอว่าผู้ที่มีอิคิวที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

๑. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ ความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพ พึงประสงค์สร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

๒. การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการสื่อสารการแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

^{๓๐} เดวิด พี ออซูเบล, ทฤษฎีพัฒนาการตนของออซูเบล อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๕.

ตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ย่อมได้แม้จะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่าง ตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

๓. การปฏิบัติงาน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ ลดการลางาน ขาดงานหรือย้าย งานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น

๔. การให้บริการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้อย่าง ถูกต้อง รับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ สร้างความจงรักภักดีในการใช้ สินค้าและบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น

๕. การบริหารจัดการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็น ผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ ได้สำเร็จ ได้งานที่มีประสิทธิภาพและร่วมงานมีความสุข ผู้นำหรือผู้บริหารที่มีความฉลาด ทาง อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีค่าพูดและการกระทำที่ตรงกัน (integrity)

๖. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่มี การศึกษาให้ เกิดความเข้าใจตนเอง (insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการ มองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

เทิดศักดิ์ เดชคง กล่าวว่าประโยชน์ของความสามารถทางอารมณ์ แบ่งเป็นด้านต่อ เฉพาะตัว ต่อครอบครัว และต่อสิ่งแวดล้อม ต่อตนเองนั้น จะทำให้เด็กเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียน รักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงมี ความสุขและสมควรตามอัตภาพ คือไม่จำเป็นต้องมีของเล่นมากมาย ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวบ่อย ๆ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตน ต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียน เลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะ ทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความ ขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทาง อารมณ์^{๓๑)}

ครอบครัวเป็นสังคมที่ใกล้ชิดตัวมากที่สุด แต่หลายคนฉลาดในการทำงาน กลับไม่มี ความสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งจนถึงขั้นหย่าร้างจึงเกิดขึ้นมากมายใน ปัจจุบัน ซึ่งหากครอบครัวมีความเห็นใจ เข้าใจกัน แล้วหันมาพูดคุยปรับปรุงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ก็ น่าจะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความแน่นอนว่าไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมาย แค่ออกินพอใช้ เหลือเก็บ บ้างก็มีความสุข ด้านสังคมแวดล้อมก็มีรายละเอียดมากมาย แต่ด้วยหลักของความสามารถทาง อารมณ์ ย่อมทำให้ความขัดแย้งต่าง ๆ การเอาวัดเอาเปรียบกันในสังคมลดลงไปอยู่ด้วยกันอย่าง

^{๓๑)} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพิมพ์ เอ็กซ์เปอร์เนต, ๒๕๔๔).

ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ปัญหาง่าย ๆ เช่น ขับรถปาดหน้าจนยิงกันตายก็คงไม่มี แบบนี้สังคมคงน่าอยู่มากขึ้น จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น^{๓๒}

Goleman ได้ชี้ให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยอธิบายว่า ทำไมบุคคลที่มีความฉลาดทางปัญญาสูง ไม่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิต ในขณะที่บางคนมีความฉลาดทางปัญญาธรรมดากลับเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตสูงสุด นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถที่จะจัดการและตรวจสอบอารมณ์ของตนเองทุกนาที่ จูงใจตนเองไปยังเป้าหมาย เข้าใจผู้อื่นและจัดการกับความขัดแย้งและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี^{๓๓}

สรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตน ต่อผู้รอบข้าง ต่อสังคมส่วนรวมส่งผลดีต่อตนเองคือทำให้ตัวเองมีความสุข เนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเองแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

๒.๑.๗ ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์^{๓๔} กล่าวว่า ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนใจเย็น บางคนใจร้อน บางคนโมโหง่าย สิ่งที่ทำให้คนมีลักษณะทางอารมณ์ต่างกัน คือ

๑. พันธุกรรม (Heredity) แวนเดนเบอร์ก (Vandenberg) และกอตส์แมน (Gottesman) ได้ศึกษาฝาแฝดเหมือน (Identical twins) และฝาแฝดคล้าย (fraternal twins) พบข้อที่น่าสนใจว่า เด็กฝาแฝดเหมือนจะมีลักษณะอารมณ์ประจำตัวที่คล้ายกันมากกว่าฝาแฝดคล้าย และนอกจากนี้ได้มีการพิสูจน์ค้นพบว่า เด็กชายที่ได้รับการกำหนดทั้งพันธุกรรมเป็น xyy จะมีความก้าวร้าวมากกว่าปกติ แต่ยังไม่มีการวิจัยที่แน่ชัดว่าอารมณ์มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

๒. ประสบการณ์เดิม (Early Experience) ประสบการณ์เดิมที่คนเราได้รับจากการเลี้ยงดูอบรมก่อนนั้นเป็นอิทธิพลสำคัญที่ทำให้เราสร้างลักษณะอารมณ์ประจำภาคต้นขึ้น นักจิตวิทยาได้ศึกษาวิจัยและพบว่าเด็ก ๆ ที่ได้รับการอุ้มทะนุถนอม ไกวเปลเห่กล่อมเสมอ ๆ จะเป็น เด็กที่มีอารมณ์สุขเรื่องแรงและมีความคงที่ทางอารมณ์มากกว่าเด็กที่ได้รับสิ่งเหล่านี้ตามตารางเวลาที่ มารดาที่กำหนดขึ้น เด็กพวกหลังจะเป็นเด็กที่ชอบร้องไห้ กวนบ่อย มีอารมณ์หงุดหงิดและอารมณ์ไม่ คงที่

๓. สังคม (Society) สังคมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กสังคม ที่เด็กเจริญเติบโตขึ้นก็มีส่วนสร้างแบบอย่างทางอารมณ์ เช่น มาร์กาเรตมีด (Margaret Mead) ได้ศึกษาชนเผ่า ๒ เผ่าในหมู่เกาะนิวกินี คือ ชนเผ่าอราเพช (Arapesh) และเผ่ามันดูกูมัว (Mundugumor) พบว่าชาวเผ่าอราเพชเป็น พวกที่มีอารมณ์ สุนัข นาน มีความสุข รื่น เรือง รัก สงบ

^{๓๒} เทอดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๗).

^{๓๓} อังคนา, ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างไร?, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.tpa.or.th/writer>, [๔ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๓๔} พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, รศ.ดร., ทัศนวิทย์จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗, ๘๔.

เชื่อว่าชีวิตเปรียบเสมือนดอกไม้ ชีวิตในครอบครัวจึงเต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น แต่ชาวเผ่ามันดูมัวมัวมีอารมณ์แข็งกระด้าง ก้าวร้าว รุกราน ชอบทำลาย ชอบการต่อสู้ผจญภัยเด็ก ๆ ที่เติบโต มากี่จะถูกถ่ายทอดลักษณะหรือรูปแบบของสังคมนั้น ๆ ไว้

๔. ยาหลอนประสาท (Hallucinogenic Drug) ยาหลอนประสาทและยาเสพติดบางชนิดมีส่วนทำให้คนเกิดอารมณ์บางอย่างได้ เช่น เฮโรอีนและฝิ่นทำให้ผู้ใช้ยาอารมณ์สงบ เงียบ ส่วนคนที่สูบกัญชาจะมีอารมณ์หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล และในขณะเดียวกันก็จะมีอารมณ์รื่นเริง หัวเราะง่าย อารมณ์ของผู้กินยานั้นจะแปรปรวนได้ง่าย

ศรีเรือน แก้วกังวาล^{๓๕} กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดง เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ซี้ดตึงกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้ฉ้อฉล มีความรู้สึก เด่นด้อย อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียดอิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิดบางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางครั้งไม่แน่ใจ บางครั้งเห็นแก่ตัว บางครั้งเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดื้อดั่งต้นเสาแต่ใจตนเอง เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมักเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย และสาเหตุของความสับสนทางอารมณ์มีหลายประการ ดังต่อไปนี้

๑. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนมีบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรเป็นเช่นไร

๒. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำได้ไม่ง่ายดาย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้ เด็กจะมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

๓. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่นโรงเรียนและสังคมส่วนรวม

๔. สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวไม่ทัน สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้นไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่พอใจปรารถนา ต้องเก็บกดความรู้สึกไว้ ต้องออก

^{๓๕} ศรีเรือน แก้วกังวาล, ดร., จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒ วัยรุ่น – วัยสูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๖-๓๓๗.

จากความคุ้มครองของพ่อแม่ทั้งที่ยังไม่พร้อมจึงตกเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์ และขนาดครอบครัวเล็กลง ความอบอุ่นทางใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่

ผู้วิจัยกล่าวสรุปจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์จากแนวคิดของพรรณทิพย์ ศิริวรรณ บุศย์ และศรีเรือน แก้วกังวาน คือ ๑) พันธุกรรม ๒) ประสบการณ์เดิม ๓) ยาหลอนประสาท ๔) การเปลี่ยนแปลงด้านสภาพร่างกายตามวัย และ ๕) สภาพเศรษฐกิจและสังคม

๒.๑.๘ แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนา EQ ประกอบด้วย^{๓๖}

๑. เพื่อพัฒนาให้เด็ก และเยาวชน เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี มีความฉลาดทางอารมณ์
๒. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
๓. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก ทักษะคิด ในการท างานร่วมกับคนอื่น
๔. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
๕. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
๖. พัฒนาความซื่อตรง (integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา
๗. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตน ในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้
๘. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
๙. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
๑๐. พัฒนาการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม
๑๑. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (service mind) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
๑๒. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง
๑๓. พัฒนาความรู้สึกเข้าใจถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรีศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
๑๔. พัฒนาความมีคุณธรรม

^{๓๖} ทศพร ประเสริฐสุข, ดร., ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา (Emotional Intelligence and Education), รวมบทความวิชาการเรื่องอีคิว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: DESKTOP, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๓ - ๑๑๔.

พรทิพย์ วชิรดิกล และ ศิริพร นันทเสนีย์^{๓๗} ได้แนะนำวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้เรียนไว้ดังนี้

วิธีพัฒนาอิคิวด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น” ของเด็กวัยเรียน คือ ฝึกให้เด็กควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรงๆเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย

- พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกสอนเด็กอย่างใจเย็น
- เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด พ่อแม่ไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า “ลูกกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้” เมื่อเด็กอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้เด็กพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยพ่อแม่รับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้เด็กทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อเด็กสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้มีกฎเกณฑ์ของครอบครัวในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

- หากเด็กอยากได้อะไร พ่อแม่ควรยืนยันที่จะให้ตามที่พ่อแม่เห็นว่าสมควร ไม่ควรตามใจหรือให้สิ่งของฟุ่มเฟือย หรือให้ของเล่นแก่เด็กมากเกินไป ควรฝึกให้เด็กรู้จักอดออม และเก็บเงินซื้อของบางอย่างด้วยตัวเอง

- ฝึกให้เด็กรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้เด็กรู้จักแบ่งปันแก่พี่น้องและเพื่อนๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากพ่อแม่ทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้เด็กทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นเด็กรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่นฝึกให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย

- บอกเด็กให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว

- เมื่อเด็กทำผิดต้องให้เด็กเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช่การลงโทษด้วยการตู่หรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากเด็กขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ต้องหักค่าขนม หรือให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคุย สอบถามว่าเด็กทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้เด็กคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร และบอกให้ชัด เจนว่า พ่อแม่ไม่ชอบพฤติกรรมดังกล่าวอย่างไร

- ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาดในบ้าน ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

วิธีพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ” คือสร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย

^{๓๗} พรทิพย์ วชิรดิกล และ ศิริพร นันทเสนีย์, **วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรืออิคิวในเด็กวัยเรียน (How to improve emotional quotient of school-age children)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://haamor.com/th>, [๓ สิงหาคม ๒๕๖๑]

- สนับสนุนให้เด็กได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด เช่น การไปเข้าค่ายกิจกรรม การไปฝึกกีฬา หรือดนตรีที่เด็กชื่นชอบ

- ฝึกหัดให้เด็กตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ เช่น ตั้งใจจะเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ จะต้องฝึกอย่างไร ในแต่ละสัปดาห์ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมายต้องเป็นความสนใจของเด็ก ให้เด็กรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย พ่อแม่ต้องระวังความคาดหวังเด็กมากเกินไป ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้เด็กทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้เด็กมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่าเด็กได้พยายามเต็มที่แล้ว

- ฝึกให้เด็กรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้ทำงานค้าง

- ฝึกให้เด็กปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย

- ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง เช่น การไม่ยอมใส่เสื้อกันหนาวในวันที่อากาศเย็นตามคำเตือนของแม่ ทำให้เด็กต้องเป็นหวัด ดังนั้นหากเตือนอะไรแล้วลูกไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่พ่อแม่จะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนเด็กมากเกินไป

- ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้เด็กเข้าใจเหตุผลที่พ่อแม่ต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้เด็กรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าลูกไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

- ฝึกให้เด็กกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดย

- พ่อแม่เป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ คนในครอบครัวสามารถบอกความรู้สึกและความต้องการต่าง ๆ ต่อกันได้

- ชวนลูกพูดคุย เล่าเรื่องที่เขาพบเจอ และสิ่งที่เขาสนใจในแต่ละวัน

- ฝึกให้ลูกรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียนบ้าน เป็นต้น

วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข” คือพ่อแม่ควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลนเหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของเด็ก เช่น การพูดเปรียบเทียบกับเด็กอื่นหรือระหว่างพี่น้อง การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

- มองด้านดีของเด็กเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้เด็กได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้ลูกชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น ลูกเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี เก่งด้านกีฬา อารมณ์ดี ฯลฯ

- มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การทำอาหารทานร่วมกัน การเล่นกีฬาด้วยกัน การได้วาดรูป ระบายสี ปลูกต้นไม้ หรือ ไปพักผ่อนในสวนสาธารณะ เป็นต้น

ทศพร ประเสริฐสุข ให้ทัศนะและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า นักการศึกษา (educators) จำเป็นต้องเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา EQ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับ IQ เพื่อให้เด็กเป็นคนเก่ง ดี มีความสุข กระบวนการจัดการศึกษาจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาเพื่อปรับกระบวนการทัศน์ใหม่ แทนที่จะมุ่งเน้น IQ เพียงอย่างเดียว เพราะการจัดการศึกษาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเกิดการเรียนรู้ไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม นอกจากนี้การพัฒนา EQ จึงเป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่จะต้องร่วมมือกัน ซึ่งอาจเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก นักการศึกษาจะต้องวางแผนโดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาชาติ หลักสูตร และกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร พัฒนาครูให้เข้าใจแนวทางการพัฒนา EQ และจัดกิจกรรมที่เสริมสร้าง EQ ของเด็ก พ่อแม่ และผู้ที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจด้วยเช่นกัน แนวทางการพัฒนา EQ มีดังนี้^{๓๘}

๑. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

๑.๑ ฝึกการตระหนักรู้ (self-awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การใช้การนั่งสมาธิ และวิธีอื่น ๆ

๑.๒ ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่น ๆ

๒. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงทางออก อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจช่วยกันฝึก

๒.๑ ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training)

๒.๒ ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

๓. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น

๔. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (counseling) แก่เด็ก

๕. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ “เราสามารถรู้สึกได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถ แสดงออกได้ทุกอย่าง” ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น

๖. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้าท่าทาง และคำพูดเด็กจึง ต้องได้รับการฝึกมาจะเป็นชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว

^{๓๘} ทศพร ประเสริฐสุข, ดร., *เรื่องเดียวกัน*, หน้า ๑๑๕ – ๑๑๗

๗. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการ แสดงออก และสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

๘. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน แรงจูงใจที่สำคัญ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (affiliation motive)

๙. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่นที่เรียกว่า ใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

๑๐. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่า ของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ^{๓๙} ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์สำหรับวัยเรียนว่า ผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่น ในตนเอง มีเจตคติเกี่ยวกับตนและผู้อื่นในทางบวก มองโลกในแง่ดี ปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ฉะนั้นแนวทางในการที่จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนสามารถกระทำได้ ๗ ประการ คือ

๑. นำประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ ของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ

๒. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้ เหมาะสมกับตนเอง

๓. เลือกจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของผู้เรียน

๔. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนว จิตวิทยาเพื่อฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่ผู้เรียน

๕. ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ

๖. จัดบริการให้คำปรึกษา

๗. ประสานงานและร่วมมือกับบุคลากรอื่นในสถานศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

๑. ประสานงานกับนักจิตวิทยา จิตแพทย์ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ที่ซับซ้อน

โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. นำประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ ของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ โดย

๑.๑ เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์

^{๓๙} ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, การจัดทำคู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๕), หน้า ๖-๗.

๑.๒ แลกเปลี่ยน วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น และกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น ใช้บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง ข่าวหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้เรียนสนุกสนานไม่เบื่อหน่าย เปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เรียน

๑.๓ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้จากการลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองและมีส่วนร่วมในการคิดกิจกรรม

๒. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

๓. เลือกจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของผู้เรียน เช่น ผู้เรียนในระดับประถมศึกษาจะมีลักษณะทางอารมณ์ที่เรียกว่า "โกรธง่ายหายเร็ว" ส่วนผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นระยะวัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความขัดแย้ง ระหว่างตนเองและผู้อื่นเพื่อผิวนเกินความเป็นจริง

๔. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนว จิตวิทยา เพื่อฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่ผู้เรียน ในเรื่อง การรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ การมองประสัักเป็นโอกาสการขจัดความขัดแย้งและการเผชิญความคับข้องใจความเศร้า โศก ความยากลำบากความกลัวด้วยอารมณ์ที่มั่นคง

๕. ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ให้ความรู้ในรูปของจุลสาร โทรศัพท์ แผ่นพับ จดหมายข่าว จัดกลุ่มนัดพบ ทั้งนี้ให้ทางผู้ปกครองจัดกิจกรรม ควบคู่ไปกับสถานศึกษาและให้ข้อมูลย้อนกลับมายังสถานศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนต่อไป

๖. จัดบริการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยผู้เรียนที่มีปัญหาในด้านอารมณ์ให้สามารถตัดสินใจแล้วหมดความกังวล

๗. ประสานงานและร่วมมือกับบุคลากรอื่นในสถานศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมเสริม หลักสูตร ได้แก่ การตั้งชมรมต่าง ๆ ตามความสนใจ เช่น ชมรมดนตรี ชมรมศิลปะ ชมรมนักประดิษฐ์ ฯลฯ การจัดแข่งขันกีฬาจัดการกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้แสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสมทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน

๘. ประสานงานกับนักจิตวิทยา จิตแพทย์ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ที่ซับซ้อนเพื่อลดปัญหาความรุนแรงทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ทั้งนี้หากผู้เรียนได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลให้ผู้เรียนเป็นผู้มีเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหาและเป็นผู้มีเชี่ยวชาญทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม

อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล)^{๔๐} ได้แบ่งแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน ๒) ด้านในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธระหว่างบุคคล โดยได้ประยุกต์มาจากทฤษฎีทางจิตวิทยา ตามกระบวนการทัศน์ของทฤษฎีของ Weisinger(1988) และ ทฤษฎีของ Goleman (1988) รวมถึง Saloveyและคณะ สรุปได้ว่า

^{๔๐} อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล), EQ + IQ = Best Brain Management for Successful Life ชีวิตนี้ใช่ว่าจะมีดีแต่อย่างเดียว, งานศึกษา ค้นคว้าวิจัยและวิพากษ์ กระบวนการในจิตของมนุษย์ โดย Dr.Alexandria K Sherry, (กรุงเทพมหานคร: โหลทอง มาสเตอร์ปริ้นท์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๙ - ๑๓๔.

๑. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตน

๑.๑ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หัวใจสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตนคือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม และการเสริมสร้างพลังใจให้ตนเอง ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนบุคคลจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้ความฉลาดอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงาน และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นต่อไป ทำได้โดยให้บอกกับตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองจะต้องบอกกับตัวเองได้ตลอดเวลาว่า ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น การใช้คำพูดเข้าใจว่าไม่มีปิดบัง บิดเบือนหรือกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง เช่น เมื่อถามตัวเองว่า เขาทำอะไร หรือเราจึงไม่ชอบเขาเหตุผลที่แท้จริงเขาอาจจะไม่ได้ทำอะไรเราเลย แต่เราจินตนาการเห็นเขาดี เขาเก่งไม่ได้นั่นเอง การตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง จะทำให้เราได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความรู้สึกมีหวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น และพยายามมองในลักษณะของข้อเท็จจริง

๑.๒ การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม โดยให้ตระหนักว่าตนคือ ผู้รับผิดชอบอารมณ์ตนเอง การตอบสนองทางอารมณ์ของคนเรานั้นส่วนมากเกิดจากการตีความของเราเอง แต่เรามักจะโทษว่า ผู้อื่นทำให้เราโกรธ ทำให้เราเสียใจ เราควรฝึกแยกแยะข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ เช่น เขาทำหน้าเฉยๆ ไม่ยิ้ม พูดเสียงดังชัดเจน เป็นข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัส สัมผัสกับการตีความ เช่น เขาทำหน้าเฉยๆ ไม่ยิ้ม พูดเสียงดังชัดเจน เป็นข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัส เราอาจจะตีความว่า เขาพูดด้วยความไม่พอใจ เขาก้าวร้าวเราก็อาจจะตอบโต้ด้วยวาจาที่ไม่เหมาะสม เมื่อเราเกิดความรู้สึกทางลบให้บอกกับตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรจนกว่าความรู้สึกทางลบ จะหายไป เช่น รู้สึกโกรธก็ให้บอกกับตนเองว่าโกรธแล้วนะไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหาย สำหรับผู้ที่เริ่ม ฝึกฝนวิธีดังกล่าวและยังไม่สามารถควบคุมให้ตนเองกำหนดได้ตลอดเวลาก็อาจจะใช้วิธีหันไปสนใจ กับสิ่งอื่นแทนก็ได้

๑.๓ การเสริมสร้างพลังใจให้ตนเอง ให้พยายามมองถึงความงามของโลก และของบุคคลอื่น ควรละจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตนบ้าง แล้วพิจารณาสิ่งรอบข้างบุคคล รอบตัวเพื่อนร่วมงานรวมทั้งตนเอง มองชื่นชมในส่วนของเขาของเรา ฝึกจัดระเบียบความคิดและ จิตใจด้วยการทำสมาธิ และตั้งเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง โดยให้กำหนดว่าสิ่งใดบ้างที่เราต้องการ ปรับปรุง หรือต้องการจะทำ กำหนดเป้าหมายที่ต้องการ สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองด้วยกันบอก กับตนเองว่า “ฉันสามารถทำได้” และกล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ กล้าทำในสิ่งที่ยากกว่าสิ่งที่ตน เคยกระทำ กล้าในสิ่งที่ยังไม่เคยทำเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง อย่างกลัวที่จะล้มเหลว

๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนความสัมพันธ์กับผู้อื่น

๒.๑ ต้องเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีลักษณะที่เหมือนกันและขณะเดียวกันก็มีลักษณะเฉพาะที่ต่างออกไปด้วยความแตกต่าง อาจเกิดมาจากพันธุกรรม และลักษณะส่วนตัวประกอบกับการอบรมเลี้ยงดู และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่ต่างกันไป ส่วนที่เหมือนกันนั้นให้บุคคลนึกถึงตัวเองเมื่อเข้าใจตัวเอง ก็จะทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้

๒.๒ ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี มีสมาธิในขณะที่ฟังเพื่อจะได้เข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง ต้องฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงในสีหน้าและท่าทางของผู้ที่สนทนาด้วย

๒.๓ รู้จักยอมรับและเคารพในความคิดของผู้อื่น คิดในเชิงฉันก็ชนะเธอก็ชนะ (Win-Win)

๒.๔ แสดงความคิดเห็นอย่างซื่อตรงด้วยท่าทีที่เป็นมิตร แสดงความคิดเห็น เฉพาะที่คาดว่าจะประโยชน์ สำหรับความคิดเห็นที่แตกต่างไปที่อาจจะกระทบกระเทือน ความรู้สึกของผู้อื่นก็ควรแสดงด้วยความนุ่มนวล ซึ่งแสดงถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักกับ ท่าทีของตน เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดี

๒.๕ เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นเมื่อมีปัญหา เริ่มด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ แสดงความเข้าใจโดยไม่ต้องแสดงกันเห็นด้วย ช่วยผู้มีปัญหาเกิดความชัดเจนกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง อาจช่วยแยกประเด็นที่มีความสับสนชัดเจนขึ้น ช่วยมองในมุมต่าง ๆ เพื่อที่ว่าผู้มีปัญหาอาจจะเห็นทางแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ และในที่สุดจะต้องให้ผู้มีปัญหาคัดสินแก้ปัญหาด้วยตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ นั้นเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาโดยหลักการสำคัญ คือการพัฒนาจิตใจของตนให้มีสติ มีระบบ และมีพลังก่อน เมื่อบุคคลสามารถรู้จักตัวเองควบคุมตนเองได้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ บุคคลจะสามารถพัฒนาความสามารถในการทำงานและสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

เทิดศักดิ์ เดชคง ให้แนวคิดของกระบวนการฝึก EQ ว่า ต้องมุ่งเน้นในหัวข้อดังต่อไปนี้^{๔๑}

๑. การหารูปแบบอุปนิสัยของเดิม เป็นรูปแบบที่ทำให้เกิดปัญหาหรือขัดความสุข เช่น ขี้หงุดหงิด มองโลกในแง่ร้าย ขาดความอดทน เป็นต้น

๒. การให้การบ้าน เพื่อทดลองปฏิบัติตามนิสัยใหม่ ซึ่งเป็นนิสัยที่อิงกับทักษะทางอิคว การที่ผู้ฝึกคิดว่าเป็นการทดลองจะทำให้รู้สึกว่ามีบีบคั้น หรือเป็นการเสียหน้า อาจจะทำอะไรที่ไม่ใช่นิสัยดั้งเดิม

๓. การทำซ้ำ ๆ กันจนเกิดผลดี ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นต่อการแสดงนิสัยใหม่ออกมาอีก ในเวลาต่อ ๆ ไปแน่นอนคนจะมองโลกในด้านดีได้ต้องได้รับประโยชน์จากการมองโลกแง่ดีแบบนี้

๔. การบูรณาการของทักษะ เพราะการจะฝึกอิควเพียงตัวใดตัวหนึ่งอย่างเดียวเป็น สิ่งที่ยาก และมีโอกาสล้มเหลวสูง จึงจำเป็นต้องฝึกควบคู่ไปกับทักษะอื่น ๆ ตามความจำเป็นผลลัพธ์ที่ดี จึงจะเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่ยาวนานนัก

วีระวัฒน์ ปณิตามัย ได้ให้ปรัชญาของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ๔ ข้อ^{๔๒} คือ

๑. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตจาก พฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ “ที่ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เป็นแบบอย่าง” พ่อแม่ที่มีระดับ EQ สูง มักจะทำให้ลูกได้เรียนรู้การแสดงออกที่ดีไปด้วย หากเด็กเติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชม และการให้กำลังใจ เด็กย่อมเรียนรู้การได้รับคำชม การซาบซึ้งในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ มองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง บิดามารดาควรฝึกพัฒนาการ EQ ของเด็กตั้งแต่วัยเล็ก (๕ - ๖ ปี) เพราะมีพัฒนาการสมองพร้อมแล้ว ส่วนหลักสูตร การฝึกอบรม EQ ในระยะสั้น ๆ หรือปฏิบัติตามคู่มือ คงจะไม่ช่วยกันพัฒนา EQ ได้มากนักเท่ากับการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวัน

^{๔๑} เทอดศักดิ์ เดชคง, นพ., ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, หน้า ๒๙ - ๓๐.

^{๔๒} วีระวัฒน์ ปณิตามัย, เข้าวอารมณ์ (EQ) ดันชีวิตเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๗๓ - ๑๗๔.

๒. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย มิใช่แต่เพียงจะให้เด็กฝึกแต่ผู้เดียว พ่อ แม่ ครู อาจารย์ จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วย ระดับ EQ เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน

๓. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง และใช้เวลาของผู้ประสงค์จะรับการพัฒนากับเทคนิควิธีแล้วการพัฒนา EQ ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์หล่อหลอมบุคลิกภาพ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ การซึมซับพฤติกรรม และความคิดอ่านเข้าสู่ตนเองมีงานวิจัย (Salovey & Mayer, 1994) ชี้ว่า

ทารกอายุ ๕ - ๖ เดือน สามารถมีปฏิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้

เมื่อเด็กอายุได้ ๓ ขวบ ก็มีความสามารถที่จะอ่านลักษณะของอารมณ์ที่ปรากฏในสีหน้า แววตา

เมื่ออายุ ๔ ปี สามารถระบุลักษณะอารมณ์ได้ถูก ๕๐% ตามใบหน้าที่แสดงถึงความสุขและ ความรู้สึก เขาเห็น

เมื่ออายุ ๖ ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุขและ ความรู้สึก ขยะแยะได้ถูกต้องถึง ๗๕%

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งถือได้ว่าเป็นการปรับปรุงนิสัยใจคอซึ่งบางอย่างแม้จะแก้ไขปรับพฤติกรรมได้ แต่ก็ต้องใช้เวลา ระดับของ EQ จะเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น เป็นความฉลาดที่เจริญสมวัย บ้างก็เชื่อว่าระดับ EQ พัฒนาได้ตลอดจนถึงอายุเกือบ ๖๐ ปี และ EQ จะ สูงสุดในช่วงอายุระหว่าง ๔๕ - ๕๕ ปี (Bar-on, 1997)

๔. ควรทำการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรพิจารณาลักษณะ EQ ของบุคคลในขณะนั้น สภาพปัญหา รวมถึงความต้องการพัฒนาตนก่อนทำการฝึกสอนเด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถภาพ EQ แต่ละด้านแตกต่างกันไป แต่ละคนอาจต้องใช้เทคนิคพัฒนา EQ ที่แตกต่างกันไป

๕. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกองค์ประกอบ EQ ให้สอดคล้องกันเสมือนกันขึ้นขึ้นบันได นับแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตนเอง ความสามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม จะมีความยากและความซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ จำต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (Unlearning) และเรียนรู้ใหม่ (Relearning) ถึงพฤติกรรมบ่งชี้ของการมี EQ ซึ่งแต่ละคน อาจจับประพฤติกรรมปฏิบัติอยู่แล้ว เช่น การเอื้ออาทร การรู้จักชมคน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีการเรียนรู้ (Learning) ที่ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดสมรรถนะใหม่ ๆ ของการมี EQ เพิ่มเติม เช่น การติดต่อสัมพันธ์กับคนต่างวัฒนธรรมโดยกระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๓ ลักษณะข้างต้นนี้ ต้องดำเนินไปในลักษณะที่สอดคล้องกัน

๖. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีต้องมีการฝึกปฏิบัติ ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก (Feedback) การมี EQ ด้วยการรู้และเข้าใจ แต่เอาเข้าจริงอาจทำไม่ได้ ความสามารถทางอารมณ์จึงต้องเป็นคนมาจากความสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ซาบซึ้ง เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ ผู้ที่มี EQ สูง อาจมีความสามารถทางอารมณ์ในการปฏิบัติต่อก็เป็นได้ การพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลง ใน

วิธีโอเทปเพื่อให้คำติชม ชี้จุดเด่น-ด้อยที่ควรปรับปรุงแก้ไข รวมถึงการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติงานจริง เป็นต้น

๗. พิจารณาเห็นความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมอง (Cognitive Learning) กับ การเรียนรู้ทางอารมณ์ (Emotional Learning) การพัฒนา EQ เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของ ระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ความรู้สึก แรงขับของร่างกาย มีงานวิจัยชี้ว่าวิธีการฝึกซ้ำมั่งส่วนบนที่ดีที่สุด ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ในสถานการณ์ทาง สังคม และการให้ทราบผลของการปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างจากการฝึกอบรม สมองด้านความคิดความ เข้าใจใน ส่วนของ Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการคิดวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกะ ต่าง ๆ การฝึก EQ ที่ดี ควรเน้นที่ผัสสะ สติ และสัมปชัญญะของมนุษย์ตามหลักของเทศนา ๔ วิธี ให้ บุคคลรู้ตัว รู้จัก และตระหนัก ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า “ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ ปล่อยให้กล้า ปลุกให้รู้เรื่อง” การพัฒนา EQ ตำราของเทศนาวิธี ควรฝึก EQ ด้วยการทำให้เขากล้า พูดคุยกับ คนก่อน และสร้างสายสัมพันธ์กับคนด้วยการสร้างทัศนคติที่ดี ปฏิบัติ และฝึกการฟังให้เป็น การเข้าหาคน การให้และการรับข้อมูลอย่างมีศิลปะ กล้าที่จะทักทายเข้าไปพูดคุยกับผู้คนแปลกหน้า แนะนำตัวเองให้เขาได้รู้จักก่อน

๘. ฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์กลุ่มเล็ก การพัฒนา EQ ที่ได้ผลดีมักทำกัน ฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้ชวนให้ ปฏิบัติ กล้าแสดงออก การให้คู่ต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงาน ผล ซึ่ง อาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน อาทิ การยิ้มแย้มโอภาปราศรัย การเรียกชื่อ การ สบตา การประเิน การพูดคุย การแสดงความสนใจ รับฟัง เอื้ออาทร การละลายพฤติกรรม การมีอารมณ์ขัน การกล่าวคำชมเชย ขอโทษ ขอบคุน การเผยความรู้สึก การควบคุม อารมณ์โกรธ การบริหารความเครียด เป็นต้น ด้วยเกมกิจกรรมคู่กลุ่มสัมพันธ์การเล่นละคร การสวมบทบาทหรือ สถานการณ์จำลอง

๙. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา ควรทำการฝึกอบรม EQ เพียงเพื่อตาม กระแสความต้องการของตลาด หรือทำไปเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ โดยขาดจรรยาบรรณทาง วิชาชีพและหลักวิชาการรองรับ หรือทำไปโดยการติดตามผล

นอกจากนี้ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ยังให้ทัศนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ในสถานศึกษา^{๔๓} ดังนี้

ผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีมักเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองเรียนรู้ได้รวดเร็วและ ได้ดี มีความสุข มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคนในทางที่ดี มองโลกในแง่ดี ปรับตัวได้ มีปัญหาทาง พฤติกรรมน้อย ผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียน และนักเรียน ทุกคนถือเป็นหน้าที่ใน การที่จะร่วมกันพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับของบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับองค์การ แบบพร้อมกัน ไม่ควรมุ่งเป้าหมายแต่เพียงเพื่อพัฒนา EQ ในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาเท่านั้น ครูอาจารย์ ต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตยที่เป็นอิสระ ให้ความเคารพ และการรับฟัง เกื้อหนุนให้นักเรียน นักศึกษา เห็นว่า ความคิดความรู้สึกของตนเองเป็นที่รับฟัง

^{๔๓} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๒ - ๒๐๖.

มีความสำคัญ มีความหมาย หน้าที่ของครูอาจารย์ในการพัฒนาชาติที่ภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ ช่วยเหลือให้ผู้เรียนรู้ได้ เข้าใจถึงความรู้สึกอารมณ์ของตน เข้าใจคำศัพท์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอารมณ์ การแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกฝนการให้ความเอื้ออาทรกับผู้อื่นมากกว่าการมุ่งกำกับควบคุม การฝึกความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและเป็นเรื่องยาก ดังนั้นการเริ่มต้นที่ดีที่สุดครูอาจารย์ควรเรียนรู้จากการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกบุคลิกลักษณะของตนเองก่อน โดยถือคติว่าต้องทำในสิ่งที่เราพร่ำสอนได้ ระวังระวังคำพูด และอารมณ์ของตนเอง และช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจบริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนได้

รูปแบบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษาควรคำนึงถึงวัยและสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้เรียนด้วย เพื่อการจัดรูปแบบการฝึกอบรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมให้แก่ผู้เรียนได้ ในสหรัฐอเมริกาสถานศึกษาต่าง ๆ ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมาก โดยจัดให้มีการเรียนการสอนขึ้นเป็นวิชา Feeling 101 โปรแกรมการพัฒนาทักษะทางสังคม Resolving Conflict Creatively Program และ Social problem Solving Project มหาวิทยาลัยของรัฐบาลหลายแห่งได้ริเริ่มให้มีการสอน EQ อยู่ในหลักสูตร MBA และการพัฒนาผู้บริหารอันเลื่องชื่อของฝรั่งเศสก็จัดให้มีหลักสูตรพัฒนา EQ ขึ้นแก่ผู้นำนับตั้งแต่ปี ๑๙๙๕ ตัวอย่างของการพัฒนา EQ ตามโครงการ Social Development Program กับนักเรียน Grade 6 ของโรงเรียนในเมือง New Haven, มลรัฐคอนเนตทิคัตของสหรัฐอเมริกา ๖ ขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นที่ ๑ หยุดคิดใคร่ครวญคิดก่อนพูดคิดก่อนทำควบคุมภาวะความรู้สึกและอารมณ์ ของตนโดยให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียดกันควบคุมการหายใจเข้าออกของตนฝึกกัน เจริญสมาธิ

ขั้นที่ ๒ ระบุสิ่งที่ปัญหาและเผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นที่ ๓ กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ ๔ คิดแสวงหาทางออกแนวทางแก้ไขปัญหามากกว่าหนึ่งแนวทาง

ขั้นที่ ๕ คิดไว้ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์หาแนวทางแก้ไขปัญหาแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ ๖ ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ไขปัญหายุ่งยากที่คิดไว้

Saarni เชื่อว่า ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Competence) เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ในการที่จะทำให้อุทิศตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น วัตถุประสงค์ของอารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏและที่เก็บไว้ภายในตน นอกจากนี้ เขายังเห็นว่าการฝึกความสามารถทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์เชิงจริยธรรมต่าง ๆ อย่างไรก็ดี Saarni ยังเชื่อว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้ผู้คล้อยตามต่อการเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์ของตนในทักษะ ๘ ด้าน ดังนี้

ทักษะที่ ๑ การตระหนักรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของตนที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

ทักษะที่ ๒ ความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้อื่น

ทักษะที่ ๓ ความสามารถใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์และการแสดงออกได้

อย่างเหมาะสม

ทักษะที่ ๔ ความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเห็นอก

เห็นใจ

ทักษะที่ ๕ ความสามารถจำแนกประสบการณ์ทางอารมณ์ภายในตนเองออกจาก การแสดงอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ ๖ ความสามารถในการปรับตัวและการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับลักษณะ อารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ซับซ้อน

ทักษะที่ ๗ ความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ในสภาพการสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้

ทักษะที่ ๘ การสร้างความรู้สึกว่าตนมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

ในสหรัฐอเมริกาได้มีสถานศึกษาหลายแห่ง ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน เช่น Social Development Project, Social Skill Project ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงเกรด ๑๒ (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) และพบว่านักเรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมากเป็นผู้มีความรับผิดชอบ กล้าแสดงสิทธิตนเอง เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อนฝูง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ห่วงใย มีทักษะในการแก้ปัญหาหรือความขัดแย้งได้ดี ควบคุมตนเองได้ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ มีความรู้สึกที่ดีผูกพันต่อครอบครัวและโรงเรียน เด็กชายแสดงความก้าวร้าวลดลง เด็กหญิงลดการทำร้ายตัวเองลง แสดงความเป็นอันธพาลหรือกับเข้าหายาเสพติดน้อยลง เด็กที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ต่ำก็มีโอกาสของการถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออกน้อยลง คะแนนผลการตอบแบบสอบถามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ว่าวามของตน มีทักษะในการต่อสู้กับความเครียดได้ดี พฤติกรรมในชั้นเรียนดีขึ้น อาทิ การทะเลาะวิวาทลดลง บรรยากาศในชั้นเรียนที่เกื้อกูล เต็มใจให้ความร่วมมือ เข้าอกเข้าใจกัน สื่อสารพูดคุยกันดีขึ้น เล็งเห็นผลของพฤติกรรมของตน สร้างทักษะวิธีการเรียนรู้ให้แก่ตัวเองได้

นันทนา วงษ์อินทร์ ได้ให้แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่าจะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบ^{๔๔} ต่อไปนี้

๑. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know one's emotion) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของ ตนเป็นเช่นไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

แนวทางในการพัฒนา รู้จักอารมณ์ของตนเองทำได้ดังนี้

๑.๑ ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่ มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่นหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์
- เราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)

^{๔๔} นันทนา วงษ์อินทร์, การพัฒนาอารมณ์, เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต (รุ่นที่ ๒), (ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐-๓๗.

- ถ้ารู้สึกว่ามันพอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

- ถ้ารู้สึกว่ามันพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

๑.๒ ฝึกการรู้ตัวบ่อยบ่อยมีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่มีเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

- รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ

- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น

- ความคิด / ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

๒. การจัดการ(บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (Managing emotions) เป็น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีทำให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

๒.๑ ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดขึ้นตามมาเป็นเช่นไร

๒.๒ เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

๒.๓ ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง-ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใสเกิดความสบายใจ

๒.๔ ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง / ผู้อื่น / สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ ๒.๓ ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดี ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

๒.๕ ฝึกการมองหาประโยชน์ / โอกาสจากอุปสรรค / ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้ว เรามีทางเลือกมากกว่า ๑ ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

๒.๖ ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว ก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

๓. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมเชื่อมั่นว่า เราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์ เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งอาจทำได้ ดังนี้

๓.๑ ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้อะไร อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

๓.๒ นำความต้องการในข้อ ๓.๑ ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็น เป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตัวเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

๓.๓ ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่าง มาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย ๓.๔ ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (perfectionist) (คือ ทุกอย่างเกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวังเสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาด บกพร่องขึ้น

๓.๕ ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้เกิดขึ้นเปลี่ยนไม่ให้เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะป้อนพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

๓.๖ ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ ๓.๕) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลังแรงใจให้ตัวเอง

๓.๗ หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึกคิด และปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ

๓.๘ ให้กำลังใจตัวเองคิดอยู่เสมอว่า เราทำได้-เราจะทำ-ลงมือทำ

๔. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing emotion in others) เป็นความสามารถ ในการรับรู้อารมณ์-ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของ อารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถในด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็น อย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้อง พบปะมี สัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แนวทางในการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

๔.๑ ให้ความสำคัญการแสดงออกของผู้อื่น ด้วยการสังเกตสีหน้า แววตาท่าทาง การพูด ถ้อยคำน้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้า แววตาและสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

๔.๒ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเค้าจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่า เขากำลังมีอารมณ์ ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบด้วยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ เราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกต บ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

๔.๓ ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไป คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการ แต่ก็มีผลคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกัน

๔.๔ แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

๕. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling relationships) เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

๕.๑ การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมอง ตนเอง และผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจเห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

๕.๒ ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารกันด้วย หัวใจ)

๕.๓ ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้-การรับ-การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเองและสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

๕.๔ ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ-ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง

๕.๕ ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานสำหรับตนเองไว้ดังต่อไปนี้

๑. รู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร และรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึง ก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณา เพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

๒. รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะ วิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิม ๆ ที่มีอยู่ เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

๓. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปได้ด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จมจ่อมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหางานหรือกิจกรรมทำ เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

๔. ใช้ให้เป็นประโยชน์ ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิด ให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

๕. เต็มใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ทำ ชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจ ทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

๖. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ และมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

๗. ตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

๘. เชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

๙. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป

ฉลาดทางอารมณ์ = ฉลาดคิด + ฉลาดพูด + ฉลาดทำ

ฉลาดคิด - ควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดในทางสร้างสรรค์

ฉลาดพูด - เลือกพูดแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงคำพูดที่จะทำให้ตนเองและบุคคลอื่นเดือดร้อน

ฉลาดทำ - "ทำเป็น" ไม่ใช่แค่ "ทำได้" มีความรู้ความเชี่ยวชาญในงานนั้น ๆ^{๔๕}

SuphanInpankeaw กล่าวว่าเทคนิคการพัฒนาอิคิมิ ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑. รู้จักอารมณ์ตนเอง : การรู้ตัวหรือการมีสติ

๒. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้และแสดงออกอย่างเหมาะสม

- ทบทวนสิ่งที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาผลที่ตามมา
- ฝึกสังเกตตนเองว่าทำอะไรและไม่ทำอะไร
- ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่เราเกี่ยวข้องทั้งด้านดีและด้านไม่ดี
- สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนมุมมอง
- ฝึกคลายความเครียด เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง

๓. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต
- ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
- ลดความสมบูรณ์แบบ
- ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค

^{๔๕} กรมสุขภาพจิต, เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1035>, [๔ สิงหาคม ๒๕๖๑]

- ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี
- นึกถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจ ใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

๔. รู้อารมณ์ผู้อื่น

- ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น
- อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ทำความเข้าใจกับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล
- แสดงความเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

๕. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

- เข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น
- ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟัง
- ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ
- ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น
- ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม^{๔๖}

๒.๑.๙ การวัดและการประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์

ประเภทการวัดและประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นตัวแปรหรือตัวแปรสลับกับเชิงสมมุติ (hypothetical variables) ที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่มีโครงสร้างตามทฤษฎีที่แสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จึงต้องนิยามปฏิบัติการตัวแปรให้ชัดเจน แล้วจึงเลือกวิธีการที่เหมาะสมมาวัดให้สอดคล้องตามแนวคิดหรือทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่นักทฤษฎีแต่ละกลุ่มพัฒนาไว้มีรายละเอียดดังนี้^{๔๗}

๑. การรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นวิธีการที่นิยมเพราะเครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินสร้างง่าย เวลาที่ใช้ในการวัดก็ไม่มาก ผู้ถูกวัดมีความรู้สึกไม่กดดัน เพราะเป็นเหมือนการสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดของผู้วัด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิดในการสร้างจะเริ่มจากการศึกษาแนวคิดหรือทฤษฎีที่อ้างอิงหรือเกี่ยวข้อง แล้วเขียนคำถามเกี่ยวกับคุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่ต้องการศึกษา เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความอบอุ่น ความกังวล แบบรายงานตนเอง จึงวัดได้เพียงการรับรู้อารมณ์ของตนเองเท่านั้น แบบวัดแบบรายงานตนเอง (Self-Report Measures) มีดังนี้

๑) Trait Meta-Mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995) จำนวน ๔๘ ข้อ ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ (๑) การใส่ใจในความรู้สึก (๒) ความชัดเจนของอารมณ์ (๓) การปรับปรุง ภาวะอารมณ์ ต่อมาได้มีการปรับปรุงให้เหลือ ๓๐ ข้อ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ ละ

^{๔๖} SuphanInpankeaw, เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/333513>, [๗ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๔๗} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เข้าวารมณ (EQ) ดชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เอ็กเปอร์เน็ท, ๒๕๕๒).

ข้อความในระดับใด (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (๑) ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (๕) ตัวอย่างตามตารางที่ ๒.๓ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๓ การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Trait Meta-Mood Scale ของ Salovey และคณะ

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑. ด้านใส่ใจในอารมณ์ (๑๓ ข้อ)	วิธีการจัดการกับอารมณ์ของข้าพเจ้าได้ดีที่สุดคือไม่มีอารมณ์ที่ หลากหลายมากที่สุด
๒. ด้าน “ซ่อมแซม” อารมณ์ (๖ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ ข้าพเจ้ามักคิดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นสุข
๓. ความชัดเจนทางอารมณ์ (๑๑ ข้อ)	ข้าพเจ้ามักจะรู้อย่างชัดเจนว่า ขณะนั้นตนเองรู้สึกเช่นไร

๒) Toronto Alexithymia Scale แบบ รายงาน ตนเอง ที่ผู้ให้ตอบเลือกตอบว่า แต่ละข้อความ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับคำถาม ๒๐ ข้อ สร้างโดย Bagby, Taylor, & Parker ในปี ๑๙๙๔ ทั้งนี้ Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคลที่รู้สึกยากลำบากในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ ของตน ๓ ด้าน ตัวอย่างตามตารางที่ ๒.๔ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๔ การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Toronto Alexithymia Scale ของ Bagby, Taylor & Parker

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑. การไม่สามารถระบุความรู้สึก (๗ ข้อ)	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่า ตนเสียใจ ตกใจ หรือโกรธ
๒. การไม่สามารถอธิบายถึงความรู้สึก (๕ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจมากที่จะบอกเล่าว่าข้าพเจ้ารู้สึกเช่นไรต่อผู้คน
๓. การคิดคำนึงถึงเฉพาะเรื่องของตน (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าชอบพูดคุยถึงกิจกรรมในแต่ละวันของผู้คนมากกว่าคิดว่า เค้าคิดและรู้สึกเช่นไร

๓) Emotional Control Questionnaire ฉบับย่อจำนวน ๓๒ ข้อ ๔ มิติ ด้านละ ๘ ข้อ สร้างโดย Roger และ Najarian ในปี ๑๙๘๙ เพื่อวัดว่า ผู้รับการทดสอบสามารถควบคุม ตัวเองได้ดีเพียงใด ตัวอย่างตามตารางที่ ๒.๕ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๕ การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Emotional Control Questionnaire ของ Roger & Najarian

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑. การย่ำคิด แม้เวลาจะผ่านล่วงเลยไปนาน	ข้าพเจ้าศึกษาวิธีที่จะกลับไปพูดคุยกับคนที่ ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ
๒. การยับยั้งชั่งใจ	การที่ข้าพเจ้าแสดงความรู้สึกออกมา ทำให้ข้าพเจ้าวิตกกังวลและยอมรับไม่ได้
๓. การควบคุมตน	ทุกสิ่งที่ฉันทำออกมาฉันได้ครุ่นคิดเป็นอย่างดีแล้ว
๔. การควบคุมความก้าวร้าว	หากมีใครคันตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะโต้ด้วยการคันกลับ

๔) แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก / ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี ๓๓ ข้อ โดยให้ผู้ตอบตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับแต่ละกิจกรรม สร้างโดย Mchrabian Epstein ในปี ๑๙๗๐ เพื่อประเมินว่า บุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับ ผู้คนในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ หรือไม่

ตัวอย่างข้อความ

ข้าพเจ้ามักจะรู้สึกเศร้าเสียใจ เมื่อรับฟังปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อน

๕) แบบทดสอบ EQ

๒. การรายงานโดยผู้อื่น (Other Report) การวัดในแนวนี้นี้เชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นทักษะทั้งหมดของบุคคลที่จะแสดงออกมา จึงต้องมีการวัดด้วยการสอบถามบุคคล อื่นที่อยู่รอบข้างเกี่ยวกับ EQ ของบุคคลนั้น ๆ อาจให้รายงานจากการสังเกตใบหน้า และรายละเอียด ลึกลงไปคือการประเมิน ๓๖๐ องศา ใช้ผู้ประเมินเป็นคณะ ในการสังเกตหรือประเมินโดยบุคคลอื่นรอบข้างนี้ อาจมีความลำเอียงจากผู้ประเมิน หรือขาดความปรณัย ถ้าผู้ประเมินไม่ได้สังเกตตลอดเวลา การสร้างแบบวัดตามแนวนี้นี้ดัดแปลงมาจากแบบรายงานตนเอง เพียงแต่เปลี่ยนจากการรายงานตนเองเป็นให้ผู้อื่นรายงาน ดังนั้นการประเมินแบบนี้จึงเป็นเพียงการทำให้ทราบว่าผู้ประเมิน รับรู้อารมณ์หรือพฤติกรรมของผู้ถูกประเมินมากเท่าใดเท่านั้น นักทฤษฎีตามโมเดลความสามารถจึงแย้งว่า ไม่สามารถวัดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างแท้จริง

๓. การวัดความสามารถ (Ability Measure) เป็นการวัดทักษะในการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์โดยให้ผู้ตอบแบบทดสอบคำถามอาจกำหนดมาเป็นรูปภาพ การ์ตูน สัญลักษณ์หรือสถานการณ์จำลอง แล้วให้ผู้ตอบตัดสินใจเลือกตอบว่าจะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์แสดงออกทางอารมณ์ หรือจัดการอารมณ์อย่างไรแล้วแต่ที่คำถามกำหนด ส่วนมากเป็นการวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ตามโมเดลความสามารถ

อรพินทร์ ชูชม ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการวัด EQ ไว้ว่า^{๔๔} สถานภาพการวัด EQ มีหลายรูปแบบที่แตกต่างกันไปตามแนวคิดของนักทฤษฎี แต่อย่างไรก็ตามการวัด EQ จากแนวคิดต่าง ๆ มี

^{๔๔} อรพินทร์ ชูชม, ดร, **สถานภาพการวัด EQ**, รวมบทความวิชาการเรื่อง อีคิว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : DESKTOP, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘ - ๒๓๙.

ลักษณะร่วมกันในเรื่องการรับรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ในภาพรวมของการวัด EQ จะมีอยู่ ๒ ลักษณะ ได้แก่ ๑) การวัดความสามารถหรือวัดผลการปฏิบัติงานที่กำหนดไว้ ๒) การวัดที่มีลักษณะผสมผสานระหว่างความสามารถทางอารมณ์ คุณลักษณะ และทักษะต่าง ๆ ที่ดีไว้ ส่วนใหญ่การวัดจะออกมาในรูปการรายงานตนเอง มาตราส่วนประเมินค่าแบบทดสอบ และในยุคเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสาร การวัด EQ ได้เผยแพร่ลงในซีดีรอมและอินเทอร์เน็ต

วิระวัฒน์ ปณิตามัย ได้กล่าวถึงแนวทางการประเมิน EQ อันเป็นคุณลักษณะด้านจิตพิสัย โดยมีทัศนะว่าโครงสร้างของ EQ ยังไม่กระชับ ชัดเจน และวัดโดยตรงได้ยาก จึงจะใช้หลายวิธีการประเมินประกอบกันและดูว่า ผลประเมินที่ได้มีความเที่ยงตรงและมีความสอดคล้องกันในระดับใดโดยสรุปเป็นข้อ ๆ^{๔๙} ดังนี้

๑. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal Motivation) เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึกในภาวะอารมณ์เช่นนั้น หรือเกิด แรงบันดาลใจให้แสดงออก จึงต้องอาจมีสิ่งเร้ามากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การให้เขียนความ เรียงความ (Essay) บ้างให้ผู้ตอบตรงอักษรไม่สมบูรณ์ เช่น ANG – โดยมีตัวเลือกให้ตอบ เช่น ANGER, ANGLE, ANGEL หรือ JO น่าที่จะเป็น JOY หรือ JOB (Larson, Dienerit, and Lucas, 2002: 94) การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึก ๓ ประการ ได้แก่ ดีใจ โกรธใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ “ถูกต้อง” ให้แก่ความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการประเมิน EQ ด้วยแนวทางนี้ จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้าน EQ เป็นอย่างสูง

๒. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) ที่เกี่ยวข้องกับภาวการณ์ในสถานการณ์ หรืองานต่าง ๆ เช่น ในการให้บริการ หรือในห้องประชุม บ้างให้เขียนรายงานถึงคุณลักษณะที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์ให้ได้มากที่สุดภายใน ๑ นาที ซึ่งวิธีการนี้เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกที่เกี่ยวกับ EQ ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติเรามีความตั้งใจจะปฏิบัติ จากนั้นจะนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับ EQ ของผู้ตอบ ผู้สร้างแบบประเมินโดยใช้กรณีเหตุการณ์ที่ ถือเป็นตัวแทนที่ดีของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่นั้น เมื่อเล่าสถานการณ์นำแล้วโจทก์ก็ต้องทำตามผู้ตอบว่าสถานการณ์นั้นผู้ตอบจะทำอย่างไร? โดยมีตัวเลือกในระดับความเป็นไปได้ต่างกัน เช่น กำหนดค่าใดค่าหนึ่งได้จาก ๑-๙ ช่วงค่าให้แก่แต่ละข้อความ ความถี่ให้เลือกตอบ) ข้อดีของวิธีนี้ คือ มุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบ แต่ละตัวเลือกตอบมีความเป็นไปได้ในระดับต่าง ๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูก – ผิด ซึ่งแต่ละงานแต่ละองค์การ แต่ละระดับบุคคล หรือแต่ละวัฒนธรรม อาจมองเห็นความแตกต่างกันไป การประเมิน EQ ในลักษณะนี้ยังมี ข้อดีอื่น ๆ ได้แก่ สามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการคัดเลือก

^{๔๙} วิระวัฒน์ ปณิตามัย, **เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: วี.พี.รินทร์ (๑๙๙๑), ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑ - ๑๓๗.

การจัดวางบุคคลให้สม กับตำแหน่ง เพื่อการสอน การพัฒนาบุคคล หรือกรณีที่ผู้ตอบไม่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติงานโดยตรงมาก่อนก็สามารถตอบ (Sternberg, 1997: 207) ข้อเสีย คือยังเป็นการประเมิน EQ จากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไร อาจมีการบิดเบือน “สร้างภาพ” ตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงในสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก ในบางกรณีเหตุการณ์ที่ชักถามนั้น อาจมีความลำเอียง เนื่องด้วยมาตรฐานทางวัฒนธรรมจำกัดเฉพาะวัยประสบการณ์ในงาน มาตรฐานขององค์การหรือของสังคมก็เป็นได้ ข้อเสียอีกประการหนึ่งคือ เกณฑ์การให้คะแนนค่าเฉลี่ยของตัวเลือกแต่ละข้ออาจ ไม่เป็นที่ยอมรับซึ่งมีผลต่อระดับคะแนน EQ

๓. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยากหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้ (Assigned Roles) เช่น หากประสงค์จะทราบว่า ผู้มาสมัครงานตำแหน่งพนักงานขายจะมีทักษะที่เกี่ยวกับ EQ มากน้อยเพียงใด ก็จำลองสถานการณ์การขายขึ้น อาจเป็นขายแบบต่อหน้า (Face-to-Face Selling) หรือเป็นการติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์เพื่อประเมินความสามารถในการเข้าใจความต้องการของลูกค้าและของพนักงานขาย ประเมินทักษะทางสังคม เช่น การควบคุมอารมณ์ขณะที่ถูกชักถามหรือท้าทายต่อคุณภาพสินค้าและบริการของลูกค้าหรือเราต้องการทราบว่า ภาวะอารมณ์มีผลต่อการตัดสินใจและบุคลิกภาพของกันมันพูดมากน้อยเพียงใด ก็ให้บุคคลนั้นเป็นประธานในการประชุม เพื่อตัดสินใจวางแผนกลยุทธ์ของธุรกิจในที่ประชุม ซึ่งผู้เข้าประชุมแต่ละคนจะสวมบทบาทเป็นตัวแทนของฝ่ายต่าง ๆ ที่มุ่งปกป้องประโยชน์ของฝ่ายตนการโต้เถียงกันแล้วมุ่งหาข้อสรุปให้ได้ จึงเป็นสถานการณ์เหมือนที่นำมาใช้ประเมิน EQ ของการเป็นผู้จัดการที่ดีได้ จะเห็นได้ว่าข้อดีของสถานการณ์จำลองคือเป็นการกระตุ้นหรือ “ดึง” พฤติกรรมทางอารมณ์ที่เรามุ่งมองหาจากผู้สมัคร ขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความเป็นตนตามธรรมชาติออกมา วิธีการนี้ยังเป็นที่นิยมใช้กันมาก โดยถือเป็นกิจกรรมสำคัญของการประเมินบุคคล ด้วยวิธี Assessment Centers สำหรับข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลอง คือใช้เวลาในการศึกษาและสร้างนาน และมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทั้งการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การงานในหน้าที่ และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของเฉลย (Key) อีกทั้งยังสามารถใช้ทดสอบในกลุ่มเล็กที่ ๓ - ๕ คน หรือเป็นรายบุคคลเท่านั้น

๔. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็น ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ David McClelland แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เสนอขึ้นใช้ในปี ๑๙๗๖ โดยเรียกชื่อว่า Behavioral Event Inter (BEI) ซึ่งพัฒนาตามแนวทางการวิเคราะห์งานแบบเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident Technique – CIT) ที่ Flanagan เสนอขึ้นไว้ในปี ๑๙๕๔ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิง พฤติกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ว่า ในสถานการณ์ต่าง ๆ เขาได้แสดงพฤติกรรม อารมณ์ และมีความรู้สึกใดบ้างสาเหตุใดที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนการทำงาน และในชีวิตของเขา ปกติแล้ว การสัมภาษณ์เชิงลึกก็ใช้เวลานานประมาณ ๑.๓๐ - ๒ ชั่วโมง

และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง คณะกรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัคร ๑ คน เท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้รับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูลหรือ “ภาพ” เกี่ยวกับบุคคลนั้นในการคัดเลือกบุคคลซึ่งตำแหน่งจะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่า คนไหนจะมี แนวโน้มจะเป็นปฏิบัติงานที่ดีรู้ดีมากกว่ากัน

๕. การวัดอารมณ์ผ่านระบบการทำงานหรือปฏิกิริยาทางสรีระ (Physiological Measures of Emotion) สังเกตปฏิกิริยาของตา – การกะพริบของตาที่ตอบสนองต่อภาพ การหายใจสั้น - ยาว รุนแรงแค่ไหน การปรากฏของสีหน้าทางแวตา คือ ภาวะอารมณ์ทางบวกและลบต่าง ๆ ซึ่งปฏิกิริยาอย่างนี้ยากแต่การควบคุม เกิดแบบไม่ตั้งใจ แม้จะไม่นิยมมากนัก (Larsen, Diener, & Lucas, 2002: 95-96)

๖. แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self-Report, and Subjective Measures) อาจอยู่ในรูปของมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scales) หรือแบบสำรวจคำคุณศัพท์ (Adjective Checklists) โดยเชื่อว่า เจ้าตัวอยู่ในฐานะที่จะสังเกตประเมินและสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความรู้สึกของตนได้ดี อาจถามด้วยแบบวัดข้อความเดียวหรือหลาย ๆ ข้อ เพื่อประเมินภาวะในภาพรวม เช่น ขณะนี้ท่านรู้สึกวิตกกังวลเช่นไร มาตรฐานคำตอบอาจเป็น ๒ ขั้ว (กังวล – ไม่กังวล) หรือจำแนกระดับความทุกข์กังวลน้อยสุดมากเป็น ๕ – ๗ - ๙ ช่วงค่า หากเทียบเคียงกับการประเมินบุคลิกภาพแล้ว จะเห็นว่า วิธีการประเมิน EQ ด้วยวิธีเหล่านี้จะได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยสร้างง่าย มีฐานการเปรียบเทียบศึกษาและพัฒนาในแนวทางที่มีการทำกันอยู่แล้ว และใช้ได้กับผู้เข้ารับการทดสอบเป็นจำนวนมาก ไม่แพง ง่ายต่อการดำเนินการและแปรผลอีกด้วย การทดสอบเหล่านี้พึงกระทำด้วยความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในส่วนของผู้ใช้หรือผู้เข้ารับการทดสอบ การประเมิน EQ โดยใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมิน เช่นนี้จะตั้งอยู่บนฐานคติที่ว่า บุคคลสามารถที่จะผ่านตนเองตามความเป็นจริงได้ แต่ในทางปฏิบัติก็มีโอกาสสูงมากที่ผู้ตอบจะบิดเบือนในทางที่ดี (Faking Good) ต่อข้อความเชิงบวก โดยเฉพาะในกรณีที่มีการประเมินผลต่อกันได้งานหรือการเลื่อนตำแหน่ง

จากการศึกษาประเภทและแนวทางในการวัดและประเมินผล EQ ของนักวิชาการ ผู้วิจัยสรุปจากวีระวัฒน์ ปินนิตามัย และอรพินทร์ ชูชม ได้ว่า การวัด EQ มี ๓ แบบ คือ (๑) แบบการรายงานตนเอง (Self-Report) (๒) แบบรายงานโดยผู้อื่น (Others-Report) (๓) แบบวัดความสามารถ (Ability-Measure)

โดยผู้วิจัยได้สรุปความหมายจากนักวิชาการข้างต้นได้ดังนี้

๑. แบบรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นการวัดและประเมินผลด้วยการตอบแบบประเมิน, แบบทดสอบ, หรือการให้สัมภาษณ์ สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ ความคิดของผู้ถูกวัด ไม่มีความรู้สึกกดดัน ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด เป็นการวัดเพียงรับรู้อารมณ์ของตนเอง

๒. แบบรายงานโดยผู้อื่น (Others-Report) เป็นการวัดและประเมินผลด้วยการสอบถามบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้างเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ

๓. แบบวัดความสามารถ (Ability-Measure) เป็นการวัดทักษะในการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ โดยให้ผู้ถูกวัดตัดสินใจเลือกตอบแบบทดสอบหรือแบบประเมินว่าจะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ แยกแยะอารมณ์และจัดการอารมณ์อย่างไร ส่วนมากเป็นการวัดตามโมเดลความสามารถ

แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

มีผู้สร้างแบบทดสอบวัด EQ มีหลายท่านพอสรุปได้ดังนี้^{๕๐}

แบบที่ ๑ EQ Map

แบบที่ ๑ EQ Map วัดทักษะด้าน EQ ของผู้บริหารมี ๕ หมวด วัด ๒๑ ด้าน จำนวน ๒๕๕ ข้อความ สร้างโดย Cooper & Sawaf ในปี ๑๙๙๗ โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่า คิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่า เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด ๔ ช่วงค่า ดังตารางที่ ๒.๖

ตารางที่ ๒.๖ แบบวัดทักษะด้าน EQ สำหรับผู้บริหารของ Cooper & Sawaf

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
ก. สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน	
ด้านที่ ๑ เหตุการณ์ในชีวิต (๑๘ ข้อ)	การสูญเสียฐานะทางการเงินหรือรายได้ลดลง
ด้านที่ ๒ ความกดดันจากการท างาน (๑๗ ข้อ)	ความกดดันที่ต้องทำงานให้เสร็จทันเวลา
ด้านที่ ๓ ความกดดันส่วนบุคคล (๑๔ ข้อ)	การไม่มีเวลาให้กับบุคคลใกล้ชิด
ข. ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ รวม ๓๓ ข้อ	
ด้านที่ ๔ ความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (๑๑ ข้อ)	เมื่อใดที่ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจ ข้าพเจ้าทราบสาเหตุ
ด้านที่ ๕ การแสดงออกซึ่งอารมณ์ (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเอง
ด้านที่ ๖ การตระหนักรู้สภาวะอารมณ์ผู้อื่น (๑๓ ข้อ)	ข้าพเจ้าสามารถรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้แม้เขาจะ ไม่ได้พูดออกมา
ค. สมรรถนะของ EQ รวม ๕๗ ข้อ	
ด้านที่ ๗ ความตั้งใจมั่น (๑๑ ข้อ)	ข้าพเจ้านึกถึงเป้าหมายก่อนที่จะท าการใด
ด้านที่ ๘ ความคิดสร้างสรรค์ (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้าชื่นชมกับแนวความคิดที่แปลกใหม่ ด้านที่
ด้านที่ ๙ การกลับคืนสู่ภาวะปกติ (๑๓ ข้อ)	อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตท าให้ชีวิตข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
ด้านที่ ๑๐ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (๑๐ ข้อ)	ในภาวะเดือดร้อน ข้าพเจ้าสามารถพึ่งพาเพื่อน ๆ ได้

^{๕๐} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เข้าวอารมณ์ (EQ) ดชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : วี.พี. (๑๙๙๑), ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑ - ๑๓๗.

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
ด้านที่ ๑๑ การสร้างสรรค์ในสถานะที่ไม่พึงพอใจ (๑๓ ข้อ)	ข้าพเจ้าสนุกกับการแก้ไขปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ ของงาน
ง. ความเชื่อและค่านิยมด้าน EQ รวม ๖๓ ข้อ	
ด้านที่ ๑๒ ความเมตตาสงสาร (๑๒ ข้อ)	ข้าพเจ้าไม่รีรอที่จะยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเดือดร้อน
ด้านที่ ๑๓ ทักษะมุมมอง (๑๘ ข้อ)	ข้าพเจ้ามองด้านที่ดีงามของสิ่งต่าง ๆ
ด้านที่ ๑๔ ญาณหยั่งรู้ (๑๑ ข้อ)	लगสังหรณ์ของข้าพเจ้ามักจะเป็นจริง
ด้านที่ ๑๕ การสร้างความไว้วางใจ (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้าจะระมัดระวังมากในการที่จะไว้วางใจใคร
ด้านที่ ๑๖ พลังส่วนบุคคล (๑๓ ข้อ)	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ผู้อื่นจะชื่นชอบได้ง่าย
ด้านที่ ๑๗ คำพูดตรงกับการกระทำ (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าไม่เคยพูดโกหก
จ. ผลของ EQ รวม ๕๗ ข้อ	
ด้านที่ ๑๘ สุขภาพทางกาย / พฤติกรรม (๓๒ ข้อ)	ปวดศีรษะข้างเดียว
ด้านที่ ๑๙ คุณภาพชีวิต (๑๑ ข้อ)	ในชีวิตนี้ ข้าพเจ้าได้น้อยกว่าที่คาดหวังไว้
ด้านที่ ๒๐ เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์ (๗ ข้อ)	ข้าพเจ้ารักคนคนหนึ่งอย่างสุดซึ้ง
ด้านที่ ๒๑ การปฏิบัติที่เหมาะสม (๗ ข้อ)	เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าที่ใส่ใจกับงานที่ทำ

แบบที่ ๒ Bar-On Emotion Intelligence Inventory (Bar-On EQ-1) Reuven

Bar-On

แบบที่ ๒ Bar-On Emotion Intelligence Inventory (Bar-On EQ-1) Reuven Bar-On นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอลได้สร้างขึ้นในปี ๑๙๙๒ แบบวัด Bar-On EQ-1 ประกอบด้วย ๕ หมวด ๑๕ ด้าน จำนวน ๑๓๐ ข้อความ และอีก ๓ ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่า ใช้ตนเองในระดับใด (๑ - ไม่ใช้ตนเอง ไปจนถึง ๕ เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง) ใช้เวลาตอบประมาณ ๓๐-๔๐ นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบ อาทิ ฉบับผู้ตอบที่มีอายุ ๑๖ ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น และ EQ-1 แบบ ๓๖๐ องศา การสร้างพยายามอิงแนวทางการสร้างแบบวัด EQ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๐๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ค่า ๑๕ ผู้ตอบที่มีระดับ EQ เกิน ๑๐๐ ถือว่าเป็นผู้ที่มี ความสามารถในการปรับตัวและต่อสู้กับชีวิตได้ดี มีเกณฑ์ปกติเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างข้ามชาติต่าง ๆ ในเอเชีย อเมริกา และยุโรป รวมกว่า ๒๐,๐๐๐ คน และรายงานผลคุณภาพของเครื่องมือไว้ด้วย ผู้สร้างเชื่อว่า แบบวัดนี้สามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ทั้งในการคัดเลือกรับคน การพัฒนาคน การศึกษา คลินิก และแวดวงทหาร ตำรวจ ดังตารางที่ ๒.๗

ตารางที่ ๒.๗ แบบวัด Bar-On Emotion Intelligence Inventory (Bar-On EQ-1)

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
ก.องค์ประกอบภายในบุคคล รวม ๔๐ คน	
๑. การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้ว่า ตนกำลังรู้สึกเช่นไร
๒. ความกล้าแสดงสิทธิแห่งตน (๘ ข้อ)	เมื่อข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าสามารถบอกให้ผู้อื่นทราบได้
๓. ด้านการคำนึงถึงตนเอง (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจกับสภาพร่างกายของตนเอง
๔. ด้านการตระหนักรู้แห่งตน (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มีความสุขกับสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ อยู่
๕. ด้านความเป็นอิสระเอกเทศ (๗ ข้อ)	ข้าพเจ้ามักจะผูกพันกับเพื่อนหรือผู้อื่น
ข. องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคลรวม ๒๙ ข้อ	
๖. ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าให้ความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น
๗. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (๑๑ ข้อ)	ข้าพเจ้าไม่สามารถแสดงความรักความเข้าใจให้ปรากฏได้
๘. ความรับผิดชอบต่อสังคม (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้าชอบที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
ค. องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัวรวม ๒๖ ข้อ	
๙. การแก้ไขปัญหา (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้าชอบที่จะได้เห็นภาพรวมของปัญหาก่อนลงมือ แก้ไข
๑๐. การทดสอบความจริง (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้ามักจะพูดอะไรที่เกินความเป็นจริง
๑๑. ความยืดหยุ่น (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนนิสัยเดิมได้
ง. องค์ประกอบด้านการบริหารความเครียด รวม ๑๘ ข้อ	
๑๒. การอดทนต่อความเครียด (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าวิตกกังวลได้ง่าย
๑๓. การควบคุมความวุ่นวาย (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าเป็นคนอดไม่ได้ รอไม่ได้
จ. องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไปรวม ๑๗ ข้อ	
๑๔. ความเป็นสุข (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า
๑๕. การมองโลกในแง่ดี (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าคาดหวังต่อสิ่งที่ดีที่สุด

แบบที่ ๓ The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS)

แบบที่ ๓ The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) สร้างโดย Peter Salovey & John Mayer อยู่ในรูปแบบซีดีรอม ในปี ๑๙๙๘ ใช้วัด ความสามารถด้าน EQ ๔ ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิด EQ ที่ ๒ ท่านได้เสนอไว้ หลังจากที่ได้ ทำการศึกษาตรวจสอบเชิงวิจัย กับเครื่องมือวัดอื่น ๆ Emotional IQ Test เป็นแบบทดสอบ ภาควิปฏิบัติ (Performance Test)

ที่ผู้สร้างพยายามให้มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าแบบประเมินที่ให้ ประเมินตนเองที่มีอยู่ทั่วไป ซึ่งผู้สร้างเชื่อว่าวัดทักษะของ EQ ได้แน่นอนชัดเจน และน่าเชื่อถือได้มากกว่า แบบประเมินนี้มุ่งหวังที่จะมีส่วนพัฒนา EQ ของผู้ตอบ โดยมีสถานการณ์ทำให้ครุ่นคิดและใช้อารมณ์เข้าช่วยในการแก้ไขปัญหา และผู้สร้างยังเชื่อว่า แบบประเมินนี้จะมีบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความสามารถทางสมองก็ทั่ว ๆ ไป

ในการประชุมนานาชาติที่ว่าด้วย EQ ในเดือนมิถุนายน ๒๐๐๒ ที่เมือง Durban แอฟริกาใต้ Peter Salovey และ Chris Arrgriss ได้นำเสนอเรื่อง “Why EQ?: Theory, Measurement, and Application” โดยได้รายงานถึงตัวอย่างการวัด EQ ด้วย MEIS ทั้ง ๔ ด้านดังนี้

๑. ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ผู้ตอบต้องสามารถระบุอ่านความรู้สึก สีหน้า แววตา จากรูปใบหน้าบุคคลได้ ความรู้สึกจากเสียงดนตรี ความรู้สึกจากภาพศิลปะต่าง ๆ ได้ โดยมีระดับค่าให้เลือก ๕ ช่วงค่า

๒. ความสามารถในการใช้อารมณ์ อารมณ์ช่วยให้เราคิดตัดสินใจได้ การประเมินในส่วนนี้มุ่งประเมินความสามารถในการก่อให้เกิดอารมณ์และเหตุผลที่ประกอบกับความกับอารมณ์ ความรู้สึกดังกล่าว แล้วความสามารถเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ และมีความสามารถในการใช้อารมณ์ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจว่า คนอื่นคิดและรู้สึกเช่นไร การสามารถคิดเข้าใจความรู้สึกในหลายแง่มุม ในบทบาทฐานะต่าง ๆ จะช่วยให้คุณมีความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

๓. ความสามารถเข้าใจอารมณ์ รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งอาจจะมี ระดับความเข้มข้นเพิ่มขึ้น คนจะมีปฏิกิริยาต่อภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันเช่นไร บางอารมณ์มีความซับซ้อนมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ เช่น ขยะแขยง เป็นความรู้สึกผสมระหว่างโกรธและกลัว บางอารมณ์ ไม่ซับซ้อนสามารถเข้าใจลูกโซ่ของอารมณ์ว่าผันแปรเปลี่ยนไปแล้วมีผลกระทบต่อภาวะอารมณ์อื่น ๆ เช่นไร ความสามารถเข้าใจและอ่านอารมณ์ที่ซับซ้อนได้เป็นส่วนหนึ่งของ EQ

๔. ความสามารถในการบริหารควบคุมอารมณ์ รู้สึกถึงภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่เก็บกด ไม่ปิดเปื้อน สามารถมีความซื่อสัตย์ในอารมณ์และใช้ความรู้สึกนั้นแก้ปัญหาคัดสินใจ หรือขึ้นำการ ประพฤติปฏิบัติที่ดีที่เหมาะสมของชีวิตได้ ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว การแสดงอารมณ์โกรธอาจ เป็นปฏิกิริยาและได้ผลในระยะเวลาอันสั้น แต่หากกำกับควบคุมขึ้นำให้ดีแล้วอ่านให้ประโยชน์แก่ ชีวิตในระยะยาวได้

ต่อมาในปี ๑๙๙๙ แบบทดสอบ MEIS ถูกเปลี่ยนชื่อเป็น The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) วิธีการให้คะแนนแบบทดสอบ EQ ปรนัยเช่นนี้ทำได้ ๓ ทาง คือ ๑) การให้คะแนนที่เป็นเอกฉันท์ (Consensus Scoring) ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นพ้องกัน เป็นปทัสถานของสังคม ๒) การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ (Expert Scoring) ซึ่งเป็นความเห็นของวิชาชีพในหมู่ผู้รู้เห็นว่า คำตอบ “ที่ถูก” คือข้อใด และ ๓) การให้คะแนนของกลุ่มเป้าหมาย (Target Scoring) ที่จะถูกนำมาใช้ประเมินแนวทางการให้คะแนนทั้ง ๒ แบบ กลายเป็นสิ่งที่ยากลำบากในการแปลผลการตอบ เนื่องจากขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและความเชี่ยวชาญบางที่ผลเห็นแย้งกัน

ในปี ๒๐๐๔ Caruso และ Salovey ได้เสนอแนวทางในการ ๑) อ่านอารมณ์ของ ผู้คน ๒) การใช้อารมณ์ ๓) การเข้าใจอารมณ์ – ทำนายอารมณ์ที่จะเกิดในอนาคต และ ๔) การบริหารอารมณ์

ในตำแหน่งการบริหารระดับผู้จัดการในทำนองที่กล่าวมา โดยให้ดูใบหน้าที่ยิ้มอย่างเป็นสุข แล้วให้เลือกคำคุณศัพท์ที่สะท้อนอารมณ์

จุดที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งของแบบวัดนี้ คือ การที่ผู้สร้างชี้ว่า EQ ไม่ได้ยอดเยี่ยม ใดๆ แต่มีลีลาหรือบุคลิกของอารมณ์ (Emotional Styles) ประกอบด้วยคนที่มี EQ สูง อาจเป็นคนที่ เปิดตัว เก็บตัวอยู่เฉยๆ ท ำตัวอบอุ่นหรือทำตัวเหินห่าง สุขุม หรือจะจำ บุคลิกของอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อแนวทางที่เราจะใช้ EQ เข้าถึง EQ จะเห็นได้ว่า ผู้สร้างเน้นสถานภาพของ EQ ที่ เป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งประกอบกับทักษะด้านอื่น ๆ ที่เกื้อกูลต่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต

แบบที่ ๔ Weisinger's EQ Instrument

ในปี ๑๙๙๗ Hendrie Weisingerเสนอแบบประเมิน EQ ๔๕ ข้อ วัด ๕ ด้านของ EQ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา EQ โดย Weisingerเชื่อว่า พัฒนา EQ ภายในตัวเองก่อน จากนั้น EQ ไปสร้างประโยชน์เชื่อมสายสัมพันธ์กับผู้อื่น แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่า ตนเองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในระดับใด (๑ = แสดงออกน้อยมาก ๆ, ๗ = แสดงออกมากที่สุด) ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนา EQ แต่ละด้าน ดังตารางที่ ๒.๘

ตารางที่ ๒.๘ แบบวัด Weisinger's EQ Instrument

ก.สมรรถนะ EQ ด้านภายในตน	
๑. การรู้จักตนเอง (๑๒ ข้อ)	รู้ตัวว่าตนกำลังโกรธ
๒. การบริหารจัดการตนเอง (๑๐ ข้อ)	สะท้อนความรู้สึกทางลบได้ด้วยไม่โกรธ
๓. การสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง (๗ ข้อ)	ทำในสิ่งที่รับปากไว้
ข. สมรรถนะ EQ ด้านระหว่างบุคคล	
๔. การเกี่ยวข้องกับบุคคลได้ดี (๒๐ ข้อ)	สะท้อนภาวะอารมณ์ผู้อื่นได้ดี
๕. ให้คำชี้แนะเกี่ยวกับอารมณ์ได้ (๑๓ ข้อ)	สื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกประสบการณ์ของตนได้ดี

แบบที่ ๕ แบบวัด EQ ของ Schuttler และคณะ

ในปี ๑๙๙๘ คณะวิจัยของมหาวิทยาลัย Nova Southeastern รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา พัฒนาแบบวัด EQ ๓๓ ข้อ ขึ้นจากโมเดลพื้นฐานเกี่ยวกับ EQ ที่ Salovey และ Mayer เสนอไว้จากรายงานการวิจัยของคณะนี้แบบวัดทั้ง ๓๓ ข้อ มีความเชื่อได้เป็นที่น่าพอใจ ($\alpha = .87$ และ $.78$) โดยการประมาณค่าแบบความสอดคล้องภายในและการทดสอบอื่นได้ดี แต่อาจมีปัญหาเรื่องการแปลตอบได้ คณะผู้วิจัยชี้ว่าแบบทดสอบที่สร้างขึ้นสามารถทำนายผลการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ได้ โดยพบว่า เพศหญิงมีทักษะทางอารมณ์ที่เหนือกว่าเพศชาย และองค์ประกอบที่แบบทดสอบวัดไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสมองแต่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ ๕ องค์ประกอบ (The Big-

Five Personality Model) ในการประเมิน ผู้ตอบจะพิจารณาแต่ละ ข้อความและประเมินตนเองในระดับ ๕ ช่วงค่าว่าตนแสดงออกในระดับใด ดังตารางที่ ๒.๙

ตารางที่ ๒.๙ แบบวัดโครงสร้างบุคลิกภาพ ๕ องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model) ของ Schuttler และคณะ

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑. การประเมินและการแสดงออกของอารมณ์ (๑๓ ข้อ)	เพียงแค่มอง ข้าพเจ้าก็รู้ได้ว่า ผู้คนมีความรู้สึกเช่นไร
๒. การควบคุมอารมณ์ (๑๐ ข้อ)	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกว่าการณ์ตนเปลี่ยนแปลง ข้าพเจ้ามัก มีความคิดใหม่ ๆ เสมอ ๆ
๓. การบริหารจัดการอารมณ์ (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้ากล่าวชมผู้อื่น เมื่อทำในสิ่งที่ดีงาม

แบบที่ ๖ EQ Test

Goleman (๑๙๙๕) ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ ๑๐ เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่าจะแสดงออกเช่นไรจาก ๔ ตัวเลือก

ตัวอย่าง “สมมติว่า ท่านเป็นนักศึกษาที่คาดหวังว่า ตนจะได้ A ในการเรียนในวิชานั้นแต่พบว่าท่านได้ C ในการสอบกลางภาคท่านจะทำเช่นไร?”

- ก. วางแผนอย่างชัดเจนถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะเพิ่มเกรดและแก้ไขตามที่วางแผนไว้
- ข. ตั้งใจมั่นว่า ครั้งต่อไปจะทำให้ดีกว่านี้
- ค. บอกกับตัวเองว่า ตันคงทำอะไรได้ไม่มากนักกับวิชานี้และหันไปสนใจให้ ความสำคัญกับวิชาอื่น ๆ ที่คิดว่าตัวเองจะท าเกรดได้ดีกว่า
- ง. ไปพบอาจารย์ที่สอนและพูดชี้แจงให้ได้เกรดที่ดีขึ้นกว่าเดิม

แบบที่ ๗ Emotion Perception Test

เป็นแนวการวัดที่ Mayer, J.D, Dipanlo, M., &Salovey, P. (๑๙๙๐) เสนอไว้โดย ให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า ๔ ประเภท ประเภทละ ๑๒ ชนิด ๑) ภาพใบหน้าแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ๒) ภาพสี ๓) ท่วงทำนองดนตรี ๔) เสียงต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ ๖ ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัวประหลาดใจ และขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างในระดับ ๕ ช่วงค่า ๑ ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใด ๆ เลยไปจนถึง ๕ เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน

แนวทางการให้คะแนนแบบวัดนี้จะพิจารณาความเห็นโน้มเอียงหรือความสอดคล้องของกลุ่มหรือคำตอบของคนส่วนมากเป็นสำคัญ

แบบที่ ๘ แบบประเมิน EQ สำหรับวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^{๕๑} ได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชน เพื่อใช้ประเมินตนเอง โดยให้นิยามของอีคิว คือความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่าง สร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่งการรู้จักอีคิวของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการ ดำเนินชีวิต ครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยแบบประเมินมีคำตอบ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้าง จริง จริงมาก ดังตารางที่ ๒.๑๐

ตารางที่ ๒.๑๐ แบบประเมิน EQ สำหรับวัยรุ่น

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๑. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉัน รับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
๒. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ ฉันรู้สึกโกรธ					
๓. เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิด จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
๔. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ					
๕. ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหา เพียงเล็กน้อย					
๖. ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจน ผู้อื่นยอมรับได้					
รวม					
๗. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมี อารมณ์เปลี่ยนแปลง					
๘. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักร					
๙. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำ ต่างจากที่ฉันคิด					
๑๐. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มี เหตุผลที่จะไม่พอใจในการ					

^{๕๑} กรมสุขภาพจิต, แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ปี), สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร :), ๒๕๔๖, หน้า ๑-๔.

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
กระทำของฉันทัน					
๑๑. ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นเรียกร้อง ความสนใจมากเกินไป					
๑๒. แม้จะมีภาระที่ต้องทำก็ ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม					
๑๓. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอา เปรียบเทียบกับผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๔. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ ผู้อื่นมีต่อฉัน					
๑๕. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าว คำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
๑๖. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของ ผู้อื่นได้ยาก					
๑๗. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำ เพื่อส่วนรวม					
๑๘. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม					
๑๙. ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
๒๐. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็ มั่นใจว่าสามารถทำได้					
๒๑. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉัน รู้สึกหมดกำลังใจ					
๒๒. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำ สิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ					
๒๓. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค และความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
๒๔. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉัน มักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๒๕. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
๒๖. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
๒๗. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
๒๘. เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
๒๙. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
๓๐. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม					
๓๑. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
๓๒. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
๓๓. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้					
๓๔. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
๓๕. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
๓๖. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม					
๓๗. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
๓๘. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๓๙. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
๔๐. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม					
๔๑. แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
๔๒. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
๔๓. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
๔๔. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด					
๔๕. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
๔๖. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม					
๔๗. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
๔๘. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
๔๙. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
๕๐. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
๕๑. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
๕๒. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม					

ตารางที่ ๒.๑๑ แสดงการให้คะแนนการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การให้คะแนน แบ่งเป็น ๒ กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ													
๑	๔	๖	๗	๑๐	๑๒	๑๔	๑๕	๑๗	๒๐	๒๒	๒๓	๒๕	๒๘
๓๑	๓๒	๓๔	๓๖	๓๘	๓๙	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง							ให้		๑	คะแนน			
ตอบจริงบางครั้ง							ให้		๒	คะแนน			
ตอบค่อนข้างจริง							ให้		๓	คะแนน			
ตอบจริงมาก							ให้		๔	คะแนน			

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ													
๒	๓	๕	๘	๙	๑๑	๑๓	๑๖	๑๘	๑๙	๒๑	๒๔	-	-
๒๖	๒๗	๒๙	๓๐	๓๓	๓๕	๓๗	๔๐	๔๕	๔๗	๕๑	๕๒	-	-
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง							ให้		๔	คะแนน			
ตอบจริงบางครั้ง							ให้		๓	คะแนน			
ตอบค่อนข้างจริง							ให้		๒	คะแนน			
ตอบจริงมาก							ให้		๑	คะแนน			

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

ตารางที่ ๒.๑๒ เกณฑ์คะแนน EQ

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	น้อยกว่า ๑๔๐	๑๔๐-๑๗๐	มากกว่า ๑๗๐
๑. องค์ประกอบดี	น้อยกว่า ๔๘	๔๘-๕๘	มากกว่า ๕๘
๑.๑ ควบคุมอารมณ์	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๗	มากกว่า ๑๗
๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	น้อยกว่า ๑๖	๑๖-๒๐	มากกว่า ๒๐
๑.๓ รับผิดชอบ	น้อยกว่า ๑๖	๑๖-๒๒	มากกว่า ๒๒

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
๒. องค์ประกอบเก่ง	น้อยกว่า ๔๕	๔๕-๕๗	มากกว่า ๕๗
๒.๑ มีแรงจูงใจ	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๒๐	มากกว่า ๒๐
๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๙	มากกว่า ๑๙
๒.๓ สัมพันธภาพกับผู้อื่น	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๒๐	มากกว่า ๒๐
๓. องค์ประกอบสุข	น้อยกว่า ๔๐	๔๐-๕๕	มากกว่า ๕๕
๓.๑ ภูมิใจในตนเอง	น้อยกว่า ๙	๙-๑๓	มากกว่า ๑๓
๓.๒ พึงพอใจในชีวิต	น้อยกว่า ๑๖	๑๖-๒๒	มากกว่า ๒๒
๓.๓ สุขสงบทางใจ	น้อยกว่า ๑๕	๑๕-๒๑	มากกว่า ๒๑

แบบที่ ๙ แบบประเมิน EQ 99

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และผศ.อุสา สุทธิสาคร^{๕๒} ได้ทฤษฎีการศึกษาร่างแบบประเมินอีคิว โดยเรียกชื่อว่า “EQ 99” มีจำนวน ๙๐ ข้อ (ไม่นับข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบจำนวน ๙ ข้อ) โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าข้อความนั้น ๆ เกิดขึ้นกับตน ทั้งในแง่ความคิดความรู้สึกอารมณ์และการแสดงออกในระดับใดใน ๕ ช่วงค่า คือ ระดับ ๑ – ไม่เคยเลยหรือปฏิบัติน้อยที่สุดไปจนถึง ๕ – บ่อยที่สุด หรือรู้สึกเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง ดังตารางที่ ๒.๑๓

ตารางที่ ๒.๑๓ แบบประเมิน EQ 99

ด้าน	จำนวนข้อ	ค่าประมาณการความน่าเชื่อถือได้	ตัวอย่างข้อความ
๑. การรู้จักอารมณ์ของตน	๑๕	.๗๐	๑. ข้าพเจ้าสามารถระบุได้ว่า เหตุการณ์ เช่นไรที่จะท าให้ข้าพเจ้าโกรธ
๒. การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น	๑๐	.๘๕	๒. ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่า คนอื่นรู้สึก อย่างไรกับตัวข้าพเจ้า
๓. ความเอื้ออาทร	๑๒	.๘๖	๓. ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อเห็นลูก ๆ ที่พ่อแม่ให้ต่อสู้ชีวิตในบ้าน ปลายแต่โดยลำพัง
๔. ความฉลาดทาง	๑๒	.๗๖	๔. ข้าพเจ้าชอบให้ผู้อื่นล่วงรู้เมื่อ

^{๕๒} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เข้าวอารมณ์(EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๓๗ - ๑๔๐.

ด้าน	จำนวนข้อ	ค่าประมาณการ ความน่าเชื่อถือได้	ตัวอย่างข้อความ
อารมณ์			ข้าพเจ้าทำบุญหรือสร้างคุณความดีให้แก่สังคม
๕. การควบคุม อารมณ์ของตน	๑๕	.๘๓	๕. ในสถานการณ์ที่เผชิญภาวะ กดดัน ข้าพเจ้ายังใจเย็นและยั้งได้
๖. การมีแรงจูงใจที่ดี	๑๓	.๘๕	๖. ข้าพเจ้าอดทนรอคอยได้เพื่อ เป้าหมายที่สำคัญกว่า
๗. ทักษะทางสังคม	๑๓	.๗๖	๗. ข้าพเจ้าเลือกที่จะฟังและกล่าว ชมผู้อื่นมากกว่ามุ่งพูดถึงตนเอง
รวม ๗ ด้าน	๙๐	ทั้งฉบับ ๙๐ ข้อ = .๘๓	

หมายเหตุ : ไม่นับอีก ๙ ข้อ ซึ่งเป็นดัชนีตรวจสอบความเที่ยงตรงในการตอบ ได้แก่ การ
โกหก ความ คงเส้นคงวาของการตอบ การแสดงเสแสร้งนำเสนอตนในทางบวกหรือลบ

แบบที่ ๑๐ มาตรการวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ^{๕๓} ได้สร้างและพัฒนามาตรการวัดปรีชาเชิงอารมณ์ ตาม
นิยามและโครงสร้างที่ประยุกต์หลักคำสอนในพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและ
สำหรับนิสิตมี จำนวน ๓๐ ข้อ เท่ากัน แต่ละข้อเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
ของผู้ตอบแต่ละสถานการณ์มีคำถาม ๓ ข้อ คือ ๑) ในสถานการณ์นั้นผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไร
๒) คิดอย่างไร ๓) จะทำอย่างไร ผู้ตอบแต่ละคนจึงมีคะแนน ๓ ตัว ในแต่ละคำถามนั้น คือคะแนน
ความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ ซึ่งรวมมาจาก ๓๐ ข้อแต่ละคำตอบได้คะแนนในช่วง ๑ - ๕
ดังนั้นเมื่อรวม ๓๐ ข้อคะแนนจึงมีช่วงจาก ๓๐ ถึง ๑๕๐ ผู้ตอบแต่ละคนอาจได้คะแนนความรู้สึก
คะแนนความคิด และคะแนนการปฏิบัติแตกต่างกันได้

เนื้อหาในสถานการณ์ครอบคลุมเหตุการณ์ในชีวิต ๓ เรื่อง คือ ตนเองมีความสุข เพียงใด
อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีเพียงใด และทำงานได้ประสบความสำเร็จเพียงใด มาตรการฉบับที่คาดไว้
สำหรับนักเรียนประกอบด้วยคุณลักษณะในกลุ่มเนื้อหาตนเองมีความสุข ๗ ประการ กลุ่มเนื้อหาอยู่
ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ๖ ประการ และกลุ่มเนื้อหาทำงานได้ประสบความสำเร็จ ๑๒ ประการ สำหรับ
มาตรการฉบับที่คาดไว้ใช้กับนิสิตนั้นคุณลักษณะที่อยู่ภายใต้เนื้อหาตนเองมีความสุขประกอบด้วย
คุณลักษณะ ๑๐ ประการ เนื้อหาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีประกอบด้วย ๘ ประการ และเนื้อหาทำงาน
ประสบความสำเร็จประกอบด้วย ๑๒ ประการ ความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์แอลฟาของคะแนน
มาตรการวัดปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ ได้เท่ากับ .๖๖, .๗๔ และ .๖๔
ตามลำดับ ตัวอย่างข้อคำถามของมาตรการวัดปรีชาเชิงอารมณ์

^{๕๓} ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, รายงานการวิจัยฉบับที่ ๘๔ เรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรการวัด
ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพุทธศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕), หน้า ๖๑, ๖๓.

ตารางที่ ๒.๑๔ แสดงจำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบ สำหรับกลุ่มนักเรียน

	ตนเองมีความสุข	อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี	ทำงานประสบความสำเร็จ
จำนวนข้อ (๓๐) คุณลักษณะ	๙ เมตตา (๒ ข้อ) รู้จักให้อภัย (๒ข้อ) ควบคุมตนเองได้ มีน้ำใจ กรุณา มุทิตา ใจคอหนักแน่น	๘ ช่วยเหลือ (๒ ข้อ) สามัคคี (๒ ข้อ) เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กตัญญู อดทน (คอยได้) เอาใจเขามาใส่ใจ เรา	๑๓ รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ กระตือรือร้น สู้งาน อดทน ร่วมมือในการทำงาน เสียสละเพื่อส่วนรวมในการ ทำงาน มองการณ์ไกล (๒ ข้อ) ตรงต่อเวลา วางแผนในการทำงาน ร่วมมือในการทำงาน มีฉันทะในการทำงาน

ตารางที่ ๒.๑๕ แสดงจำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบ สำหรับกลุ่มนิสิต

	ตนเองมีความสุข	อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี	ทำงานประสบความสำเร็จ
จำนวนข้อ (๓๐) คุณลักษณะ	๑๐ เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมอารมณ์ได้ สุขภาพจิตดี ใจคอหนักแน่น อารมณ์ดี มั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี ปรับตัวยืดหยุ่น	๘ จริงใจ มีน้ำ ใจ รู้จักให้อภัย ช่วยเหลือผู้อื่น สามัคคี เอาใจเขามาใส่ใจ เรา กตัญญู ไม่ดูถูกผู้อื่น	๑๒ ซื่อสัตย์ มองการณ์ไกล ตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน สู้งาน อดทน กล้าคิดกล้าแสดงออก ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการ ทำงาน มีฉันทะในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เห็นแก่ส่วนรวม ใฝ่รู้

๒.๒ หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอรายละเอียดของนิยามความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันระหว่างกายและจิต

๒.๒.๑ ความหมายของอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา

ความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเองควบคุมตนเองและสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลให้ออกมาปฏิบัติได้ อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นอกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะ แสดงออกได้อย่างเหมาะสมและเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้คือปัญญาเพราะสติเป็นตัวเก็บ ข้อมูลตัวเอง ความถูกต้องสิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมดเหมือนกับการสร้างกระจกส่องใจสติจะเป็นกระจก ส่องใจแล้วก็รู้ว่าจัดการกับภาวะของจิตอย่างไรความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมดังนั้นจึงควรที่จะพัฒนาปัญญาให้มากเพื่อสร้าง ความสมดุลของบุคลิกภาพในการแสดงออกเพราะสติและปัญญาเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่า อารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี

คำว่า “อารมณ์” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน^{๕๔} หมายถึง สิ่งที่ยึดหน่วงจิต โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ, ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า ส่วน “อารมณ์” ตามความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึงเครื่องยึดหน่วงของจิต, สิ่งที่จิตรับรู้ สิ่งที่ จิตรับรู้ในเรื่อง ต่าง ๆ ด้วยกันได้เห็นเรียกว่า “รูปารมณ์” การได้ยินเสียงเรียกว่า “สัททารมณ์” กันได้กลิ่นเรียกว่า “คันธารมณ์” การได้รับรสก็เป็นอารมณ์เรียกว่า “รสารมณ์” กันได้สัมผัสทางกาย เรียกว่า “โผฏฐัพ พารมณ์” และสิ่งที่ปรากฏในใจ หรือนึกคิดเรียกว่า “ธรรมารมณ์”^{๕๕}

อารมณ์ หมายความว่า เป็นที่ยินดีเหมือนหนึ่งสวนดอกไม้เป็นที่ยินดีแก่คนทั้งหลายฉันใด อารมณ์ทั้ง ๖ มีรูปารมณ์ เป็นต้น ก็ย่อมเป็นที่ยินดีแก่จิตและเจตสิกฉันนั้น ดังแสดงวจนัตถะว่า อา อภิมุขิ รมนติ เอเตถาติ อารมณฺ

จิตและเจตสิกทั้งหลาย มายินดีพร้อมหน้ากันในธรรมชาตินี้ ฉะนั้นธรรมชาตินี้ชื่อว่า อารมณ์ได้แก่อารมณ์ ๖ อันประกอบด้วย ๑) รูปารมณ์ ได้แก่ สีต่าง ๆ ๒) สัททารมณ์ ได้แก่ เสียงต่าง ๆ ๓) คันธารมณ์ ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ ๔) รสารมณ์ ได้แก่ รสต่าง ๆ ๕) โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่

^{๕๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๐๘.

^{๕๕} พระราชวรมณี (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พัฒนาการแบบองค์รวม ของเด็กไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://advisor.anamai.moph.go.th/tamra_book.html. [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ๖) ธรรมารมณ์ ได้แก่ จิต เจตสิก ปสาทรูป ๕ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน บัญญัติ^{๕๖}

อารมณ์ เรียกว่า อาลัมภณะ ก็ได้ หมายความว่า เป็นที่ยึดหน่วงของจิตและเจตสิกทั้งหลายเหมือนหนึ่งคนขราหรือทุพพลภาพย่อมต้องอาศัยไม้เท้าหรือเชือกเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ทรงตัวลุกเดินไปได้ ฉะนั้น จิตเจตสิกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ต้องมีอารมณ์เป็นที่ เป็นเครื่องอาศัยยึดเพื่อเกิดขึ้นติดต่อกัน ฉะนั้น ดังแสดงวจนัตถะว่า

จิตตเจตสีเกหิ อาลมปิยิตติ อาลมพณั

ธรรมชาติอันจิตและเจตสิกทั้งหลายยึดหน่วง ฉะนั้นจึงชื่อว่า อาลัมภณะ ได้แก่ อารมณ์ ๖ แบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม ๑) สามัญญอารมณ์ อารมณ์ชนิดสามัญธรรมดาทั่ว ๆ ไปไม่มีอะไรเป็นพิเศษ ๒) อธิปัตอารมณ์ อารมณ์พิเศษ ที่มีอำนาจครอบครองจิตและเจตสิกและยึดเหนี่ยวจิตเจตสิกทั้งหลายนั้นให้เข้ามาหาตน เหมือนหนึ่งกุสรวาษาที่ติดตามนางประภาวดีไปเป็นหนทางถึง ๑๐๐ โยชน์ เพราะอำนาจแห่งความสวยงาม คือรูปารมณ์ของนางประภาวดี สามารถเหนี่ยวรั้งจิตของพระ เจ้ากุสะให้ติดตามไปจนถึงได้ หรือเหมือนหนึ่งรูปภาพที่ติดโฆษณาไว้ที่โรงมหรสพ รูปภาพนั้นมีความ สวยงามเป็นพิเศษและเรื่องที่จัดแสดงนั้นก็ดีเป็นพิเศษ ฉะนั้น เมื่อคนทั้งหลายที่เดินผ่านไปมาที่โรงมหรสพนั้น จะเดินผ่านเลยไปเสียไม่ได้ต้องแวะหยุดดูรูปภาพโฆษณานั้นแล้วก็เข้าไปชมการแสดงข้อนี้ฉนั้นใด อารมณ์ที่เป็นอธิปัตก็ฉนั้น คือ สามารถเหนี่ยวรั้งจิตและเจตสิกให้น้อมไปสู่ตน^{๕๗}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (อ้างในกรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓) ได้ให้ทัศนะว่าในการศึกษาหรือพัฒนามนุษย์นั้นมิใช่พัฒนาแต่ปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่มีองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ๓ ด้านประสานหรือบูรณาการกัน โดยเป็นปัจจัยแก่กันส่งเสริมกันคือพฤติกรรม จิตใจและปัญญาหรือพูดด้วยคำศัพท์ในพระพุทธศาสนาว่า ศีลสมาธิ ปัญญาเมื่อโดยเฉพาะด้านจิตใจให้มีความฉลาดทางอารมณ์ต้องมีการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญาครอบทั้ง ๓ ด้าน โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์ อารมณ์ในที่นี้ก็คือสภาพจิตนั่นเองเน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาปรับสภาพจิตใจ ซึ่งปัญญาในพุทธศาสนามี ๓ ชั้น ดังที่พระเทพโสมภณ (ประยูร ธัมมจิตโต) (๒๕๔๔) กล่าวเอาไว้คือ ชั้นที่หนึ่งสุดมยปัญญาเป็นปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่าง ๆ ในความคิดเป็นความรู้ชั้นจำอย่างเป็นระบบ ชั้นที่สองคือจินตมยปัญญาเป็นความรู้ชั้นคิดวิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากชั้นที่หนึ่งชั้นที่สามคือภาวนามยปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับตนเอง ภายในตัวเองความรู้จักตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองความรู้อันนี้อาศัยการทำจิตให้สงบคืออาศัยสมาธิ ถ้าจิตไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์จิตก็จะผ่องใส สามารถเห็นความจริงทั้งภายในและภายนอกตัวเองสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ดังนั้นหากพูดถึงปัญญา EQ

^{๕๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗** หลักสูตรจุฬารามวาสี, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๗.

^{๕๗} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗** หลักสูตรจุฬารามวาสี, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

และ IQ ว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร ก็เปรียบได้ว่า IQ เป็นปัญญาขั้นที่หนึ่ง ส่วน EQ เป็นปัญญาขั้นที่สาม^{๕๘}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) กล่าวถึงอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า สิ่งที่เกิดไปเกาะเกี่ยวอยู่แล้วยึดจิตไว้ มี ๖ อย่าง คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า รูปอารมณ์ สัททอารมณ์ คันธอารมณ์ รสอารมณ์ โผฏฐัพพอารมณ์ ธรรมารมณ์ ตามลำดับ^{๕๙}

พระพรหมบัณฑิต กล่าวว่าคือการใช้ ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็เป็นพลัง บอดปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางถูก ต้อง ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความ สามารถทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน^{๖๐}

การวิจัยครั้งนี้ความหมายของอารมณ์จึงตรงกับคำว่า เจตสิก หรือสภาพจิตสอดคล้องกับที่ผดุงจิต อินทสุวรรณและคณะนิยาม^{๖๑}ไว้

สภาพของจิตหรือเจตสิกมี ๓ ลักษณะ คือ

๑. ฝ่ายบวก หรือกุศลจิต เช่น มีเมตตา (ปรารถนาดีอยากให้คนอื่นเป็นสุข) กรุณา (ไวต่อความทุกข์ของผู้อื่น อยากช่วยคนอื่นพ้นทุกข์) มุทิตา (มีใจยินดีกับความสุข ความดีงาม ความสำเร็จของผู้อื่น อยากส่งเสริมสนับสนุน) อุเบกขา (วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียง) ปราโมทย์ (ปลาบปลื้มใจในเรื่องที่ดีงาม) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น ผ่อนคลายตรงข้ามกับความเครียด) สุข (ความ ครองใจ สะดวกใจ) และสมาธิ (ภาวะที่จิตตั้งมั่น สงบ อยู่กับสิ่งที่ดีงาม)

๒. ฝ่ายลบ หรืออกุศลเจตสิก เช่น กามฉันทะ (ความอยากได้ ติดใคร่ ใฝ่หา) พยาบาท (ความหงุดหงิด ขัดเคืองไม่พอใจ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่เซื่องซึม ท้อแท้) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน กังวล กลัดกลุ้ม) และวิจิกิจฉา (ความลังเล เคลือบแคลง สงสัย ข้องใจ)

๓. ฝ่ายกลาง เช่น สมาธิวิริยะ (เพียรพยายาม) เจตนา (ตั้งใจมั่น) มนสิการ (ใส่ใจ) และเวทนา (ความรู้สึก)

ในการกำกับพฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ พัฒนาเจตสิกฝ่ายบวก และควบคุม ฝ่ายลบโดยอาศัยพลังของฝ่ายกลางเนื่องจากฝ่ายบวกเป็นประโยชน์ ประกอบด้วยปัญญานำไปสู่ พฤติกรรมที่สร้างสรรค์^{๖๒}

^{๕๘} โกศล สนิทวงศ์, ความฉลาดทางอารมณ์กับพุทธศาสนาสู่การพัฒนาคนและองค์กร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bloggang.com/mainblog>, [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๕๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม กรุงเทพฯ พ.ศ. ๒๕๔๘.

^{๖๐} Hura, พุทธศาสนากับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://palungjit.org/threads/เรื่องความฉลาดทางอารมณ์.229228/>, [๓ สิงหาคม ๒๕๖๑]

^{๖๑} ผดุงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, รายงานการวิจัยฉบับที่ ๘๔ เรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรวัด ปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕), หน้า ๒๒.

^{๖๒} พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พัฒนาการแบบองค์รวม

จึงอาจสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ในทางพระพุทธศาสนา คือบุคคลรู้จักใช้ปัญญากำกับสภาพจิตให้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

จากการศึกษาอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาที่มีอารมณ์ ๖ เป็นองค์ประกอบหลักแล้วนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการแห่งอารมณ์ทางพระพุทธศาสนามากขึ้น จึงขอยกเนื้อหากระบวนการทางอารมณ์ที่ผ่านทางทวาริกจิตและทวารวิมุตตจิต โดยอารมณ์ ๖ รายละเอียด มาดังนี้

การจำแนกทวาริกจิตและทวารวิมุตตจิต โดยอารมณ์ ๖

๑. จักขุทวาริกจิต ๔๖ มีรูปารมณ์ ที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว

๒. โสตทวาริกจิต ๔๖ มีสัทธารมณ์ ที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว

๓. ฆานทวาริกจิต ๔๖ มีคันธารมณ์ ที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว

๔. ชิวหาทวาริกจิต ๔๖ มีที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว

๕. กายทวาริกจิต ๔๖ มีโผฏฐัพพารมณ์ ที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว

๖. มโนทวาริกจิต ๗๖ หรือ ๙๙ มีอารมณ์ ๖ ที่เป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต และการวิมุตต์ตามสมควรแก่อารมณ์

๗. ทวารวิมุตตจิต ทำหน้าที่ปฏิสนธิ ภวังค์ จุตี ทั้ง ๑๙ ดวงนั้น มีอารมณ์หนึ่ง อารมณ์ใดในบรรดาอารมณ์ทั้ง ๖ ที่เรียกว่า กรรม กรรมนิมิต คตินิมิต ซึ่งเป็นปัจจุบัน อดีต และ บัญญัติที่ทวาริกมรรณาสันทธานะ รับเอามาจากภพก่อนเมื่อใกล้จะตายเป็นส่วนมาก

อารมณ์ ๖ ที่กล่าวมาแล้วนั้นแบ่งออกเป็น ๒ พวก คือ

๑. เตกาลิกอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องด้วย กาลทั้ง ๓ คือ ปัจจุบัน อดีต อนาคต ได้แก่ จิต เจตสิก รูป

จิต เจตสิก รูป ที่เป็นปัจจุบันอารมณ์นั้น หมายถึง ขณะที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ทาง ตา จมูก ลิ้น กายใจ คือ กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังได้กลิ่น กำลังรู้รส กำลังถูกต้อง กำลังรู้ในอารมณ์ ที่เกิดขึ้นยังไม่ดับไป เหล่านี้เรียกว่า ปัจจุบันอารมณ์

จิต เจตสิก รูป ที่เป็นอดีตอารมณ์นั้น หมายถึง อารมณ์เหล่านั้นผ่านไปแล้ว คือได้เห็นแล้ว ได้ยินแล้ว ได้กลิ่นแล้ว ได้รู้รสแล้ว ได้ถูกต้องแล้ว สำหรับทางใจนั้นคตินึกในอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว

จิต เจตสิก รูป ที่เป็นอนาคตอารมณ์นั้น หมายถึง อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นจะมา ปรากฏในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ จะเห็น จะได้ยิน จะได้กลิ่น จะได้รู้รส จะได้ถูกต้อง สำหรับทางใจนั้น คตินึกถึงอารมณ์ที่จะมาปรากฏเรานั้น รวมทั้ง ๓ ประเภทนี้เรียกว่า เตกาลิกอารมณ์

๒. กาลวิมุตตอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับ กาลทั้ง ๓ ได้แก่ นิพพาน บัญญัติ นิพพานและบัญญัติ ที่เป็นกาลวิมุตตอารมณ์นั้น เพราะธรรม ๒ พวกนี้ เป็นอสังขตธรรม ไม่ได้ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยสี่ ฉะนั้น การเกิดขึ้นของธรรมทั้ง ๒ พวกนี้ จึงไม่มี เมื่อไม่มีการเกิดขึ้นแล้วก็ กล่าวไม่ได้ว่า นิพพาน หรือ บัญญัติ เหล่านี้ เป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต เรียกว่า กาลวิมุตตอารมณ์

กล่าวสรุปได้ว่า อารมณ์ ๖ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับกาล ๓ (อดีต ปัจจุบัน อนาคต) และกลุ่มที่สอง ไม่เกี่ยวข้องกับกาลทั้ง ๓ เนื่องจากเป็นอสังขตธรรม

ในการเกิดพฤติกรรมนั้นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างขั้น ๕ หรือ เบญจขั้น ซึ่งมี ส่วนประกอบ ๕ ประการ^{๖๓} คือ

๑. รูป – ร่างกาย รวมถึงพฤติกรรมที่กายนั้นกระทำ
๒. เวทนา – อารมณ์ความรู้สึก
๓. สัญญา – การกำหนดได้หมายรู้
๔. สังขาร – สภาพการคิดปรุงแต่งของจิต
๕. วิญญาณ – ส่วนที่เป็นกันรู้ประจักษ์แจ้งในอารมณ์

ซึ่งในที่นี้สภาพจิตหรืออารมณ์ความรู้สึกนั้นเกิดจากการที่แดนรับรู้ภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) รับรู้ต่อแดนรับรู้ภายนอก คือ สิ่งที่มากระทบ (เสียง รูป รส กลิ่น สัมผัส และธรรมารมณ์) ก็ เกิดการกำหนดได้หมายรู้ว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้เมื่อเกิดความพอใจหรือไม่พอใจอันเนื่องมาจากการปรุง แต่งของจิตโดยมีเจตนาเป็นต้นเหตุในการปรุงแต่งแล้ว จึงมีการแสดงออกใน ๓ ช่องทาง (ทวาร) ได้แก่ กาย ความคิด และคำพูด ในการแสดงพฤติกรรมของคนเกิดจากเจตสิก โดยมีเจตนาหรือความตั้งใจ ถ้ามีเจตนาดีก็ทำให้เกิดพฤติกรรมดี ถ้าเจตนาไม่ดีพฤติกรรมก็จะไม่ดี ทั้งนี้เจตนาเป็นส่วนที่เกิดจาก ปัญญา ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์คือผู้ที่สามารถพัฒนาจิตสิกขายดี และควบคุมฝ่ายไม่ดีด้วย การใช้ ปัญญากำกับเจตนาให้ไปในทางที่ดีเพื่อปรุงแต่งเจตสิกและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดี ต่อไป

๒.๒.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่เริ่มจากการเข้าใจชีวิตความเป็นไปอันเป็นธรรมชาติ กระบวนการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของนักเรียนคือ ความเป็นผู้มีปัญญา การมี สติ กำกับไว้อยู่เสมอ สติในที่นี้ เริ่มตั้งแต่การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองว่า อารมณ์ใดเกิดขึ้น เกิดขึ้น เพราะอะไร มีความไวต่อความรู้สึกอารมณ์ของผู้อื่นโดยผ่านการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง จะทำให้ตอบสนองและแก้ไขได้อย่างถูกต้อง มีสติ รู้ความสามารถของตนเข้าใจจุดเด่น จุดด้อยเพื่อ ปรับปรุงตนเอง การมีสติรู้ถึงอารมณ์ของตนเป็นเรื่องสำคัญ สตินำไปสู่สมาธิที่จำเป็นต่อการสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์และสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น สติสัมปชัญญะ หิริโอตตปเปะ พรหมวิหาร ๔ ไตรสิกขาและหลักสัปปริสธรรม ๗ ไตรสิกขา โยนิโส มนสิการ จิตตภาวนา เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนา สุขภาพกาย เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมนวล สดชื่น กระฉับกระเฉงเบิกบาน และงามสง่า รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความ มั่นคงทางอารมณ์สูงและมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี ยังมีการใช้ระบวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาคือการเจริญสติปัฏฐาน ฝึกตนให้ มีสติเข้าไปกำกับตามดูรู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจาและใจของตนด้วยการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์สู่ขั้นสมบูรณ์มากขึ้น

^{๖๓} พระราชวรมณี (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, เรื่องเดียวกัน

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ก. อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐอันเป็นทางแห่งความดับทุกข์มีองค์ ๘^{๖๔} ทางดับ ทุกข์หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา เมื่อรู้ปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็น ภาวะสิ้นปัญหา รู้ทุกอย่างครบแล้ว ก็พร้อมและเป็นอันถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะแง่ที่ สัมพันธใกล้ชิดโดยตรง คือเมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึงว่าเป็นไปได้และคืออะไรแล้ว การปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายนั้นจึงจะพลอยเป็นไปได้ด้วย ถ้าไม่รู้จุดหมายคืออะไรจะไปไหนก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติ หรือเดินทางได้อย่างไรนี่คือมรรคมีองค์แปดนั่นเอง^{๖๕}

อริยมรรค หรือทางอันประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เป็นทางสายกลางที่นำคนผู้เดินตามไปสู่ความพ้นทุกข์ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะเป็นตัวปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเป็นส่วนศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเป็นส่วนสมาธิรวมความได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๖๖}

กล่าวได้ว่า อริยมรรค คือ แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ และความรู้สึกนึกคิดโดยการปฏิบัติตามแต่ละองค์ประกอบซึ่งมีความสอดคล้องกันอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเป็นรูปแบบที่สามารถประยุกต์ให้สอดคล้องแห่งรายบุคคลตามวัตถุประสงค์ สถานการณ์ เงื่อนไขและความพร้อมในการประพฤติปฏิบัติตามด้วยตัวของตัวเอง

องค์ประกอบ ๘ อย่างของมรรค^{๖๗}

๑. สัมมาทิฐิ (Right View)

สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจถูกต้อง ที่เป็นโลกียะมีแนว อยู่ว่าเรามีความเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บิฑามารดา มี ครูบาอาจารย์ นรกสวรรค์มี สัตว์เป็น โอปปาติกะมี เป็นต้น เชื่ออย่างนี้ เห็นอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สัมมาทิฐิ^{๖๘}

สัมมาทิฐิ แบ่งเป็น ๒ ระดับ^{๖๙} คือ

๑) โลกียสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบระดับโลกีย คือ ยังเนื่องในโลกขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดีเป็นไปตาม ครอบธรรมหรือสอดคล้องกับศีลธรรม ทิฐิระดับนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่า เช่น ดี ชั่วถูก ผิด อะไร ดีกว่า อะไรเลวกว่า ควรจะเป็น ไม่ควรจะเป็น หรือน่าจะเป็น ไม่น่าเป็น อย่างไร เป็นต้น ตลอดจน หลัก

^{๖๔} พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนา อินเตอร์พรีนท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๗๙.

^{๖๕} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๔๑.

^{๖๖} ภิกขุปัญญานันทะ, **ทางสายกลาง**, ๒๕๐๐, ม.ป.ท., หน้า ๑๔.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.ยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิชนธ์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๔๔.

^{๖๘} พุทธศาสนิกชน, **อานาปานสติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐๗.

^{๖๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๗๓๗-๗๔๐.

ความเชื่อ หลักความเห็นต่าง ๆ ที่จะรักษาคุณค่าที่พึงามถูกต้องไว้ ทัศนียุทธศาสตร์นี้เกิดจากการหล่อ หลอมของสังคม จึงอาจเปลี่ยนไปตามอิทธิพลของสภาพและความเป็นไปของสังคมโลกียสัมมาทิฐินี้ ส่องถึงค่านิยมพื้นฐาน เช่น ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ความใฝ่ผลสำเร็จที่เกิดจากการ กระทำ หรือความเพียรพยายามตามความสามารถและสติปัญญาของตนเอง ความรู้สึกพึงตนเองและ การช่วยเหลือกันด้วยเรี่ยวแรงกำลังของมนุษย์เอง เป็นต้น

๒) โลกุตระสัมมาทิฐิ ความเห็นระดับโลกุตระ คือ เห็นโลกไม่ขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง สัมมาทิฐิในความหมายที่สอง จัดเป็นโลกุตระ หมายถึงเอาเฉพาะความรู้ความชัดเจนแจ่มแจ้ง ถึงขั้นเป็นมรรคเป็นผลทำให้เป็นอริยบุคคลเท่านั้น

สรุปได้ว่า สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นที่ถูกต้อง ได้แก่ เห็นว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เห็นว่า บาปบุญมีจริง สามารถบอกได้ว่าสิ่งใดควรประพฤติสิ่งใดควรเว้น การที่สัมมาทิฐิซึ่งจัดว่าเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดได้ต้องอาศัยปรัโตโฆสะ คือ จากกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ คือ การคิดอย่างแยบคาย^{๗๐}

ปรัโตโฆสะ คือ การกระตุ้นจากภายนอกที่เรียกว่า สิ่งแวดล้อมหมายถึง การรับฟัง แนะนำสั่งสอน ที่จะสั่งสอน แหล่งการเรียนรู้จากผู้อื่นสนทนาซักถาม การถ่ายทอด คำชี้แจง อธิบาย ข่าวสารข้อเขียน ฟังคำโฆษณาชักจูงของผู้เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งกัลยาณมิตรมิได้หมายถึงเพื่อนที่ดี อย่างในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติน่าชี้แจง ช่วยบอก ช่องทางในส่วนที่ดี^{๗๑}

โยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คือ คิดอย่างมีระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ใช้ปัญญาในการพิจารณาเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลซึ่งเป็นวิธีคิดที่ใช้ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม มี ๔ ความหมาย^{๗๒} คือ

๑) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิด ถูกวิธี หมายถึง คิดทุกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง

๒) ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดทุกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ

๓) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามผลพิจารณาสาเหตุหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า

๔) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึง ประสงค์ หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จัก คิดในทางที่ทำให้หายหาวดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้เกิดสติ หรือทำให้ใจให้เข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

โยนิโสมนสิการ นักวิชาการได้ให้ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้มากมายดังต่อไปนี้

^{๗๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓๗-๗๓๘.

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๓.

^{๗๒} พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๖๗๐.

ทศนา แคมมณี (2544: 84)อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการว่า โยนิโสมนสิการ คือ การคิดเป็น คิดอย่างมีระบบ คิดอย่างวิเคราะห์รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อย่างมีสติ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผินเป็นขั้นตอนสำคัญของการสร้างปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549: 669-671)อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด การคิดเป็น การคิดตรงตามสภาวะ และ เหตุปัจจัยการสืบค้นต้นเค้าหรือแปลสืบ ๆ กันมาว่าการทำในใจโดยแยบคาย

สุวิทย์ มูลคำ (2547: 56)อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการว่า โยนิโสมนสิการ มาจากคำว่า โยนิโส กับ มนสิการ แปลความได้ว่า การทำในใจโดยแยบคายกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย คือ พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึง ต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบ จนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยหรือตรिरอง ให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่วยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชาและตัณหา

ลักขณา สรวิวัฒน์(2549: 182)ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่าโยนิโสมนสิการ หมายถึง การแสดงออกซึ่งความคิดเห็นที่ถูกต้องอันเป็นกระบวนการพิจารณาตรงกับจุดหมายปลายทาง โดยไม่วกวน ไม่ย้อนกลับ และเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญญา

ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2550: 13) อธิบายว่าโยนิโสมนสิการคือ องค์ประกอบภายในของตัวบุคคล เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลเกิดความกระหายที่จะเรียน และเกิดปัญญาไตร่ตรองหาเหตุผลใคร่ครวญในสิ่งที่พบเห็นมาให้ลึกซึ้งจึงเกิด “การเรียนรู้”

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดเป็น คิดอย่างถูกวิธี และมีระบบขั้นตอน โดยพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ด้วยการสืบค้นอย่างมีหลักการและเหตุผลเป็นลำดับขั้นตอน แล้ววิเคราะห์ปัญหาเหล่านั้นด้วยการนำเหตุผลมาประกอบการตัดสินใจ ไม่ใช้ความรู้สึกตัดสิน องค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ

ทศนา แคมมณี (2544: 84)กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ มีองค์ประกอบ ๔ ส่วน คือ

๑. อุบายมนสิการ คือ การคิดอย่างเข้าถึงความจริง
๒. ปณมนสิการ คือ การคิดอย่างมีลำดับขั้นตอนไม่สับสน
๓. การณมนสิการ คือ การคิดอย่างมีเหตุผล
๔. อุปาทกมนสิการ คือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย คิดให้เกิดผลไม่ใช่คิดไปเรื่อย

เปื่อย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีองค์ประกอบ 4 ประการ ประกอบด้วย อุบายมนสิการ คือ คิดถูกวิธี ปณมนสิการ คือ คิดมีระเบียบหรือคิดเป็นลำดับการณมนสิการ คือ คิดอย่างมีเหตุผล และอุปาทกมนสิการ คือ คิดเร้ากุศลหรือคิดทำให้เกิดกุศลกรรมเมื่อบุคคลสามารถคิดแบบโยนิโสมนสิการครบองค์ประกอบแล้วก็ทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

๒. สัมผัสกับปะ (Right Thought)

สัมผัสกับปะ คือ ความคิดในทางที่ชอบ มรรคนี้เป็นตัวปัญญาเหมือนกัน มี ความคิดที่ชอบ อันความเห็นกับความคิดย่อมเดินทางไปด้วยกัน ความเห็นเป็นมูลฐานให้เกิด ความคิด ซึ่งความคิดในทางที่ชอบนั้นมี ๓ ประการ คือ

- ๑) คิดในอันจะออกจากกาม
- ๒) คิดในอันไม่พยาบาทปองร้าย
- ๓) คิดในอันไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ความคิดทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นความคิดในทางที่ชอบเป็นทางให้ใจห่างจากสิ่งอันจะก่อให้เกิดกิเลสเราจึงสมควรศึกษาตามควร^{๗๓}

สัมผัสกับปะ คือ ความดำริชอบ หรือ ความคิดในทางที่ถูกต้อง ชั้นโลกียะมี ๓ อย่าง^{๗๔} คือ

๑) เนกขัมมสังกัป หรือเนกขัมมะวิตก ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกามกามานั้น คือความปรารถนา ใคร่อยากสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่หมกมุ่นมุกพัวพัน ติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่างจัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ หรือ โลภะ

๒) ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้นชิงชัง ชัดเคื่อง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามคือเมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขจัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

๓) ความดำริที่ไม่มีการเบียดเบียน การคิดทำร้ายหรือทำลายโดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามคือกรุณา ซึ่งหมายถึงการคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความคิดที่ ปราศจากโทสะเช่นกัน

ความดำริหรือแนวความคิดนี้เป็นเรื่องปกติของคนส่วนมาก เพราะตามธรรมดาเมื่อคนเรารู้อารมณ์อย่างหนึ่งจะโดยการเห็น ได้ยิน ได้สัมผัสเป็นต้นก็ตาม จะเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง คือ ถ้าถูกใจก็ชอบ ติดใจ อยากได้พัวพัน คล้อยตาม ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่ชอบใจ ชัดใจ ชัดเคื่อง ชัดแย้ง จากนั้นนึกคิดต่าง ๆ ก็จะดำเนินไปตามแนวทางหรือตามแรงผลักดันของความชอบและไม่ชอบ

บุคคลจะมีความนึกคิดและทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นถูกต้อง บุคคลนั้นต้องมีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำก่อน คือมองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิก็เป็นมิฉนาทิฐิ คือความเข้าใจผิดพลาดไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ฉะนั้นองค์ประกอบสำคัญเพื่อให้เกิด สัมผัสกับปะ คือ สัมมาทิฐิ เมื่อนั้นเกิดการร่วมมือกับสัมมาทิฐิ นำองค์มรรคอีก ๖ องค์ ซึ่งเป็น ด้านศีล สมาธิ ให้เป็นไปได้อย่างถูกต้อง^{๗๕}

^{๗๓} ภิกขุปัญญานันทะ, ทางสายกลาง, ๒๕๐๐, ม.ป.ท., หน้า ๖๔-๖๕.

^{๗๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๐-๗๕๑.

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๐.

๓. สัมมาวาจา (Right Speech)

สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ อย่าง^{๗๖} คือ

๑) พูดเท็จ คือ พูดไม่จริง เป็นคำพูดที่กลับกับความเป็นจริง ผิดว่าถูก จริงว่าไม่จริงไม่จริงว่าจริง

๒) พูดส่อเสียด คือ เป็นการพูดที่เกิดการแตกร้าง วิวาท บาดหมาง เกิดความไม่สงบก็โทสะ และความเกลียดชัง

๓) พูดคำหยาบ เป็นการพูดที่ไม่เหมาะสมทุกหมู่กลุ่ม มีคำที่จัดอยู่ในประเภท ต้องห้ามในฐานะที่เป็นคำหยาบต่ำ สกปรกลามกเป็นที่รังเกียจ

๔) พูดคุยเพื่อเจ้อ คือ เป็นคำพูดที่ผู้พูดไม่รู้จักขอบเขตของการพูดได้แก่การพูดพร้อย พูดนอกเรื่อง พูดพรั่ว พูดเพ้อ พูดที่มีสาระน้อยหรือไม่มีสาระ

๔. สัมมากัมมันตะ (Right Action)

สัมมากัมมันตะ^{๗๗} คือ ทำการงานชอบ ได้แก่การเว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย ๓ อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

สรุปสัมมากัมมันตะต้องยึดหลักดังนี้

๑) การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตต่อร่างกายของสิ่งมีชีวิต หมายถึง การไม่พยายามฆ่าสัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่นต้องตาย เจ็บปวด ทรมาน ด้วยวิธีใด ๆ ทั้งสิ้นการไม่ประทุษร้ายต่อ ทรัพย์ของผู้ใด หมายถึงการไม่พยายามทำให้ทรัพย์ของผู้ใดเป็นอันตราย โดยต้องการประโยชน์ หรือไม่ต้องการประโยชน์เพื่อตนก็ตาม

๒) การไม่ประทุษร้ายต่อของรักของคนอื่น หมายถึง การไม่พยายามทำให้ผู้อื่น ต้องเจ็บช้ำใจจากการรู้สึกว่า ได้สูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ เพราะถูกข่มเหงน้ำใจหรือถูกละเมิดสิทธิ

๓) การไม่ประทุษร้ายสมบัติของตนเอง หมายถึง การไม่พยายามทำให้ตนเอง สูญเสียสัมปชัญญะไปด้วยความประมาทอันเกิดจากการดื่ม เสพ สูดดม หรือลูบทาอะไรก็ตามที่เป็น เหตุ ที่ทำให้เกิดความสูญเสียสติสัมปชัญญะ ตลอดไปถึงทางจิตใจด้วย เช่น มัวเมาหลงใหลในการเล่น การดู การเล่น เป็นต้น

๔) ความมีระเบียบวินัย และตรงต่อเวลา หมายถึงการปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้กำหนดไว้เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น และถูกต้องตามกาลเทศะ

๕) การมีมารยาทและนิสัยสำหรับสุภาพชน หมายถึงการมีบุคลิกภาพและ ความรู้สึกนึกคิดที่ปฏิบัติตนอยู่ในลักษณะเรียบร้อย ไม่น่าเกลียด ไม่หยาบคาย ไม่กระทบบกระทั้งผู้ใด

๖) การมีมารยาทในการเคารพและเอื้อเฟื้อ หมายถึง การแสดงออกทางกริยา วาจาที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่สถานภาพของบุคคล ตลอดถึงการกระทำที่ถูกต้องต่อเรื่องภายในตัว เช่น

^{๗๖} พระราชวรมุนี (ประยูตร์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓๓๐.

^{๗๗} พระราชวรมุนี (ประยูตร์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๙.

การกิน การนอน เป็นต้น ให้มีกิริยาอาการที่แสดงอยู่ว่า เคารพ เอื้อเฟื้อ ต่อบริวารวินัยสำหรับ จะทำอย่างนั้น

๗) การปฏิบัติตนเป็นผู้มีวัฒนธรรมทุกสาขา หมายถึงการมีธรรมะสำหรับที่จะประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนา ทำให้เจริญให้ดีขึ้นของสิ่งที่ควรจะมี จะเป็นในทุกคั่นทุกตอน ทุกสถานะตามลำดับขั้นแห่งชีวิต

๘) การมีความประพฤติประกอบด้วยธรรม หมายถึงการมีความประพฤติกระทำที่ถูกต้อง ไม่ทำร้ายใครให้เดือดร้อนเสียหาย เป็นผลดีแก่ทุกคนทุกฝ่าย

๙) การทำความดีอย่างต่อเนื่องมาอย่างตลอดเวลา หมายถึง การพยายาม กระทำแต่ความดี รักษาความดีที่ทำไว้ แล้วทำความดีเพิ่มขึ้น โดยไม่ขาดตอนอย่างถูกต้อง

๑๐) การมีกิจกรรมอันประกอบด้วยสุนทรียภาพ หมายถึง การมีการดำรงชีวิต อย่างถูกต้องงดงาม น่าดู เป็นที่พอใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็น สามารถชักจูงให้ผู้อื่นทำตามได้

๑๑) การกระทำทุกสิ่งด้วยความละเอียดประณีตถี่ถ้วน หมายถึงการมีการ กระทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะเพียงพออย่างสุ่มรอบคอบ ประณีต ละเอียดลออถี่ถ้วนใน ทุกแห่งทุกมุม ไม่ให้ผิดพลาด

๕. สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood)

การเลี้ยงชีพชอบ^{๗๘} หมายถึง การประกอบอาชีพที่ถูกต้องเหมาะสมกล่าวคือ ไม่เบียดเบียนให้ผู้อื่นเดือดร้อน พุทธศาสนาสอนให้หลีกเลี่ยงการประกอบอาชีพบางอย่างคือ การค้ามนุษย์ การค้าขายอาวุธ และเครื่องประหาร การค้าขายสัตว์ให้เขาฆ่า การค้าขายสุราและสิ่งเสพติด และการค้าขายยาพิษ สารพิษ เป็นต้น

การเลี้ยงชีพชอบ^{๗๙} คือ เว้นจากเลี้ยงชีพโดยทางผิด เช่น โกงเขา หลอกหลวง สอพลอ บีบบังคับ ขู่เข็ญ ค้ายาเสพติด ค้ายาผิด เป็นต้น

พอจะสรุปได้ว่า หลักในการปฏิบัติตามสัมมาอาชีวะ มีดังนี้

๑) การแสวงหาและมีปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีพที่ประกอบด้วยธรรม หมายถึงการได้มา การมีไว้ การใช้จ่ายปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีพเพื่อการดำรงชีวิตไว้อย่างถูกต้อง ไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

๒) ความซื่อสัตย์สุจริตในการประกอบกิจการ หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการทำงานตามหน้าที่ของตนให้ถูกต้องตามที่ควรจะเป็นอย่างถูกต้อง

๓) การคบบัณฑิต หมายถึง การเข้าไปคบหาผู้มีปัญญาอยู่เนืองนิตย์ เพื่อขอคำปรึกษา ขอคำแนะนำ ให้ช่วยชี้ทางรอดจากความทุกข์ทั้งปวง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

๔) การไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจหรือวิสัยของคนพาล หมายถึง การไม่ยอมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนพาลด้วยประการใด ๆ เพราะชอบใจ พอใจ หลงใหลหรือถูกล่อลวง ถูกบังคับด้วยอาวุธด้วยอำนาจ เป็นต้น

^{๗๘} นัตรสูมัลย์ กบิลสิงห์และคณะ, **ความรู้พื้นฐานทางศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๓๖.

^{๗๙} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๓๓๑.

๖. สัมมาวายามะ (Right Effort)

สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบ คือ เพียรใน ๔ สถาน^{๘๐} ได้แก่

- ๑) เพียรป้องกันหรือเพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิด
- ๒) เพียรละ หรือเพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว
- ๓) เพียรเจริญหรือเพียรสร้างความคิดดีที่ยังไม่เกิด
- ๔) เพียรรักษาและส่งเสริมความคิดดีที่มีอยู่แล้ว

หลักในการปฏิบัติตามสัมมาวายามะ

๑) ความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่ ทั้งที่เป็นการละเว้นและการทำให้มี หมายถึง การมีความพยายามในการกระทำอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน ต่อเนื่องกันไม่ยอมท้อถอยต่อหน้าที่ในการที่จะต้องละเว้นสิ่งที่ควรเว้น ได้แก่ บาป อุกุศล หรือปัจจัยแห่งกิเลส และจะต้องทำให้มีในสิ่งที่ควรจะมี ได้แก่ บุคคล หรือปัจจัยแห่งการบรรลุธรรม ตลอดจนถึงหน้าที่ที่จะเปลี่ยนจากปุถุชน ธรรมดาไปเป็นมนุษย์ ประเสริฐ

(๒) ความพยายามหาเหตุแล้วทำตามตัวอย่างที่ดี หมายถึงความพยายาม ขวนขวายสอดส่องหาตัวอย่างที่ดีนั้น ได้แก่ การได้พบเห็นสมณะผู้มีความสงบร่มเย็น บุคคลผู้มี มารยาทงาม ความประพฤติดี แสดงความสงบเย็น เรียบร้อยอ่อนโยน ให้เห็นอยู่อย่างไรแล้วได้ถือเอา เป็นแบบแนวสำหรับการกระทำตามอย่างนั้นต่อไป

๓) การแก้ไขข้อบกพร่องที่ควรแก้อยู่ตลอดเวลา หมายถึงการมีความพยายามใน การแก้ไขข้อบกพร่องที่ควรแก้หรืออยู่ในวิสัยที่ควรแก้ไขให้ถูกต้องอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรปล่อยปละ ละเลยต่อข้อบกพร่องใด ๆ ให้ผ่านไปโดยไม่ได้มีการกระทำการแก้ไขให้ถูกต้อง

๗. สัมมาสติ (Right Mindfulness)

สัมมาสติ คือ ความรู้ชอบตามความเป็นจริงในความเกิดขึ้นและดับไปของสรรพสิ่ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้ตัวต่ออารมณ์เฉพาะหน้าว่า ตนกำลังทำอะไร พุทอะไร คิดอะไร^{๘๑} สัมมาสติ คือ หลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔^{๘๒} คือ

- ๑) การพิจารณากาย การตามดูรู้ทันกายไม่ยึดติดรูปร่างหน้าตา เป็นต้น
- ๒) การพิจารณาเวทนา คือ กำหนดความรู้สึกทุกขรู้สึกสุขว่าเป็นของธรรมดา
- ๓) การพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต
- ๔) การพิจารณาธรรมต่าง ๆ การตามดูรู้ทันธรรม

^{๘๐} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙๙.

^{๘๑} สนั่น ไชยานุกูล, หลักธรรมและแนวปฏิบัติของเถรวาทและอากิริยวาท, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๒๓), หน้า ๓๙.

^{๘๒} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๔.

๘. สัมมาสมาธิ (Right Concentration)

สัมมาสมาธิ^{๘๓} คือ ความตั้งใจในทางที่ชอบ เพื่อนำไปสู่จุดหมายปลายทางกับพระนิพพาน โดยมีการฝึกให้มีความแน่วแน่แล้วจึงดำเนินต่อไปให้ถึงขั้นปัญญาต่อไป

หลักแห่งการปฏิบัติตามสัมมาทิฐิมีดังนี้

๑) การทำจิตให้สงบ มีสมาธิ จิตใจแจ่มใส หมายถึง การรักษากิจวัตรในภาวะตั้งมั่น สงบ เย็น ไม่มีอะไรมารบกวนจิต เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ความรู้สึกทางเพศหรือความรักใคร่ไหลหลง พัวพัน ความไม่ชอบ ความห่อเหี่ยวใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลไม่แน่ใจในชีวิตในความปลอดภัย

๒) ความเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในสิ่งที่มากระทบ หมายถึง การที่สามารถดำรงจิตอยู่ด้วยสติปัญญาไว้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ผันแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งที่มากระทบจิต

๓) ความอดกลั้น หมายถึง การที่สามารถอดทนอดกลั้นต่อการบีบคั้นของกิเลส เช่น เรื่องรัก เรื่องกามารมณ์ เรื่องโกรธ เป็นต้น ไว้ได้อย่างงดงาม ไม่พ่ายแพ้แก่อำนาจไฟต่ำ ตลอดจนการอดทนอดกลั้นต่อสิ่งภายนอก เช่น ความลำบากตรากตรำในการทำงาน หรือการถูกเขา ดูหมิ่นนินทาว่าร้ายจากผู้อื่น

๔) ความเป็นผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หมายถึง การมีเมตตา รักใคร่ ประารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มุทิตา ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นมีสุข อุเบกขา เฝ้าดูอยู่ด้วยสติปัญญาตลอดเวลาว่าเมื่อใดช่วยได้ก็จะช่วย

๕) ความเป็นผู้มีจิตในสิ่งที่ไม่รังเกียจ หมายถึง มีจิตสะอาดปราศจากพฤติกรรม อันมิใช่ธรรม ไม่กระทำการใด ๆ อันเป็นที่น่ารังเกียจของวิญญูณ เช่น ความขี้เกียจ ความไม่อดทน เป็นต้น และสูงขึ้นไปถึงการมีจิตสะอาด ไม่หลงไหลติดอยู่ในอารมณ์ของกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความ โกรธ ความหลง อันเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจอย่างยิ่ง

๖) ความเป็นผู้มีจิตไร้โรค หมายถึง จิตที่ไม่เศร้าหมอง ปราศจากโรคของจิต คือ ไม่มีกิเลส

๗) ความเป็นผู้มีจิตเกษม หมายถึง การมีจิตเยือกเย็น สดชื่น แจ่มใสปลอดโปร่ง เบิกบาน สงบมีอิสรภาพจากสิ่งรบกวน

๘) ความเป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ ตั้งมั่นวางไว้ในหน้าที่ หมายถึง การมีจิตเหมาะสมที่จะทำหน้าที่การทำงาน ไม่ถูกรบกวนจากนิวรณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความหลงไหล ความไม่พอใจ ความ หดหู่ใจ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางการปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ตามแผนภาพที่ ๒.๑ ดังนี้

^{๘๓} สนั่น ไซยานุกุล, หลักธรรมและแนวปฏิบัติของเถรวาทและอากิริยวาท, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.



แผนภาพที่ ๒.๑ แนวทางการปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘

ข. ไตรสิกขา

ในพระไตรปิฎกได้แสดงความหมายของไตรสิกขาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิกขามืออยู่ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิศีลสิกขา”^{๘๔} ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกหัด ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมพัฒนากาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น หรือนิพพาน^{๘๕} เน้นการฝึกอบรมจากส่วนที่ง่ายไปหาส่วนที่ยาก เช่น ในวัยเด็กก็ให้ฝึกปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของครอบครัว สังคม ได้แก่ ส่วนที่ควรปฏิบัติ และส่วนที่ควรงดเว้น จนติดเป็นนิสัย ให้ฝึกปฏิบัติอย่างเต็มใจ ตั้งใจ และคอยติดตามผลอยู่เสมอ จะทำให้เกิดการพัฒนาอย่างถาวรและยั่งยืน^{๘๖}

องค์ประกอบของไตรสิกขาดังพุทธพจน์ที่แสดง ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สิกขามืออยู่ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล ๖ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี้เรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามทั้งหลาย ๖ บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา

^{๘๔} อกฺ.ติก.(ไทย) ๒๐/๙๑/๓๑๘.

^{๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิตสันธิ์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๔๖.

^{๘๖} สุมน อมรวิวัฒน์, การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, ๒๕๔๗.

เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ ฯ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้เรียกว่า อธิปัญญาศึกษา”^{๘๗}

ในส่วนของความหมายของสิกขามีดังนี้ (๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ (Training in Higher Morality) (๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline) (๓) อธิปัญญาศึกษา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom)^{๘๘}

ไตรสิกขา นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังต่อไปนี้

สตติ นามำรุง อ้างไว้ว่าไตรสิกขาคือขบวนการการศึกษา ๓ องค์ประกอบ เพื่อการบรรลุเป้าหมายของคุณภาพของชีวิต ประกอบด้วย

๑) ศีล หรือขบวนการระเบียบปฏิบัติ (วินัย) เพื่อให้เกิดวาจาชอบ การกระทำชอบและการประกอบอาชีพชอบ เป็นแนวทางและกรอบที่กำกับการกระทำหรือการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ นั้นเอง

๒) สมาธิ หรือขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบ การระลึกรู้ชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสุขทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

๓) ปัญญา หรือขบวนการทางความรู้ เป็นวิธีการอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

นั่นคือ ขบวนการ ไตรสิกขา มีองค์ประกอบของมรรค ๘ ประการ

ศีล

- สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ)
- สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

สมาธิ

- สัมมาวาจา (วาจาชอบ)
- สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
- สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)

ปัญญา

- สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
- สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

^{๘๗} องค์.ก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๘-๓๑๙.

^{๘๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘) , หน้า ๖๐๓-๖๐๔.

- สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)^{๘๙}

พระอุปติสเถระ ได้ให้ความหมายของการศึกษาและขอบเขตของการศึกษาไว้ใน วิมุตติ มรรควา สิกขา หมายถึง การศึกษาเรื่องที่ควรศึกษา การศึกษาอันยอดเยี่ยมและการศึกษาเพื่อความ เป็นพระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา)^{๙๐}

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรควา ไตรสิกขาเป็นทั้ง หลักการและ วิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถลงพินจากอภาย, กามธาตุและภพทั้งปวง โดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระ นิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มีใช้การปรนเปรอตน ด้วยกามสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็น ปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่กลุ่มมรุมจิต และปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิตสามารถ พัฒนาบุคคลให้เป็นพระอริยะผู้มีความบริบูรณ์ด้วยศีล ได้แก่ พระโสดาบันและพระสกทาคามี, บริบูรณ์ด้วยสมาธิได้แก่พระอนาคามีและบริบูรณ์ด้วยปัญญา ได้แก่ พระอรหันตนอกจากนี้้องคธรรม ทั้ง ๓ ยังเป็นเครื่องอุดหนุนให้บรรลุคุณวิเศษอันหาได้ยากในบุคคลทั้งไป ดังมีวิชา ๓ เป็นต้น^{๙๑}

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่า การศึกษา ในภาษาไทยหมายถึง การศึกษาเล่าเรียน ซึ่งตรง กับคำว่า สิกขา ในพระพุทธศาสนา หมายถึง การปฏิบัติได้รับปริญญาคือ สันราคะ สันโทสะ สันโมหะ ผลของการปฏิบัติศึกษาเป็นอย่งนั้น การปฏิบัติอย่างนั้นก็เพื่อความรอดจากสิ่งอันไม่พึงปรารถนา สิ่ง ใดที่เป็นความทุกข์ทรมาน ความยุ่งยากลำบากแก่จิตใจก็เรียกว่า อันไม่พึงปรารถนา แกไขด้วยการ ศึกษา^{๙๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาวา หมายถึง การพัฒนา มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตตั้งามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูก ต้อง ตั้งามของมนุษย์ต้องเรียนรูฟกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อ มองในแง่อริยสัจ ๔ ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่ จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เรามีชีวิตที่พึงพา อวิชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ ใต้อำนาจครอบงำ ของมันพรอมกับที่เรามีปัญญา เพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมดทุกขก็หมดก็บรรลุหมายเป็น นิโรธ โดยสมบูรณ์^{๙๓}

^{๘๙} สดฺดี นามารุง, ไตรสิกขา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// www.gotoknow.org/](https://www.gotoknow.org/), [๕ กันยายน ๒๕๖๑]

^{๙๐} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔.

^{๙๑} พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔, ๙-๑๒.

^{๙๒} พุทธทาสภิกขุ, การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่ค้อมครองโลกถึงที่สุด, (กรุงเทพมหานคร: อุษา การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๙๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หัวใจพระพุทธศาสนา, พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม ๒๕๕๐), หน้า ๗.

ระวี ภาวิไล ได้กล่าวถึงไตรสิกขาว่า หมายถึง การศึกษาสามประการตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นกุศโลบาย แห่งการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคน เป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งหลายอันจะนำสังคมไปสู่อายุธรรมที่ถูกต้อง^{๙๔}

หากเอาข้อธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ มาสังเคราะห์เข้ากับหลักของไตรสิกขา ก็จะทำให้เห็นเนื้อหาที่จะนำมาอธิบายหลักของไตรสิกขา ได้ดังนี้

๑. ศีล หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงามหรือความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ ซึ่งพระธรรมปิฎกได้สรุปไว้ว่า^{๙๕} ศีลมี ๔ ด้าน ได้แก่ ด้าน อินทริยสังวร คือ การรู้จักใช้ร่างกายอย่างพอดีกับการเสพบริโภค กินอยู่อย่างพอดี มีอาชีพสุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของชุมชน สรุปแล้วความหมายของศีล คือ การประพฤติดี เกื้อกูลแก่ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม มรรคมีองค์ ๘ ที่จัดอยู่ในองค์ประกอบของศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

๒. สมาธิ หมายถึง การทำจิตใจให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสภาพของจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม ความดี เช่น ความเอื้อเฟื้อ โอบอ้อมอารี ประสิทธิภาพของจิต เช่น ความเข้มแข็ง หนักแน่น เพียรพยายาม และเรื่องความสุขของจิต การไม่เครียด ร่าเริงเบิกบาน มองโลกในแง่ดี จิตมีส่วนสนับสนุนให้ปัญญาเจริญ งอกงามได้จิตที่เข้มแข็งมีความเพียรพยายามไม่ทอดทิ้งจะทำให้จดจ่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเต็มที่เรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยากหรือละเอียดลึกซึ้งต้องมีจิตใจที่ สงบแน่วแน่เป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงาน และพัฒนาอย่างได้ผล^{๙๖} การฝึกจิตนั้นนอกจากเพื่อเป้าหมายสูงสุดคือเป็นฐานเพื่อการละกิเลสแล้ว ข้อดีคือส่งผลต่อสภาพจิต พฤติกรรม และความสัมพันธ์ที่มีต่อกันด้วย เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำมาความสุขมาให้และเป็นความสุขที่ไม่ต้อง อาศัยสิ่งภายนอกมาปรนเปรอ ทำให้ชีวิตเป็นอิสระมากขึ้นและขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกน้อยลง จิตที่ถูกพัฒนาอย่างถูกต้องยังส่งผลทำให้สามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจและร่างกายได้อย่าง เต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและท่าทีในการมองโลก ทำให้มีความเมตตา กรุณาต่อกัน ไม่เบียดเบียนกันและอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล อันเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการ พัฒนาสังคม มรรคมีองค์ ๘ ที่จัดอยู่ในองค์ประกอบของสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ

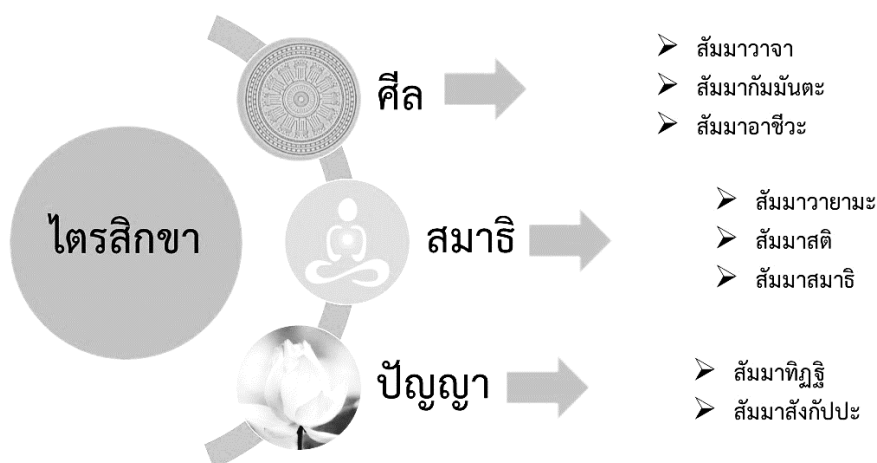
๓. ปัญญา หมายถึง ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ไตรตรอง วิเคราะห์ สืบสาวราวเรื่องหาเหตุปัจจัย และรู้ที่จะจัดแจง จัดการในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง ปัญญาจะเป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลปรับแก้พฤติกรรม และสภาพจิตได้ มรรคมีองค์ ๘ ที่จัดอยู่ในองค์ประกอบของสมาธิ ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

สามารถจัดองค์ประกอบของมรรคมีองค์ ๘ เข้ากับหลักไตรสิกขา ได้ดังแผนภาพที่ ๒.๒ ดังนี้

^{๙๔} ระวี ภาวิไล, หัวใจของศาสนาพุทธ, (บทความเสนอในการประชุมทางวิชาการ เรื่องหัวใจของศาสนา), ธรรมสถาน มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๑๗-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๒๘.

^{๙๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย, เรื่องเดียวกัน.

^{๙๖} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาการหยั่งรู้, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๓๔).



แผนภาพที่ ๒.๒ การจัดองค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ กับหลักไตรสิกขา

แนวทางการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการที่บูรณาการและเป็นปัจจัยต่อเนื่องต้องเป็นไปพร้อมกันทุกด้าน^{๙๗} ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลใน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสังขม (ศีล) ความสัมพันธ์ภายในตนเอง (จิต) และความคิดที่สนับสนุนกายและจิต (ปัญญา) ทั้งสามด้านสำคัญต่อความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ การพัฒนานี้ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับใคร ให้พิจารณาความก้าวหน้าด้วยกันเทียบเคียงกับตนเอง การจะมีพฤติกรรมที่ดี สภาพจิตที่ดีงาม ต้องอาศัยพื้นฐานการมีความรู้ความคิดที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมให้เกิดความกระจำงแจ้งแก่ตนเอง

จากหลักพุทธธรรมที่กล่าวมานั้น ได้ทราบถึงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกันระหว่างความสัมพันธ์ภายในตนเองหรือจิตทั้งความคิดที่สนับสนุนทางกายและจิตเชื่อมโยงไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสังขม ซึ่งสภาพจิตหรืออารมณ์ความรู้สึกนั้น เกิดจากการที่แดนรับรู้ภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) รับรู้ต่อแดนรับรู้ภายนอก คือสิ่งที่มากระทบ (เสียง รูป รส กลิ่น สัมผัส และธรรมารมณ์) เกิดการกำหนดได้หมายรู้ว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อเกิดความพอใจหรือไม่พอใจ จึงมีการแสดงออกใน ๓ ช่องทาง (ทวาร) ได้แก่ กาย ความคิด และคำพูด ในการแสดงพฤติกรรมของคนเกิดจากเจตสิก โดยมีเจตนาหรือความตั้งใจ ถ้ามีเจตนาดีทำให้เกิดพฤติกรรมดี ถ้าเจตนาไม่ดีพฤติกรรมจะไม่ดี ทั้งนี้เจตนาเป็นส่วนที่เกิดจากปัญญา ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์คือ ผู้ที่สามารถพัฒนาจิตสิกขามาก และควบคุมฝ่ายไม่ดี ด้วยการใช้ปัญญากำกับเจตนาให้ไปในทางที่ดีเพื่อปรุงแต่งเจตสิกและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีได้ ดังนั้นพุทธธรรมจึงเป็นแนวทางในการกำกับพฤติกรรมที่ไม่ดี ด้วยการฝึกฝน อบรม ขัดเกลาจิตที่เป็นบ่อเกิดของพฤติกรรม โดยการพัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยคุณธรรม มีจิตใฝ่หาหาญร่าเริง ผ่องใส สงบ และมีสุข เป็นสุขโดยไม่ยึดติดกับวัตถุภายนอก สามารถใช้วัตถุ

^{๙๗} สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ๒๕๓๕, **หลักพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕).

สิ่งของที่มีไปสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่โดยไม่หวงแหน พัฒนาทัศนคติและท่าทีในการมองโลกและสังคมให้เป็นไปในทางเกื้อกูล เกิดความรัก ความเอื้ออาทรต่อสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ มีน้ำใจ เสียสละ ตระหนักในหน้าที่การงาน และการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ อย่างไม่ย่อท้อถอยต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ ไม่วอกแวกหันเหไปกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ หากพัฒนาได้ดีจะทำให้มีความสุขอยู่กับสิ่งที่ทำ

๒.๒.๓ ข้อมูลสถานศึกษา

ข้อมูลการจัดการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

ประวัติความเป็นมา

การศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เป็นการศึกษาที่รัฐกำหนดให้มีขึ้น ตามความประสงค์ของคณะสงฆ์ โดยพระปรารภของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ-ปริณายก (จวน อุฏฐายีมหาเถระ) ว่า “ การศึกษาทางโลกเจริญก้าวหน้ามากขึ้นตามความเปลี่ยนแปลงของโลก การศึกษาพระปริยัติธรรม ก็จำเป็นต้องอนุวัตรไปตามความเปลี่ยนแปลงของโลกบ้าง จึงเห็นสมควรที่จะมีหลักสูตรในการเรียนพระปริยัติธรรมเพิ่มขึ้นอีกแผนกหนึ่ง คือ หลักสูตรพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม ควบคู่กันไป ” ซึ่ง กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศระเบียบกระทรวงฯ ว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ขึ้นเมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๑๔ และระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พ.ศ. ๒๕๓๕ เพื่อเป็นแนวทางดำเนินการจัดการศึกษาและส่งเสริมสนับสนุน ของกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการในสมัยนั้น

ในปีพ.ศ. ๒๕๔๕ ได้มีพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม ทำให้มีหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบงานคณะสงฆ์และพัฒนากิจการพระพุทธศาสนาโดยตรง คือ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งแยกมาจากกรมการศาสนา ดังนั้น เพื่อให้การส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา เป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบควบคุมการดำเนินงานที่ชัดเจน สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงได้ออกระเบียบสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้การศึกษาในโรงเรียนดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อฝ่ายศาสนจักรและฝ่ายบ้านเมือง กล่าวคือ ทางฝ่ายศาสนจักร ก็จะได้ศาสนทายาทที่ดี มีความรู้ความเข้าใจ ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เป็นผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ดำรงอยู่ในสมณธรรม สมควรแก่ภาวะ สามารถธำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญสถาพรต่อไป และถ้าหากพระภิกษุสามเณรเหล่านี้ลาสิกขาไปแล้ว ก็สามารถเข้าศึกษาต่อในสถานศึกษาของรัฐได้ หรือเข้ารับราชการสร้างประโยชน์ให้ก้าวหน้าแก่ตนเองและบ้านเมืองสืบต่อไปด้วยเช่นกัน

ต่อมา โดยที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และแก้ไข (เพิ่มเติม) พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้กำหนดไว้ในหมวดที่ ๒ มาตรา ๑๒ ว่า “นอกเหนือจากรัฐ เอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้บุคคล ครอบครัว องค์กรชุมชน องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถาน

ประกอบกร และสถาบันสังคมอื่น มีสิทธิในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งนี้ให้เป็นไปตาม กฎกระทรวง” และมาตรา ๑๘ (๒) กำหนดว่า “โรงเรียนได้แก่โรงเรียนของรัฐ โรงเรียนเอกชน และ โรงเรียนที่สังกัด สถาบันพระพุทธศาสนาหรือศาสนาอื่น” ดังนั้น จึงถือได้ว่า โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เป็นสถานศึกษาขั้นพื้นฐานแห่งหนึ่งตามพระราชบัญญัตินี้ในการนี้ เพื่อให้ สอดคล้องกับข้อความใน มาตรา ๑๒ และมาตรา ๑๘ (๒) แห่งพระราชบัญญัตินี้ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ออกกฎกระทรวง ว่าด้วย สิทธิในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสถาบันพระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๔๘ เพื่อให้เป็นไปตาม พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ

กาลต่อมา เพื่อให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติและกฎกระทรวงดังกล่าว โดยมุ่งเน้นให้วัดที่จัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ดำเนินการจัดการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับนโยบายของคณะสงฆ์เป็นสำคัญ มหาเถรสมาคม จึงได้ออกประกาศมหาเถรสมาคม ว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๓ โดยกำหนดให้มีการบริหารจัดการ การศึกษา ตามหลักเกณฑ์ที่คณะกรรมการการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กำหนด ซึ่งคณะกรรมการดังกล่าวมีอำนาจหน้าที่กำหนดนโยบาย มาตรฐาน แผนการจัดการศึกษา ให้ คำแนะนำส่งเสริมการจัดการศึกษา และพิจารณาวินิจฉัย ขั้ขาดปัญหาข้อขัดข้องต่าง ๆ มีสมเด็จพระ วันรัต เป็นประธานกรรมการ ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นรองประธาน กรรมการ มีผู้แทน จากบุคคลและหน่วยงานสำคัญต่าง ๆ อาทิ ประธานกลุ่มโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้อำนวยการสำนักงานงบประมาณ เลขาธิการสภาการศึกษา เป็นคณะกรรมการ โดยมีผู้อำนวยการกอง พุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นกรรมการและเลขานุการ

รูปแบบการศึกษา

โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ดำเนินการจัดการเรียนการสอนในระดับ มัธยมศึกษา โดยแบ่งเป็น ๒ ระดับ หรือ ๒ ช่วงชั้น คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอน ปลายจัดเป็นโรงเรียนในระบบเช่นเดียวกับรูปแบบโรงเรียนของรัฐและเอกชนทั่วไป โดยใช้หลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามที่ กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ๘ กลุ่มสาระ คือ ๑) ภาษาไทย ๒) คณิตศาสตร์ ๓) วิทยาศาสตร์ ๔) สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ๕) สุขศึกษา และพลศึกษา ๖) ศิลปะ ๗) การงานอาชีพและ เทคโนโลยี ๘) ภาษาต่างประเทศและมีวิชาเฉพาะ ที่กำหนดให้นักเรียนคือพระภิกษุสามเณรต้องเรียน ตามนโยบายของคณะสงฆ์โดยมหาเถรสมาคม คือ วิชาภาษาบาลี และวิชาพระพุทธศาสนา (อัน ประกอบด้วยพุทธประวัติ ธรรมวินัย และศาสนปฏิบัติ) เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาหลัก พระพุทธศาสนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก สามารถนำไปเป็นเครื่องมือเผยแผ่พระพุทธศาสนา อันเป็น หน้าที่สำคัญของพระภิกษุสามเณร ในฐานะที่เป็นศาสนทายาทผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา

การบริหารจัดการศึกษา

โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จัดตั้งอยู่ในวัดที่ธรณีสงฆ์ หรือที่ดินของมูลนิธิทางพระพุทธศาสนา จัดการศึกษาเฉพาะสำหรับพระภิกษุสามเณรเท่านั้น โรงเรียนจะได้รับการจัดตั้งได้ ก็ต่อเมื่อได้รับอนุญาตหรือเห็นชอบจากมหาเถรสมาคม โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นผู้ออก ใบอนุญาต แก่เจ้าอาวาสวัดที่ขอจัดตั้งโรงเรียน

การบริหารจัดการโรงเรียน เจ้าอาวาสวัดหรือพระภิกษุที่เจ้าอาวาสมอบหมายเป็นผู้จัดการและผู้จัดการเป็นผู้คัดเลือกพระภิกษุผู้มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ในประกาศคณะกรรมการการศึกษา พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา รูปหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน ซึ่งจะดำเนินการคัดเลือกพระภิกษุและคฤหัสถ์เพื่อเสนอแต่งตั้งเป็นครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียน

อัตลักษณ์ของโรงเรียน

โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา นอกจากจะจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของกระทรวงศึกษาธิการแล้ว ยังได้สนองงานคณะสงฆ์ด้านการจัดการเรียนการสอนพระปริยัติธรรม แผนกนักธรรมและบาลีอีกด้วย โดยได้จัดให้มีการเรียนการสอนตาม หลักสูตรนักธรรม และบาลีให้สอดคล้องกับนโยบายของคณะสงฆ์โดยมหาเถรสมาคม ทั้งนี้ ในการประชุม มหาเถรสมาคม เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ ที่ประชุมมหาเถรสมาคม มีมติเห็นชอบให้ปรับปรุงโครงสร้างเวลาเรียนและเกณฑ์การจบการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ตามคำสั่งประธานคณะกรรมการการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ที่ ๑/๒๕๕๕ ลงวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๕ เรื่องการปรับปรุงโครงสร้างเวลาเรียนและเกณฑ์การจบการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสอบผ่านธรรมสนามหลวง และบาลีสนามหลวงได้โดยเพิ่มหน่วยกิตวิชาภาษาบาลีและวิชาพระพุทธศาสนา (พุทธประวัติ ธรรมวินัย และศาสนปฏิบัติ) ทั้งนี้ผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ต้องสอบได้นักธรรมชั้นตรีเป็นอย่างต่ำ และจะจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ต้องสอบได้นักธรรมชั้นโทเป็นอย่างต่ำ (มติมหาเถรสมาคมที่ ๓๘๘/๒๕๕๕)นอกจากนี้สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) หรือ สมศ. ยังได้ปรับตัวบ่งชี้และเกณฑ์การประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม (พ.ศ. ๒๕๕๔ – ๒๕๕๘) ของโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา โดยให้ใช้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนตามเป้าหมายเฉพาะของสถานศึกษา (หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมคือวิชาพุทธประวัติและธรรมวินัย วิชาศาสนปฏิบัติ และวิชาภาษาบาลี) นอกจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐานอีกด้วย ในการนี้เพื่อดำเนินการดังกล่าว สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงได้ร่วมกับสถาบัน ทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน) หรือ สทศ. จัดให้มีการสอบวัดผลทางการศึกษาระดับชาติ ด้านพระพุทธศาสนา หรือเรียกว่า B-NET (Buddhism National Educational Test)

โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร^{๙๘}

ตารางที่ ๒.๑๖ แสดงจำนวนนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ลำดับ	ชื่อโรงเรียน	จำนวนนักเรียน		รวม
		มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาตอนปลาย	
๑	โรงเรียนวชิรมกุฏ วัดมกุฏกษัตริยาราม เขตพระนคร	๑๔	๑๒	๒๖
๒	โรงเรียนบาลีสาธิตศึกษา มจร. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เขตพระนคร	๑๒๐	๐	๑๒๐
๓	โรงเรียนวัดศรีบุญเรือง วัดศรีบุญเรือง เขตบางกะปิ	๕๕	๔๒	๙๗
๔	โรงเรียนบาลีเตรียมอุดมศึกษา มจร. วัดศรีสุदारาม เขตบางกอกน้อย	๐	๙๗	๙๗
๕	โรงเรียน พุทธศาสตร์วิทยา วัดสุทธาวาส เขตบางกอกน้อย	๖๘	๕๑	๑๑๙
๖	โรงเรียนวัดกาญจนสิงหาสน์วิทยา เขตตลิ่งชัน	๒๘	๓๑	๕๙
๗	โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดธรรมมงคล เขตพระโขนง	๑๒๖	๑๐๑	๒๒๗
๘	โรงเรียนวัดผ่องพลอยวิริยาราม เขตบางนา	๒๑๗	๘๘	๓๐๕
๑๐	โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ วัดยานนาวา เขตสาทร	๙๐	๖๐	๑๕๐
๑๑	โรงเรียนมังกรกมลาวาสวิทยาลัย เขตป้อมปราบฯ สังกัดจีนิกาย	๙๘	๔๐	๑๓๘
๑๒	โรงเรียนกุศลสมาครวิทยาลัย เขตสัมพันธวงศ์ สังกัดอนัมนิกาย	๕๕	๓๗	๙๒
รวม		๘๗๑	๕๕๙	๑,๔๓๐

^{๙๘} สำนักงานพระพุทธศาสนา, โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.monknews.net/schoolworld/bankkokschoo/>, [๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑].

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำมาสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย ทราบสภาพ ปัจจุบันและปัญหาของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๓.๑ งานวิจัยภายในประเทศ

ภทิธิตา แรงทน ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาด ทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา พัฒนารูปแบบการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตาม หลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา และเสนอรูปแบบ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology Research Design) โดยมีระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการศึกษเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ครูที่ปรึกษาจำนวน ๘ คน การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบศึกษาเอกสาร แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และระเบียบวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๔๑๐ คน ผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน ๔๐๐ คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัย คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient) แบบสอบถาม (Questionnaire) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเอกสารการวิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis) และใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ด้วยการแจกแจง ความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า^{๙๙} :

๑. สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษามัศึกษานั้น สื่อออนไลน์ส่งผลกระทบสร้างปัญหาด้านความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง โรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การติดเกมออนไลน์ การลดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว ปัจจัยที่ส่งผล ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน คือ การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิต คนรอบตัว และสภาพแวดล้อม ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับ ปาน กลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ ของ ตนเอง ด้านความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ด้านการรับรู้ อารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบได้อย่างเหมาะสม ด้านความสามารถสร้างแรงจูงใจ

^{๙๙} ภทิธิตา แรงทน, รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา, วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทศึกษบัณฑิต สาขาพุทธบริหารการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้าบทคัดย่อ.

ให้กับตนเองอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม และด้านความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ตามลำดับ

๒. การพัฒนารูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ประกอบด้วย ๔ ส่วน คือ บทนำ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม การนำรูปแบบไปใช้ และเงื่อนไขการนำ รูปแบบไปใช้ ทำการตรวจสอบทั้ง ๔ ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาจำแนกรายด้าน เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ใน ระดับมาก คือ ด้านความเป็นไปได้ ด้านความเหมาะสม และด้านความถูกต้อง ตามลำดับ

๓. รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา มี ๔ ขั้นตอน คือ (๑) การศึกษาแนวคิดทฤษฎีของวุฒิภาวะทางอารมณ์ (๒) การพัฒนารูปแบบ (๓) การตรวจสอบรูปแบบ และ (๔) การปรับปรุงแก้ไข รูปแบบ โดยรูปแบบมีอยู่ ๔ ส่วน คือ (๑) บทนำ ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ และบริบท สถานศึกษา (๒) กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบด้วย หลักไตรสิกขา การวัดและประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์ แนวทางการพัฒนาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (๓) การนำรูปแบบไปใช้ และ (๔) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้

ปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสาน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสานและทดสอบผลการใช้รูปแบบดังกล่าวกับเยาวชนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง ๑๒ - ๑๘ ปี ซึ่งเป็นเยาวชนที่ได้มาจากการรับสมัครจำนวน ๒๘ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๔ คน กลุ่มควบคุมจำนวน ๑๔ คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินเชาว์ปัญญาอารมณ์หาค่าความเที่ยงโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ให้ค่าความเที่ยง .๘๑ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ ANCOVA แบบสองทาง (two-way analysis of covariance) และ t-test (dependent)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้^{๑๐๐}

๑. รูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย ก) หลักการของรูปแบบ ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาว์ อารมณ์ และวิธีการพัฒนาเชาว์อารมณ์ จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม โดยการผสมผสาน ทั้งสามกลุ่มแนวคิด ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ คือ เพื่อช่วยพัฒนาเชาว์อารมณ์ ได้แก่สามารถรู้จัก อารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ค) กระบวนการของรูปแบบ ได้แก่ ๑) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน ๒) การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง ๓) การช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน ๔) การดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบ ผสมผสาน ๕) การสนับสนุนหลังการฝึก ๖) ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาว์อารมณ์ตามรูปแบบการ พัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสาน (โดยใช้แบบประเมินใช้อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น)

^{๑๐๐} ปิยะวรรณ เลิศพานิช, “การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสาน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษภูบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา**, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ

๒. ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสาน เมื่อนำไปทดสอบการใช้รูปแบบก็จะมาชนวัยรุ่นพบว่า ๑) หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาว์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒) หลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาว์อารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบ การพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

วัชรภรณ์ จิตรมาศ^{๑๑๑} ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ๒) พัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และ ๓) ทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลระหว่างกลุ่มเพศและกลุ่มประเภทโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการจำนวน ๒,๒๓๓ คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น วิเคราะห์ความเที่ยงของแบบวัดแบบความสอดคล้องภายใน ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ ด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนระหว่างแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลัก แบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหาตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS for Windows version ๑๐.๐ โปรแกรม Microsoft Office Excel ๒๐๐๓ และ โปรแกรมลิสเรล ๘.๕๓ สถิติที่ใช้คือสถิติบรรยายการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์กลุ่มพหุ

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ว่า^{๑๑๒}

๑. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์หลักไตรสิกขาหรือมรรค ๘ วัดใน ๓ องค์ประกอบ คือ ประพฤติดี จิตใจดี และคิดดี ๒๑ ตัวแปรสังเกตได้ ข้อคำถามแต่ละข้อเป็นสถานการณ์ทั้งหมด ๕๔ ข้อ ถามใน ๓ ประเด็น คือ มีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และจะทำอย่างไร คำตอบของแต่ละประเด็นคำถามมี ๔ ตัวเลือก น้ำหนักคะแนน ๑-๔ คะแนน ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .๙๓๕ องค์ประกอบด้านพฤติกรรมดี จิตใจดี และคิดดี มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ .๘๔๓ .๘๗๑ และ .๘๔๐ ตามลำดับ ค่าสหสัมพันธ์กับแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักและแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหาเท่ากับ .๔๒๓ และ .๔๓๒ ตามลำดับ

๒. โมเดลความฉลาดทางอารมณ์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ค่าไค-สแควร์ = ๑๐๓.๓๔๕ , องศาความเป็นอิสระ = ๙๘, ค่า p = .๓๖, GFI = .๙๙๖, AGFI = .๙๙๐)

^{๑๑๑} วัชรภรณ์ จิตรมาศ, “การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๑๑๒} วัชรภรณ์ จิตรมาศ, “การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

องค์ประกอบ ประพฤติดี จิตใจดี และคิดดี อธิบายความแปรปรวนของความฉลาดทางอารมณ์ ได้ร้อยละ ๗๔.๒ ๑๐๐ และ ๘๕.๒ ตามลำดับ

๓. โมเดลความฉลาดทางอารมณ์มีความไม่แปรเปลี่ยนในรูปแบบของโมเดล แต่มีความแปรเปลี่ยนของเมทริกซ์พารามิเตอร์ทุกค่าที่ทดสอบในระหว่างกลุ่มเพศ ส่วนระหว่างกลุ่ม ประเภทโรงเรียนโมเดลมีความแปรเปลี่ยนของรูปแบบโมเดล

อภิษฐา ดวงจันทร์ ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา ๒๕๔๔ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕๐ ลงมา จำนวน ๔๘ คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ ๑ ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและชี้แนะ กลุ่มทดลองที่ ๒ ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และที่ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้^{๑๐๓} (๑) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ (๒) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมคอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

วรรณดี หมูเย็น ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ (๑) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกัน (๒) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่มีระดับการศึกษาของบิดา/มารดาแตกต่างกัน (๓) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากบิดาและมารดา การศึกษาของบิดา/มารดาเป็นตัวทำนายกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน ๔๕๐ คน สุ่มมาจากนักเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ปีการศึกษา ๒๕๔๒ ซึ่งอาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามรายละเอียดข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า (๑) นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากบิดา และมารดาที่มีรูปแบบที่ ๒ (การ สื่อสารเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย) และรูปแบบที่ ๑ (การสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบ ในปริมาณมาก) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบที่ ๓ (การ

^{๑๐๓} อภิษฐา ดวงจันทร์, “การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔).

สื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อย แต่เชิงลบปริมาณมาก) และกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับ การสื่อสารรูปแบบที่ ๒ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบที่ ๔ (การสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (๒) กลุ่มตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ (๒.๑) พบว่า^{๑๐๔} มีตัวทำนาย ๒ ตัว ที่สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ การสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกจากมารดา และการสื่อสารในครอบครัวเชิงลบจากมารดา โดยที่การสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกจากมารดาเป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายเป็นลำดับที่ ๑ การสื่อสารในครอบครัวเชิงลบจากมารดา เป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายเป็นลำดับที่ ๒ โดยตัวแปรทั้งสองนี้ สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ ๑๑.๔๙ (๒.๒) พบว่า ตัวทำนายทั้ง ๒ ตัว สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์โดยการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกจากบิดา และมารดาเป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายเป็นลำดับที่ ๒ โดยตัวแปรทั้ง ๒ ตัว นี้ สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ ร้อยละ ๑๒.๒๓

นิสรา คำมณี ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจิตใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจ ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมาจำนวน ๓๐ คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองจำนวน ๑๖ ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ T-Test ผลการวิจัย พบว่า^{๑๐๕} (๑)นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองอย่างมีนัยยะสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .๐๑ (๒) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเอง มีความเฉลียวฉลาดด้านการจิตใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

^{๑๐๔} วรรณดี หมู่เย็น, “รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยาการ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔).*

^{๑๐๕} นิสรา คำมณี, “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจ ตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยาการ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.*

รัตจิ เปียแก้ว^{๑๐๖} ได้ศึกษาปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น และลักษณะของปัจจัยครอบครัวในด้านต่าง ๆ ตลอดจนปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลความสามารถทางอารมณ์ที่แตกต่างกันของวัยรุ่นตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๐๐ ราย โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุจำนวนรายได้ต่อเดือนจำนวน พี่/น้องที่ต่างกัน ไม่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ในแต่ละด้าน เพศหญิงมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าเพศชาย ครอบครัวที่มีความผูกพันทางอารมณ์ต่างกันทำให้มีความสามารถทางอารมณ์ด้านการเผชิญปัญหา และการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างกัน ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน ทำให้มีความสามารถทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง การเผชิญปัญหา และการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างกัน

ศรัญญารัตน์ คงอิม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ ๑) พัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน ๒) ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน ๘๒๙ คน ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ความฉลาด ทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางอารมณ์ ปัจจัยด้านนักเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านครู เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์โมเดลลิสเรล

ผลการวิจัยพบว่า^{๑๐๗}

๑. โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่านประกอบด้วย ความฉลาดทางจิตวิญญาณได้รับอิทธิพลทางตรงจาก ปัจจัยด้านนักเรียน และปัจจัยด้านครอบครัว ส่วนความฉลาดทางอารมณ์และรับอิทธิพลทางตรงจาก ปัจจัยด้านนักเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านครู และความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปร ส่งผ่านที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน มีความสอดคล้องกลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์มีค่าไคสแควร์เท่ากับ ๓๒.๕๙ องศาอิสระเท่ากับ ๗๑ ความน่าจะเป็นเท่ากับ ๐.๙๙๙ ค่าดัชนีวัดความ

^{๑๐๖} รัตจิ เปียแก้ว, “ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๐๗} ศรัญญารัตน์ คงอิม, “โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

กลมกลืนเท่ากับ ๐.๙๙๗ ตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาด ทั้งจิตวิญญาณได้ร้อยละ ๕๔ และ ๖๕ ตามลำดับ

มินมัลย์ สุภาพล ได้ทำการวิจัยศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างของเขาวัวปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ กลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเพื่อตรวจสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดล ระหว่างสายสังคมศาสตร์ และสายวิทยาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตจำนวน ๗๒๐ คน ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ตัวแปรภายในแฝง ๒ ตัวแปร คือกลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวแปรภายนอกแฝง ๓ ตัวแปร คือ เขาวัวปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ กลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้วัด จากตัวแปรสังเกตได้ ๑๘ ตัวแปร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบเขาวัวอารมณ์เมตริกซ์ก้าวหน้าขั้นสูง แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ด้วยรูปภาพแบบ A แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ (๑๘ - ๖๐ ปี) และแบบสอบถามกลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตั้งแต่ ๐.๖๔ - ๐.๙๙ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์โมเดลลิสเรล และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้^{๑๐๘}

๑. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงมีค่าอยู่ระหว่าง ๐.๐๐๒ - ๐.๘๒๕ ซึ่งทุกคู่เป็นความสัมพันธ์แบบมีทิศทางเดียวกันโดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้กับตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนค่าสูงสุด (๐.๘๒๕) รองลงมา คือตัวแปรกลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้กับตัวแปรความฉลาดทาง (๐.๖๕๘)

๒. โมเดลโดยภาพรวมประกอบด้วย ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุดต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้แก่ตัวแปรกลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้ และตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมสูงสุดต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้แก่ ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์โดยผ่านตัวแปรกลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้

๓. โมเดลโดยภาพรวมมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยให้ค่า $X^2 = ๕๕.๒$, $p = ๐.๖๘๗$, $df = ๕๘$, $GFI = ๐.๙๙๐$, $GFI = ๐.๙๗๓$ และ $RMR = ๐.๑๐๓$ ตัวแปรใน โมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ร้อยละ ๘๔.๔ และโมเดลมีความไม่แปรเปลี่ยนของรูปแบบโมเดลระว่าง สายการศึกษา โดยให้ค่า $X^2 = ๑๐๗.๒๑$, $p = ๐.๔๔๙$, $df = ๑๐๖$, $GFI = ๐.๙๗๕$, $GFI = ๐.๙๗๕$, $NFI = ๐.๙๗๙$, $RFI = ๐.๙๔๕$ และ $RMR = ๐.๑๔๑$ แต่มีความแปรเปลี่ยนของค่าพารามิเตอร์ที่ ทดสอบ

^{๑๐๘} มินมัลย์ สุภาพล, “โมเดลสมการโครงสร้างของเขาวัวปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ กลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

พรรณพร เรืองศรี ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดโดยยึดแนวคิดของ Goleman (1995) จำแนกเป็น ๕ องค์ประกอบได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตน การบริหารจัดการอารมณ์ของตน การสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น แบบวัดสร้างเป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต ๓ ระดับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีก วิเคราะห์ความเหมาะสมของข้อกระทงแต่ละข้อโดยใช้โปรแกรม BIGSTEPS ความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างโดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองโดยใช้โปรแกรมลิสเรล ๘.๑๔ ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้^{๑๐๙}

วีระ ไชยศรีสุข ได้ศึกษาถึง เก่ง ดี มีสุข : กรณีศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนและแนวทางปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเรื่องนี้ คือ เพื่อศึกษาความคิดเห็นของอาจารย์ผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา และผู้ปกครองผู้เรียนเกี่ยวกับการจัดการศึกษาที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๘๗ คน คัดเลือกจากประชากรด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนในการจัดการการศึกษาที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้สถิติค่าคะแนนเฉลี่ยในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัย พบว่า อาจารย์ผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา และผู้ปกครองมีความเห็นต่างกันเกี่ยวกับบทบาทของครูผู้ปกครอง และผู้เรียนในการจัดการศึกษาที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยการจัดเรียงลำดับบทบาทของแต่ละฝ่ายแตกต่างกัน^{๑๑๐}

พระมหาไพโรจน์ กนโก (นวลสำลี) การศึกษาปัญหาการจัดการเรียนการสอนของครูอาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมาการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาการจัดการเรียนการสอนของครูอาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามสถานภาพและประเภทของครูอาจารย์ ในงาน 4 ด้าน คือ ด้านหลักสูตร ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านสื่อการเรียนการสอนและด้านการวัดผลและประเมินผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูอาจารย์ที่สอนประจำอยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ในปีการศึกษา ๒๕๔๖ จำนวน ๑๓๖ รูป/คน จาก ๑๒ โรงเรียน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตามระดับชั้นแบบเป็นสัดส่วน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาการจัดการเรียนการสอน ครอบคลุมงานทั้ง ๔ ด้าน จำนวน ๕๒ ข้อ มีค่าความ

^{๑๐๙} พรรณพร เรืองศรี, การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลและประเมินผลการศึกษา (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

^{๑๑๐} วีระ ไชยศรีสุข, เก่ง ดี มีสุข: กรณีศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนและแนวทางปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการเรียนรู้, วิทยานิพนธ์คณะศึกษาศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

เชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๗ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทางสถิติ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัย พบว่า ๑. ครูอาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา มีปัญหาการจัดการเรียนการสอน อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งในภาพรวมและเป็นรายด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านสื่อการเรียนการสอน รองลงมา ได้แก่ ด้านหลักสูตร ด้านกิจกรรม การเรียนการสอนและด้านการวัดผลและประเมินผล ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก จำนวน ๑๐ ข้อ ได้แก่ คู่มือครูในแต่ละรายวิชาไม่เพียงพอกับความต้องการของครูผู้สอน คู่มือประกอบการใช้หลักสูตรมีไม่เพียงพอกับความต้องการของครูผู้สอน ขาดห้องปฏิบัติการสำหรับใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนเฉพาะวิชา ขาดแคลน งบประมาณที่จะให้การสนับสนุนในการผลิตสื่อการเรียนการสอน สื่อการสอนประเภทอุปกรณ์มีไม่เพียงพอกับความต้องการของครูผู้สอน สื่อการสอนประเภทวัสดุมีไม่เพียงพอกับความต้องการของครูผู้สอน ขาดห้องและสถานที่จัดเก็บสื่อการเรียนการสอนที่เป็นสัดส่วน โรงเรียนไม่มีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกในการติดตั้งอุปกรณ์การใช้สื่อการเรียนการสอน ครูไม่ได้รับการนิเทศความรู้ด้านกระบวนการผลิตสื่อการเรียนการสอน และครูขาดความรู้และทักษะด้านเทคนิคการผลิตสื่อการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ

๒. ครูอาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ที่เป็นครูอาจารย์บรรพชิตและครูอาจารย์ฆราวาส มีปัญหาการจัดการเรียนการสอนโดยภาพรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อทั้ง ๔ ด้าน พบว่า มีปัญหาแตกต่างกัน จำนวน ๑ ข้อ ได้แก่ ครูขาดความรู้ความเข้าใจและทักษะในการจัดทำแผนการสอน ครูอาจารย์มีปัญหาการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยครูอาจารย์ที่เป็นบรรพชิตมีปัญหามากกว่าครูอาจารย์ที่เป็นฆราวาส

๓. ครูอาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ที่เป็นครูอาจารย์ประจำและครูอาจารย์พิเศษ มีปัญหาการจัดการเรียนการสอน ทั้งโดยภาพรวมและเป็นรายด้าน ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อทั้ง ๔ ด้าน พบว่า มีปัญหาแตกต่างกัน จำนวน ๔ ข้อ ได้แก่ ครูไม่เข้าใจจุดประสงค์ของหลักสูตรพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ครูขาดการวางแผนด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ครูขาดความรู้และทักษะในการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และครูไม่ดำเนินการวัดผลและประเมินผลให้เป็นไปตามขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ ครูอาจารย์มีปัญหาการจัดการเรียนการสอน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยครูอาจารย์ประจำมีปัญหามากกว่าครูอาจารย์พิเศษ ยกเว้นข้อที่ครูไม่เข้าใจจุดประสงค์ของหลักสูตรพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ที่ครูอาจารย์พิเศษมีปัญหา มากกว่าครูอาจารย์ประจำ^{๑๑๑}

พระกฤษณพงษ์ เทียมแก้ว การศึกษาพฤติกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรมของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ตามความคิดเห็นของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรมของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ตามความคิดเห็นของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนก

^{๑๑๑} พระมหาไพโรจน์ กนโก (นวลสำลี), “การศึกษาปัญหาการจัดการเรียนการสอนของครูอาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๖).

สามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗ (๒) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรมของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมตามความคิดเห็นของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗ จำแนกตามสถานภาพ และขนาดของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗ จำนวน ๑๙๖ รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัย พบว่า

๑) พฤติกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรม ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗ โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ พฤติกรรมการครองตน รองลงมา คือ พฤติกรรมการครองคน ส่วนด้านที่ต่ำสุด คือ พฤติกรรมการครองงาน

๒) ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็น ของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม ที่มีสถานภาพต่างกัน พบว่า มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรม ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗ โดยภาพรวม พบว่า ไม่แตกต่างกันเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านพฤติกรรมการครองตนและด้านพฤติกรรมการครองงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓) ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็น ของครูในโรงเรียนพระปริยัติธรรมที่มีขนาดต่างกัน พบว่า ความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรมของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗ โดยภาพรวมแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมการครองคนและพฤติกรรมการครองงาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๑๑๒}

วนิดา สำแดงเดช ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑ ๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑ ๓) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑ ๔) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด

^{๑๑๒} พระกฤษณพงษ์ เทียมแก้ว, “การศึกษาพฤติกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรม ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ตามความคิดเห็นของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗”, **ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๒).

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑ ในปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๔๐๐ คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล^{๑๓๓}

ชูลี ศรีนวล ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพญาไท โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์และโรงเรียนวัดประยุรวงศาวาส จำนวน ๖๒๑ คน ที่ได้จากการเลือกตัวอย่างแบบสองขั้นตอน โดยนักเรียนเป็นผู้กรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอยู่ในระดับปกติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในระดับ ๒ ตัวแปรด้วยตารางไขว้และทดสอบสมมติฐานด้วยค่าไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์คือเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความอบอุ่นในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน และการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรเพศเป็นตัวแปรคุมพบว่า ตัวแปรความอบอุ่นในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน ยังคงมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในกลุ่มนักเรียนหญิงและนักเรียนชายในขณะที่ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนชาย และตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนหญิง ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองเป็นตัวแปรคุมพบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียนและการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง ทั้งแบบประชาธิปไตยและแบบเข้มงวดกวดขัน ในขณะที่ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาใช้เวลากับสื่อและความอบอุ่นในครอบครัว มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย และพบว่าตัวแปรสถานภาพสมรสของผู้ปกครองมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบเข้มงวดกวดขัน^{๑๓๔}

โยธิน พวงพิลา และคณะ ศึกษาาระดับความฉลาดทางอารมณ์ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการปรับตัวในโรงเรียนที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ อำเภอสารินิหาราบ จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา ๒๕๕๔ จำนวน ๓๓๖ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

^{๑๓๓} วนิตา สำแดงเดช ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๔).

^{๑๓๔} ชูลี ศรีนวล, ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ๒๕๕๐). บทคัดย่อ

และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ และ Fisher's exact ผลวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉลี่ยตั้งแต่ ๑๓๘ ขึ้นไปช่วงคะแนนปกติ คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๘ เพศ อายุ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครองและสถานภาพสมรสของบิดามารดา และการปรับตัวในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งจากผลการวิจัย สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนต่อไป^{๑๑๕}

๒.๓.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

McFarland ได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยการรวมกลยุทธ์เกี่ยวกับ พฤติกรรมเข้าสู่สิ่งแวดล้อมทางการศึกษาของวัยรุ่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ด้วยการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู นักเรียนกับครอบครัว และนักเรียนกับชุมชน การเชื่อมความสัมพันธ์กับชุมชนให้เข้มแข็งช่วยพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี ปัจจัยหลาย อย่างที่กระทบต่อพฤติกรรมและความสามารถในการเรียนรู้ของวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพ สุขภาพจิต อารมณ์ และสังคม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยยึดหลักของ Goleman กับ Thom Hartmann จะต้องจัดทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรมใหม่ เพื่อให้เข้าใจการเรียนรู้ความสามารถ ทางอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา พบว่า สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้^{๑๑๖}

Graves ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สถิติปัญญาทั่วไป และบุคลิกภาพ เก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สถิติปัญญาทั่วไป และบุคลิกภาพ พบว่า รูปแบบโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) แยกจากบุคลิกภาพ และสถิติปัญญาทั่วไป จากการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความเกี่ยวข้องกับ สถิติปัญญาทั่วไป ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นโครงสร้างที่แบ่งแยกได้^{๑๑๗}

Ohm ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการสอนที่คำนึงถึงอารมณ์เป็นหลักพบว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคม สามารถที่จะสอนได้ และการจัดบรรยากาศใน ห้องเรียนให้เกิดความปลอดภัย มีการดูแลซึ่งกันและกัน ทำให้มีความสุข และให้

^{๑๑๕} โยธิน พวงพิลา และคณะ, ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ อำเภอสารินข่าราบ จังหวัดอุบลราชธานี, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิจัย ครั้งที่ ๑๓)

^{๑๑๖} McFarland, B.F., Out of chaos comes emotional intelligence: Integrating behavioral strategies into the educational environment of adolescent, Dissertation Abstract Online, 1999.

^{๑๑๗} Graves, M. L. 2000, Emotional intelligence, general intelligence, and personality: Assessing the construct validity of an emotional intelligence test using structural equation modeling, Dissertation Abstract Online, 2000.

ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการสำรวจในเรื่องของทักษะทางอารมณ์ที่ดี บุคลิกภาพส่วนบุคคล และความสำเร็จทางการเรียนด้วย^{๑๑๘}

Strydom ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา งานวิจัยดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่ออธิบายเข้าอารมณ์ในรูปแบบของนักจิตวิทยาการศึกษาและวิเคราะห์ลักษณะโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ เก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือวัด EQ และ q-metrics questionnaire พบว่า สามารถอธิบายความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้ดังนี้ (๑) สามารถรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง (๒) สามารถรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และ (๓) สามารถภูมิใจตนเอง ซึ่งวัยรุ่นหนุ่มสาวที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ ความหดหู่ใจ ความก้าวร้าว และไม่สามารถเข้าใจอารมณ์ได้ นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถใช้เครื่องมือวัด ในการวินิจฉัยและสามารถวางแผนบำบัดตามผลเหล่านั้นได้^{๑๑๙}

Orr ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีบทบาทในการพัฒนาจิตใจอย่างไรพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของโบสถ์ในแต่ละท้องถิ่น มีบทบาทในการช่วยเหลือด้านการพัฒนาจิตใจอย่างไร ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองของบุคคล โดยที่มีโบสถ์เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการพัฒนาคน ช่วยให้เขาพัฒนาอารมณ์โดยรวมในแต่ละคนช่วยในการสร้างความเข้มแข็งของบุคคลที่สมบูรณ์ เพื่อค้นหาและสร้างจิตใจ การสารภาพบาป การสำนึกผิด และให้คำมั่นสัญญาที่จะเริ่มต้นใหม่ วิธีการใช้กลยุทธ์การปรับสภาพจิตใจในโบสถ์ช่วยชี้นำอารมณ์ของบุคคลพบว่า ทำให้เข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และทำให้มีพลังที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้^{๑๒๐}

Payne ได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ด้วยตนเอง เชื่อมโยงกับความกลัว ความเจ็บปวด และความต้องการ ซึ่งมีแนวคิดการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์(EQ) วิธีการการฝึกสติ โดยการระงับอารมณ์ของตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับสังคม และ เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆพบว่า สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ได้ ข้อเสนอแนะแนวทางได้แก่ (๑) หยิบยกคำถามและประเด็น สำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ขึ้นมา (๒) โดยการใช้ภาษาและกรอบแนวคิดเพื่อที่จะได้พูดคุยเกี่ยวกับ ประเด็นปัญหานั้น ๆ และ (๓) การกำหนดมโนทัศน์ วิธีการ และเครื่องมือสำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)^{๑๒๑}

^{๑๑๘} Ohm, P.J., Emotional intelligence: a different kind of smart teaching for success through an emotion-based model, Dissertation Abstract Online, 1998.

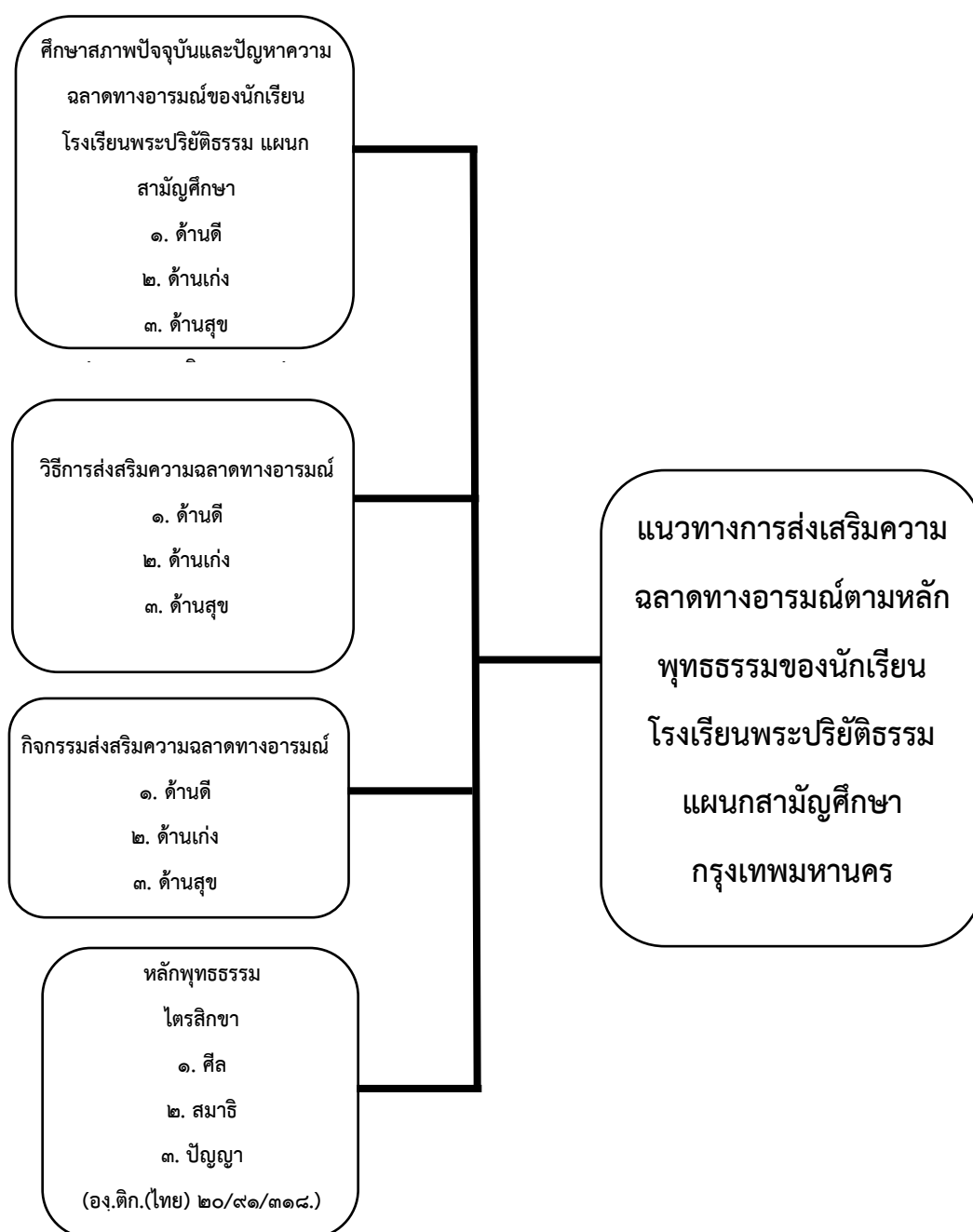
^{๑๑๙}Strydom, I., Emotional intelligence in psychological educational perspective, Dissertation Abstract Online, 1999.

^{๑๒๐} Orr, L.G., How emotional intelligence facilitates spiritual formation, Dissertation Abstract Online, 2001.

^{๑๒๑}Payne, W. L., A Study of emotion: Developing emotional intelligence; selfintegration; relating to fear, pain and desire (theory, structure of reality, problem-solving, contraction/expansion, tuning in / coming out / letting go), Dissertation Abstract Online, 1985.

๒.๔ กรอบความคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้นำทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต : ๒๕๖๑) ได้แก่ ๑) ด้านดี ๒) ด้านเก่ง ๓) ด้านสุข และหลักไตรสิกขา (อง.ตัก.(ไทย) ๒๐/๙๑/๓๑๘.) ได้แก่ ๑) ศีล ๒) สมาธิ ๓) ปัญญา มาเป็นกรอบแนวคิดในการทำวิจัยในครั้งนี้



แผนภาพที่ ๒.๓ กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology Research Design) ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยประกอบด้วย รูปแบบการวิจัย ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้แบบสอบถาม และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การวิเคราะห์เอกสาร และการสนทนากลุ่ม โดยมีขั้นตอนการวิจัย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยดำเนินการดังนี้

๑) ศึกษาเอกสาร

๒) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

๑) ศึกษาเอกสาร ตำราวิชาการ บทความ หนังสือ วารสาร สื่อออนไลน์ เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์, หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์, ข้อมูลสถานศึกษา

แหล่งข้อมูล : หนังสือ, เอกสาร, ตำราวิชาการ, บทความ, เว็บไซต์

เครื่องมือ : แบบศึกษาเอกสาร (Document Study)

การวิเคราะห์ : วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลลัพธ์ที่ได้ : ได้กรอบแนวคิดงานวิจัย

: ได้สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

๒) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จากการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แหล่งข้อมูล : นักเรียนที่กำลังศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จำนวน ๑,๗๖๑ รูป ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐๐ รูป โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling)

เครื่องมือ : แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient)

การวิเคราะห์ : วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics) คือ ค่าร้อยละ (percentage), ค่าเฉลี่ย (mean) และค่า ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

: การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลลัพธ์ที่ได้ : ได้สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ขั้นตอนที่ ๒ ศึกษาวิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา โดยดำเนินการดังนี้

การยกร่างแนวทางการส่งเสริม

ยกร่างแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัย

แหล่งข้อมูล : ผลลัพธ์ที่ได้จากวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑

เครื่องมือ : แบบศึกษาเอกสาร (Document Study)

การวิเคราะห์ : การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลลัพธ์ที่ได้ : แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลัก พุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่างที่ ๑)

ขั้นตอนที่ ๓ นำเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยปรับปรุงแก้ไข และ นำเสนอแนวทาง ดังนี้

๑) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

๒) ปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอ

๑) การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

แหล่งข้อมูล : ผู้ทรงคุณวุฒิมาจาก ๒ กลุ่ม จำนวน ๕-๘ คน โดยการ เลือกแบบเจาะจงและกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ (๑) ผู้บริหารสถานศึกษา (๒) นักวิชาการ

เครื่องมือ : แบบแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลัก พุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่างที่ ๑)

การวิเคราะห์ : การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลลัพธ์ที่ได้ : แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลัก พุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับสมบูรณ์)

๒) นำเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยปรับปรุงแก้ไข และนำเสนอแนวทาง

แหล่งข้อมูล : (๑) อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก (๒) อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม (๓) ผู้วิจัย

เครื่องมือ : แบบการศึกษาเอกสาร (Document Study)

การวิเคราะห์ : การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลลัพธ์ที่ได้ : แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับสมบูรณ์)

: นำเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับสมบูรณ์)

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๒ โรงเรียน^{๑๒๒}

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน^{๑๒๓} (Krejcie and Morgan) ด้วยระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕ โดยได้ทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi stage random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๑) นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑,๗๖๑ คน ได้ กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐๐ คน เพื่อสะดวกต่อการ เก็บข้อมูลสถานศึกษาผู้วิจัยจึงได้กำหนดการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ กำหนดสถานศึกษา

ขั้นที่ ๒ ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ ๓ ผู้วิจัยกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ ๔ เทียบบัญญัติไตรยางศ์และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

^{๑๒๒} สำนักงานพระพุทธศาสนา,โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.monknews.net/schoolworld/bankkokschoo/>, [๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑].

^{๑๒๓} ธาณินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ, (กรุงเทพมหานคร: บิสิเนสสอว์ แอนด์ตี, ๒๕๕๒), หน้า ๔๙.

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ การประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้แบบการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ (EQ)

ตอนที่ ๒ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจาก ๒ กลุ่ม จำนวน ๕-๘ คน โดยการเลือกแบบเจาะจงและกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ (๑) ผู้บริหารสถานศึกษา (๒) นักวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบศึกษาเอกสาร (Document Study) ในการวิเคราะห์

๓.๔ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมาใช้ในการเก็บข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient)

๑. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ การสร้างแบบประเมินคุณลักษณะทางอารมณ์ รวมถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจความหมาย องค์ประกอบและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงคุณลักษณะที่ต้องการวัด รวมไปถึงแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^{๑๒๔}

๒. นำองค์ความรู้ที่ได้ให้ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ

๒. แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม

เพื่อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย ดังนี้

๑. สร้างแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม โดยศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสรุปผลการวิเคราะห์เอกสาร

๒. นำแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำมาเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาและความชัดเจนของภาษา

^{๑๒๔} กรมสุขภาพจิต, แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี), สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๖), หน้า ๑-๔.

๓. นำแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มที่ผ่านการตรวจสอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์มาแก้ไขปรับปรุงแล้วนำไปสนทนากลุ่ม

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient)

เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน และปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. ผู้วิจัยขอหนังสือจากผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๒. นำหนังสือขอความร่วมมือไปยังกลุ่มกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการนัดหมาย วัน เวลา ที่จะขอความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการเก็บเครื่องมือวิจัย ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทดสอบเครื่องมือวิจัย ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สอบถามกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และทำการเก็บคืน

๒. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อตรวจสอบแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. ขั้นตอนการเตรียมการ ประกอบด้วย การกำหนดวันสนทนากลุ่ม การจัดทำกำหนดการสนทนากลุ่ม การจัดทำหนังสือเชิญประธานพร้อมคำกล่าวเปิด และคำกล่าวรายงานต่อประธาน การประสานงานเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ การขออนุมัติใช้สถานที่พร้อมสื่อทัศนูปกรณ์ในการจัดสนทนากลุ่ม และการจัดทำเอกสารประกอบการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วยแบบคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

๒. ขั้นตอนการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย การนำเสนอวิทยานิพนธ์ การดำเนินการอภิปราย และจดบันทึกข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งทำการบันทึกภาพเคลื่อนไหวและภาพนิ่ง

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการแจกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ การสนทนากลุ่ม มาวิเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ใหม่ วิเคราะห์ผลการศึกษานี้ จะใช้แบบการวิเคราะห์ตามหลักทฤษฎี ดังนี้

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis) ได้แก่ การนำผลของการสนทนากลุ่ม มาวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบ ๓ เสา่ ตามกรอบแนวคิดของสฤงศ์ จันทยานิช^{๑๒๕}

๒. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data Analysis) สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ได้จากการนำข้อมูลจากการแจกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข วัดจากแบบประเมินที่กำหนดสถานการณ์ให้ในแต่ละข้อ มีคำถาม ๓ ประเด็น คือ มีอารมณ์ ความรู้สึก อย่างไร คิดอย่างไร และจะอย่างไร แต่ละประเด็นคำถามจะมีตัวเลือกให้เลือกตอบ ๔ ตัวเลือก

ตารางที่ ๓.๑ แสดงการให้คะแนนการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การให้คะแนน แบ่งเป็น ๒ กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ													
๑	๔	๖	๗	๑๐	๑๒	๑๔	๑๕	๑๗	๒๐	๒๒	๒๓	๒๕	๒๘
๓๑	๓๒	๓๔	๓๖	๓๘	๓๙	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง								ให้		๑	คะแนน		
ตอบจริงบางครั้ง								ให้		๒	คะแนน		
ตอบค่อนข้างจริง								ให้		๓	คะแนน		
ตอบจริงมาก								ให้		๔	คะแนน		

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ													
๒	๓	๕	๘	๙	๑๑	๑๓	๑๖	๑๘	๑๙	๒๑	๒๔	-	-
๒๖	๒๗	๒๙	๓๐	๓๓	๓๕	๓๗	๔๐	๔๕	๔๗	๕๑	๕๒	-	-
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง							ให้		๔	คะแนน			
ตอบจริงบางครั้ง							ให้		๓	คะแนน			
ตอบค่อนข้างจริง							ให้		๒	คะแนน			
ตอบจริงมาก							ให้		๑	คะแนน			

^{๑๒๕} สฤงศ์ จันทยานิช, วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๑ - ๑๔๔.

การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ตารางที่ ๓.๒ แสดงการรวมคะแนนและแปลผลความฉลาดทางอารมณ์

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน/การแปลผล					
			รวม	แปลผล	รวม	แปลผล	รวม	แปลผล
ดี	๑.๑ ควบคุมอารมณ์	รวมข้อ ๑ ถึงข้อ ๖						
	๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ ๗ ถึงข้อ ๑๒						
	๑.๓ รับผิดชอบ	รวมข้อ ๑๓ ถึงข้อ ๑๘						
เก่ง	๒.๑ มีแรงจูงใจ	รวมข้อ ๑๙ ถึงข้อ ๒๔						
	๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ ๒๕ ถึงข้อ ๓๐						
	๒.๓ สัมพันธภาพกับผู้อื่น	รวมข้อ ๓๑ ถึงข้อ ๓๖						
สุข	๓.๑ ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ ๓๗ ถึงข้อ ๔๐						
	๓.๒ พึงพอใจในชีวิต	รวมข้อ ๔๑ ถึงข้อ ๔๖						
	๓.๓ สุขสงบทางใจ	รวมข้อ ๔๗ ถึงข้อ ๕๒						

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้าน นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟอิคิวและลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่ามีความผิดปกติในด้านนั้น แต่ด้านเหล่านี้เป็นสิ่งที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การประเมินอิคิวทำให้ผู้ถูกประเมินได้ทราบและหาแนวทางในการพัฒนาอิคิวในด้านนั้นให้มากยิ่งขึ้น

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

ตารางที่ ๓.๓ เกณฑ์คะแนน EQ

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	น้อยกว่า ๑๔๐	๑๔๐-๑๗๐	มากกว่า ๑๗๐
๑. องค์ประกอบดี	น้อยกว่า ๔๘	๔๘-๕๘	มากกว่า ๕๘
๑.๑ ควบคุมอารมณ์	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๗	มากกว่า ๑๗
๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	น้อยกว่า ๑๖	๑๖-๒๐	มากกว่า ๒๐
๑.๓ รับผิดชอบ	น้อยกว่า ๑๖	๑๖-๒๒	มากกว่า ๒๒
๒. องค์ประกอบเก่ง	น้อยกว่า ๔๕	๔๕-๕๗	มากกว่า ๕๗
๒.๑ มีแรงจูงใจ	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๒๐	มากกว่า ๒๐
๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๙	มากกว่า ๑๙
๒.๓ สัมพันธภาพกับผู้อื่น	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๒๐	มากกว่า ๒๐
๓. องค์ประกอบสุข	น้อยกว่า ๔๐	๔๐-๕๕	มากกว่า ๕๕
๓.๑ ภูมิใจในตนเอง	น้อยกว่า ๙	๙-๑๓	มากกว่า ๑๓
๓.๒ พึงพอใจในชีวิต	น้อยกว่า ๑๖	๑๖-๒๒	มากกว่า ๒๒
๓.๓ สุขสงบทางใจ	น้อยกว่า ๑๕	๑๕-๒๑	มากกว่า ๒๑

ตารางที่ ๓.๔ แสดงขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัย

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการวิจัย	วิธีการดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
๑. เพื่อศึกษา สภาพปัจจุบัน และปัญหาความ ฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียน โรงเรียนพระ ปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา กรุงเทพมหานคร	มี ๒ ขั้นตอน ดังนี้ ๑. ศึกษา เอกสาร	๑. ศึกษาเอกสาร เกี่ยวกับ - ความฉลาดทาง อารมณ์ - หลักพุทธธรรม สำหรับ การพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ - ข้อมูลสถานศึกษา	ตำรา หนังสือ บทความ, วารสาร, งานวิจัย, ข้อมูล สารสนเทศ ออนไลน์	แบบศึกษาเอกสาร (Document Study)	การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)	- กรอบแนวคิด - สภาพปัจจุบันและปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
	๒. ศึกษาสภาพ ปัจจุบันและ ปัญหา จากการ แจกแบบประเมิน ความฉลาดทาง อารมณ์	- แจกแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์	- นักเรียน โรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา จำนวน ๓๐๐ คน โดย การใช้การสุ่ม แบบหลาย ขั้นตอน (MultiStage Random Sampling	แบบประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient)	สถิติค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)	สภาพปัจจุบันและปัญหา ความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการวิจัย	วิธีการดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
๒. เพื่อศึกษา วิธีการส่งเสริม ความฉลาดทาง อารมณ์ของ นักเรียนโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา กรุงเทพมหานคร	๑. ยกร่าง	๑.ยกร่าง แนวทางการ ส่งเสริมความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญ ศึกษา กรุงเทพมหานคร โดย การสังเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัย	ผลลัพธ์ที่ได้จาก วัตถุประสงค์ข้อ ที่ ๑	แบบศึกษาเอกสาร (Document Study)	การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)	แนวทางการส่งเสริมความ ฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่างที่ ๑)

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการวิจัย	วิธีการดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้รับ
๓. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร	๑. โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)	การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้เชี่ยวชาญ	ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕-๘ คน โดยเลือกแบบเจาะจง และมีเกณฑ์ในการเลือก ๑) ผู้บริหารสถานศึกษา ๒) นักวิชาการ	แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม	การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)	แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่างที่ ๒)
	๒. ปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอ	ปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร	๑. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ๒. อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ๓. ผู้วิจัย	แบบการศึกษาเอกสาร (Document Study)	การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)	แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับสมบูรณ์)

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการวิจัยตาม วัตถุประสงค์ ดังนี้ (๑) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา (๒) เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา (๓) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติและตัวแปรต่าง ๆ ในการนำเสนอต่อไปนี้

N	หมายถึง	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (Frequency)
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology Research Design) โดยมี ๑. ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการศึกษาดูเอกสาร (Documentary Research) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) คือ ผู้ทรงคุณวุฒิจาก ๒ กลุ่ม จำนวน ๕-๘ คน โดยการเลือกแบบเจาะจงและตรงเกณฑ์ในการเลือก คือ (๑) ผู้บริหารสถานศึกษา (๒) นักวิชาการ ๒. ระเบียบวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากร คือ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จำนวน ๓๐๐ คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเอกสารวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution), ค่าร้อยละ (Percentage), ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอเป็นผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) ผลการวิจัยจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จากการศึกษาเอกสาร การใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา และโดยการสนทนากลุ่ม (๒) ผลการวิจัยการนำเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของ

นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ด้วยการนำปรับปรุงและแก้ไขรูปแบบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้วิจัย ผลการวิจัยมีรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ ผลการวิจัยจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเอกสาร และใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

๔.๑.๑ ผลการวิจัยจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จากการศึกษาเอกสาร

ผลการวิจัยจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จากการศึกษาเอกสาร พบว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ๓ ด้าน คือ

- ๑) ด้านดี
- ๒) ด้านเก่ง
- ๓) ด้านสุข

โดยมีรายละเอียดขององค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย ดังแสดงใน ตารางที่ ๔.๑ ดังนี้

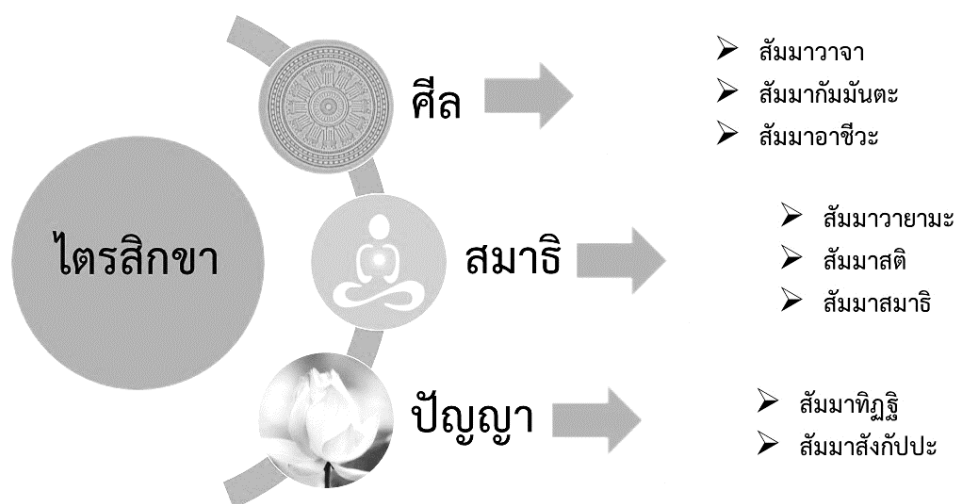
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	
องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย
๑. ด้านดี	๑) ควบคุมอารมณ์ ๑.๑ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ๑.๒ ควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ๑.๓ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๒) เห็นใจผู้อื่น ๒.๑ สามารถใส่ใจผู้อื่นได้ ๒.๒ เข้าใจและยอมรับผู้อื่น ๒.๓ แสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม ๓) รับผิดชอบ ๓.๑ รู้จักให้, รู้จักการรับ ๓.๒ รู้จักรับผิดชอบ, รู้จักอภัย ๓.๓ เห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม
๒. ด้านเก่ง	๑) มีแรงจูงใจ ๑.๑ รู้ศักยภาพของตนเอง ๑.๒ สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ ๑.๓ มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย ๒) ตัดสินใจและแก้ปัญหา ๒.๑ รับรู้และเข้าใจปัญหา

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	
องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย
	๒.๒ มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ๒.๓ มีความยืดหยุ่น ๓) สัมพันธภาพกับผู้อื่น ๓.๑ รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ๓.๒ กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๓.๓ สามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
๓. ด้านสุข	๑) ภูมิใจตนเอง ๑.๑ เห็นคุณค่าในตัวเอง ๑.๒ มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการดำเนินชีวิต ๒) พึงพอใจในชีวิต ๒.๑ มองโลกในแง่ดี ๒.๒ มีอารมณ์ขัน ๒.๓ พอใจในสิ่งที่ตนมี ๓) สุขสงบทางใจ ๓.๑ รู้จักผ่อนคลาย ๓.๒ มีความสงบทางจิตใจ

๓. หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ แนวทางการปฏิบัติตามหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ และไตรสิกขา โดยมีรายละเอียดขององค์ประกอบหลักและรายละเอียดย่อยของ แนวทางการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ และแผนภาพการจัดองค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ เข้ากับหลักไตรสิกขา ดังแสดงในแผนภาพที่ ๔.๑ และ ๔.๒ ดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ แนวทางการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘



แผนภาพที่ ๔.๒ การจัดองค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ กับหลักไตรสิกขา

แนวทางการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการที่บูรณาการและเป็นปัจจัยต่อเนื่องไปพร้อมกันทุกด้าน ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลในด้านดี (ศีล) ด้านเก่ง (สมาธิ) และด้านสุข (ปัญญา) ทั้งสามด้านสำคัญต่อความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์^{๑๒๖}

ผลการวิจัยสรุปสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้จากการศึกษาเอกสารพบว่า

๑. อารมณ์ ความคิด และความฉลาดทางอารมณ์ สัมพันธ์กัน
๒. ประสบการณ์ทุกช่วงวัยมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน
๓. นักเรียนวัยรุ่นมีโลกส่วนตัวสูงมากขึ้น
๔. วัยรุ่นมีความแปรปรวนทางอารมณ์สูง
๕. นักเรียนมีการแข่งขันสูง เกิดความเครียด
๖. มีการเผยแพร่ภาพไม่เหมาะสมในสังคมออนไลน์ไปอย่างกว้างขวางอย่างรวดเร็วเนื่องจากขาดความฉลาดทางอารมณ์และขาดความรับผิดชอบในตัวเอง
๗. สื่อออนไลน์มีส่วนทำให้ นักเรียนขาดสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง
๘. ผู้ใหญ่บางคนยังไม่สามารถเป็นต้นแบบที่ดีให้กับนักเรียนได้ เช่น การสูบบุหรี่ให้นักเรียนเห็นจนเกิดพฤติกรรมการเลียนแบบ เป็นต้น
๑๐. นักเรียนบางคนรู้ถึงว่าตัวเองด้อยค่า ไม่เท่ากับเพื่อน

แนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น”

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกสอนนักเรียนอย่างใจเย็น
- เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า “นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้” เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้
- มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

^{๑๒๖} ภัทติดา แรงทน, รูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา, *ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, ๒๕๖๐

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย

- บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว

- เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช่การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร

- ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ”

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย

- สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด

- ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป่าหมายต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย

- ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาค้าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป

- ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข”

- ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูกดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

- มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กกอดทนต์ ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดมันต์เก่ง ฯลฯ

- มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

๔.๑.๒ ผลการวิจัยเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จากการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ขั้นตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ สถานภาพ อายุ และระดับชั้น ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย

ตารางที่ ๔.๒ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
สถานภาพ		
- พระภิกษุ	๓	๑
- สามเณร	๒๙๗	๙๙
อายุ		
- ๑๐-๒๐ ปี	๒๙๘	๙๙.๓
- ๒๑-๓๐ ปี	๒	๐.๗
ระดับชั้น		
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	๔๘	๑๖
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	๔๔	๑๔.๗
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	๔๗	๑๕.๗
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔	๖๓	๒๑
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕	๖๕	๒๑.๗
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖	๓๓	๑๑
รวม	๓๐๐	๑๐๐

จากตาราง ๔.๒. นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญที่ตอบแบบสอบถาม ทั้งหมดมีจำนวน ๓๐๐ รูป เป็นสามเณร จำนวน ๒๙๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๙๙ และพระภิกษุ จำนวน ๓ รูป คือเป็นร้อยละ ๑ รองลงมาคือ ช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี จำนวน ๒๙๘ รูป คิดเป็น ๙๙.๓ ช่วงอายุ ๒๑-๓๐ ปี จำนวน ๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๐.๗ ศึกษา มากที่สุดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๖๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๗ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๖๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๔๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๔๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๔๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๗ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๓๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๑

ขั้นตอนที่ ๒ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำแนกตามตัวแปร แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย ดังตารางที่ ๔.๓

ตารางที่ ๔.๓ ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ด้านที่	ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร	ระดับความคิดเห็น				ลำดับที่
		ช่วง คะแนน ปกติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
๑	ดี	๔๘-๕๘	๕๔.๒๓	๐.๓๑	ปกติ	๑
๒	เก่ง	๔๕-๕๗	๔๘.๓๕	๐.๓๓	ปกติ	๒
๓	สุข	๔๐-๕๕	๔๔.๖๒	๐.๓๒	ปกติ	๓
ภาพรวม		๑๔๐- ๑๗๐	๑๔๗. ๒๐	๐.๓๒	ปกติ	

จากตารางที่ ๔.๓ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ในด้านดี ๕๔.๒๓ คะแนน ในด้านเก่ง ๔๘.๓๕ คะแนน ในด้านสุข ๔๔.๖๒ คะแนน และเมื่อพิจารณาโดยรวม พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ๑๔๗.๒๐ คะแนน ทั้งนี้หากเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านกับช่วงคะแนนปกติแล้ว พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านทุกด้าน อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ ๔.๔ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม
แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

n=300

ความฉลาดทางอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านดี ๑. ควบคุมตัวเอง ๑.๑ เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉัน รับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน ๑.๒ ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ ฉันรู้สึกโกรธ ๑.๓ เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิด จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ๑.๔ ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรล เป้าหมายที่พอใจ ๑.๕ ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหา เพียงเล็กน้อย ๑.๖ ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับ ได้	๑๔-๑๘	๑๗.๐๔ ๓.๒๕ ๓.๓๔ ๒.๘๖ ๒.๗๓ ๒.๖๗ ๒.๑๙	๐.๙๘ ๐.๘๖ ๑.๐๕ ๐.๘๕ ๐.๙๖ ๐.๙๐ ๑.๐	ปกติ
๒. เห็นใจผู้อื่น ๒.๑ ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมี อารมณ์เปลี่ยนแปลง ๒.๒ ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักร ๒.๓ ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำ ต่างจากที่ฉันคิด ๒.๔ ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มี เหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน ๒.๕ ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นเรียกร้อง ความสนใจมากเกินไป ๒.๖ แม้จะมีภาระที่ต้องทำก็ยินดี รับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความ ช่วยเหลือ	๑๕-๒๑	๑๘.๓๘ ๓.๒๐ ๓.๒๔ ๓.๑๘ ๓.๐๑ ๒.๖๗ ๓.๐๘	๐.๘๒ ๐.๙๐ ๐.๗๖ ๐.๙๐ ๐.๗๘ ๐.๗๖ ๐.๗๗	ปกติ
๓. รับผิดชอบ ๓.๑ เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอา เปรียบเทียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	๑๗-๒๓	๑๘.๘๑ ๓.๐๒	๐.๗๘ ๐.๗๕	ปกติ

ความฉลาดทางอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๓.๒ ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน		๓.๔๗	๐.๖๕	
๓.๓ เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้		๓.๐๗	๐.๘๗	
๓.๔ ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก		๓.๒๖	๐.๖๘	
๓.๕ ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม		๒.๘๙	๐.๙๖	
๓.๖ ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น		๓.๑๐	๐.๗๖	
รวมคะแนน	๔๘-๕๘	๕๔.๒๓	๐.๓๑	ปกติ

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีในส่วนของความรับผิดชอบร้อยละ ๑๘.๘๑ ด้านดีในส่วนของความเห็นใจผู้อื่นร้อยละ ๑๘.๓๘ ด้านดีในส่วนของควบคุมตัวเองร้อยละ ๑๗.๐๔ ทั้งนี้หากเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านกับช่วงคะแนนปกติแล้ว พบว่านักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในด้านดีรวม ๕๔.๒๓ คะแนน อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ ๔.๕ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

n=300

ความฉลาดทางอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านเก่ง				
๑. มีแรงจูงใจ	๑๕-๒๑	๑๖.๙๐	๐.๘๑	ปกติ
๑.๑ ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร		๒.๕๘	๑.๐๘	
๑.๒ แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้		๒.๖๖	๐.๗๒	
๑.๓ เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ		๒.๖๗	๐.๗๘	
๑.๔ ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ		๓.๕๑	๐.๗๒	

ความฉลาดทางอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑.๕ เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้ ๑.๖ เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ		๒.๙๓ ๒.๕๕	๐.๘๐ ๐.๗๕	
๒. ตัดสินใจแลแก้ปัญหา ๒.๑ ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ ๒.๒ บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข ๒.๓ ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ๒.๔ เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง ๒.๕ ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย ๒.๖ ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	๑๔-๒๐	๑๖.๑๔ ๒.๖๐ ๒.๙๔ ๒.๙๖ ๒.๔๖ ๒.๑๐ ๓.๐๘	๐.๘๘ ๐.๙๐ ๐.๖๖ ๐.๘๓ ๐.๘๓ ๑.๑๒ ๐.๙๒	ปกติ
๓. สัมพันธภาพกับผู้อื่น ๓.๑ ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย ๓.๒ ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน ๓.๓ ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้ ๓.๔ ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ๓.๕ เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ ๓.๖ เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	๑๕-๒๑	๑๕.๓๑ ๒.๗๕ ๒.๕๒ ๒.๕๗ ๒.๓๗ ๒.๕๗ ๒.๕๓	๐.๙๒ ๐.๙๘ ๑.๑๐ ๐.๙๔ ๐.๘๒ ๐.๘๘ ๐.๘๑	ปกติ
รวมคะแนน	๔๕-๕๗	๔๘.๓๕	๐.๓๑	ปกติ

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งเรื่องลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งในส่วนของการมีแรงจูงใจร้อยละ ๑๖.๙๐ ด้านเก่งในส่วนของการตัดสินใจและแก้ปัญหาร้อยละ ๑๖.๑๔ ด้านเก่งในส่วนของการสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นร้อยละ ๑๕.๓๑ ทั้งนี้หากเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านกับช่วงคะแนนปกติแล้ว พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในด้านเก่งรวมร้อยละ ๔๘.๓๕ อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

ตารางที่ ๔.๖ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

n=300

ความฉลาดทางอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านสุข ๑. ภูมิใจตัวเอง ๑.๑ ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น ๑.๒ ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด ๑.๓ ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด ๑.๔ ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	๙-๑๓	๙.๙๗ ๒.๘๗ ๒.๑๑ ๒.๑๙ ๒.๘๐	๐.๗๑ ๐.๗๕ ๐.๗๐ ๐.๖๘ ๐.๗๔	ปกติ
๒. พึงพอใจในชีวิต ๒.๑ แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น ๒.๒ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ ๒.๓ เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ ๒.๔ ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด ๒.๕ ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน ๒.๖ ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	๑๖-๒๒	๑๗.๓๐ ๒.๖๖ ๓.๒๘ ๒.๘๕ ๒.๕๙ ๒.๙๘ ๒.๙๔	๐.๙๑ ๐.๙๓ ๐.๙๔ ๐.๘๑ ๑.๐๑ ๐.๗๒ ๑.๐๕	ปกติ
๓. สุขสงบทางใจ ๓.๑ ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	๑๕-๒๑	๑๗.๓๕ ๒.๗๒ ๓.๐๐	๐.๘๘ ๐.๘๔ ๐.๙๕	ปกติ

ความฉลาดทางอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๓.๒ เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ		๒.๖๑	๐.๘๒	
๓.๓ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธี ผ่อนคลายอารมณ์ได้		๒.๙๕	๐.๙๖	
๓.๔ ฉันสามารถผ่อนคลายตนเอง ได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่		๓.๒๒	๐.๘๗	
๓.๕ ฉันไม่สามารถทำให้เป็น สุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ		๒.๘๕	๐.๘๑	
๓.๖ ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่อง เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
รวมคะแนน	๔๐-๕๕	๔๔.๖๒	๒.๕๐	ปกติ

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสุขสงบทางใจร้อยละ ๑๗.๓๕ ด้านสุขในส่วนของความพึงพอใจในชีวิตร้อยละ ๑๗.๓๐ ในส่วนของภูมิใจในตัวเองร้อยละ ๙.๙๗ คะแนน ทั้งนี้หากเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านกับช่วงคะแนนปกติแล้ว พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในด้านสุขรวมร้อยละ ๔๔.๖๒ อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

๔.๑.๓ ผลการวิจัยแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

บทสรุปจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเอกสาร ใช้แบบประเมินความฉลาดอารมณ์ มีรายละเอียดดังตารางที่ ๔.๗ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๗ แสดงบทสรุปผลการวิเคราะห์การศึกษาเอกสาร การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมี	ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมด้านดีอยู่ในเกณฑ์ปกติ	องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจ

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ ๑.๑ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง คือการรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๑.๒ ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น คือ สามารถใส่ใจผู้อื่นได้ เข้าใจและยอมรับ ผู้อื่น และแสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม ๑.๓ ความสามารถในการรับผิดชอบ คือการรู้จักให้, รู้จักการรับ, รู้จักรับผิดชอบ, รู้จัก อภัย และเห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ด้านเก่ง ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ ๒.๑ ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจ คือ การรู้จักศักยภาพของตนเอง, สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง	($\bar{X}$ = ๕๔.๒๓, S.D. = ๐.๓๑) นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีในส่วนของการควบคุมตัวเอง ๑๗.๐๔ คะแนน ด้านดีในส่วนของการเห็นใจผู้อื่น ๑๘.๓๘ คะแนน ด้านดีในส่วนของการรับผิดชอบต่อ ๑๘.๘๑ คะแนน ทั้งนี้ หากเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านกับช่วงคะแนนปกติแล้ว พบว่านักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในด้านดีรวม ๕๔.๒๓ คะแนน อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมด้านเก่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{X}$ = ๔๘.๓๕, S.D. = ๐.๓๑)	ผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ ๑) ควบคุมอารมณ์ ๑.๑ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ๑.๒ ควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ๑.๓ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๒) เห็นใจผู้อื่น ๒.๑ สามารถใส่ใจผู้อื่นได้ ๒.๒ เข้าใจและยอมรับผู้อื่น ๒.๓ แสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม ๓) รับผิดชอบต่อ ๓.๑ รู้จักให้, รู้จักการรับ ๓.๒ รู้จักรับผิดชอบ, รู้จักอภัย ๓.๓ เห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ด้านเก่ง ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ ๑) มีแรงจูงใจ

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
ได้, มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ๒.๒ ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา คือการรับรู้และเข้าใจปัญหา, มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และนักเรียนมีความยืดหยุ่น ๒.๓ ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือการรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น, กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ด้านสุข ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ ๓.๑ ภูมิใจในตัวเอง คือการเห็นคุณค่าในตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตัวเองในการดำเนินชีวิต ๓.๒ พึงพอใจในชีวิต คือการรู้จักมองโลกในแง่ดี, มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมี ๓.๓ มีความสงบทางใจ คือกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข	นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งในส่วนของกรณีแรงจูงใจ ๑๖.๙๐ คะแนน ด้านเก่งในส่วนของกรณีตัดสินใจและแก้ปัญหา ๑๖.๑๔ คะแนน ด้านเก่งในส่วนของสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๑๕.๓๑ คะแนน ทั้งนี้ หากเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านกับช่วงคะแนนปกติแล้วพบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในด้านเก่งรวม ๔๘.๓๕ คะแนน อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมด้านเก่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ $(\bar{X} = 48.62, S.D. = 2.50)$ นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ	๑.๑ รู้ศักยภาพของตนเอง ๑.๒ สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ ๑.๓ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ๒) ตัดสินใจและแก้ปัญหา ๒.๑ รับรู้และเข้าใจปัญหา ๒.๒ มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ๒.๓ มีความยืดหยุ่น ๓) สัมพันธภาพกับผู้อื่น ๓.๑ รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ๓.๒ กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ๓.๓ สามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ด้านสุข ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ ๑) ภูมิใจตนเอง ๑.๑ เห็นคุณค่าในตัวเอง ๑.๒ มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการดำเนินชีวิต ๒) พึงพอใจในชีวิต ๒.๑ มองโลกในแง่ดี ๒.๒ มีอารมณ์ขัน

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
เพื่อให้รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ	ศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขในส่วนของภูมิใจในตัวเอง ๙.๙๗ คะแนน ด้านสุขในส่วนของความพึงพอใจในชีวิต ๑๗.๓๐ คะแนน ด้านสุขในส่วน of สุขสงบทางใจ ๑๗.๓๕ คะแนน ทั้งนี้ หากเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม และรายด้านกับช่วงคะแนนปกติแล้ว พบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในด้านสุขรวม ๔๔.๖๒ คะแนน อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ	๒.๓ พพอใจในสิ่งที่ตนมี ๓) สุขสงบทางใจ ๓.๑ รู้จักผ่อนคลาย ๓.๒ มีความสงบทางจิตใจ
แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ วิธีพัฒนาอีคิวด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น” ของเด็กวัยเรียน คือฝึกให้เด็กควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่โต้ตอบแรงๆเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย		แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น” ๑. ฝึกให้นักเรียนควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่โต้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
- พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกสอนเด็กอย่างใจเย็น - เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด พ่อแม่ไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "ลูกกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อเด็กอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้เด็กพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยพ่อแม่รับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้เด็กทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อเด็กสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ มีกฎเกณฑ์ของครอบครัวในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน” - หากเด็กอยากได้อะไร พ่อแม่ควรยืนยันที่จะให้ตามที่พ่อแม่เห็นว่าสมควร ไม่ควรตามใจ หรือให้สิ่งของฟุ่มเฟือย หรือให้ของเล่นแก่เด็กมากเกินไป ควรฝึกให้เด็กรู้จักอดออม และเก็บเงินซื้อของบางอย่างด้วยตัวเอง - ฝึกให้เด็กรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้เด็กรู้จักแบ่งปันแก่พี่น้องและเพื่อนๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์		- ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น - เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ - มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน” ๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
ต่าง ๆ เริ่มจากพ่อแม่ทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้เด็กทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นเด็กรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น ฝึกให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย - บอกเด็กให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว - เมื่อเด็กทำผิดต้องให้เด็กเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการตุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากเด็กขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ต้องหักค่าขนม หรือให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคุย สอบถามว่าเด็กทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้เด็กคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร และบอกให้ชัดเจนว่าพ่อแม่ไม่ชอบพฤติกรรมดังกล่าวอย่างไร - ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาดในบ้าน ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น วิธีพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความ		๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย - บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว - เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการตุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคุย สอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร - ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ”

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
ต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง เช่น การไม่ยอมใส่เสื้อกันหนาวในวันที่อากาศเย็นตามคำเตือนของแม่ ทำให้เด็กต้องเป็นหวัด ดังนั้นหากเตือนอะไรแล้วลูกไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่พ่อแม่จะคอยจู้จี้หรือบอกรเตือนเด็กมากเกินไป - ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้เด็กเข้าใจเหตุผลที่พ่อแม่ต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้เด็กรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าลูกไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา” - ฝึกให้เด็กกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดย - พ่อแม่เป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ คนในครอบครัวสามารถบอกความรู้สึกและความต้องการต่าง ๆ ต่อกันได้ ชวนลูกพูดคุย เล่าเรื่องที่เขาพบเจอ และสิ่งที่เขาสนใจในแต่ละวัน - ฝึกให้ลูกรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้อื่นใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียนบ้าน เป็นต้น วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข” คือพ่อแม่ควร		ด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกรเตือนนักเรียนมากเกินไป - ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา” ๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย - ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ - ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้อื่นใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข” - ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการ

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
ระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหย้าความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของเด็ก เช่น การพูดเปรียบเทียบกับเด็กอื่นหรือระหว่างพี่น้อง การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ - มองด้านดีของเด็กเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้เด็กได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้ลูกชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น ลูกเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี เก่งด้านกีฬา อารมณ์ดี ฯลฯ - มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การทำอาหารทานร่วมกัน การเล่นเกมกีฬาด้วยกัน การได้วาดรูประบายสี ปักต้นไม้ หรือ ไปพักผ่อนในสวนสาธารณะ เป็นต้น		ดูถูก ดูแคลน เหยียดหย้าความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ - มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดมันต์เก่ง ฯลฯ - มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูป ระบายสี ปักต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น
หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ๑) ไตรสิกขา หมายถึง ข้อ ปฏิบัติ ที่เป็นหลักสำหรับ ฝึกอบรมพัฒนากาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น		หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ๑) ไตรสิกขา หมายถึง ข้อ ปฏิบัติ ที่เป็นหลักในการพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์ทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามจนบรรลุสู่พระนิพพาน ซึ่งสามารถจัดองค์ประกอบของ

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
(๑) ศีล หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม หรือความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ (๒) สมาธิ หมายถึง การทำจิตใจให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสภาพของจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมความดี (๓) ปัญญา หมายถึง ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ ประโยชน์ ไตร่ตรอง วิเคราะห์ สืบสาวราวเรื่อง หาเหตุปัจจัย และรู้ที่จะจัดแจง จัดการในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง ๒) อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ และความรู้สึกนึกคิด โดยการปฏิบัติตามแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งมีความสอดคล้องกันอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เป็นรูปแบบที่สามารถประยุกต์ให้ สอดคล้องแห่งรายบุคคลตามวัตถุประสงค์ สถานการณ์ เงื่อนไข และความพร้อมในการประพฤติ ปฏิบัติตามด้วยตัวของตัวเอง (๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง ได้แก่ รู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร การใช้ความคิด พิจารณาอย่างแยบคาย ถูกวิธี เป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์ ใช้ปัญญาในการพิจารณา		มรรคมีองค์ ๘ เข้ากับไตรสิกขาได้ดังนี้ (๑) ศีล - สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ (๒) สมาธิ - สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ (๓) ปัญญา - สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ ๒) มรรคมีองค์ ๘ หมายถึงแนวทางในการพัฒนากาย วาจา ใจ และความรู้สึกนึกคิด โดยปฏิบัติตามแต่ละองค์ประกอบอันมีความสอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ สามารถบูรณาการให้ ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องเหมาะสมแต่ละรายบุคคล โดยมี ๘ องค์ ดังนี้ (๑) สัมมาทิฏฐิ คือ เห็นชอบ รู้ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร การใช้ความคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ถูกวิธี เป็นระบบ โดยใช้ ปัญญาในการพิจารณาเชื่อมโยง ระหว่างเหตุและผล ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ มีความคิดที่ปราศจากความใคร่อยากในสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่คิดเคียดแค้น ขัดเคือง อิจฉา ริษยา พยาบาท เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลาย (๓) สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ มีคำพูดจริง ไม่พูดส่อเสียดให้เกิด การแตกร้าง วิวาทบาดหมาง, ไม่ พูดคำหยาบคาย,

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
เชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล เป็นวิธีคิดใช้ได้กับทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) สัมผัสกับปะ คือ ความดำริชอบ หรือความคิดในทางที่ถูกต้อง มีความคิดที่ปลอดโปร่งจากความไคร่อยากในสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่คิดเคียดแค้น ชัดเคือง อิจฉา ริษยา พยาบาท เบียดเบียน ไม่คิด ทำร้ายหรือทำลาย (๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หรือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ อย่าง คือ พูดเท็จ, พูดส่อเสียด, พูดคำหยาบ, พูดเพ้อเจ้อ (๔) สัมมากัมมันตะ คือ ทำการงานชอบ ได้แก่ การเว้นจากความประพฤติชั่วทาง กาย ๓ อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ลัก ทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม (๕) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่ถูกต้องเหมาะสมกล่าวคือ ไม่เบียดเบียน ให้ผู้อื่นเดือดร้อน พุทธศาสนา สอนให้ หลีกเลียงการประกอบอาชีพ บางอย่างคือ การค้ำมนุษย์ การค้าขายอาวุธ และเครื่องประหาร การค้าขายสัตว์ให้เขาฆ่า การค้าขายสุราและ สิ่งเสพติด และการค้าขายยาพิษ สารพิษ เป็นต้น (๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ คือ เพียรใน ๔ สถาน ได้แก่ ๑. เพียร ป้องกันหรือเพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิด ๒. เพียร		ไม่พูดเพ้อเจ้อ มีการสื่อสารทั้งภาษาพูด ท่าทาง และสัญลักษณ์ที่สร้างขวัญ กำลังใจให้มีความอาจหาญแก่วัยกล้าในการ (๔) สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ กระทำแต่ความดี มีประโยชน์ การไม่ประทุษร้าย ทำลายร่างกายสิ่งมีชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใด, ไม่ข่มเหงรังแก , ไม่มัวเมาในสิ่งเสพติด การพนัน การละเล่น, มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา, มีความสุขุมรอบคอบ, มีความสุภาพเรียบร้อย, ให้เกียรติผู้อื่น, ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี (๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ มีการแสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต, ไม่ตกอยู่ภายใต้ การล่อลวงจากคนพาล, ขวนขวาย ใฝ่รู้ ขอคำปรึกษา คำชี้แนะจากบัณฑิตที่ประสบความสำเร็จ, ดำรงชีวิตด้วยการงานตามหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ดีงาม และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม (๖) สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ มีความขยัน กระตือรือร้น ต่อหน้าที่ของตน, อดทน ไม่ท้อถอยต่อหน้าที่ การงานและการทำความดี, พัฒนา แก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของตนอย่างต่อเนื่อง, ปฏิบัติตามแบบอย่าง ของ บัณฑิต

ผลการศึกษาเอกสาร	ผลการประเมิน EQ	ผู้วิจัยสรุป
ละ หรือเพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว ๓. เพียรเจริญหรือเพียรสร้างดีที่ยังไม่เกิด ๔. เพียรรักษาและส่งเสริม ความดีที่มีอยู่แล้ว (๗) สัมมาสติ คือ ความรู้ชอบตามความเป็นจริงใน ความเกิดขึ้นและดับไปของ สรรพสิ่งต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้ตัวต่ออารมณ์เฉพาะ หน้าที่ว่า ตนกำลังทำอะไร พุด อะไร คิดอะไร (๘) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจในทางที่ชอบ เพื่อนำไปสู่จุดหมายปลายทางกับพระนิพพาน โดยมีการฝึกให้มีความแน่วแน่แล้วจึงดำเนินต่อไปให้ถึงขั้นปัญญาต่อไป		นักปราชญ์, มีความ มุ่งมั่นต่อการบรรลุเป้าหมาย (๗) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ มี ความตระหนักรู้อยู่เป็นนิจในอารมณ์ ความรู้สึกของสภาพจิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในเฉพาะหน้าที่ว่าตนกำลังทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร ไม่ยึดติดอยู่ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ กามารมณ์ (๘) สัมมาสมาธิ คือ จิตมั่นชอบ มี จิตที่สงบ ตั้งมั่น แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่ห่อเหี่ยว เหงา หงอย ซึมเศร้า ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่ หวนไหวหลงไหลไปกับกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มีความอดทน อดกลั้นต่อการบีบคั้นต่อสิ่งเร้าที่มากระทบทั้งความยากลำบาก ต่อการงาน การเรียน หรือการดู ถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม การล้อเลียน การแตกดัน

๔.๒ วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

๔.๒.๑ การยกร่างแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ยกร่างแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่าง) จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน ๓๐๐ คน ได้ร่างแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

วิธีการส่งเสริม ประกอบด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ (ความหมาย, องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์), การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี, การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง, การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข), แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม, กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๑. ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยและสังคม ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข ดังต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- ความสามารถในการรับผิดชอบ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจ
- ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา
- ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ภูมิใจในตัวเอง
- พึงพอใจในชีวิต
- มีความสงบทางใจ

๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น”

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่โต้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น
- เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์

แต่ควรบอกว่า “นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้” เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้

- มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย

- บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว

- เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช่การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร

- ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ”

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย

- สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด
- ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป่าหมายต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย

- ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาค้าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กเรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป

- ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ
- ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้อื่นใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข”

- ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

- มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดมันต์เก่ง ฯลฯ

- มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

๓. แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม

๓.๑ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง หนทางแห่งการดับ ซึ่งเราสามารถบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ได้ดังต่อไปนี้ คือ

๑. สัมมาทิฐิ Right View (เห็นชอบ)

มีความเห็นที่ถูกต้อง ตระหนักรู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไร ไม่ควร การใช้ความคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ถูกวิธี เป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์ใช้ปัญญา ในการพิจารณาเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล เป็นวิธีคิดใช้ได้กับทั้งทางโลกและทางธรรม

๒. สัมมาสังกัปปะ Right Thought (ดำริชอบ)

มีความคิดที่ปลอดโปร่งจากความใคร่อยากในสิ่งที่น่าปรารถนา กามคุณ ไม่คิดเคียดแค้น ขัดเคือง อิจฉา ริษยา พยาบาท เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลาย

๓. สัมมาวาจา Right Speech (วาจาชอบ)

มีคำพูดจริง ไม่พูดส่อเสียดให้เกิดการแตกร้าง วิวาท บาดหมาง, ไม่พูดคำหยาบคาย, ไม่ พูดเพื่อเจ้อ พร่ำเพรื่ออันไม่เกิดประโยชน์ เป็นการสื่อสารทั้งภาษาพูด ทำทาง และสัญลักษณ์ที่สร้างขวัญกำลังใจ ให้มีความอาจหาญกล้าในการทำความดี เป็นต้น

๔. สัมมากัมมันตะ Right Action (กระทำชอบ)

การไม่ประทุษร้ายทำลายร่างกายสิ่งมีชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใด, ไม่ข่มเหงรังแก, ไม่มัวเมาในสิ่งเสพติด การพนัน การละเล่น, มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา, มีความสุขุมรอบคอบ, การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะ, มีความสุภาพเรียบร้อย, ให้เกียรติผู้อื่น, ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของสังคม, ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

๕. สัมมาอาชีวะ Right Livelihood (เลี้ยงชีพชอบ)

มีการแสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต, ไม่ตกอยู่ภายใต้การล่อลวงจากคนพาล, ขวนขวาย ใฝ่รู้ ขอคำปรึกษา คำชี้แนะจากบัณฑิตที่ประสบความสำเร็จ, ดำรงชีวิตด้วยการงานตามหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ด้งาม และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม

๖. สัมมาวายามะ Right Effort (พยายามชอบ)

มีความขยัน กระตือรือร้นต่อหน้าที่ของตน, อดทน ไม่ท้อถอยต่อหน้าที่ การงาน และการ ทำความดี, พัฒนา แก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนอย่างต่อเนื่อง, ปฏิบัติตามแบบอย่างของบัณฑิต นักปราชญ์, มีความมุ่งมั่นต่อการบรรลุเป้าหมาย

๗. สัมมาสติ Right Mindfulness (ระลึกชอบ)

มีความตระหนักรู้อยู่เป็นนิจในอารมณ์, ความรู้สึกของสภาพจิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในเฉพาะหน้าว่า ตนกำลังทำอะไร พุทธอะไร คิดอะไร, ไม่ยึดติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และกามารมณ์

๘. สัมมาสมาธิ Right Concentration (จิตมั่นชอบ)

มีจิตที่สงบ ตั้งมั่น แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่ห่อเหี่ยว เหนงา หงอย ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน ราคาญ ไม่หวั่นไหวหลงใหลไปกับกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มีความอดทนอดกลั้นต่อการบีบคั้นต่อสิ่งเร้าที่มากระทบทั้งความยากลำบากต่อการงาน การ เรียน หรือการถูกดูถูกหมิ่นเหยียดหยาม การล้อเลียน การแตกดัน



แผนภาพที่ ๔.๓ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

๓.๒ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจในเรื่องที่พึงศึกษา ซึ่งเราสามารถ บูรณาการหลักไตรสิกขา กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ได้ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในที่นี้จะประกอบไปด้วย

- การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น พังเป็น เป็นต้น

- การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

- การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

- รักษากติกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

- ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อน ให้ความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรสิ่งดีงาม

๒. สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

- ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสุขทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

- คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปเป ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

- สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึกรู้ทัน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

- สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เปรี้ยว เป็นตัน สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

๓. ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย

- จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

- มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

- การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

- การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจยญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่นความเกลียดชัง ออยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

- การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

- การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

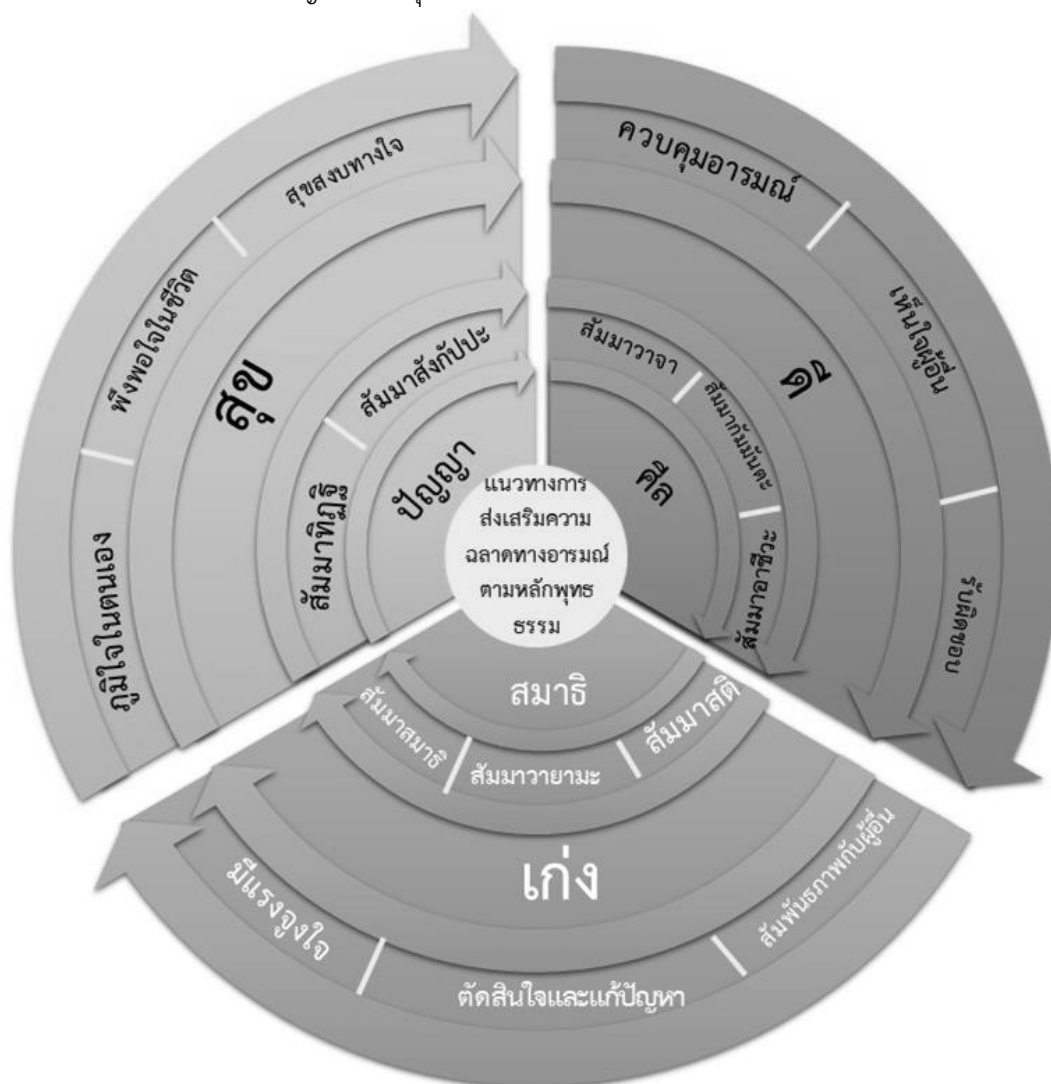
๔. กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อก่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยัดเยียดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้

๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร จัดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน ควรเช็คสภาพของจิตของตนเองก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น

๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรม หรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใดในการดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมามากน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้ปัญญาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

ผู้วิจัยได้แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เขียนแผนภาพที่ ๔.๔ ดังนี้



แผนภาพที่ ๔. ภาพแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่าง)
ที่มา : นายรัฐพล โกรินทร์, ๒๕๖๒

จากแผนภาพที่ ๔.๔ อธิบายได้ว่า แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีกระบวนการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา โดยสัญลักษณ์แต่ละกรอบ บ่งบอกถึงความสัมพันธ์อย่างเป็นระบบ โดยมีหลักไตรสิกขาเป็นศูนย์กลาง ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นตัวขับเคลื่อน แห่งการพัฒนาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง ๓ ด้าน โดยแต่ละด้านจะมีรายละเอียดในการพัฒนาไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน

๔.๒.๒ ผลการวิจัยแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จากการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ประกอบด้วยผู้ทรงคุณโดยการเลือกแบบเจาะจงและมีเกณฑ์ในการเลือกคือ (๑) ผู้บริหารสถานศึกษา (๒) นักวิชาการ ได้แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่าง)

ผลการสนทนากลุ่มจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเรื่องแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร สรุปรายละเอียดได้ดังนี้

ก. ประเด็นความเป็นมาของงานวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิได้มีความเห็นว่า บางสำนวนในการยกตัวอย่างถึงปัญหาเป็นด้านลบมากจนเกินไป เช่น ฆ่าป่าตคอ, การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก หลีกเลี่ยงการใช้คำด้านลบปรับสำนวนให้สื่อเห็นภาพเหมือนกัน ควรเขียนให้กระชับ และสื่อให้เห็นถึงงานวิจัยที่ผู้วิจัยอยากจะศึกษา

ข. ประเด็นภาพรวมแนวทางการส่งเสริมฯ

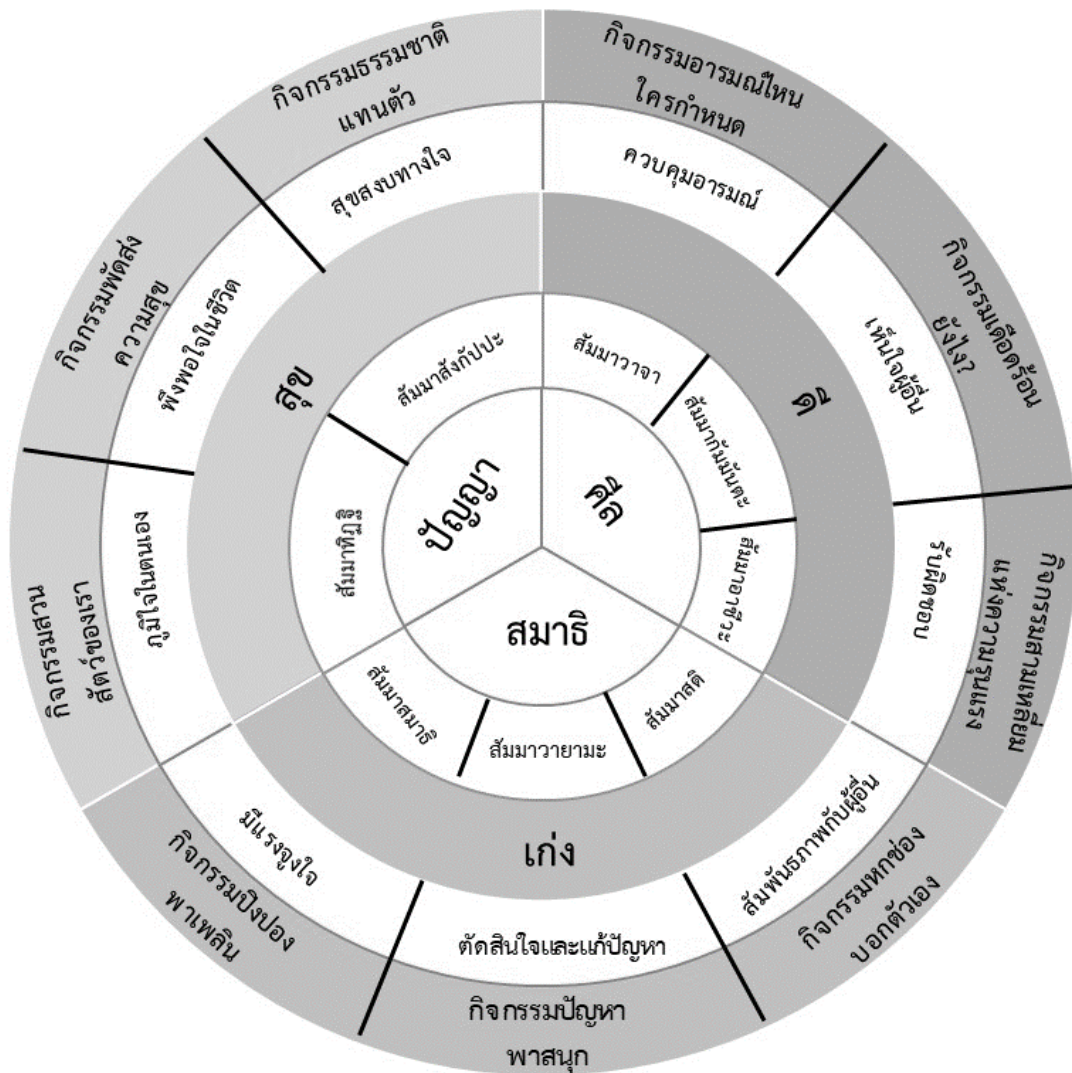
ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นไว้ว่า ทำด้วยโปรแกรมอะไร ตอบทำด้วยเพาเวอร์พ้อย ควรปรับไม่ให้มีลูกศรระหว่างสี่ล สมมติ ปัญญา เพราะดูเหมือนว่าต้องไปตามลูกศร ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว สามารถบูรณาการทั้งหมด หรือจับคู่อันไหนก็ได้ ขึ้นอยู่กับผู้ที่นำไปใช้

ค. ประเด็นกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นไว้ว่า ยังไม่เห็นภาพกิจกรรมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิถามว่าจะใช้หลักธรรมอะไรในการบูรณาการกับความฉลาดทางอารมณ์เพราะเห็นมีทั้งไตรสิกขาและอริยมรรคมีองค์ ๘ ตอบใช้ไตรสิกขา และใช้อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นรายละเอียดในการปฏิบัติไตรสิกขา เสนอให้ผู้วิจัยไปทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม ที่มีความเห็นสอดคล้องว่านำไปใช้ได้ จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดไปปรึกษากับที่ปรึกษา และนำไปปรับปรุงแก้ไขได้ แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ฉบับสมบูรณ์ ดังนี้

ผลการปรับปรุงแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๔ ภาพแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน
โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
ที่มา : นายรัฐพล โกรินทร์, ๒๕๖๒

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศีล

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น”

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น
- เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า “นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้” เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้
- มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากัน ด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย

- บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว
- เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช่การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร
- ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ศีล

ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในที่นี้จะประกอบไปด้วย

- การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น
- การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนา

ชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

- การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

- รักษากติกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

- ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อน ให้ความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยสีล ได้แก่ ๑. อารมณ์ไหน ใครกำหนด ๒. กิจกรรมเดือดร้อนยังไ้ ๓. สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง มีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “อารมณ์ไหน ใครกำหนด”

วัตถุประสงค์

๑. นักเรียนสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น
๒. นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
๓. นักเรียนมีแนวทางควบคุมอารมณ์ตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

๑. จิ๊กซอร์ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่าง ๆ (ดีใจ เสียใจ โกรธ ตกใจ ฯลฯ)
๒. ใบงานเหตุการณ์การแสดงออกทางอารมณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ภาพบอกอารมณ์

๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแจก จิ๊กซอร์ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ ๑ ภาพ โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้ภาพแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันให้นักเรียนช่วยกันต่อภาพจิ๊กซอร์ โดยใช้เวลาในการต่อ ๕ นาที

๓. หลังจากที่ได้ต่อเสร็จแล้วให้นักเรียนปรึกษากันในกลุ่มว่า ภาพที่ต่อ นั้น เป็นใบหน้าแสดงอารมณ์อะไร

๔. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วแสดงท่าใบ้อารมณ์ตามภาพจิ๊กซอร์ของกลุ่มตัวเอง แล้วให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นทายว่าเป็นอารมณ์อะไร แล้วจะแสดงอารมณ์นั้น ๆ เมื่อเจอสถานการณ์ใด ถ้าหากเกิดอารมณ์ดังกล่าวขึ้น นักเรียนสามารถดับอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นได้อย่างไร

๕. ครูคุยกับนักเรียน ทำไมจึงสามารถทายได้ว่าเพื่อนแสดงท่าทางในอารมณ์ใดเราสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจากท่าทางและสีหน้าใช่หรือไม่ ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่าสีหน้า ท่าทางความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างไร เช่น ถ้ายิ้ม แสดงว่าดีใจ มีความสุข ถ้าร้องไห้แสดงว่า เสียใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ยังไงดี

๑. กลุ่มย่อย ๔ กลุ่มเดิม

๒. ครูแจกใบงานกรณีศึกษาให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม

ใบงาน
ณ โรงเรียน.....ห้อง..... มณีนุช กำลังนั่งคุยกับเพื่อน ๆ อยู่ในห้องอย่างสนุกสนาน แล้วมึงคลเพื่อนร่วมห้องเดินเข้ามาอยู่กับเพื่อน ๆ พร้อมกับล้อเลียนชื่อพ่อของมณีนุชด้วยเสียงดังมาก มณีนุชโมโหจึงปาหนังสือไปที่มึงคลอย่างแรงที่หน้า ทำให้ปากแตกเลือดไหล ให้นักเรียน ช่วยกันคิดว่า ○ การปาหนังสือเหมาะสมหรือไม่ ○ หากนักเรียนเป็นมณีนุชจะทำอย่างไร ○ เราสามารถระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ○ การปาหนังสือใส่เพื่อนผิดศีลหรือไม่ เพราะเหตุใด ○ เมื่อเราได้กระทำลงไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบแล้วจะเกิดผลอย่างไร

๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านใบงาน และช่วยกันคิดคำตอบในใบงาน ๕ นาที เสร็จแล้วแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่ออ่านใบงานเหตุการณ์และบอกคำตอบให้กับเพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

๔. ครูพูดคุยอธิบายว่า เมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด ควรหายใจเข้าออกช้า ๆ หรือนับเลข ๑-๒-๓-๔-๕ ในใจช้า ๆ และพูดกับตนเองว่า “เราจะไม่โกรธและจะไม่พูดไม่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อน” การทำร้ายคนอื่น เช่น ขว้างปาของ ผลคือ ทำให้เกิดความรุนแรงและเด็กจะเป็นคนผิดส่วนการไม่พูดกับใคร ทำให้เพื่อนไม่เข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไร

กิจกรรมที่ ๒ “เดือดร้อนยังงัย”

วัตถุประสงค์

๑. เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
๒. แบ่งแยกพฤติกรรมด้านลบและด้านบวก
๓. รับรู้ความรู้สึกของคนที่เมื่อพฤติกรรมต่าง ๆ

สื่อ/อุปกรณ์

- “ถุงการกระทำ” ภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายข้อความการกระทำต่าง ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดีให้เด็กฝึกแยกแยะ ได้แก่ เด็กทิ้งขยะบนถนน ขโมยยางลบเพื่อน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกพ่อแม่ว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น

- พิวเจอร์บอร์ด
- ปากกาเคมีสีแดง และ สีน้ำเงิน

- กาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ ๑ แยกออกใหม่..

๑. แบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแนะนำ “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายให้รู้ว่าภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายการกระทำต่าง ๆ มากมาย แล้วหยิบแผ่นป้ายให้นักเรียนดูทั้งแผ่นป้ายที่บอกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น
๓. ครูแจก “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนทุกกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ถุง และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดีเหล่านั้น เป็นสองฝั่ง
๔. ครูถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า “ทำไมจึงแยกการกระทำ เหล่านั้น และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือก และการกระทำนั้น ๆ ผิดศีลข้อไหน เรามีวิธีการรักษาศีลข้อนั้น ๆ ได้อย่างไร”
๕. ครูพิจารณาว่าการกระทำ ที่ดีและไม่ดีที่แยกนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง ครูต้องพูดคุยกับเด็กว่าทำไมจึงแยกการกระทำ เช่นนั้น แล้วถามเด็กคนอื่น ๆ ว่าคิดอย่างไร

ขั้นตอนที่ ๒ ใครเดือดร้อน

๑. ครูแจกฟิวเจอร์บอร์ด ปากกาเคมีและกาวให้แต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้นักเรียนนำแผ่นป้ายการกระทำ ที่แยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี ผิดศีลหรือไม่ผิดศีล เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น ติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้
๒. ให้เด็กช่วยกันวงกลมการกระทำ ที่ติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด
 - การกระทำ ที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีน้ำเงิน
 - การกระทำ ที่ไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีแดง
๓. ครูถามเด็กแต่ละกลุ่มว่า “การกระทำ ที่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อนนั้น เป็นการกระทำอะไรบ้างใครเดือดร้อน และเดือดร้อนอย่างไร
๔. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังถึงการกระทำ ที่ดีและไม่ดีถ้าทำการกระทำ ที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร พร้อมทั้งชวนนักเรียนคุยว่า “เราไม่ชอบการกระทำ ที่ไม่ดี เพราะฉะนั้น เราจะไม่ทำการกระทำเหล่านั้นไม่ว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ และเราจะมาทำการกระทำที่ดีกัน เพราะนอกจากจะทำให้ตัวเราเองรู้สึกดีแล้วยังไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีกด้วย”

กิจกรรมที่ ๓ “สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง”

วัตถุประสงค์

๑. ฝึกให้นักเรียนมีทักษะการควบคุมอารมณ์ตัวเอง
๒. ให้นักเรียนรู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๓. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษที่เขียนหมายเลข ๑ , ๒ , ๓ เท่ากับจำนวนนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๓ คน ครูแจกกระดาษผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ ๑ แผ่น คนที่ได้กระดาษหมายเลข ๑ ให้คิดถึง ประสบการณ์ที่เป็นสถานการณ์ความรุนแรงที่เราเป็นคนนอก (ผู้ดู) คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๒ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้กระทำ ความรุนแรงต่อคนอื่น คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๓ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้ถูกกระทำหรือเป็นผู้ได้รับความรุนแรง ซึ่งความรุนแรงในที่นี้อาจเป็นความรุนแรงทางกาย ทางวาจา หรือทางจิตใจก็ได้

๒. ให้เขียนคำ ๑ คำหรือประโยค ๑ ประโยคที่ใช้อธิบายสถานการณ์ตามหมายเลขที่เราได้จากนั้นให้คนที่ได้หมายเลข ๑ ๒ และ ๓ มาจับกลุ่มกัน ให้เล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง และปรึกษากันช่วยกันคิดภาพที่สามารถสื่อได้ทั้งสามสถานการณ์และสามความรู้สึก (ให้ความสำคัญกับความรู้สึก) ให้อยู่ในภาพเดียวกัน ให้ทั้งสามใช้ตัวเองเป็นอุปกรณ์แสดงภาพหนึ่งดังกล่าว โดยให้ออกมาแสดงที่ละกลุ่มและให้เพื่อน ๆ ทายว่า ภาพหนึ่งนั้นถ่ายทอดความรู้สึกอย่างไรบ้าง

๓. สรุปว่าความรุนแรงไม่เคยให้ผลดีต่อใคร ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ หรือผู้ดู ย่อมสร้างให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ และเป็นรอยร้าวที่ยากจะลบเลือน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

๑. มีการสร้างเส้นเชื่อมโยงจากผู้กระทำไปยังผู้ถูกกระทำและสังคม ทำให้เข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น สะท้อนการรับรู้ การเข้าถึงภาวะความรุนแรง

๒. เข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เรียนรู้อารมณ์ของตนเอง คนอื่น และผู้ที่ได้รับผลกระทบ

๓. เรียนรู้การแบ่งปันและช่วยเหลือกัน

๔. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้ทบทวนอารมณ์ การเรียนรู้เรื่องการให้อภัย การขอโทษ

๕. ได้ทบทวนเหตุการณ์ที่ประสบและดูอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น การรับรู้อารมณ์ ตนเอง

๖. การควบคุมอารมณ์ตนเอง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ”

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย

- สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด

- ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมาย

ต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้

ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างค้ำ

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย

- ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้วเด็กไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป

- ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แบ่งปันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้อื่นอยู่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : สมာธิ

สมာธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

- ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

- คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

- สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึกรู้ทัน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

- สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เกรี้ยวกราด เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ได้แก่ ๑. ปัญหาพาเพลิน ๒. ปิงปองพาเพลิน ๓. หกช่องบอกตัวเอง มีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “ปัญหาพาสุนัข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
๓. ฝึกทักษะในการควบคุมอารมณ์

สื่อ/อุปกรณ์

- ชุดจิ๊กซอว์ ๔ แบบ สีเหลี่ยมจัตุรัส ขนาด ๑๑.๕ นิ้ว x ๑๑.๕ นิ้ว (ทำด้วยกระดาษแข็งหรือฟิวเจอร์บอร์ด)
- แบบเฉลยจิ๊กซอว์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน ก่อนเริ่มกิจกรรม ครูให้นักเรียนทำสมาธิก่อน
๒. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่ม ๑ คน โดยครูบอกว่าตัวแทนคนนี้เป็นคนที่กลุ่มคิดว่า “เป็นคนที่จำ เก่ง จำแม่นที่สุด” จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มเดินออกมาหน้าห้อง
๓. ครูแยกตัวแทนกลุ่มออกมามูมหนึ่งของห้องหรือพื้นที่ที่ทำกิจกรรม เพื่ออธิบายกติกา ดังนี้

๓.๑ ให้ตัวแทนกลุ่มดูแบบเฉลยจิ๊กซอว์ซึ่งแต่ละคนจะได้แบบเฉลยคนละ ๑ ชุดให้เวลาในการจำคนละ ๑ นาที

๓.๒ หลังจากนั้นครูชี้แจงตัวแทนกลุ่มว่าเมื่อกลับไปทีกลุ่ม ตัวแทนสามารถพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ สมาชิกต่อจิ๊กซอว์ได้แต่มีข้อแม้ว่า ตัวแทนห้ามจับจิ๊กซอว์หากไม่ทำตามกติกาจะถูกหักคะแนน

๓.๓ แจกชุดจิ๊กซอว์ให้กับตัวแทน คนละ ๑ ชุด

๔. เมื่อชี้แจงกติกากับตัวแทนกลุ่มแล้วครูบอกกับเด็กว่าให้สมาชิกทุกคนช่วยกันทำกิจกรรมให้สำเร็จโดยใช้เวลา ๑๐ นาทีโดยตัวแทนกลุ่มจะอธิบายวิธีการให้สมาชิกทุกคน แต่จะไม่สามารถจับจิ๊กซอว์ได้

๕. ขณะที่ให้เด็กทำกิจกรรม ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และคอยพูดกระตุ้นนักเรียน ดังนี้

๕.๑ พูดกระตุ้นว่า “ครูไม่ได้ดูว่ากลุ่มไหนจะต่อได้เหมือนเฉลย แต่ครูจะดูว่ากลุ่มไหนที่ทุกคนพยายาม ตั้งใจทำ และช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะกัน” การพูดเช่นนี้เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำ

๕.๒ หากกลุ่มใด นักเรียนมีการทะเลาะกัน พูดโทษ/ตำหนิเพื่อนหรือ มีสมาชิกคนใดแยกตัวออกมาให้ครูพูดย้ำคำ พูดในข้อ ๕.๑

๕.๓ หากกลุ่มใดเด็กแย่งจิ๊กซอว์กัน ไม่ยอมให้เพื่อนต่อให้ครูพูดเน้นกับนักเรียนให้คิดว่า “ตัวแทนกลุ่ม เป็นคนที่รู้เฉลยมากที่สุด ทุกคนควรฟังตัวแทนใช้หรือไม่” และ “ถ้าทุกคนแย่งกันต่อหรือไม่ยอมให้เพื่อนได้ลองต่อจิ๊กซอว์ งานจะเสร็จไหม”

๖. เมื่อครบ ๑๐ นาทีครูบอกให้ทุกคนหยุดต่อจิ๊กซอว์และให้แต่ละกลุ่มนำจิ๊กซอว์มาวางไว้หน้าห้องให้เด็กทุกคนสามารถมองเห็นได้ จากนั้นพูดสรุปกับนักเรียนว่า

๖.๑ “แต่ละกลุ่มต่อจิ๊กซอว์ได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่ากลุ่มที่ต่อจิ๊กซอว์ได้มาก สมาชิกในกลุ่มจะฟังตัวแทนและช่วยกันทำมากกว่ากลุ่มที่ต่อได้น้อย”

๖.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำให้เพื่อนได้ออกความคิดเห็นไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

กิจกรรมที่ ๒ “ป้องกันพาเพลิน”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม

สื่อ/อุปกรณ์

- ช้อนพลาสติก/ช้อนโต๊ะ
- ลูกปิงปอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน และให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน
๒. ครูแจกช้อนให้นักเรียนคนละ ๑ คัน และแจกลูกปิงปองให้กับหัวแถวของแต่ละกลุ่ม
๓. ครูชี้แจงกติกาการทำกิจกรรมดังนี้

๓.๑ ให้นักเรียนยืนนิ่งทำสมาธิก่อนทำกิจกรรม, ให้นักเรียนทุกคนคาบช้อน โดยคนที่อยู่หัวแถวจะมีลูกปิงปองวางอยู่บนช้อน

๓.๒ ให้หัวแถวพยายามส่งลูกปิงปองให้กับเพื่อนข้างๆ โดยใช้ช้อนที่คาบอยู่ ห้ามใช้มือช่วย

๓.๓ หากสมาชิกกลุ่มคนใดทำลูกปิงปองหล่นลงพื้น ให้เริ่มต้นส่งลูกปิงปองใหม่ตั้งแต่หัวแถว

๓.๔ บอกให้เด็กแต่ละกลุ่มลองส่งลูกปิงปอง ให้เด็กช่วยคิดหาวิธีที่จะช่วยให้ส่งลูกปิงปองให้ถึงปลายแถว โดยใช้เวลาประมาณ ๕ นาที

๓.๕ หลังจากทีแต่ละกลุ่มได้ลองส่งลูกปิงปองแล้ว ครูให้นักเรียนเริ่มส่งลูกปิงปองจากหัวแถวในขณะที่ทำกิจกรรม ครูพูดกระตุ้นนักเรียนให้ทุกคนช่วยกัน จับเวลาในการทำกิจกรรม ๕ นาที

๔. กลุ่มใดที่สามารถส่งลูกปิงปองถึงปลายแถวได้สำเร็จ ครูให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม

๕. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า

๕.๑ “แต่ละกลุ่มส่งลูกปิงปองได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่า กลุ่มที่ส่งลูกปิงปองได้มากหรือใกล้ถึงปลายแถว สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันทำตั้งใจและมีสมาธิมากกว่ากลุ่มที่ส่งได้น้อย”

๕.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ระยะเวลาที่ใช้ 45 – 60 นาที อุปกรณ์ : กระดาษ ดินสอหรือปากกา

กิจกรรมที่ ๓ “หกช่องบอกตัวเอง”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียน รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง
๒. เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษ
- ปากกา / ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษคนละ ๑ แผ่น ให้ทุกคนวางกระดาษเป็นแนวนอน พับตามแนวยาวสามส่วน แล้วพับทบอีกครั้ง คลี่กระดาษ จะได้กระดาษ 6 ส่วน ส่วนที่ ๑ ให้ลากเส้นเดียวแนวนอน ถัดมา ส่วนที่ ๒ ด้านขวามือ ให้วาดวงกลม ส่วนที่ ๓ วาดวงกลม ส่วนที่ ๔ วาดเครื่องหมายบวก ส่วนที่ ๕ วาดสามเหลี่ยม ส่วนที่ ๖ วาดสี่เหลี่ยม จากนั้นให้ต่อเติมแต่ละภาพตามใจชอบ พร้อมกับตั้งชื่อแต่ละภาพ โดยให้ขึ้นต้นชื่อภาพด้วย “การ” หรือ “ความ”

๒. ขออาสาสมัครออกมาแสดงภาพของตนเองให้เพื่อน ๆ ดู

๓. เฉลยว่ากิจกรรมนี้เป็นแบบทดสอบที่ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น โดย

- ภาพในช่องแรกสะท้อนถึงทัศนคติหรือ มุมมองชีวิตของเรา
- ภาพที่สอง เป็นทัศนคติที่มีต่อเพศตรงข้าม
- ภาพที่สาม เป็นทัศนคติหรือ มุมมองด้านการคบเพื่อน
- ภาพที่สี่ เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านความรัก
- ภาพที่ห้า เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านการทำงาน
- ภาพที่หก เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านชีวิตครอบครัว

ให้แต่ละคนถามตัวเองว่าชื่อภาพที่ตั้งหรือความหมายของภาพตรงกับทัศนคติและความรู้สึกของ ตนเองหรือไม่ ให้แต่ละคนวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ของตนเองและเขียนลงในกระดาษ

๔. ให้แบ่งกลุ่มย่อย นำกระดาษของแต่ละคนมาสลับกันแล้วแจกใหม่ แต่ละคนอ่านข้อความใน กระดาษ และทายว่าเป็นลักษณะของใคร ทำไม่ถึงคิดเช่นนั้น

๕. สรุปว่ากิจกรรมนี้ฝึกให้เราทำความเข้าใจกับตนเอง ยอมรับตัวตนของเรา และพยายามปรับ จุดอ่อนของเราให้ได้ ก่อนที่จะไปปรับคนอื่น เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

เมื่อฟังเฉลยแล้ว สิ่งสะท้อนออกมาทำให้เราเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของตัวเองมากขึ้น มีโอกาสใคร่ครวญ สิ่งที่เป็นตัวเรา ทั้งจุดอ่อน และจุดแข็งของตัวเอง นำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตพูดคุยในกลุ่มย่อย ทำให้เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น และเราก็ได้มีโอกาสฟังและเข้าใจเพื่อนมากขึ้นเช่นกัน ความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างกันจะพัฒนาขึ้น ทำให้เราสามารถควบคุมความรู้สึกหรือความคิด

ของตัวเองไม่ให้ตัดสินเพื่อน หรือยอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็น เมื่อกรอบที่เราถนัดไว้ระหว่างเรากับเพื่อนถูกทำลายลง มิตรภาพก็จะเกิดขึ้น บางครั้งการได้ฟังเรื่องราวของชีวิตเพื่อนที่เราไม่เคยรับทราบมาก่อนก็เกิดเป็นความประทับใจ ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยแก้ไขความเข้าใจผิดที่อาจจะเคยมีได้ด้วย กิจกรรมนี้ยังมีความน่าตื่นเต้น เมื่อเพื่อนทายถูกว่า กระดาษแผ่นไหนคือเรา หรือกระดาษแผ่นไหน คือเพื่อนคนไหน เราอาจจะได้ฟังมุมมองที่เพื่อนมีต่อเราในมุมไม่เคยคิดมาก่อนก็ได้ มุมมองหรือความคิดที่คน ๆ หนึ่งมีต่อโลก หรือตัวเขาเองนั้นมีที่มาที่ไปเสมอ ดังนั้นความคาดหวังที่เรามีต่อบุคคลอื่นก็ควรจะมีเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ สิ่งที่เราสามารถคาดหวังได้แน่นอนที่สุดคือ ความคิดและอารมณ์ของเราจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใดทุกสิ่งเริ่มต้นที่ตัวเราเองเสมอ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วยปัญญา

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข”

- ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลนเหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

- มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กกอดทนต์ ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดมันต์เก่ง ฯลฯ

- มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ปัญญา

ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมกมาย

- จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

- มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

- การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

- การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่นความเกลียดชัง อยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

- การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

- การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ได้แก่ ๑. สวนสัตว์ของเรา ๒. พัดส่งความสุข ๓. ธรรมชาติแสนตัว มีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “สวนสัตว์ของเรา”

วัตถุประสงค์ “เพื่อส่งเสริมให้”

๑. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
๒. นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์
๓. นักเรียนได้ทำงานร่วมกัน โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
๔. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษสี
- ดินสอไม้/ดินสอสี
- ยางลบ
- กาว / เทปใส
- กระดาษแข็ง / ฟิวเจอร์บอร์ด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕-๑๐ คน
 ๒. ครูพูดคุยกับนักเรียนว่า “นักเรียน ๆ ชอบวาดภาพกันหรือไม่? วันนี้ครูจะให้ทำกิจกรรม ชื่อว่าสวนสัตว์ของเรา”
 ๓. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น และนักเรียนสามารถวาดรูปสัตว์อะไรก็ได้ที่ตนเองชอบ ๑ ตัวลงในกระดาษที่ครูแจกให้นั้น
 ๔. เมื่อวาดภาพเสร็จ ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองที่ได้รูปสัตว์ที่นักเรียนวาด
 ๕. ให้นักเรียนตัดกระดาษตามรูปสัตว์และชื่อ
 ๖. ครูเตรียมกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น
 ๗. ให้นักเรียนนำภาพสัตว์แต่ละตัวที่ตัดออกมา วางประกอบกันในกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกับตกแต่งอย่างอิสระตามจินตนาการ
 ๘. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำ เสนอหน้าชั้น และเล่าว่าในสวนสัตว์ของนักเรียนแต่ละคนมีสัตว์อะไรบ้าง และใครเป็นคณาวาสัตว์ตัวไหน
- หมายเหตุ :** ครูสามารถกำหนดให้นักเรียนวาดภาพอื่น ๆ หรืออาจเชื่อมโยงกับการเรียนการสอนของครู เพื่อเป็นการทบทวนบทเรียนที่ครูสอนไปแล้ว

กิจกรรมที่ ๒ “จัดส่งความสุข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนได้รู้จักชื่นชมผู้อื่น
๒. ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการได้รับคำชมเชยคำ พุดในแง่ดีและทำ ให้เกิดความภาคภูมิใจ
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยม หรือ กระดาษ A4
- เทปเพลงบรรเลง
- ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม แจกกระดาษเอสี่ ให้เด็กคนละ ๑ แผ่น
๒. ให้นักเรียนแต่ละคน พับกระดาษจากขอบบนสุดลงมาประมาณ ๒ เซนติเมตร กลับกระดาษอีกด้านหนึ่งแล้วพับกระดาษจากขอบลงมาอีก ๒ เซนติเมตรกลับอีกด้านและทำ เช่นเดิมไปเรื่อย ๆ จนสุดขอบกระดาษ จะได้เป็นพัด
๓. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อของตนเอง ลงที่ด้านหน้าสุดของพัด
๔. ให้นักเรียนส่งต่อพัดนั้นไปทางขวามือของตนเองคนที่ได้รับกระดาษ จะต้องนึกถึงข้อดีของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ที่หน้าแรกของพัดนั้น (เจ้าของพัด) แล้วเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นลงไปบนหน้าพัด
๕. ครูให้นักเรียนส่งกระดาษไปทางขวามือเรื่อย ๆ จนครบวงกลม อาจจะเปิดเพลง หรือมีเสียงสัญญาณเพื่อเป็นจังหวะให้รู้ว่าต้องส่งพัดต่อให้คนขวามือ เป็นการกำหนดเวลา
๖. เมื่อพัดวนมาจนเจอเจ้าของ ให้แต่ละคนได้อ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้
๗. ครูเลือกสุ่มตัวอย่างให้เด็กอ่านข้อดีของตนเอง แล้วพุดคุยกันว่าเด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่ ภูมิใจในคุณสมบัติข้อใดมากที่สุดเพราะอะไร (ครูอาจให้เด็กอ่านข้อดีของตนเองวันละคนทุกวัน จนครบทั้งห้อง)

กิจกรรมที่ ๓ “ธรรมชาติแทนตัว”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเข้าใจตัวเอง
๒. ให้นักเรียนมีอุดมคติการใช้ชีวิต และเกิดแรงบันดาลใจ
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนนั่งล้อมวง รอบที่ ๑ บอกให้แต่ละคนนับเลข ๑-๒-๓-๔ แล้วปรบมือ รอบที่ ๒ นับ ๑-๒-๓-๔ แล้วโยกตัวไปมาซ้ายทีขวาที รอบที่ ๓ นับ ๑-๒ บอกชื่อตัวเอง
๒. ครูถามนักเรียนว่าจำชื่อเพื่อนได้ไหม

๓. เริ่มต้นใหม่ ให้แต่ละคนนับ ๑-๒ แล้วบอกชื่อธรรมชาติแทนชื่อตัวเอง อาจเป็นสิ่งที่คล้ายตัวเรา หรือเราอยากจะเป็นเช่นธรรมชาตินั้น ๆ (อาจเป็นท้องฟ้า ต้นไม้ สายลม ชื่อสัตว์ ก้อนหิน ฯลฯ) โดยทุกคนต้องจำชื่อเพื่อน ๆ ให้ได้ มีการทดสอบว่าคน ๆ นี้ชื่ออะไรและให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบ

๔. ให้แต่ละคนคิดว่าชื่อธรรมชาติของเพื่อนคนใดสัมพันธ์กับชื่อธรรมชาติของเรา เข้าไปจับคู่กับเขา แล้วคุยกันว่าทำไมถึงเลือกชื่อนี้ ชื่อของเราสัมพันธ์กันอย่างไร ชื่อที่เราเลือกมีคุณค่าอย่างไร (บางครั้งอาจมีการจับเป็นกลุ่ม 3 คน 4 คน ก็ได้)

๕. สรุปว่าเป็นกิจกรรมที่เรียนรู้กันและกันผ่านสัญลักษณ์ และเรียนรู้ที่จะรับฟังกัน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

การได้ย้อนทบทวนตัวเอง โดยเปรียบเทียบอารมณ์ความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งรอบตัวและธรรมชาติ มองตัวเองเล็กลง (เรียนรู้การถ่อมตน) มองเห็นคุณค่าในตัวเอง เพิ่มพูนความมั่นใจในตัวเอง และความภาคภูมิใจในตัวเอง เรียนรู้จุดเด่นของตนเอง เรียนรู้เพื่อนในมิติที่ลึกซึ้ง ได้ทำความรู้จักกับเพื่อนในแง่มุมใหม่ เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพ ระหว่างกันได้แลกเปลี่ยนความฝันและสิ่งที่เป็นอุดมคติของเรากับเพื่อน

๔.๓ เสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยผลจากการศึกษาเอกสาร การตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และผลจากการสนทนากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยแสดงรายละเอียดในตารางที่ ๔.๘ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๘ สรุปผลการเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
สรุปผลการเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่าง)	ผลจากการสนทนากลุ่มแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร	บทสรุปแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับสมบูรณ์)
๑. ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทาง	๑. ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทาง	๑. ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทาง

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ - ภูมิใจในตัวเอง - พึงพอใจในชีวิต - มีความสงบทางใจ ๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น” ๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อดใจทำการบ้านให้เสร็จ แทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อดใจได้ ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย - ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น - เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อ	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ - ภูมิใจในตัวเอง - พึงพอใจในชีวิต - มีความสงบทางใจ ๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น” ๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อดใจทำการบ้านให้เสร็จ แทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อดใจได้ ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย - ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น - เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อ	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ - ภูมิใจในตัวเอง - พึงพอใจในชีวิต - มีความสงบทางใจ ๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น” ๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อดใจทำการบ้านให้เสร็จ แทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อดใจได้ ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย - ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น - เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อ

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ - มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากัน ด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน” ๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น ๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไร ถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย - บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว - เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตืออย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้อาของไปคืนและ	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ - มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากัน ด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน” ๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น ๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไร ถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย - บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว - เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตืออย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้อาของไปคืนและ	นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ - มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากัน ด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน” ๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น ๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไร ถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย - บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว - เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตืออย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้อาของไปคืนและ

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
ขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร - ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ” ๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย - สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด - ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมายต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งที่ท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้นจะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่	ขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร - ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ” ๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย - สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด - ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมายต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งที่ท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้นจะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่	ขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร - ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ” ๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย - สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด - ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมายต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งที่ท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้นจะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอ เมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว - ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง ๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย - ปล่อยให้ นักเรียนได้คิดตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้ว นักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้ นักเรียนได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป - ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา” ๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย - ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ - ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูด	จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอ เมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว - ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง ๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย - ปล่อยให้ นักเรียนได้คิดตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้ว นักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้ นักเรียนได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป - ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา” ๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย - ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ - ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูด	จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอ เมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว - ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง ๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย - ปล่อยให้ นักเรียนได้คิดตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้ว นักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้ นักเรียนได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป - ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา” ๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย - ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ - ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูด

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
แทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จัก ทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดี เมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข” - ครูควรระมัดระวังการ แสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบ นักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การตำว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ - มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขา มากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กกอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สด มนต์เก่ง ฯลฯ - มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อ ความสุข เช่น การได้วาดรูป ระบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการ	แทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จัก ทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดี เมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข” - ครูควรระมัดระวังการ แสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบ นักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การตำว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ - มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขา มากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กกอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สด มนต์เก่ง ฯลฯ - มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อ ความสุข เช่น การได้วาดรูป ระบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการ	แทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จัก ทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดี เมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข” - ครูควรระมัดระวังการ แสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบ นักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การตำว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ - มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขา มากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กกอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สด มนต์เก่ง ฯลฯ - มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อ ความสุข เช่น การได้วาดรูป ระบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการ

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
พัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น ๓. แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ๓.๑ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง หนทางแห่งการดับซึ่งเราสามารถบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ๑. สัมมาทิฏฐิ Right View (เห็นชอบ) มีความเห็นที่ถูกต้อง ตระหนักว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไร ไม่ควร การใช้ความคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ถูกวิธี เป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์ใช้ปัญญา ในการพิจารณาเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล เป็นวิธีคิดใช้ได้กับทั้งทางโลกและทางธรรม ๒. สัมมาสังกัปปะ Right Thought (ดำริชอบ) มีความคิดที่ปลอดโปร่งจากความใคร่อยากในสิ่งที่น่าปรารถนา กามคุณ ไม่คิดเคียดแค้น ชัดเคือง อิจฉา ริษยา พยาบาท เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลาย ๓. สัมมาวาจา Right Speech (วาจาชอบ) มีคำพูด	พัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น ๓. แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ๓.๑ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง หนทางแห่งการดับซึ่งเราสามารถบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ๑. สัมมาทิฏฐิ Right View (เห็นชอบ) มีความเห็นที่ถูกต้อง ตระหนักว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไร ไม่ควร การใช้ความคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ถูกวิธี เป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์ใช้ปัญญา ในการพิจารณาเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล เป็นวิธีคิดใช้ได้กับทั้งทางโลกและทางธรรม ๒. สัมมาสังกัปปะ Right Thought (ดำริชอบ) มีความคิดที่ปลอดโปร่งจากความใคร่อยากในสิ่งที่น่าปรารถนา กามคุณ ไม่คิดเคียดแค้น ชัดเคือง อิจฉา ริษยา พยาบาท เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลาย ๓. สัมมาวาจา Right Speech (วาจาชอบ) มีคำพูด	พัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น ๓. แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ๓.๑ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง หนทางแห่งการดับซึ่งเราสามารถบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ๑. สัมมาทิฏฐิ Right View (เห็นชอบ) มีความเห็นที่ถูกต้อง ตระหนักว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไร ไม่ควร การใช้ความคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ถูกวิธี เป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์ใช้ปัญญา ในการพิจารณาเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล เป็นวิธีคิดใช้ได้กับทั้งทางโลกและทางธรรม ๒. สัมมาสังกัปปะ Right Thought (ดำริชอบ) มีความคิดที่ปลอดโปร่งจากความใคร่อยากในสิ่งที่น่าปรารถนา กามคุณ ไม่คิดเคียดแค้น ชัดเคือง อิจฉา ริษยา พยาบาท เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลาย ๓. สัมมาวาจา Right Speech (วาจาชอบ) มีคำพูด

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
จริง ไม่พูดส่อเสียดให้เกิดการแตกร้าง วิวาท บาดหมาง, ไม่พูดคำหยาบคาย, ไม่พูดเพื่อเจ้อ พร้าเพร้ออันไม่เกิดประโยชน์ เป็นการสื่อสารทั้งภาษาพูด ท่าทาง และสัญลักษณ์ที่สร้างขวัญกำลังใจให้มีความอาจหาญแก๊วกล้าในการทำความดี เป็นต้น ๔. สัมมากัมมันตะ Right Action (กระทำชอบ) การไม่ประทุษร้ายทำลายร่างกายสิ่งมีชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใด, ไม่ข่มเหงรังแก, ไม่มัวเมาในสิ่งเสพติด การพนัน การละเล่น, มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา, มีความสุขุมรอบคอบ, การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะ, มีความสุภาพเรียบร้อย, ให้เกียรติผู้อื่น, ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคม, ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ๕. สัมมาอาชีวะ Right Livelihood (เลี้ยงชีพชอบ) มีการแสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต, ไม่ตกอยู่ภายใต้การล่อลวงจากคนพาล, ขวนขวาย ใฝ่รู้ ขอคำปรึกษา คำชี้แนะจากบัณฑิตที่ประสบความสำเร็จ, ดำรงชีวิตด้วยการงานตามหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ดึงงาม และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม	จริง ไม่พูดส่อเสียดให้เกิดการแตกร้าง วิวาท บาดหมาง, ไม่พูดคำหยาบคาย, ไม่พูดเพื่อเจ้อ พร้าเพร้ออันไม่เกิดประโยชน์ เป็นการสื่อสารทั้งภาษาพูด ท่าทาง และสัญลักษณ์ที่สร้างขวัญกำลังใจให้มีความอาจหาญแก๊วกล้าในการทำความดี เป็นต้น ๔. สัมมากัมมันตะ Right Action (กระทำชอบ) การไม่ประทุษร้ายทำลายร่างกายสิ่งมีชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใด, ไม่ข่มเหงรังแก, ไม่มัวเมาในสิ่งเสพติด การพนัน การละเล่น, มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา, มีความสุขุมรอบคอบ, การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะ, มีความสุภาพเรียบร้อย, ให้เกียรติผู้อื่น, ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคม, ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ๕. สัมมาอาชีวะ Right Livelihood (เลี้ยงชีพชอบ) มีการแสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต, ไม่ตกอยู่ภายใต้การล่อลวงจากคนพาล, ขวนขวาย ใฝ่รู้ ขอคำปรึกษา คำชี้แนะจากบัณฑิตที่ประสบความสำเร็จ, ดำรงชีวิตด้วยการงานตามหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ดึงงาม และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม	จริง ไม่พูดส่อเสียดให้เกิดการแตกร้าง วิวาท บาดหมาง, ไม่พูดคำหยาบคาย, ไม่พูดเพื่อเจ้อ พร้าเพร้ออันไม่เกิดประโยชน์ เป็นการสื่อสารทั้งภาษาพูด ท่าทาง และสัญลักษณ์ที่สร้างขวัญกำลังใจให้มีความอาจหาญแก๊วกล้าในการทำความดี เป็นต้น ๔. สัมมากัมมันตะ Right Action (กระทำชอบ) การไม่ประทุษร้ายทำลายร่างกายสิ่งมีชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใด, ไม่ข่มเหงรังแก, ไม่มัวเมาในสิ่งเสพติด การพนัน การละเล่น, มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา, มีความสุขุมรอบคอบ, การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะ, มีความสุภาพเรียบร้อย, ให้เกียรติผู้อื่น, ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคม, ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ๕. สัมมาอาชีวะ Right Livelihood (เลี้ยงชีพชอบ) มีการแสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต, ไม่ตกอยู่ภายใต้การล่อลวงจากคนพาล, ขวนขวาย ใฝ่รู้ ขอคำปรึกษา คำชี้แนะจากบัณฑิตที่ประสบความสำเร็จ, ดำรงชีวิตด้วยการงานตามหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ดึงงาม และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
๖. สัมมาวาายามะ Right Effort (พยายามชอบ) ความขยัน กระตือรือร้นต่อหน้าที่ของตน, อดทน ไม่ท้อถอยต่อหน้าที่ การงาน และการ ทำความดี, พัฒนา แก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องของตน อย่างต่อเนื่อง, ปฏิบัติตามแบบอย่าง ของบัณฑิต นักปราชญ์, มีความมุ่งมั่นต่อการบรรลุเป้าหมาย	๖. สัมมาวาายามะ Right Effort (พยายามชอบ) ความขยัน กระตือรือร้นต่อหน้าที่ของตน, อดทน ไม่ท้อถอยต่อหน้าที่ การงาน และการ ทำความดี, พัฒนา แก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องของตน อย่างต่อเนื่อง, ปฏิบัติตามแบบอย่าง ของบัณฑิต นักปราชญ์, มีความมุ่งมั่นต่อการบรรลุเป้าหมาย	๖. สัมมาวาายามะ Right Effort (พยายามชอบ) ความขยัน กระตือรือร้นต่อหน้าที่ของตน, อดทน ไม่ท้อถอยต่อหน้าที่ การงาน และการ ทำความดี, พัฒนา แก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องของตน อย่างต่อเนื่อง, ปฏิบัติตามแบบอย่าง ของบัณฑิต นักปราชญ์, มีความมุ่งมั่นต่อการบรรลุเป้าหมาย
๗. สัมมาสติ Right Mindfulness (ระลึกชอบ) มีความตระหนักรู้อยู่เป็นนิจในอารมณ์, ความรู้สึกของสภาพจิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในเฉพาะหน้าว่า ตนกำลังทำอะไร พุทธะอะไร คิดอะไร, ไม่ยึดติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และกามารมณ์	๗. สัมมาสติ Right Mindfulness (ระลึกชอบ) มีความตระหนักรู้อยู่เป็นนิจในอารมณ์, ความรู้สึกของสภาพจิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในเฉพาะหน้าว่า ตนกำลังทำอะไร พุทธะอะไร คิดอะไร, ไม่ยึดติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และกามารมณ์	๗. สัมมาสติ Right Mindfulness (ระลึกชอบ) มีความตระหนักรู้อยู่เป็นนิจในอารมณ์, ความรู้สึกของสภาพจิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในเฉพาะหน้าว่า ตนกำลังทำอะไร พุทธะอะไร คิดอะไร, ไม่ยึดติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และกามารมณ์
๘. สัมมาสมาธิ Right Concentration (จิตมั่นชอบ) มีจิตที่สงบ ตั้งมั่น แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่ห่อเหี่ยว เหงา หงอย ซึมเศร้า ฟุ้งซ่านร าคาญ ไม่หวั่นไหวหลงไหลไปกับกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มีความอดทนอดกลั้นต่อการบีบคั้นต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบทั้งความยากลำบากต่อการงาน การ เรียน หรือการดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม การล้อเลียน การ แดกดัน	๘. สัมมาสมาธิ Right Concentration (จิตมั่นชอบ) มีจิตที่สงบ ตั้งมั่น แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่ห่อเหี่ยว เหงา หงอย ซึมเศร้า ฟุ้งซ่านร าคาญ ไม่หวั่นไหวหลงไหลไปกับกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มีความอดทนอดกลั้นต่อการบีบคั้นต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบทั้งความยากลำบากต่อการงาน การ เรียน หรือการดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม การล้อเลียน การ แดกดัน	๘. สัมมาสมาธิ Right Concentration (จิตมั่นชอบ) มีจิตที่สงบ ตั้งมั่น แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่ห่อเหี่ยว เหงา หงอย ซึมเศร้า ฟุ้งซ่านร าคาญ ไม่หวั่นไหวหลงไหลไปกับกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มีความอดทนอดกลั้นต่อการบีบคั้นต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบทั้งความยากลำบากต่อการงาน การ เรียน หรือการดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม การล้อเลียน การ แดกดัน

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
๓.๒ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจในเรื่องที่พึงศึกษา ซึ่งเราสามารถ บูรณาการหลักไตรสิกขา กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ - การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น พังเป็น เป็นต้น - การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอกไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี - การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมี	๓.๒ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจในเรื่องที่พึงศึกษา ซึ่งเราสามารถ บูรณาการหลักไตรสิกขา กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ - การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น พังเป็น เป็นต้น - การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอกไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี - การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมี	๓.๒ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจในเรื่องที่พึงศึกษา ซึ่งเราสามารถ บูรณาการหลักไตรสิกขา กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ - การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น พังเป็น เป็นต้น - การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอกไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี - การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมี

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน มนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน - รักษากติกาสังคม นักเรียน สามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข - ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การ เผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลด เปลื้องความทุกข์ของเพื่อน ให้ ความสุขและส่งเสริมการ สร้างสรรค์สิ่งดีงาม ๒. สมมติ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่ กำหนดหรือการที่จิตกำหนด แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ ฟุ้งซ่าน - ครูผู้สอนจัดกิจกรรม ขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึก เพื่อให้เกิดความเพียรชอบการ ระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมี การพัฒนาความสำนึกเพื่อ ความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่ รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วย ประสิทธิภาพสูงสุด - คุณภาพจิต นักเรียนมี คุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มี เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่ง หล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และ เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี - สมรรถภาพจิต นักเรียนมี ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น	ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน มนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน - รักษากติกาสังคม นักเรียน สามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข - ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การ เผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลด เปลื้องความทุกข์ของเพื่อน ให้ ความสุขและส่งเสริมการ สร้างสรรค์สิ่งดีงาม ๒. สมมติ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่ กำหนดหรือการที่จิตกำหนด แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ ฟุ้งซ่าน - ครูผู้สอนจัดกิจกรรม ขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึก เพื่อให้เกิดความเพียรชอบการ ระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมี การพัฒนาความสำนึกเพื่อ ความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่ รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วย ประสิทธิภาพสูงสุด - คุณภาพจิต นักเรียนมี คุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มี เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่ง หล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และ เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี - สมรรถภาพจิต นักเรียนมี ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น	ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน มนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน - รักษากติกาสังคม นักเรียน สามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข - ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การ เผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลด เปลื้องความทุกข์ของเพื่อน ให้ ความสุขและส่งเสริมการ สร้างสรรค์สิ่งดีงาม ๒. สมมติ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่ กำหนดหรือการที่จิตกำหนด แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ ฟุ้งซ่าน - ครูผู้สอนจัดกิจกรรม ขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึก เพื่อให้เกิดความเพียรชอบการ ระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมี การพัฒนาความสำนึกเพื่อ ความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่ รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วย ประสิทธิภาพสูงสุด - คุณภาพจิต นักเรียนมี คุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มี เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่ง หล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และ เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี - สมรรถภาพจิต นักเรียนมี ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
ฉันทะ (ไม่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึก นึกทัน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั้นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา - สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง ร่าร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน ๓. ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย - จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต - มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน	ฉันทะ (ไม่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึก นึกทัน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั้นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา - สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง ร่าร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน ๓. ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย - จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต - มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน	ฉันทะ (ไม่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึก นึกทัน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั้นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา - สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง ร่าร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน ๓. ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย - จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต - มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ - การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย - การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่น ความเกลียดชัง อยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น - การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น - การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย - การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ - การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย - การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่น ความเกลียดชัง อยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น - การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น - การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย - การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ - การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย - การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่น ความเกลียดชัง อยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น - การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น - การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย - การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
๔. กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อก่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยัดเยียดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้ ๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร จัดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนควรเช็คสภาพของจิตของตนเอง ก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น ๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใดในการดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมา มากน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้	๔. กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ๑. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ๑. กิจกรรม “อารมณ์ไหนใครกำหนด” ๒. กิจกรรม “เดือดร้อนยังงัย?” ๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ๑. กิจกรรม “ปัญหาพาสุนัข” ๒. กิจกรรม “ป้องกันพาเพลิน” ๓. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วยปัญญา ๑. กิจกรรม “สวนสัตว์ของเรา” ๒. กิจกรรม “พัดส่งความสุข” แนวทางการจัดกิจกรรม ๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อก่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยัดเยียดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้ ๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร	๔. กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขในส่วนของกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ประยุกต์กิจกรรมจากกรมสุขภาพจิต เพื่อให้เข้ากับยุคสมัย และเข้ากับวัยของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา โดยเพิ่มกิจกรรมด้านละ ๓ กิจกรรม ดังต่อไปนี้ ๑. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศีล ๑. กิจกรรม “อารมณ์ไหนใครกำหนด” วัตถุประสงค์ ๑. นักเรียนสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ๒. นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ๓. นักเรียนมีแนวทางการควบคุมอารมณ์ตนเอง ๒. กิจกรรม “เดือดร้อนยังงัย?” วัตถุประสงค์ ๑. เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
ปัญหาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน	จัดเพื่อให้เห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน ควรใช้สภาพของจิตของตนเอง ก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น ๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใดในการดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมา มากน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้ปัญหาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน	๒ . แ บ ง แ ย ก พฤติกรรมด้านลบและด้านบวก ๓. รับรู้ความรู้สึกของตนที่มีต่อพฤติกรรมต่าง ๆ กิจกรรมที่ ๓ “สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง” วัตถุประสงค์ ๑. ฝึกให้นักเรียนมีทักษะการควบคุมอารมณ์ตัวเอง ๒. ให้นักเรียนรู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ๓. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น ๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ๑.กิจกรรม “ปัญหาพาสุนัข” วัตถุประสงค์ ๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ ๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม ๓. ฝึกทักษะในการควบคุมอารมณ์ ๒. กิจกรรม “ปิงปองพาเพลิน” ๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ ๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม กิจกรรมที่ ๓ “หกช่องบอกตัวเอง”

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
		วัตถุประสงค์ ๑. ให้นักเรียน รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ๒. เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น ๓. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วยปัญญา ๑. กิจกรรม “สวนสัตว์ของเรา” ๑. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ๒. นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ ๓. นักเรียนได้ทำงานร่วมกัน โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ๔. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ๒. กิจกรรม “พัดส่งความสุข” วัตถุประสงค์ ๑. ให้นักเรียนได้รู้จักชื่นชมผู้อื่น ๒. ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการได้รับคำชมเชยคำ พุดในแง่ดี และทำให้เกิดความภาคภูมิใจ กิจกรรมที่ ๓ “ธรรมชาติแทนตัว” วัตถุประสงค์ ๑. ให้นักเรียนเข้าใจตัวเอง

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
		๒. ให้นักเรียนมีอุดมคติการใช้ชีวิต และเกิดแรงบันดาลใจ ๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น หลักการจัดกิจกรรม ๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อก่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยัดเยียดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้ ๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร จัดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนควรเช็คสภาพของจิตของตนเอง ก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น ๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใดในการ

ฉบับร่าง	ผลจากการสนทนากลุ่ม	ผู้วิจัยและปรับแก้
		ดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่เกิดขึ้นตามมาอย่างน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้ปัญหาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

จากตารางที่ ๔.๘ วิเคราะห์ผลการเสนอแนะทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยเสนอแนะทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ดังนี้

๑. ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยและสังคม ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข ดังต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- ความสามารถในการรับผิดชอบ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจ
- ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา
- ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ภูมิใจในตัวเอง
- พึงพอใจในชีวิต
- มีความสงบทางใจ

๒. กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศีล

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น”

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่โต้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น
- เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า “นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้” เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้
- มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากัน ด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย

- บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว
- เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช่การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร
- ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ศีล

ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในที่นี้จะประกอบไปด้วย

- การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น
- การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนา

ชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

- การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

- รักษากติกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

- ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อน ให้ความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยสีล ได้แก่ ๑. อารมณ์ไหน ใครกำหนด ๒. กิจกรรมเดือดร้อนยังไ้ ๓. สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง มีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “อารมณ์ไหน ใครกำหนด”

วัตถุประสงค์

๑. นักเรียนสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น
๒. นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
๓. นักเรียนมีแนวทางควบคุมอารมณ์ตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

๑. จิ๊กซอร์ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่าง ๆ (ดีใจ เสียใจ โกรธ ตกใจ ฯลฯ)
๒. ใบงานเหตุการณ์การแสดงออกทางอารมณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ภาพบอกอารมณ์

๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแจก จิ๊กซอร์ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ ๑ ภาพ โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้ภาพแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันให้นักเรียนช่วยกันต่อภาพจิ๊กซอร์ โดยใช้เวลาในการต่อ ๕ นาที

๓. หลังจากที่ได้ต่อเสร็จแล้วให้นักเรียนปรึกษากันในกลุ่มว่า ภาพที่ต่อขึ้น เป็นใบหน้าแสดงอารมณ์อะไร

๔. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วแสดงท่าใบ้อารมณ์ตามภาพจิ๊กซอร์ของกลุ่มตัวเอง แล้วให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นทายว่าเป็นอารมณ์อะไร แล้วจะแสดงอารมณ์นั้น ๆ เมื่อเจอสถานการณ์ใด ถ้าหากเกิดอารมณ์ดังกล่าวขึ้น นักเรียนสามารถดับอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นได้อย่างไร

๕. ครูคุยกับนักเรียน ทำไมจึงสามารถทายได้ว่าเพื่อนแสดงท่าทางในอารมณ์ใดเราสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจากท่าทางและสีหน้าใช่หรือไม่ ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่าสีหน้า ท่าทางความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างไร เช่น ถ้ายิ้ม แสดงว่าดีใจ มีความสุข ถ้าร้องไห้แสดงว่า เสียใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น

ขั้นตอนที่2 ยังไงดี

๑. กลุ่มย่อย ๔ กลุ่มเดิม

๒. ครูแจกใบงานกรณีศึกษาให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม

ใบงาน
ณ โรงเรียน.....ห้อง..... มณีนุช กำลังนั่งคุยกับเพื่อน ๆ อยู่ในห้องอย่างสนุกสนาน แล้วมึงคลเพื่อนร่วมห้องเดินเข้ามาคุยกับเพื่อน ๆ พร้อมกับล้อเลียนชื่อพ่อของมณีนุชด้วยเสียงดังมาก มณีนุชโมโหจึงปาหนังสือไปที่มึงคลอย่างแรงที่หน้า ทำให้ปากแตกเลือดไหล ให้นักเรียน ช่วยกันคิดว่า - การปาหนังสือเหมาะสมหรือไม่ - หากนักเรียนเป็นมณีนุชจะทำอย่างไร - เราสามารถระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร - การปาหนังสือใส่เพื่อนผิดศีลหรือไม่ เพราะเหตุใด - เมื่อเราได้กระทำลงไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบแล้วจะเกิดผลอย่างไร

๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านใบงาน และช่วยกันคิดคำตอบในใบงาน ๕ นาที เสร็จแล้วแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่ออ่านใบงานเหตุการณ์และบอกคำตอบให้กับเพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

๔. ครูพูดคุยอธิบายว่า เมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด ควรหายใจเข้าออกช้า ๆ หรือนับเลข ๑-๒-๓-๔-๕ ในใจช้า ๆ และพูดกับตนเองว่า “เราจะไม่โกรธและจะไม่พูดไม่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อน” การทำร้ายคนอื่น เช่น ขว้างปาของ ผลคือ ทำให้เกิดความรุนแรงและเด็กจะเป็นคนผิดส่วนการไม่พูดกับใคร ทำให้เพื่อนไม่เข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไร

กิจกรรมที่ ๒ “เดือดร้อนยังไง”

วัตถุประสงค์

๑. เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
๒. แบ่งแยกพฤติกรรมด้านลบและด้านบวก
๓. ได้รับความรู้สึกของคนที่เมื่อพฤติกรรมต่าง ๆ

สื่อ/อุปกรณ์

- “ถุงการกระทำ” ภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายข้อความการกระทำต่าง ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดีให้เด็กฝึกแยกแยะ ได้แก่ เด็กทิ้งขยะบนถนน ขโมยยางลบเพื่อน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกพ่อแม่ว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น

- พิวเจอร์บอร์ด
- ปากกาเคมีสีแดง และ สีน้ำเงิน

- กาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ ๑ แยกออกใหม่..

๑. แบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแนะนำ “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายให้รู้ว่าภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายการกระทำต่าง ๆ มากมาย แล้วหยิบแผ่นป้ายให้นักเรียนดูทั้งแผ่นป้ายที่บอกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น
๓. ครูแจก “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนทุกกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ถุง และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดีเหล่านั้น เป็นสองฝั่ง
๔. ครูถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า “ทำไมจึงแยกการกระทำ เหล่านั้น และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือก และการกระทำนั้น ๆ ผิดศีลข้อไหน เรามีวิธีการรักษาศีลข้อนั้น ๆ ได้อย่างไร”
๕. ครูพิจารณาว่าการกระทำ ที่ดีและไม่ดีที่แยกนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง ครูต้องพูดคุยกับเด็กว่าทำไมจึงแยกการกระทำ เช่นนั้น แล้วถามเด็กคนอื่น ๆ ว่าคิดอย่างไร

ขั้นตอนที่ ๒ ใครเดือดร้อน

๑. ครูแจกฟิวเจอร์บอร์ด ปากกาเคมีและกาวให้แต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้นักเรียนนำแผ่นป้ายการกระทำ ที่แยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี ผิดศีลหรือไม่ผิดศีล เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น ติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้
๒. ให้เด็กช่วยกันวงกลมการกระทำ ที่ติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด
 - การกระทำ ที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีน้ำเงิน
 - การกระทำ ที่ไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีแดง
๓. ครูถามเด็กแต่ละกลุ่มว่า “การกระทำ ที่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อนนั้น เป็นการกระทำอะไรบ้างใครเดือดร้อน และเดือดร้อนอย่างไร
๔. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังถึงการกระทำ ที่ดีและไม่ดีถ้าทำการกระทำ ที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร พร้อมทั้งชวนนักเรียนคุยว่า “เราไม่ชอบการกระทำ ที่ไม่ดี เพราะฉะนั้น เราจะไม่ทำการกระทำเหล่านั้นไม่ว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ และเราจะมาทำการกระทำที่ดีกัน เพราะนอกจากจะทำให้ตัวเราเองรู้สึกดีแล้วยังไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีกด้วย”

กิจกรรมที่ ๓ “สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง”

วัตถุประสงค์

๑. ฝึกให้นักเรียนมีทักษะการควบคุมอารมณ์ตัวเอง
๒. ให้นักเรียนรู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๓. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษที่เขียนหมายเลข ๑ , ๒ , ๓ เท่ากับจำนวนนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๓ คน ครูแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ ๑ แผ่น คนที่ได้กระดาษหมายเลข ๑ ให้คิดถึง ประสบการณ์ที่เป็นสถานการณ์ความรุนแรงที่เราเป็นคนนอก (ผู้ดู) คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๒ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้กระทำความรุนแรงต่อคนอื่น คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๓ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้ถูกกระทำหรือเป็นผู้ได้รับความรุนแรง ซึ่งความรุนแรงในที่นี้อาจเป็นความรุนแรงทางกาย ทางวาจา หรือทางจิตใจก็ได้

๒. ให้เขียนคำ ๑ คำหรือประโยค ๑ ประโยคที่ใช้อธิบายสถานการณ์ตามหมายเลขที่เราได้จากนั้นให้คนที่ได้หมายเลข ๑ ๒ และ ๓ มาจับกลุ่มกัน ให้เล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง และปรึกษากันช่วยกันคิดภาพที่สามารถสื่อได้ทั้งสามสถานการณ์และสามความรู้สึก (ให้ความสำคัญกับความรู้สึก) ให้อยู่ในภาพเดียวกัน ให้ทั้งสามใช้ตัวเองเป็นอุปกรณ์แสดงภาพหนึ่งดังกล่าว โดยให้ออกมาแสดงที่ละกลุ่มและให้เพื่อน ๆ ทายว่า ภาพหนึ่งนั้นถ่ายทอดความรู้สึกอย่างไรบ้าง

๓. สรุปว่าความรุนแรงไม่เคยให้ผลดีต่อใคร ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ หรือผู้ดู ย่อมสร้างให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ และเป็นรอยร้าวที่ยากจะลบเลือน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

๑. มีการสร้างเส้นเชื่อมโยงจากผู้กระทำไปยังผู้ถูกกระทำและสังคม ทำให้เข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น สะท้อนการรับรู้ การเข้าถึงภาวะความรุนแรง

๒. เข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เรียนรู้อารมณ์ของตนเอง คนอื่น และผู้ที่ได้รับผลกระทบ

๓. เรียนรู้การแบ่งปันและช่วยเหลือกัน

๔. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้ทบทวนอารมณ์ การเรียนรู้เรื่องการให้อภัย การขอโทษ

๕. ได้ทบทวนเหตุการณ์ที่ประสบและดูอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น การรับรู้อารมณ์ ตนเอง

๖. การควบคุมอารมณ์ตนเอง

๓. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ”

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย

- สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด

- ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมาย

ต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้

นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย

- ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเดื่อนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กเรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป

- ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : สมာธิ

สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

- ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

- คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

- สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึกรู้จักตน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

- สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เรา่ร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ได้แก่ ๑. ปัญหาพาเพลิน ๒. ปิงปองพาเพลิน ๓. หกช่องบอกตัวเอง มีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “ปัญหาพาสุนัข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
๓. ฝึกทักษะในการควบคุมอารมณ์

สื่อ/อุปกรณ์

- ชุดจิ๊กซอว์ ๔ แบบ สีเหลี่ยมจัตุรัส ขนาด ๑๑.๕ นิ้ว x ๑๑.๕ นิ้ว (ทำด้วยกระดาษแข็งหรือฟิวเจอร์บอร์ด)
- แบบเฉลยจิ๊กซอว์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน ก่อนเริ่มกิจกรรม ครูให้นักเรียนทำสมาธิก่อน
๒. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่ม ๑ คน โดยครูบอกว่าตัวแทนคนนี้เป็นคนที่กลุ่มคิดว่า “เป็นคนที่จำ เก่ง จำแม่นที่สุด” จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มเดินออกมาหน้าห้อง
๓. ครูแยกตัวแทนกลุ่มออกมามูมหนึ่งของห้องหรือพื้นที่ที่ทำกิจกรรม เพื่ออธิบายกติกา ดังนี้

๓.๑ ให้ตัวแทนกลุ่มดูแบบเฉลยจิ๊กซอว์ซึ่งแต่ละคนจะได้แบบเฉลยคนละ ๑ ชุดให้เวลาในการจำคนละ ๑ นาที

๓.๒ หลังจากนั้นครูชี้แจงตัวแทนกลุ่มว่าเมื่อกลับไปทีกลุ่ม ตัวแทนสามารถพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ สมาชิกต่อจิ๊กซอว์ได้แต่มีข้อแม้ว่า ตัวแทนห้ามจับจิ๊กซอว์หากไม่ทำตามกติกาจะถูกหักคะแนน

๓.๓ แจกชุดจิ๊กซอว์ให้กับตัวแทน คนละ ๑ ชุด

๔. เมื่อชี้แจงกติกากับตัวแทนกลุ่มแล้วครูบอกกับเด็กว่าให้สมาชิกทุกคนช่วยกันทำกิจกรรมให้สำเร็จโดยใช้เวลา ๑๐ นาทีโดยตัวแทนกลุ่มจะอธิบายวิธีการให้สมาชิกทุกคน แต่จะไม่สามารถจับจิ๊กซอว์ได้

๕. ขณะที่ให้เด็กทำกิจกรรม ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และคอยพูดกระตุ้นนักเรียน ดังนี้

๕.๑ พูดกระตุ้นว่า “ครูไม่ได้ดูว่ากลุ่มไหนจะต่อได้เหมือนเฉลย แต่ครูจะดูว่ากลุ่มไหนที่ทุกคนพยายาม ตั้งใจทำ และช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะกัน” การพูดเช่นนี้เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำ

๕.๒ หากกลุ่มใด นักเรียนมีการทะเลาะกัน พูดโทษ/ตำ หนิเพื่อนหรือ มีสมาชิกคนใดแยกตัวออกมาให้ครูพูดย้ำคำ พูดในข้อ ๕.๑

๕.๓ หากกลุ่มใดเด็กแย่งจิ๊กซอว์กัน ไม่ยอมให้เพื่อนต่อให้ครูพูดเน้นกับนักเรียนให้คิดว่า “ตัวแทนกลุ่ม เป็นคนที่รู้เฉลยมากที่สุด ทุกคนควรฟังตัวแทนใช้หรือไม่” และ “ถ้าทุกคนแย่งกันต่อหรือไม่ยอมให้เพื่อนได้ลองต่อจิ๊กซอว์ งานจะเสร็จไหม”

๖. เมื่อครบ ๑๐ นาทีครูบอกให้ทุกคนหยุดต่อจิ๊กซอว์และให้แต่ละกลุ่มนำจิ๊กซอว์มาวางไว้หน้าห้องให้เด็กทุกคนสามารถมองเห็นได้ จากนั้นพูดสรุปกับนักเรียนว่า

๖.๑ “แต่ละกลุ่มต่อจิ๊กซอว์ได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่ากลุ่มที่ต่อจิ๊กซอว์ได้มาก สมาชิกในกลุ่มจะฟังตัวแทนและช่วยกันทำมากกว่ากลุ่มที่ต่อได้น้อย”

๖.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำให้เพื่อนได้ออกความคิดเห็นไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

กิจกรรมที่ ๒ “ป้องกันพาเพลิน”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม

สื่อ/อุปกรณ์

- ช้อนพลาสติก/ช้อนโต๊ะ
- ลูกปิงปอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน และให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน
๒. ครูแจกช้อนให้นักเรียนคนละ ๑ คัน และแจกลูกปิงปองให้กับหัวแถวของแต่ละกลุ่ม
๓. ครูชี้แจงกติกาการทำกิจกรรมดังนี้

๓.๑ ให้นักเรียนยืนนิ่งทำสมาธิก่อนทำกิจกรรม, ให้นักเรียนทุกคนคาบช้อน โดยคนที่อยู่หัวแถวจะมีลูกปิงปองวางอยู่บนช้อน

๓.๒ ให้หัวแถวพยายามส่งลูกปิงปองให้กับเพื่อนข้างๆ โดยใช้ช้อนที่คาบอยู่ ห้ามใช้มือช่วย

๓.๓ หากสมาชิกกลุ่มคนใดทำลูกปิงปองหล่นลงพื้น ให้เริ่มต้นส่งลูกปิงปองใหม่ตั้งแต่หัวแถว

๓.๔ บอกให้เด็กแต่ละกลุ่มลองส่งลูกปิงปอง ให้เด็กช่วยคิดหาวิธีที่จะช่วยให้ส่งลูกปิงปองให้ถึงปลายแถว โดยใช้เวลาประมาณ ๕ นาที

๓.๕ หลังจากทีแต่ละกลุ่มได้ลองส่งลูกปิงปองแล้ว ครูให้นักเรียนเริ่มส่งลูกปิงปองจากหัวแถวในขณะที่ทำกิจกรรม ครูพูดกระตุ้นนักเรียนให้ทุกคนช่วยกัน จับเวลาในการทำกิจกรรม ๕ นาที

๔. กลุ่มใดที่สามารถส่งลูกปิงปองถึงปลายแถวได้สำเร็จ ครูให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม

๕. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า

๕.๑ “แต่ละกลุ่มส่งลูกปิงปองได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่า กลุ่มที่ส่งลูกปิงปองได้มากหรือใกล้ถึงปลายแถว สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันทำตั้งใจและมีสมาธิมากกว่ากลุ่มที่ส่งได้น้อย”

๕.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ระยะเวลาที่ใช้ 45 – 60 นาที อุปกรณ์ : กระดาษ ดินสอหรือปากกา

กิจกรรมที่ ๓ “หกช่องบอกตัวเอง”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียน รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง
๒. เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษ
- ปากกา / ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษคนละ ๑ แผ่น ให้ทุกคนวางกระดาษเป็นแนวนอน พับตามแนวยาวสามส่วน แล้วพับทบอีกครั้ง คลี่กระดาษ จะได้กระดาษ 6 ส่วน ส่วนที่ ๑ ให้ลากเส้นเดียวแนวนอน ถัดมา ส่วนที่ ๒ ด้านขวามือ ให้วาดวงกลม ส่วนที่ ๓ วาดวงกลม ส่วนที่ ๔ วาดเครื่องหมายบวก ส่วนที่ ๕ วาดสามเหลี่ยม ส่วนที่ ๖ วาดสี่เหลี่ยม จากนั้นให้ต่อเติมแต่ละภาพตามใจชอบ พร้อมกับตั้งชื่อแต่ละภาพ โดยให้ขึ้นต้นชื่อภาพด้วย “การ” หรือ “ความ”

๒. ขออาสาสมัครออกมาแสดงภาพของตนเองให้เพื่อน ๆ ดู

๓. เฉลยว่ากิจกรรมนี้เป็นแบบทดสอบที่ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น โดย

- ภาพในช่องแรกสะท้อนถึงทัศนคติหรือ มุมมองชีวิตของเรา
- ภาพที่สอง เป็นทัศนคติที่มีต่อเพศตรงข้าม
- ภาพที่สาม เป็นทัศนคติหรือ มุมมองด้านการคบเพื่อน
- ภาพที่สี่ เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านความรัก
- ภาพที่ห้า เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านการทำงาน
- ภาพที่หก เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านชีวิตครอบครัว

ให้แต่ละคนถามตัวเองว่าชื่อภาพที่ตั้งหรือความหมายของภาพตรงกับทัศนคติและความรู้สึกของ ตนเองหรือไม่ ให้แต่ละคนวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ของตนเองและเขียนลงในกระดาษ

๔. ให้แบ่งกลุ่มย่อย นำกระดาษของแต่ละคนมาสลับกันแล้วแจกใหม่ แต่ละคนอ่านข้อความใน กระดาษ และทายว่าเป็นลักษณะของใคร ทำไม่ถึงคิดเช่นนั้น

๕. สรุปว่ากิจกรรมนี้ฝึกให้เราทำความเข้าใจกับตนเอง ยอมรับตัวตนของเรา และพยายามปรับ จุดอ่อนของเราให้ได้ ก่อนที่จะไปปรับคนอื่น เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

เมื่อฟังเฉลยแล้ว สิ่งสะท้อนออกมาทำให้เราเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของตัวเองมากขึ้น มีโอกาสใคร่ครวญ สิ่งที่เป็นตัวเรา ทั้งจุดอ่อน และจุดแข็งของตัวเอง นำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตพูดคุยในกลุ่มย่อย ทำให้เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น และเราก็ได้มีโอกาสฟังและเข้าใจเพื่อนมากขึ้นเช่นกัน ความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างกันจะพัฒนาขึ้น ทำให้เราสามารถควบคุมความรู้สึกหรือความคิด

ของตัวเองไม่ให้ตัดสินเพื่อน หรือยอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็น เมื่อกรอบที่เราถนัดไว้ระหว่างเรากับเพื่อนถูกทำลายลง มิตรภาพก็จะเกิดขึ้น บางครั้งการได้ฟังเรื่องราวของชีวิตเพื่อนที่เราไม่เคยรับทราบมาก่อนก็เกิดเป็นความประทับใจ ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยแก้ไขความเข้าใจผิดที่อาจจะเคยมีได้ด้วย กิจกรรมนี้ยังมีความน่าตื่นเต้น เมื่อเพื่อนทายถูกว่า กระจกแผ่นไหนคือเรา หรือกระจกแผ่นไหน คือเพื่อนคนไหน เราอาจจะได้ฟังมุมมองที่เพื่อนมีต่อเราในมุมไม่เคยคิดมาก่อนก็ได้ มุมมองหรือความคิดที่คน ๆ หนึ่งมีต่อโลก หรือตัวเขาเองนั้นมีที่มาที่ไปเสมอ ดังนั้นความคาดหวังที่เรามีต่อบุคคลอื่นก็ควรจะมีเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ สิ่งที่เราสามารถคาดหวังได้แน่นอนที่สุดคือ ความคิดและอารมณ์ของเรา การจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใดทุกสิ่งเริ่มต้นที่ตัวเราเองเสมอ

๔. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วยปัญญา

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข”

- ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

- มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สวดมนต์เก่ง ฯลฯ

- มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ปัญญา

ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมกมาย

- จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

- มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

- การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

- การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่นความเกลียดชัง อายากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้
คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ
สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

- การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ
โดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

- การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์
ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ได้แก่ ๑. สวนสัตว์
ของเรา ๒. พัดส่งความสุข ๓. ธรรมชาติแทนตัว มีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “สวนสัตว์ของเรา”

วัตถุประสงค์ “เพื่อส่งเสริมให้”

๑. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
๒. นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์
๓. นักเรียนได้ทำ งานร่วมกัน โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
๔. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษสี
- ดินสอไม้/ดินสอสี
- ยางลบ
- กาว / เทปใส
- กระดาษแข็ง / ฟิวเจอร์บอร์ด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕-๑๐ คน
๒. ครูพูดคุยกับนักเรียนว่า “นักเรียน ๆ ชอบวาดภาพกันหรือไม่? วันนี้ครูจะให้ทำ
กิจกรรม ชื่อว่าสวนสัตว์ของเรา”
๓. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น และนักเรียนสามารถวาดรูปสัตว์อะไรก็ได้ที่
ตนเองชอบ ๑ ตัวลงในกระดาษที่ครูแจกให้นั้น
๔. เมื่อวาดภาพเสร็จ ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองที่ได้รูปสัตว์ที่นักเรียนวาด
๕. ให้นักเรียนตัดกระดาษตามรูปสัตว์และชื่อ
๖. ครูเตรียมกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น
๗. ให้นักเรียนนำภาพสัตว์แต่ละตัวที่ตัดออกมา วางประกอบกันในกระดาษแข็ง
หรือฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกับตกแต่งอย่างอิสระตามจินตนาการ
๘. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำ เสนอหน้าชั้น และเล่าว่าในสวนสัตว์ของ
นักเรียนแต่ละคนมีสัตว์อะไรบ้าง และใครเป็นคนวาดสัตว์ตัวไหน

หมายเหตุ : ครูสามารถกำหนดให้นักเรียนวาดภาพอื่น ๆ หรืออาจเชื่อมโยงกับการเรียนการสอนของครู เพื่อเป็นการทบทวนบทเรียนที่ครูสอนไปแล้ว

กิจกรรมที่ ๒ “จัดส่งความสุข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนได้รู้จักชื่นชมผู้อื่น
๒. ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการได้รับคำชมเชยคำ พุดในแง่ดีและทำให้เกิดความภาคภูมิใจ
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยม หรือ กระดาษ A4
- เทปเพลงบรรเลง
- ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม แจกกระดาษเอสี่ ให้เด็กคนละ ๑ แผ่น
๒. ให้นักเรียนแต่ละคน พับกระดาษจากขอบบนสุดลงมาประมาณ ๒ เซนติเมตร กลับกระดาษอีกด้านหนึ่งแล้วพับกระดาษจากขอบลงมาอีก ๒ เซนติเมตรกลับอีกด้านและทำ เช่นเดิมไปเรื่อย ๆ จนสุดขอบกระดาษ จะได้เป็นพัด
๓. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อของตนเอง ลงที่ด้านหน้าสุดของพัด
๔. ให้นักเรียนส่งต่อพัดนั้นไปทางขวามือของตนเองคนที่ได้รับกระดาษ จะต้องนึกถึงข้อดีของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ที่หน้าแรกของพัดนั้น (เจ้าของพัด) แล้วเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นลงไปบนหน้าพัด
๕. ครูให้นักเรียนส่งกระดาษไปทางขวามือเรื่อย ๆ จนครบวงกลม อาจจะเปิดเพลง หรือมีเสียงสัญญาณเพื่อเป็นจังหวะให้รู้ว่าต้องส่งพัดต่อให้คนขวามือ เป็นการกำหนดเวลา
๖. เมื่อพัดวนมาจนเจอเจ้าของ ให้แต่ละคนได้อ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้
๗. ครูเลือกสุ่มตัวอย่างให้เด็กอ่านข้อดีของตนเอง แล้วพุดคุยกันว่าเด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่ ภูมิใจในคุณสมบัติข้อใดมากที่สุดเพราะอะไร (ครูอาจให้เด็กอ่านข้อดีของตนเองวันละคนทุกวัน จนครบทั้งห้อง)

กิจกรรมที่ ๓ “ธรรมชาติแทนตัว”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเข้าใจตัวเอง
๒. ให้นักเรียนมีอุดมคติการใช้ชีวิต และเกิดแรงบันดาลใจ
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

๑. ให้นั่งล้อมวง รอบที่ ๑ บอกให้แต่ละคนนับเลข ๑-๒-๓-๔ แล้วปรบมือ รอบที่ ๒ นับ ๑-๒-๓-๔ แล้วโยกตัวไปมาซ้ายทีขวาที รอบที่ ๓ นับ ๑-๒ บอกชื่อตัวเอง

๒. ครูถามนักเรียนว่าจำชื่อเพื่อนได้ไหม

๓. เริ่มต้นใหม่ ให้แต่ละคนนับ ๑-๒ แล้วบอกชื่อธรรมชาติแทนชื่อตัวเอง อาจเป็นสิ่งที่คล้ายตัวเรา หรือเราอยากจะเป็นเช่นธรรมชาตินั้น ๆ (อาจเป็นท้องฟ้า ต้นไม้ สายลม ชื่อสัตว์ ก้อนหิน ฯลฯ) โดยทุกคนต้องจำชื่อเพื่อน ๆ ให้ได้ มีการทดสอบว่าคน ๆ นี้ชื่ออะไรและให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบ

๔. ให้แต่ละคนคิดว่าชื่อธรรมชาติของเพื่อนคนใดสัมพันธ์กับชื่อธรรมชาติของเรา เข้าไปจับคู่กับเขา แล้วคุยกันว่าทำไมถึงเลือกชื่อนี้ ชื่อของเราสัมพันธ์กันอย่างไร ชื่อที่เราเลือกมีคุณค่าอย่างไร (บางครั้งอาจมีการจับเป็นกลุ่ม 3 คน 4 คน ก็ได้)

๕. สรุปว่าเป็นกิจกรรมที่เรียนรู้กันและกันผ่านสัญลักษณ์ และเรียนรู้ที่จะรับฟังกัน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

การได้ย้อนทบทวนตัวเอง โดยเปรียบเทียบอารมณ์ความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งรอบตัวและธรรมชาติ มองตัวเองเล็กลง (เรียนรู้การถ่อมตน) มองเห็นคุณค่าในตัวเอง เพิ่มพูนความมั่นใจในตัวเอง และความภาคภูมิใจในตัวเอง เรียนรู้จุดเด่นของตนเอง เรียนรู้เพื่อนในมิติที่ลึกซึ้ง ได้ทำความรู้จักกับเพื่อนในแง่มุมใหม่ เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพ ระหว่างกันได้แลกเปลี่ยนความฝันและสิ่งที่เป็นอุดมคติของเรากับเพื่อน

๕. หลักการจัดกิจกรรม

๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยัดเยียดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้

๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร จัดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน ควรเช็คสภาพของจิตของตนเองก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น

๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรม หรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใดในการดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมามากน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้ปัญญาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้คือ เป็นการนำหลักพุทธธรรม คือ หลักไตรสิกขา มาบูรณาการในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมสามารถดำรงชีวิตมีความเป็นอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข โดยพัฒนาตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย ๑) ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ๒) ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ๓) ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข อันจะสามารถทำให้นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม เป็นผู้ประพฤติตนตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์และเป็นผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขตามหลักไตรสิกขา คือ ๑) ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ๒) สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ๓) ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธาเพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย นอกจากนี้ยังใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นรายละเอียดในการปฏิบัติไตรสิกขา ดังแสดงในภาพที่ ๔.๑๓



แผนภาพที่ ๔.๕ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ที่มา : นายรัฐพล โกรินทร์, ๒๕๖๒

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาตามระเบียบวิธีวิจัยดังนี้ เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีการสรุปอภิปราย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดมีจำนวน ๓๐๐ รูป เป็นสามเณร จำนวน ๒๔๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๘๒ และพระภิกษุ จำนวน ๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑ รองลงมาคือ ช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี จำนวน ๒๔๘ รูป คิดเป็น ๘๒.๖๖ ช่วงอายุ ๒๑-๓๐ ปี จำนวน ๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๐.๖๖ ศึกษามากที่สุดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๖๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖๖ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๖๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๐๐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๔๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๐๐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๔๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๔๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๖๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๓๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๑

๕.๑.๒ สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

สรุปทุกด้านโดยภาพรวมสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับระดับการปฏิบัติจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ตามลำดับ โดยมีรายละเอียดในแต่ละด้าน ดังนี้

๑. ด้านดี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ด้านดี พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับได้แก่ นักเรียนมีความรับผิดชอบ นักเรียนมีความเห็นใจผู้อื่น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ ตามลำดับ

๒. ด้านเก่ง สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ด้านเก่ง พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับได้แก่ นักเรียนมีแรงจูงใจและรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าเมื่อได้ทำในสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ นักเรียนมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย ตามลำดับ

๓. ด้านสุข สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ด้านสุข พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับได้แก่ นักเรียนมีความสุขสงบทางใจ นักเรียนพึงพอใจในชีวิต และนักเรียนมีความภูมิใจในตัวเอง ตามลำดับ

๕.๑.๓ วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

๑. ด้านดี การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของศีล โดยใช้ปริยัมมราคมืองค์ ๘ (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น, เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้, มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว, เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร,

ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตร และเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ศีล (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ)

ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในที่นี้จะประกอบไปด้วย

๑. การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

๓. การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๔. รักษาตีกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

๕. ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อน ให้มีความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

๒. ด้านเก่ง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของสมาธิ โดยใช้จริยธรรมองค์ ๘ (สัมมาวาจา, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด, ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมายต้องเป็นความสมัครใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว, ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างค้ำ

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป, ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ, ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้อื่นใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : สมาธิ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ)

สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

๑. ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสะดวกทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

๒. คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

๓. สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึกรู้จักตน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

๔. สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เปร้อร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

๓. ด้านสุข การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของปัญญา โดยใช้จริยธรรมมืองค์ ๘ (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

๑. ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลนเหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

๒. มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดชื่น เก่ง ฯลฯ

๓. มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ปัญญา

ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมกมาย

๑. จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทักษะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

๒. มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์ และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

๔. การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัย ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่นความเกลียดชัง อยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้ คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

๕. การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

๖. การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

๕.๑.๔ เสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

๑. **ด้านดี** การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาใน เรื่องของศีล โดยใช้จริยธรรมมรณังค ๘ (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) เป็นแบบฝึก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้าน ให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัด โดย ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น, เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกัน ตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับ ฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่ เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้, มีกฎเกณฑ์ในการแสดง อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดย สนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำ เป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว, เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตืออย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้อาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร, ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตร และเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ศีล (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ)

ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในที่นี้จะประกอบไปด้วย

๑. การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น พังเป็น เป็นต้น

๒. การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

๓. การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๔. รักษากติกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

๕. ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อน ให้มีความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศีล ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “อารมณ์ไหน ใครกำหนด”

วัตถุประสงค์

๑. นักเรียนสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น
๒. นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
๓. นักเรียนมีแนวทางควบคุมอารมณ์ตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

๑. จีจอร์วภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่าง ๆ (ดีใจ เสียใจ โกรธ ตกใจ ฯลฯ)
๒. ใบงานเหตุการณ์การแสดงออกทางอารมณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ภาพบอกอารมณ์

๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน

๒. ครูแจก จิ๊กซอร์ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ ๑ ภาพ โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้ภาพแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันให้นักเรียนช่วยกันต่อภาพจิ๊กซอร์ โดยใช้เวลาในการต่อ ๕ นาที

๓. หลังจากที่ต้องเสร็จแล้วให้นักเรียนปรึกษากันในกลุ่มว่า ภาพที่ต่อนั้น เป็นใบหน้าแสดงอารมณ์อะไร

๔. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วแสดงท่าใบ้อารมณ์ตามภาพจิ๊กซอร์ของกลุ่มตัวเอง แล้วให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นทายว่าเป็นอารมณ์อะไร แล้วจะแสดงอารมณ์นั้น ๆ เมื่อเจอสถานการณ์ใด ถ้าหากเกิดอารมณ์ดังกล่าวขึ้น นักเรียนสามารถดับอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นได้อย่างไร

๕. ครูคุยกับนักเรียน ทำไมจึงสามารถทายได้ว่าเพื่อนแสดงท่าทางในอารมณ์ใดเราสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจากท่าทางและสีหน้าใช้หรือไม่ ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่าสีหน้า ท่าทางความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างไร เช่น ถ้ายิ้ม แสดงว่าดีใจ มีความสุข ถ้าร้องไห้แสดงว่า เสียใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น

ขั้นตอนที่2 ยังไงดี

๑. กลุ่มย่อย ๔ กลุ่มเดิม

๒. ครูแจกใบงานกรณีศึกษาให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม

ใบงาน
ณ โรงเรียน.....ห้อง..... มณีนุช กำลังนั่งคุยกับเพื่อน ๆ อยู่ในห้องอย่างสนุกสนาน แล้วมองคลเพื่อนร่วมห้องเดินเข้ามาใกล้กับเพื่อน ๆ พร้อมกับล้อเลียนชื่อพ่อของมณีนุชด้วยเสียงดังมาก มณีนุชโมโหจึงปาหนังสือไปที่มองคลอย่างแรงที่หน้า ทำให้ปากแตกเลือดไหล ให้นักเรียน ช่วยกันคิดว่า - การปาหนังสือเหมาะสมหรือไม่ - หากนักเรียนเป็นมณีนุชจะทำอย่างไร - เราสามารถระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร - การปาหนังสือใส่เพื่อนผิดศีลหรือไม่ เพราะเหตุใด - เมื่อเราได้กระทำลงไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบแล้วจะเกิดผลอย่างไร

๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านใบงาน และช่วยกันคิดคำตอบในใบงาน ๕ นาที เสร็จแล้วแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่ออ่านใบงานเหตุการณ์และบอกคำตอบให้กับเพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

๔. ครูพูดคุยอธิบายว่า เมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด ควรหายใจเข้าออกช้า ๆ หรือนับเลข ๑-๒-๓-๔-๕ ในใจช้า ๆ และพูดกับตนเองว่า “เราจะไม่โกรธและจะไม่พูดไม่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อน”การทำร้ายคนอื่น เช่น ขว้างปาของ ผลคือ ทำให้เกิดความรุนแรงและเด็กจะเป็นคนผิดส่วนการไม่พูดกับใคร ทำให้เพื่อนไม่เข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไร

กิจกรรมที่ ๒ “เดือดร้อนยังไ้”

วัตถุประสงค์

๑. เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
๒. แบ่งแยกพฤติกรรมด้านลบและด้านบวก
๓. รับรู้ความรู้สึกของตนที่มีต่อพฤติกรรมต่าง ๆ

สื่อ/อุปกรณ์

- “ถุงการกระทำ” ภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายข้อความการกระทำต่าง ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดีให้เด็กฝึกแยกแยะ ได้แก่ เด็กทั้งชายและหญิง ขโมยยางลบเพื่อน เด็กงูคนแก่ข้ามถนน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกพ่อแม่ว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น
- พิวเจอร์บอร์ด
- ปากกาเคมีสีแดง และ สีน้ำเงิน
- กาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ ๑ แยกออกใหม่..

๑. แบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแนะนำ “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายให้รู้ว่าภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายการกระทำต่าง ๆ มากมาย แล้วหยิบแผ่นป้ายให้นักเรียนดูทั้งแผ่นป้ายที่บอกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี เช่น เด็กทั้งชายและหญิง เด็กงูคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น
๓. ครูแจก “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนทุกกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ถุง และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดีเหล่านั้น เป็นสองฝั่ง
๔. ครูถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า “ทำไมจึงแยกการกระทำ เหล่านั้น และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือก และการกระทำนั้น ๆ ผิดศีลข้อไหน เรามีวิธีการรักษาศีลข้อนั้น ๆ ได้อย่างไร”
๕. ครูพิจารณาว่าการกระทำ ที่ดีและไม่ดีที่แยกนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง ครูต้องพูดคุยกับเด็กว่าทำไมจึงแยกการกระทำ เช่นนั้น แล้วถามเด็กคนอื่น ๆ ว่าคิดอย่างไร

ขั้นตอนที่ ๒ ใครเดือดร้อน

๑. ครูแจกพิวเจอร์บอร์ด ปากกาเคมีและกาวให้แต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้นักเรียนนำแผ่นป้ายการกระทำ ที่แยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี ผิดศีลหรือไม่ผิดศีล เช่น เด็กทั้งชายและหญิง เด็กงูคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น ติดไว้บนแผ่นพิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้

๒. ให้เด็กช่วยกันวงกลมการกระทำ ที่ติดไว้บนแผ่นพิวเจอร์บอร์ด
 - การกระทำ ที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีน้ำเงิน
 - การกระทำ ที่ไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีแดง

๓. ครูถามเด็กแต่ละกลุ่มว่า “การกระทำ ที่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อนนั้น เป็นการกระทำอะไรบ้างใครเดือดร้อน และเดือดร้อนอย่างไร

๔. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังถึงการกระทำ ที่ดีและไม่ดีถ้าทำการกระทำ ที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร พร้อมทั้งชวนนักเรียนคุยว่า “เราไม่ชอบการกระทำ ที่ไม่ดี เพราะฉะนั้น เราจะไม่ทำการกระทำเหล่านั้นไม่ว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ และเราจะมาทำการกระทำที่ดีกัน เพราะนอกจากจะทำให้ตัวเราเองรู้สึกดีแล้วยังไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีกด้วย”

กิจกรรมที่ ๓ “สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง”

วัตถุประสงค์

๑. ฝึกให้นักเรียนมีทักษะการควบคุมอารมณ์ตัวเอง
๒. ให้นักเรียนรู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๓. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษที่เขียนหมายเลข ๑ , ๒ , ๓ เท่ากับจำนวนนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๓ คน ครูแจกกระดาษผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ ๑ แผ่น คนที่ได้กระดาษหมายเลข ๑ ให้คิดถึง ประสบการณ์ที่เป็นสถานการณ์ความรุนแรงที่เราเป็นคนนอก (ผู้ดู) คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๒ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้กระทำความรุนแรงต่อคนอื่น คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๓ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้ถูกกระทำหรือเป็นผู้ได้รับความรุนแรง ซึ่งความรุนแรงในที่นี้อาจเป็นความรุนแรงทางกาย ทางวาจา หรือทางจิตใจก็ได้

๒. ให้เขียนคำ ๑ คำหรือประโยค ๑ ประโยคที่ใช้อธิบายสถานการณ์ตามหมายเลขที่เราได้จากนั้นให้คนที่ได้หมายเลข ๑ ๒ และ ๓ มาจับกลุ่มกัน ให้เล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง และปรึกษากันช่วยกันคิดภาพที่สามารถสื่อได้ทั้งสามสถานการณ์และสามความรู้สึก (ให้ความสำคัญกับความรู้สึก) ให้อยู่ในภาพเดียวกัน ให้ทั้งสามใช้ตัวเองเป็นอุปกรณ์แสดงภาพหนึ่งดังกล่าว โดยให้ออกมาแสดงที่ละกลุ่มและให้เพื่อน ๆ ทายว่า ภาพหนึ่งนั้นถ่ายทอดความรู้สึกอย่างไรบ้าง

๓. สรุปว่าความรุนแรงไม่เคยให้ผลดีต่อใคร ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ หรือผู้ดูย่อมสร้างให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ และเป็นรอยร้าวที่ยากจะลบเลือน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

๑. มีการสร้างเส้นเชื่อมโยงจากผู้กระทำไปยังผู้ถูกกระทำและสังคม ทำให้เข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น สะท้อนการรับรู้ การเข้าถึงภาวะความรุนแรง

๒. เข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เรียนรู้อารมณ์ของตนเอง คนอื่น และผู้ที่ได้รับผลกระทบ

๓. เรียนรู้การแบ่งปันและช่วยเหลือกัน

๔. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้ทบทวนอารมณ์ การเรียนรู้เรื่องการให้อภัย การขอโทษ

๕. ได้ทบทวนเหตุการณ์ที่ประสบและดูอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น การรับรู้อารมณ์ ตนเอง

๖. การควบคุมอารมณ์ตนเอง

๒. ด้านเก่ง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของสมาธิ โดยใช้อริยมรรคมีองค์ ๘ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด, ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมายต้องเป็นความสมัครใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว, ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างค้ำ

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป, ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ, ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : สมาธิ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ)

สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

๑. ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

๒. คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

๓. สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึกรู้จักตน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั้นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

๔. สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เปรี้ยวร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “ปัญหาพาสุนัข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
๓. ฝึกทักษะในการควบคุมอารมณ์

สื่อ/อุปกรณ์

- ชุดจิ๊กซอว์ ๔ แบบ สีเหลี่ยมจัตุรัส ขนาด ๑๑.๕ นิ้ว x ๑๑.๕ นิ้ว (ทำด้วยกระดาษแข็งหรือฟิวเจอร์บอร์ด)
- แบบเฉลยจิ๊กซอว์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน ก่อนเริ่มกิจกรรม ครูให้นักเรียนทำสมาธิก่อน
๒. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่ม ๑ คน โดยครูบอกว่าตัวแทนคนนี้เป็นคนที่กลุ่มคิดว่า “เป็นคนที่ย่ำแย่ จำแม่นที่สุด” จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มเดินออกมาหน้าห้อง
๓. ครูแยกตัวแทนกลุ่มออกมาถามหนึ่งของห้องหรือพื้นที่ที่ทำกิจกรรม เพื่ออธิบายกติกา ดังนี้

๓.๑ ให้ตัวแทนกลุ่มดูแบบเฉลยจิ๊กซอว์ซึ่งแต่ละคนจะได้แบบเฉลยคนละ ๑ ชุดให้เวลาในการจำคนละ ๑ นาที

๓.๒ หลังจากนั้นครูชี้แจงตัวแทนกลุ่มว่าเมื่อกลับไปทีกลุ่ม ตัวแทนสามารถพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ สมาชิกต่อจิ๊กซอว์ได้แต่มีข้อแม้ว่า ตัวแทนห้ามจับจิ๊กซอว์หากไม่ทำตามกติกาจะถูกหักคะแนน

๓.๓ แจกชุดจิ๊กซอว์ให้กับตัวแทน คนละ ๑ ชุด

๔. เมื่อชี้แจงกติกาให้กับตัวแทนกลุ่มแล้วครูบอกกับเด็กว่าให้สมาชิกทุกคนช่วยกันทำกิจกรรมให้สำเร็จโดยให้เวลา ๑๐ นาทีโดยตัวแทนกลุ่มจะอธิบายวิธีการให้สมาชิกทุกคน แต่จะไม่สามารถจับจิ๊กซอว์ได้

๕. ขณะที่ให้เด็กทำกิจกรรม ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และคอยพูดกระตุ้นนักเรียน ดังนี้

๕.๑ พูดกระตุ้นว่า “ครูไม่ได้ดูว่ากลุ่มไหนจะต่อได้เหมือนเฉลย แต่ครูจะดูว่ากลุ่มไหนที่ทุกคนพยายาม ตั้งใจทำ และช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะกัน” การพูดเช่นนี้เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำ

๕.๒ หากกลุ่มใด นักเรียนมีการทะเลาะกัน พูดโทษ/ตำหนิเพื่อนหรือ มีสมาชิกคนใดแยกตัวออกมาให้ครูพูดย้ำคำ พูดในข้อ ๕.๑

๕.๓ หากกลุ่มใดเด็กแย่งจิกขอร่วมกัน ไม่ยอมให้เพื่อนต่อให้ครูพูดเน้นกับนักเรียนให้คิดว่า “ตัวแทนกลุ่ม เป็นคนที่มีชื่อเสียงมากที่สุด ทุกคนควรฟังตัวแทนใช้หรือไม่” และ “ถ้าทุกคนแย่งกันต่อหรือไม่ยอมให้เพื่อนได้ลองต่อจิกขอร่วม งานจะเสร็จไหม”

๖. เมื่อครบ ๑๐ นาทีครูบอกให้ทุกคนหยุดต่อจิกขอร่วมและให้แต่ละกลุ่มนำจิกขอร่วมมาวางไว้หน้าห้องให้เด็กทุกคนสามารถมองเห็นได้ จากนั้นพูดสรุปกับนักเรียนว่า

๖.๑ “แต่ละกลุ่มต่อจิกขอร่วมได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่ากลุ่มที่ต่อจิกขอร่วมได้มาก สมาชิกในกลุ่มจะฟังตัวแทนและช่วยกันทำมากกว่ากลุ่มที่ต่อได้น้อย”

๖.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำให้เพื่อนได้ออกความคิดเห็นไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

กิจกรรมที่ ๒ “ป้องกันพาเพลิน”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม

สื่อ/อุปกรณ์

- ซ้อนพลาสติก/ซอว์ไม้
- ลูกปิงปอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน และให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน
๒. ครูแจกซอว์ให้นักเรียนคนละ ๑ คัน และแจกลูกปิงปองให้กับหัวแถวของแต่ละกลุ่ม
๓. ครูชี้แจงกติกาการทำกิจกรรมดังนี้
 - ๓.๑ ให้นักเรียนยืนนิ่งทำสมาธิก่อนทำกิจกรรม, ให้นักเรียนทุกคนคาบซอว์ โดยคนที่อยู่หัวแถวจะมีลูกปิงปองวางอยู่บนซอว์
 - ๓.๒ ให้หัวแถวพยายามส่งลูกปิงปองให้กับเพื่อนข้างๆ โดยใช้ซอว์ที่คาบอยู่ ห้ามใช้มือช่วย
 - ๓.๓ หากสมาชิกกลุ่มคนใดทำลูกปิงปองหล่นลงพื้น ให้เริ่มต้นส่งลูกปิงปองใหม่ตั้งแต่หัวแถว
 - ๓.๔ บอกให้เด็กแต่ละกลุ่มลองส่งลูกปิงปอง ให้เด็กช่วยคิดหาวิธีที่จะช่วยให้ส่งลูกปิงปองให้ถึงปลายแถว โดยใช้เวลาประมาณ ๕ นาที
 - ๓.๕ หลังจากทีแต่ละกลุ่มได้ลองส่งลูกปิงปองแล้ว ครูให้นักเรียนเริ่มส่งลูกปิงปองจากหัวแถวในขณะที่ทำกิจกรรม ครูพูดกระตุ้นนักเรียนให้ทุกคนช่วยกัน จับเวลาในการทำกิจกรรม ๕ นาที
๔. กลุ่มใดที่สามารถส่งลูกปิงปองถึงปลายแถวได้สำเร็จ ครูให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม
๕. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า

๕.๑ “แต่ละกลุ่มส่งลูกปิงปองได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่า กลุ่มที่ส่งลูกปิงปองได้มากหรือใกล้ถึงปลายแถว สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันทำตั้งใจและมีสมาธิมากกว่ากลุ่มที่ส่งได้น้อย”

๕.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น ระยะเวลาที่ใช้ 45 – 60 นาที อุปกรณ์ : กระดาษ ดินสอหรือปากกา

กิจกรรมที่ ๓ “หกช่องบอกตัวเอง”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียน รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง
๒. เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษ
- ปากกา / ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษคนละ ๑ แผ่น ให้ทุกคนวางกระดาษเป็นแกนนอน พับตามแนวยาวสามส่วน แล้วพับทบอีกครั้ง คลี่กระดาษ จะได้กระดาษ 6 ส่วน ส่วนที่ ๑ ให้ลากเส้นเดียวแนวนอน ถัดมา ส่วนที่ ๒ ด้านขวามือ ให้วาดวงกลม ส่วนที่ ๓ วาดวงกลม ส่วนที่ ๔ วาดเครื่องหมายบวก ส่วนที่ ๕ วาดสามเหลี่ยม ส่วนที่ ๖ วาด สี่เหลี่ยม จากนั้นให้ต่อเติมแต่ละภาพตามใจชอบ พร้อมกับตั้งชื่อแต่ละภาพ โดยให้ขึ้นต้นชื่อภาพด้วย “การ” หรือ “ความ”

๒. ขออาสาสมัครออกมาแสดงภาพของตนเองให้เพื่อน ๆ ดู
๓. เฉลยว่ากิจกรรมนี้เป็นแบบทดสอบที่ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น โดย
 - ภาพในช่องแรกสะท้อนถึงทัศนคติหรือ มุมมองชีวิตของเรา
 - ภาพที่สอง เป็นทัศนคติที่มีต่อเพศตรงข้าม
 - ภาพที่สาม เป็นทัศนคติหรือ มุมมองด้านการคบเพื่อน
 - ภาพที่สี่ เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านความรัก
 - ภาพที่ห้า เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านการทำงาน
 - ภาพที่หก เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านชีวิตครอบครัว

ให้แต่ละคนถามตัวเองว่าชื่อภาพที่ตั้งหรือความหมายของภาพตรงกับทัศนคติและความรู้สึกของ ตนเองหรือไม่ ให้แต่ละคนวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ของตนเองและเขียนลงในกระดาษ

๔. ให้แบ่งกลุ่มย่อย นำกระดาษของแต่ละคนมาสลับกันแล้วแจกใหม่ แต่ละคนอ่านข้อความใน กระดาษ และทายว่าเป็นลักษณะของใคร ทำไม่ถึงคิดเช่นนั้น

๕. สรุปว่ากิจกรรมนี้ฝึกให้เราทำความเข้าใจกับตนเอง ยอมรับตัวตนของเรา และพยายามปรับ จุดอ่อนของเราให้ได้ ก่อนที่จะไปปรับคนอื่น เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

เมื่อฟังเฉลยแล้ว สิ่งสะท้อนออกมาทำให้เราเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของตัวเองมากขึ้น มีโอกาสใคร่ครวญสิ่งที่เป็นตัวเรา ทั้งจุดอ่อน และจุดแข็งของตัวเอง นำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตพูดคุยในกลุ่มย่อย ทำให้เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น และเราก็ได้มีโอกาสดึงและเข้าใจเพื่อนมากขึ้นเช่นกัน ความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างกันจะพัฒนาขึ้น ทำให้เราสามารถควบคุมความรู้สึกหรือความคิดของตัวเองไม่ให้ตัดสินเพื่อน หรือยอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็น เมื่อกรอบที่เราถักไว้ระหว่างเรากับเพื่อนถูกทำลายลง มิตรภาพก็จะเกิดขึ้น บางครั้งการได้ฟังเรื่องราวของชีวิตเพื่อนที่เราไม่เคยรับทราบมาก่อนก็เกิดเป็นความประทับใจ ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยแก้ไขความเข้าใจผิดที่อาจจะเคยมีได้ด้วย กิจกรรมนี้ยังมีความน่าตื่นเต้น เมื่อเพื่อนทายถูกว่า กระดาษแผ่นไหนคือเรา หรือกระดาษแผ่นไหน คือเพื่อนคนไหน เราอาจจะได้ฟังมุมมองที่เพื่อนมีต่อเราในมุมไม่เคยคิดมาก่อนก็ได้ มุมมองหรือความคิดที่คน ๆ หนึ่งมีต่อโลก หรือตัวเขาเองนั้นมีที่มาที่ไปเสมอ ดังนั้นความคาดหวังที่ เรามีต่อบุคคลอื่นก็ควรจะมีเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ สิ่งที่เราสามารถคาดหวังได้แน่นอนที่สุดคือ ความคิดและอารมณ์ของเรา การจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใดทุกสิ่งเริ่มต้นที่ตัวเราเองเสมอ

๓. ด้านสุข การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของปัญญา โดยใช้จริยธรรมองค์ ๘ (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

๑. ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

๒. มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กกอดทนต์ ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สวดมนต์เก่ง ฯลฯ

๓. มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลุกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ปัญญา

ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย

๑. จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

๒. มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชังหรืออคติทั้งหลาย

๔. การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่นความเกลียดชัง อยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

๕. การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

๖. การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “สวนสัตว์ของเรา”

วัตถุประสงค์ “เพื่อส่งเสริมให้”

๑. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
๒. นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์
๓. นักเรียนได้ทำงานร่วมกัน โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
๔. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษสี
- ดินสอไม้/ดินสอสี
- ยางลบ
- กาว / เทปใส
- กระดาษแข็ง / ฟิวเจอร์บอร์ด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕-๑๐ คน
๒. ครูพูดคุยกับนักเรียนว่า “นักเรียน ๆ ชอบวาดภาพกันหรือไม่? วันนี้ครูจะให้ทำกิจกรรม ชื่อว่าสวนสัตว์ของเรา”
๓. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น และนักเรียนสามารถวาดรูปสัตว์อะไรก็ได้ที่ตนเองชอบ ๑ ตัวลงในกระดาษที่ครูแจกให้นั้น
๔. เมื่อวาดภาพเสร็จ ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองที่ได้รูปสัตว์ที่นักเรียนวาด
๕. ให้นักเรียนตัดกระดาษตามรูปสัตว์และชื่อ
๖. ครูเตรียมกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น

๗. ให้นักเรียนนำภาพสัตว์แต่ละตัวที่ตัดออกมา วางประกอบกันในกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกับตกแต่งอย่างอิสระตามจินตนาการ

๘. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำ เสนอหน้าชั้น และเล่าว่าในสวนสัตว์ของนักเรียนแต่ละคนมีสัตว์อะไรบ้าง และใครเป็นคนวาดสัตว์ตัวไหน

หมายเหตุ : ครูสามารถกำหนดให้นักเรียนวาดภาพอื่น ๆ หรืออาจเชื่อมโยงกับการเรียน การสอนของครู เพื่อเป็นการทบทวนบทเรียนที่ครูสอนไปแล้ว

กิจกรรมที่ ๒ “จัดส่งความสุข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนได้รู้จักชื่นชมผู้อื่น
๒. ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการได้รับคำชมเชยคำ พุดในแง่ดีและทำให้เกิด ความภาคภูมิใจ
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยม หรือ กระดาษ A4
- เทปเพลงบรรเลง
- ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม แจกกระดาษเอสี่ ให้เด็กคนละ ๑ แผ่น
๒. ให้นักเรียนแต่ละคน พับกระดาษจากขอบบนสุดลงมาประมาณ ๒ เซนติเมตร กลับ กระดาษอีกด้านหนึ่งแล้วพับกระดาษจากขอบลงมาอีก ๒ เซนติเมตรกลับอีกด้านและทำ เช่นเดิมไปเรื่อย ๆ จนสุดขอบกระดาษ จะได้เป็นพัด
๓. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อของตนเอง ลงที่ด้านหน้าสุดของพัด
๔. ให้นักเรียนส่งต่อพัดนั้นไปทางขวามือของตนเองคนที่ได้รับกระดาษ จะต้องนึกถึงข้อดี ของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ที่หน้าแรกของพัดนั้น (เจ้าของพัด) แล้วเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นลงไปบนหน้าพัด
๕. ครูให้นักเรียนส่งกระดาษไปทางขวามือเรื่อย ๆ จนครบวงกลม อาจจะเปิดเพลง หรือมี เสียงสัญญาณเพื่อเป็นจังหวะให้รู้ว่าต้องส่งพัดต่อให้คนขวามือ เป็นการกำหนดเวลา
๖. เมื่อพัดวนมาจนเจอเจ้าของ ให้แต่ละคนได้อ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้
๗. ครูเลือกสุ่มตัวอย่างให้เด็กอ่านข้อดีของตนเอง แล้วพุดคุยกันว่าเด็กมีความภาคภูมิใจ ในตนเองหรือไม่ ภูมิใจในคุณสมบัติข้อใดมากที่สุดเพราะอะไร (ครูอาจให้เด็กอ่านข้อดีของตนเองวัน ละคนทุกวัน จนครบทั้งห้อง)

กิจกรรมที่ ๓ “ธรรมชาติแทนตัว”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเข้าใจตัวเอง
๒. ให้นักเรียนมีอุดมคติการใช้ชีวิต และเกิดแรงบันดาลใจ

๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนล้อมวง รอบที่ ๑ บอกให้แต่ละคนนับเลข ๑-๒-๓-๔ แล้วปรบมือ รอบที่ ๒ นับ ๑-๒-๓-๔ แล้วโยกตัวไปมาซ้ายทีขวาที รอบที่ ๓ นับ ๑-๒ บอกชื่อตัวเอง

๒. ครูถามนักเรียนว่าจำชื่อเพื่อนได้ไหม

๓. เริ่มต้นใหม่ ให้แต่ละคนนับ ๑-๒ แล้วบอกชื่อธรรมชาติแทนชื่อตัวเอง อาจเป็นสิ่งที่คล้ายตัวเรา หรือเราอยากจะเป็นเช่นธรรมชาตินั้น ๆ (อาจเป็นท้องฟ้า ต้นไม้ สายลม ชื่อสัตว์ ก้อนหิน ฯลฯ) โดยทุกคนต้องจำชื่อเพื่อน ๆ ให้ได้ มีการทดสอบว่าคน ๆ นี้ชื่ออะไรและให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบ

๔. ให้แต่ละคนคิดว่าชื่อธรรมชาติของเพื่อนคนใดสัมพันธ์กับชื่อธรรมชาติของเรา เข้าไปจับคู่กับเขา แล้วคุยกันว่าทำไมถึงเลือกชื่อนี้ ชื่อของเราสัมพันธ์กันอย่างไร ชื่อที่เราเลือกมีคุณค่าอย่างไร (บางครั้งอาจมีการจับเป็นกลุ่ม 3 คน 4 คน ก็ได้)

๕. สรุปว่าเป็นกิจกรรมที่เรียนรู้กันและกันผ่านสัญลักษณ์ และเรียนรู้ที่จะรับฟังกัน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

การได้ย้อนทบทวนตัวเอง โดยเปรียบเทียบอารมณ์ความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งรอบตัวและธรรมชาติ มองตัวเองเล็กลง (เรียนรู้การถ่อมตน) มองเห็นคุณค่าในตัวเอง เพิ่มพูนความมั่นใจในตัวเอง และความภาคภูมิใจในตัวเอง เรียนรู้จุดเด่นของตนเอง เรียนรู้เพื่อนในมิติที่ลึกซึ้ง ได้ทำความรู้จักกับเพื่อนในแง่มุมใหม่ เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพ ระหว่างกัน ได้แลกเปลี่ยนความฝันและสิ่งที่เป็นอุดมคติของเรากับเพื่อน

หลักการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักไตรสิกขา

๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อก่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยึดยึดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้

๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร จัดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน ควรเช็คสภาพของจิตของตนเองก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น

๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรม หรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใดในการดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมามากน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้ปัญญาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

สรุปทุกด้านโดยภาพรวมสภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับระดับการปฏิบัติจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ตามลำดับ โดยมีรายละเอียดในแต่ละด้าน ดังนี้

๑. ด้านดี สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ด้านดี พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับได้แก่ นักเรียนมีความรับผิดชอบ นักเรียนมีความเห็นใจผู้อื่น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ ตามลำดับ

๒. ด้านเก่ง สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ด้านเก่ง พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับได้แก่ นักเรียนมีแรงจูงใจและรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าเมื่อได้ทำในสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ นักเรียนมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย ตามลำดับ

๓. ด้านสุข สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ด้านสุข พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับได้แก่ นักเรียนมีความสุขสงบทางใจ นักเรียนพึงพอใจในชีวิต และนักเรียนมีความภูมิใจในตัวเอง ตามลำดับ

สอดคล้องกับ **วีระ ไชยศรีสุข** ได้ศึกษาถึง เก่ง ดี มีสุข: กรณีศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนและแนวทางปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเรื่องนี้ คือ เพื่อศึกษาความคิดเห็นของอาจารย์ผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา และผู้ปกครองผู้เรียนเกี่ยวกับการจัดการศึกษาที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๘๗ คน คัดเลือกจากประชากรด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนในการจัดการการศึกษาที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้สถิติค่าคะแนนเฉลี่ยในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัย พบว่า อาจารย์ผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา และผู้ปกครองมีความเห็นต่างกันเกี่ยวกับบทบาทของครูผู้ปกครอง และผู้เรียนในการจัดการศึกษาที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยการจัดเรียงลำดับบทบาทของแต่ละฝ่ายแตกต่างกัน^{๑๒๕}

^{๑๒๕}วีระ ไชยศรีสุข, เก่ง ดี มีสุข : กรณีศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนและแนวทางปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการเรียนรู้, วิทยานิพนธ์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗

๕.๒.๒ วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

๑. **ด้านดี** การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของศีล โดยใช้จริยธรรมองค์ ๘ (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น, เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้, มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว, เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้อาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร, ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ศีล (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ)

ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในนี้จะประกอบไปด้วย

๑. การใช้อินทรี (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

๓. การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๔. รักษากติกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

๕. ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อน ให้ความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

๒. ด้านเก่ง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของสมาธิ โดยใช้ปริยัมมรรคมีองค์ ๘ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด, ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป็นเป้าหมายต้องเป็นความสมัครใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อนักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว, ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเดือนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป, ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ, ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : สมาธิ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ)

สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

๑. ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้เกิดการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสุขทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

๒. คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปัสสะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

๓. สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึกลึกซึ้ง ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

๔. สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เกรี้ยวกราด เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

๓. ด้านสุข การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของปัญญา โดยใช้จริยธรรมองค์ ๘ (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

๑. ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลนเหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

๒. มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กกอดทนม้า เก่ง ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดชื่น ฯลฯ

๓. มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ปัญญา

ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมกมาย

๑. จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทักษะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำรงจิตที่ซื่อตรง ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

๒. มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์ และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

๔. การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจยญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่น ความเกลียดชัง ออยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

๕. การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

๖. การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

สอดคล้องกับ **ชูลี ศรีนวล** ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพญาไท โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์และโรงเรียนวัดประยุรวงศาวาส จำนวน ๖๒๑ คน ที่ได้จากการเลือกตัวอย่างแบบสองขั้นตอน โดยนักเรียนเป็นผู้กรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอยู่ในระดับปกติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในระดับ ๒ ตัวแปรด้วยตารางไขว้และทดสอบสมมุติฐานด้วยค่าไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์คือ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความอบอุ่นในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน และการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรเพศเป็นตัวแปรคุมพบว่า ตัวแปรความอบอุ่นในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน ยังคงมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในกลุ่มนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ในขณะที่ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนชาย และตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนหญิง ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองเป็นตัวแปรคุมพบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียนและการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง ทั้งแบบประชาธิปไตยและแบบเข้มงวดกวดขัน ในขณะที่ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาการใช้เวลากับสื่อและความอบอุ่นในครอบครัว มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย และพบว่าตัวแปรสถานภาพสมรสของผู้ปกครองมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบเข้มงวดกวดขัน^{๑๒๖}

และสอดคล้องกับ **โยธิน พวงพิลา** ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการปรับตัวในโรงเรียนที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ อำเภอสารินิหาราบ จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา ๒๕๕๙ จำนวน ๓๓๖ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ และ Fisher's exact ผลวิจัยพบว่า นักเรียนส่วน

^{๑๒๖} ชูลี ศรีนวล, ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

ใหญ่ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉลี่ยตั้งแต่ ๑๓๘ ขึ้นไปช่วงคะแนนปกติ คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๘ เพศ อายุ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครองและสถานภาพสมรสของบิดามารดา และการปรับตัวในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งจากผลการวิจัย สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนต่อไป^{๑๒๗}

๕.๒.๓ แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

๑. ด้านดี การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของศีล โดยใช้ปริยัมมรคมีองค์ ๘ (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จแทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่เชื่อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกนักเรียนอย่างใจเย็น, เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอกว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้, มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น "เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร" "เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากันด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน"

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว, เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช้การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร, ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ศีล (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ)

ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในนี้จะประกอบไปด้วย

^{๑๒๗} โยธิน พวงพิลา และคณะ, ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ อำเภอสารินำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, (มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิจัย ครั้งที่ ๑๓).

๑. การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

๒. การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

๓. การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๔. รักษากติกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

๕. ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อน ให้มีความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศีล ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “อารมณ์ไหน ใครกำหนด”

วัตถุประสงค์

๑. นักเรียนสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น
๒. นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
๓. นักเรียนมีแนวทางควบคุมอารมณ์ตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

๑. จิ๊กซอร์ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่าง ๆ (ดีใจ เสียใจ โกรธ ตกใจ ฯลฯ)
๒. ใบงานเหตุการณ์การแสดงออกทางอารมณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ภาพบอกอารมณ์

๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแจก จิ๊กซอร์ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ ๑ ภาพ โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้ภาพแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันให้นักเรียนช่วยกันต่อภาพจิ๊กซอร์ โดยใช้เวลาในการต่อ ๕ นาที
๓. หลังจากต่อเสร็จแล้วให้นักเรียนปรึกษากันในกลุ่มว่า ภาพที่ต่อขึ้น เป็นใบหน้าแสดงอารมณ์อะไร
๔. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วแสดงท่าใบ้อารมณ์ตามภาพจิ๊กซอร์ของกลุ่มตัวเอง แล้วให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นทายว่าเป็นอารมณ์อะไร แล้วจะแสดงอารมณ์นั้น ๆ เมื่อเจอสถานการณ์ใด ถ้าหากเกิดอารมณ์ดังกล่าวขึ้น นักเรียนสามารถดับอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นได้อย่างไร
๕. ครูคุยกับนักเรียน ทำไมจึงสามารถทายได้ว่าเพื่อนแสดงท่าทางในอารมณ์ใดเราสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจากท่าทางและสีหน้าใช้หรือไม่ ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่าสีหน้า ท่าทางความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างไร เช่น ถ้ายิ้ม แสดงว่าดีใจ มีความสุข ถ้าร้องไห้แสดงว่า เสียใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น

ขั้นตอนที่2 ยังไงดี

๑. กลุ่มย่อย ๔ กลุ่มเดิม

๒. ครูแจกใบงานกรณีศึกษาให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม

ใบงาน
ณ โรงเรียน.....ห้อง..... มณีนุช กำลังนั่งคุยกับเพื่อน ๆ อยู่ในห้องอย่างสนุกสนาน แล้วมองคลเพื่อนร่วมห้องเดินเข้ามาพร้อมกับเพื่อน ๆ พร้อมกับล้อเลียนชื่อพ่อของมณีนุชด้วยเสียงดังมาก มณีนุชโมโหจึงปาหนังสือไปที่มณฑลอย่างแรงที่หน้า ทำให้ปากแตกเลือดไหล ให้นักเรียน ช่วยกันคิดว่า - การปาหนังสือเหมาะสมหรือไม่ - หากนักเรียนเป็นมณีนุชจะทำอย่างไร - เราสามารถระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร - การปาหนังสือใส่เพื่อนผิดศีลหรือไม่ เพราะเหตุใด - เมื่อเราได้กระทำลงไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบแล้วจะเกิดผลอย่างไร

๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านใบงาน และช่วยกันคิดคำตอบในใบงาน ๕ นาที เสร็จแล้วแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่ออ่านใบงานเหตุการณ์และบอกคำตอบให้กับเพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

๔. ครูพูดคุยอธิบายว่า เมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด ควรหายใจเข้าออกช้า ๆ หรือนับเลข ๑-๒-๓-๔-๕ ในใจช้า ๆ และพูดกับตนเองว่า “เราจะไม่โกรธและจะไม่พูดไม่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อน” การทำร้ายคนอื่น เช่น ขว้างปาของ ผลคือ ทำให้เกิดความรุนแรงและเด็กจะเป็นคนผิด ส่วนการไม่พูดกับใคร ทำให้เพื่อนไม่เข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไร

กิจกรรมที่ ๒ “เดือดร้อนยังไง”

วัตถุประสงค์

๑. เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
๒. แบ่งแยกพฤติกรรมด้านลบและด้านบวก
๓. รับรู้ความรู้สึกของคนที่เมื่อพฤติกรรมต่าง ๆ

สื่อ/อุปกรณ์

- “ถุงการกระทำ” ภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายข้อความการกระทำต่าง ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดีให้เด็กฝึกแยกแยะ ได้แก่ เด็กทิ้งขยะบนถนน ขโมยยางลบเพื่อน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกพ่อแม่ว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น

- พิวเจอร์บอร์ด
- ปากกาเคมีสีแดง และ สีน้ำเงิน
- กาว

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนที่ ๑ แยกออกใหม่..

๑. แบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
๒. ครูแนะนำ “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายให้รู้ว่าภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายการกระทำต่าง ๆ มากมาย แล้วหยิบแผ่นป้ายให้นักเรียนดูทั้งแผ่นป้ายที่บอกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น
๓. ครูแจก “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนทุกกลุ่ม กลุ่มละ ๑ ถุง และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดีเหล่านั้น เป็นสองฝั่ง
๔. ครูถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า “ทำไมจึงแยกการกระทำ เหล่านั้น และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือก และการกระทำนั้น ๆ ผิดศีลข้อไหน เรามีวิธีการรักษาศีลข้อนั้น ๆ ได้อย่างไร”
๕. ครูพิจารณาว่าการกระทำ ที่ดีและไม่ดีที่แยกนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง ครูต้องพูดคุยกับเด็กว่าทำไมจึงแยกการกระทำ เช่นนั้น แล้วถามเด็กคนอื่น ๆ ว่าคิดอย่างไร

ขั้นตอนที่ ๒ ใครเดือดร้อน

๑. ครูแจกฟิวเจอร์บอร์ด ปากกาเคมีและกาวยให้แต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้นักเรียนนำแผ่นป้ายการกระทำ ที่แยกการกระทำ ที่ดีและไม่ดี ผิดศีลหรือไม่ผิดศีล เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โกหกว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น ติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้
๒. ให้เด็กช่วยกันวงกลมการกระทำ ที่ติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด
 - การกระทำ ที่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ในหัวด้วยปากกาสีน้ำเงิน
 - การกระทำ ที่ไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ในหัวด้วยปากกาสีแดง
๓. ครูถามเด็กแต่ละกลุ่มว่า “การกระทำ ที่ทำ ให้คนอื่นเดือดร้อนนั้น เป็นการกระทำอะไรบ้างใครเดือดร้อน และเดือดร้อนอย่างไร
๔. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังถึงการกระทำ ที่ดีและไม่ดีถ้าทำการกระทำ ที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร พร้อมทั้งชวนนักเรียนคุยว่า “เราไม่ชอบการกระทำ ที่ไม่ดี เพราะฉะนั้น เราจะไม่ทำการกระทำเหล่านั้นไม่ว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ และเราจะมาทำการกระทำที่ดีกัน เพราะนอกจากจะทำให้ตัวเราเองรู้สึกดีแล้วยังไม่ทำ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีกด้วย”

กิจกรรมที่ ๓ “สามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง”

วัตถุประสงค์

๑. ฝึกให้นักเรียนมีทักษะการควบคุมอารมณ์ตัวเอง
๒. ให้นักเรียนรู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๓. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษที่เขียนหมายเลข ๑ , ๒ , ๓ เท่ากับจำนวนนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๓ คน ครูแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ ๑ แผ่น คนที่ได้กระดาษหมายเลข ๑ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสถานการณ์ความรุนแรงที่เราเป็นคนนอก (ผู้ดู) คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๒ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้กระทำความรุนแรงต่อคนอื่น คนที่ได้กระดาษ หมายเลข ๓ ให้คิดถึงประสบการณ์ที่เราเป็นผู้ถูกกระทำหรือเป็นผู้ได้รับความรุนแรง ซึ่งความรุนแรงในที่นี้อาจเป็นความรุนแรงทางกาย ทางวาจา หรือทางจิตใจก็ได้

๒. ให้เขียนคำ ๑ คำหรือประโยค ๑ ประโยคที่ใช้อธิบายสถานการณ์ตามหมายเลขที่เราได้จากนั้นให้คนที่ได้หมายเลข ๑ ๒ และ ๓ มาจับกลุ่มกัน ให้เล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง และปรึกษากันช่วยกันคิดภาพที่สามารถสื่อได้ทั้งสามสถานการณ์และสามความรู้สึก (ให้ความสำคัญกับความรู้สึก) ให้อยู่ในภาพเดียวกัน ให้ทั้งสามใช้ตัวเองเป็นอุปกรณ์แสดงภาพหนึ่งดังกล่าว โดยให้ออกมาแสดงทีละกลุ่มและให้เพื่อน ๆ ทายว่า ภาพหนึ่งนั้นถ่ายทอดความรู้สึกอย่างไรบ้าง

๓. สรุปว่าความรุนแรงไม่เคยให้ผลดีต่อใคร ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ หรือผู้ดู ย่อมสร้างให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ และเป็นรอยร้าวที่ยากจะลบเลือน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

๑. มีการสร้างเส้นเชื่อมโยงจากผู้กระทำไปยังผู้ถูกกระทำและสังคม ทำให้เข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น สะท้อนการรับรู้ การเข้าถึงภาวะความรุนแรง

๒. เข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เรียนรู้อารมณ์ของตนเอง คนอื่น และผู้ที่ได้รับผลกระทบ

๓. เรียนรู้การแบ่งปันและช่วยเหลือกัน

๔. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้ทบทวนอารมณ์ การเรียนรู้เรื่องการให้อภัย การขอโทษ

๕. ได้ทบทวนเหตุการณ์ที่ประสบและดูอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น การรับรู้อารมณ์ ตนเอง

๖. การควบคุมอารมณ์ตนเอง

๒. ด้านเก่ง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของสมาธิ โดยใช้ปริยวรรคมีองค์ ๘ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด, ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมายต้องเป็นความสมัครใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่านักเรียนได้พยายาม

เต็มที่แล้ว, ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้ทำงาน ค้างคั่ง

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย ปล่อยให้ให้นักเรียนได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้ นักเรียนได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป, ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไร ตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ, ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : สมาธิ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ)

สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

๑. ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

๒. คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

๓. สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึกรู้จักตน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั้นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

๔. สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เปรี้ยวร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “ปัญหาพาสุนัข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำ ไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
๓. ฝึกทักษะในการควบคุมอารมณ์

สื่อ/อุปกรณ์

- ชุดจิกซอว์ ๔ แบบ สีเหลี่ยมจัตุรัส ขนาด ๑๑.๕ นิ้ว x ๑๑.๕ นิ้ว (ทำด้วยกระดาษแข็งหรือฟิวเจอร์บอร์ด)

- แบบเฉลยจิกซอว์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน ก่อนเริ่มกิจกรรม ครูให้นักเรียนทำสมาธิก่อน

๒. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่ม ๑ คน โดยครูบอกว่าตัวแทนคนนี้เป็นคนที่กลุ่มคิดว่า “เป็นคนที่จำ เก่ง จำแม่นที่สุด” จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มเดินออกมาหน้าห้อง

๓. ครูแยกตัวแทนกลุ่มออกมาถามหนึ่งของห้องหรือพื้นที่ที่ทำกิจกรรม เพื่ออธิบายกติกา ดังนี้

๓.๑ ให้ตัวแทนกลุ่มดูแบบเฉลยจิกซอว์ซึ่งแต่ละคนจะได้แบบเฉลยคนละ ๑ ชุดให้เวลาในการจำคนละ ๑ นาที

๓.๒ หลังจากนั้นครูชี้แจงตัวแทนกลุ่มว่าเมื่อกลับไปทีกลุ่ม ตัวแทนสามารถพูดอธิบายให้เพื่อน ๆ สมาชิกต่อจิกซอว์ได้แต่มีข้อแม้ว่า ตัวแทนห้ามจับจิกซอว์หากไม่ทำตามกติกาจะถูกหักคะแนน

๓.๓ แจกชุดจิกซอว์ให้กับตัวแทน คนละ ๑ ชุด

๔. เมื่อชี้แจงกติกาให้กับตัวแทนกลุ่มแล้วครูบอกกับเด็กว่าให้สมาชิกทุกคนช่วยกันทำกิจกรรมให้สำเร็จโดยใช้เวลา ๑๐ นาทีโดยตัวแทนกลุ่มจะอธิบายวิธีการให้สมาชิกทุกคน แต่จะไม่สามารถจับจิกซอว์ได้

๕. ขณะที่ให้เด็กทำกิจกรรม ครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และคอยพูดกระตุ้นนักเรียน ดังนี้

๕.๑ พูดกระตุ้นว่า “ครูไม่ได้ดูว่ากลุ่มไหนจะต่อได้เหมือนเฉลย แต่ครูจะดูว่ากลุ่มไหนที่ทุกคนพยายาม ตั้งใจทำ และช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะกัน” การพูดเช่นนี้เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำ

๕.๒ หากกลุ่มใด นักเรียนมีการทะเลาะกัน พูดโทษ/ตำ หนิเพื่อนหรือ มีสมาชิกคนใดแยกตัวออกมาให้ครูพูดย้ำคำ พูดในข้อ ๕.๑

๕.๓ หากกลุ่มใดเด็กแย่งจิกซอว์กัน ไม่ยอมให้เพื่อนต่อให้ครูพูดเน้นกับนักเรียนให้คิดว่า “ตัวแทนกลุ่ม เป็นคนที่รู้เฉลยมากที่สุด ทุกคนควรฟังตัวแทนใช้หรือไม่” และ “ถ้าทุกคนแย่งกันต่อหรือไม่ยอมให้เพื่อนได้ลองต่อจิกซอว์ งานจะเสร็จไหม”

๖. เมื่อครบ ๑๐ นาทีครูบอกให้ทุกคนหยุดต่อจิกซอว์และให้แต่ละกลุ่มนำจิกซอว์มาวางไว้หน้าห้องให้เด็กทุกคนสามารถมองเห็นได้ จากนั้นพูดสรุปกับนักเรียนว่า

๖.๑ “แต่ละกลุ่มต่อจิกซอว์ได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่ากลุ่มที่ต่อจิกซอว์ได้มาก สมาชิกในกลุ่มจะฟังตัวแทนและช่วยกันทำมากกว่ากลุ่มที่ต่อได้น้อย”

๖.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำให้เพื่อนได้ออกความคิดเห็นไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

กิจกรรมที่ ๒ “ป้องกันพาเพลิน”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
๒. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม

สื่อ/อุปกรณ์

- ช้อนพลาสติก/ช้อนโต๊ะ
- ลูกปิงปอง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๑๐ คน และให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน
๒. ครูแจกช้อนให้นักเรียนคนละ ๑ คัน และแจกลูกปิงปองให้กับหัวแถวของแต่ละกลุ่ม
๓. ครูชี้แจงกติกาการทำกิจกรรมดังนี้

๓.๑ ให้นักเรียนยืนนิ่งทำสมาธิก่อนทำกิจกรรม, ให้นักเรียนทุกคนคาบช้อน โดยคนที่อยู่หัวแถวจะมีลูกปิงปองวางอยู่บนช้อน

๓.๒ ให้หัวแถวพยายามส่งลูกปิงปองให้กับเพื่อนข้างๆ โดยใช้ช้อนที่คาบอยู่ ห้ามใช้

มือช่วย

๓.๓ หากสมาชิกกลุ่มคนใดทำลูกปิงปองหล่นลงพื้น ให้เริ่มต้นส่งลูกปิงปองใหม่

ตั้งแต่หัวแถว

๓.๔ บอกให้เด็กแต่ละกลุ่มลองส่งลูกปิงปอง ให้เด็กช่วยคิดหาวิธีที่จะช่วยให้ส่งลูกปิงปองให้ถึงปลายแถว โดยใช้เวลาประมาณ ๕ นาที

๓.๕ หลังจากทีแต่ละกลุ่มได้ลองส่งลูกปิงปองแล้ว ครูให้นักเรียนเริ่มส่งลูกปิงปองจากหัวแถวในขณะที่ทำกิจกรรม ครูพูดกระตุ้นนักเรียนให้ทุกคนช่วยกัน จับเวลาในการทำกิจกรรม ๕ นาที

๔. กลุ่มใดที่สามารถส่งลูกปิงปองถึงปลายแถวได้สำเร็จ ครูให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม

๕. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า

๕.๑ “แต่ละกลุ่มส่งลูกปิงปองได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่า กลุ่มที่ส่งลูกปิงปองได้มากหรือใกล้ถึงปลายแถว สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันทำตั้งใจและมีสมาธิมากกว่ากลุ่มที่ส่งได้น้อย”

๕.๒ “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”

หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ระยะเวลาที่ใช้ 45 – 60 นาที อุปกรณ์ : กระดาษ ดินสอหรือปากกา

กิจกรรมที่ ๓ “หกช่องบอกตัวเอง”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียน รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง
๒. เข้าใจผู้อื่น พัฒนาสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษ
- ปากกา / ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษคนละ ๑ แผ่น ให้ทุกคนวางกระดาษเป็นแกนนอน พับตามแนวยาวสามส่วน แล้ว พับทบอีกครั้ง คลี่กระดาษ จะได้กระดาษ 6 ส่วน ส่วนที่ ๑ ให้ลากเส้นเดียวแนวนอน ถัดมา ส่วนที่ ๒ ด้านขวามือ ให้วาดวงกลม ส่วนที่ ๓ วาดวงกลม ส่วนที่ ๔ วาดเครื่องหมายบวก ส่วนที่ ๕ วาดสามเหลี่ยม ส่วนที่ ๖ วาด สี่เหลี่ยม จากนั้นให้ต่อเติมแต่ละภาพตามใจชอบ พร้อมกับตั้งชื่อแต่ละภาพ โดยให้ขึ้นต้นชื่อภาพด้วย “การ” หรือ “ความ”

๒. ขออาสาสมัครออกมาแสดงภาพของตนเองให้เพื่อน ๆ ดู

๓. เฉลยว่ากิจกรรมนี้เป็นแบบทดสอบที่ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น โดย

- ภาพในช่องแรกสะท้อนถึงทัศนคติหรือ มุมมองชีวิตของเรา
- ภาพที่สอง เป็นทัศนคติที่มีต่อเพศตรงข้าม
- ภาพที่สาม เป็นทัศนคติหรือ มุมมองด้านการคบเพื่อน
- ภาพที่สี่ เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านความรัก
- ภาพที่ห้า เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านการทำงาน
- ภาพที่หก เป็นทัศนคติหรือมุมมองด้านชีวิตครอบครัว

ให้แต่ละคนถามตัวเองว่าชื่อภาพที่ตั้งหรือความหมายของภาพตรงกับทัศนคติและความรู้สึกของ ตนเองหรือไม่ ให้แต่ละคนวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ของตนเองและเขียนลงในกระดาษ

๔. ให้แบ่งกลุ่มย่อย นำกระดาษของแต่ละคนมาสลับกันแล้วแจกใหม่ แต่ละคนอ่านข้อความใน กระดาษ และทายว่าเป็นลักษณะของใคร ทำไม่ถึงคิดเช่นนั้น

๕. สรุปว่ากิจกรรมนี้ฝึกให้เราทำความเข้าใจกับตนเอง ยอมรับตัวตนของเรา และพยายามปรับ จุดอ่อนของเราให้ได้ ก่อนที่จะไปปรับคนอื่น เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

เมื่อฟังเฉลยแล้ว สิ่งสะท้อนออกมาทำให้เราเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของตัวเองมากขึ้น มีโอกาสใคร่ครวญสิ่งที่เป็นตัวเรา ทั้งจุดอ่อน และจุดแข็งของตัวเอง นำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตพูดคุยในกลุ่มย่อย ทำให้เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น และเราก็ได้มีโอกาสฟังและเข้าใจเพื่อนมากขึ้นเช่นกัน ความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างกันจะพัฒนาขึ้น ทำให้เราสามารถควบคุมความรู้สึกหรือความคิดของตัวเองไม่ให้ตัดสินเพื่อน หรือยอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็น เมื่อกรอบที่เราคุ้นไว้ระหว่างเรากับเพื่อนถูกทำลายลงมิตรภาพก็จะเกิดขึ้น บางครั้งการได้ฟังเรื่องราวของชีวิตเพื่อนที่เราไม่เคยรับทราบมาก่อนก็เกิดเป็นความประทับใจ ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยแก้ไขความเข้าใจผิดที่อาจจะเคยมีได้ด้วย กิจกรรมนี้ยังมี

ความน่าตื่นเต้น เมื่อเพื่อนทนายถูกว่า กระดากแผ่นไหนคือเรา หรือกระดากแผ่นไหน คือเพื่อนคนไหน เราอาจจะได้ฟังมุมมองที่เพื่อนมีต่อเราในมุมไม่เคยคิดมาก่อนก็ได้ มุมมองหรือความคิดที่คน ๆ หนึ่งมีต่อโลก หรือตัวเขาเองนั้นก็มีที่ไปที่ไปเสมอ ดังนั้นความคาดหวังที่ เรามีต่อบุคคลอื่นก็ควรจะมีเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ สิ่งที่เราสามารถคาดหวังได้แน่นอนที่สุดคือ ความคิดและอารมณ์ของเรา การจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใดทุกสิ่งเริ่มต้นที่ตัวเราเองเสมอ

๓. ด้านสุข การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข จะต้องบูรณาการหลักไตรสิกขาในเรื่องของปัญญา โดยใช้จริยธรรมองค์ ๘ (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ) เป็นแบบฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

๑. ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูก ดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

๒. มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดมนต์เก่ง ฯลฯ

๓. มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลุกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

หลักไตรสิกขา : ปัญญา

ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย

๑. จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมีทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

๒. มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

๔. การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่นความเกลียดชัง ออยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

๕. การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

๖. การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

โดยมีกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ “สวนสัตว์ของเรา”

วัตถุประสงค์ “เพื่อส่งเสริมให้”

๑. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
๒. นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์
๓. นักเรียนได้ทำงานร่วมกัน โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
๔. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษสี
- ดินสอไม้/ดินสอสี
- ยางลบ
- กาว / เทปใส
- กระดาษแข็ง / ฟิวเจอร์บอร์ด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๕-๑๐ คน
๒. ครูพูดคุยกับนักเรียนว่า “นักเรียน ๆ ชอบวาดภาพกันหรือไม่? วันนี้ครูจะให้ทำกิจกรรม ชื่อว่าสวนสัตว์ของเรา”
๓. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น และนักเรียนสามารถวาดรูปสัตว์อะไรก็ได้ที่ตนเองชอบ ๑ ตัวลงในกระดาษที่ครูแจกให้
๔. เมื่อวาดภาพเสร็จ ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองที่ได้รูปสัตว์ที่นักเรียนวาด
๕. ให้นักเรียนตัดกระดาษตามรูปสัตว์และชื่อ
๖. ครูเตรียมกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น
๗. ให้นักเรียนนำภาพสัตว์แต่ละตัวที่ตัดออกมา วางประกอบกันในกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกับตกแต่งอย่างอิสระตามจินตนาการ
๘. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำ เสนอหน้าชั้น และเล่าว่าในสวนสัตว์ของนักเรียนแต่ละคนมีสัตว์อะไรบ้าง และใครเป็นคนวาดสัตว์ตัวไหน

หมายเหตุ : ครูสามารถกำหนดให้นักเรียนวาดภาพอื่น ๆ หรืออาจเชื่อมโยงกับการเรียนการสอนของครู เพื่อเป็นการทบทวนบทเรียนที่ครูสอนไปแล้ว

กิจกรรมที่ ๒ “จัดส่งความสุข”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนได้รู้จักชื่นชมผู้อื่น
๒. ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการได้รับคำชมเชยคำ พุดในแง่ดีและทำ ให้เกิดความภาคภูมิใจ
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยม หรือ กระดาษ A4
- เทปเพลงบรรเลง
- ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม แจกกระดาษเอสี่ ให้เด็กคนละ ๑ แผ่น
๒. ให้นักเรียนแต่ละคน พับกระดาษจากขอบบนสุดลงมาประมาณ ๒ เซนติเมตร กลับกระดาษอีกด้านหนึ่งแล้วพับกระดาษจากขอบลงมาอีก ๒ เซนติเมตรกลับอีกด้านและทำ เช่นเดิมไปเรื่อย ๆ จนสุดขอบกระดาษ จะได้เป็นพัด
๓. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อของตนเอง ลงที่ด้านหน้าสุดของพัด
๔. ให้นักเรียนส่งต่อพัดนั้นไปทางขวามือของตนเองคนที่ได้รับกระดาษ จะต้องนึกถึงข้อดีของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ที่หน้าแรกของพัดนั้น (เจ้าของพัด) แล้วเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นลงไปบนหน้าพัด
๕. ครูให้นักเรียนส่งกระดาษไปทางขวามือเรื่อย ๆ จนครบวงกลม อาจจะเปิดเพลง หรือมีเสียงสัญญาณเพื่อเป็นจังหวะให้รู้ว่าต้องส่งพัดต่อให้คนขวามือ เป็นการกำหนดเวลา
๖. เมื่อพัดวนมาจนเจอเจ้าของ ให้แต่ละคนได้อ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้
๗. ครูเลือกสุ่มตัวอย่างให้เด็กอ่านข้อดีของตนเอง แล้วพุดคุยกันว่าเด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่ ภูมิใจในคุณสมบัติข้อใดมากที่สุดเพราะอะไร (ครูอาจให้เด็กอ่านข้อดีของตนเองวันละคนทุกวัน จนครบทั้งห้อง)

กิจกรรมที่ ๓ “ธรรมชาติแทนตัว”

วัตถุประสงค์

๑. ให้นักเรียนเข้าใจตัวเอง
๒. ให้นักเรียนมีอุดมคติการใช้ชีวิต และเกิดแรงบันดาลใจ
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้นักเรียนนั่งล้อมวง รอบที่ ๑ บอกให้แต่ละคนนับเลข ๑-๒-๓-๔ แล้วปรบมือ รอบที่ ๒ นับ ๑-๒-๓-๔ แล้วโยกตัวไปมาซ้ายที่ขวาที่ รอบที่ ๓ นับ ๑-๒ บอกชื่อตัวเอง
๒. ครูถามนักเรียนว่าจำชื่อเพื่อนได้ไหม

๓. เริ่มต้นใหม่ ให้แต่ละคนนับ ๑-๒ แล้วบอกชื่อธรรมชาติแทนชื่อตัวเอง อาจเป็นสิ่งที่คล้ายตัวเรา หรือเราอยากจะเป็นเช่นธรรมชาตินั้น ๆ (อาจเป็นท้องฟ้า ต้นไม้ สายลม ชื่อสัตว์ ก้อนหิน ฯลฯ) โดยทุกคนต้องจำชื่อเพื่อน ๆ ให้ได้ มีการทดสอบว่าคน ๆ นี้ชื่ออะไรและให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบ

๔. ให้แต่ละคนคิดว่าชื่อธรรมชาติของเพื่อนคนใดสัมพันธ์กับชื่อธรรมชาติของเรา เข้าไปจับคู่กับเขา แล้วคุยกันว่าทำไมถึงเลือกชื่อนี้ ชื่อของเราสัมพันธ์กันอย่างไร ชื่อที่เราเลือกมีคุณค่าอย่างไร (บางครั้งอาจมีการจับเป็นกลุ่ม 3 คน 4 คน ก็ได้)

๕. สรุปว่าเป็นกิจกรรมที่เรียนรู้กันและกันผ่านสัญลักษณ์ และเรียนรู้ที่จะรับฟังกัน

ประเด็นสำหรับครูเพื่อการพูดคุยและเชื่อมโยงกิจกรรม

การได้ย้อนทบทวนตัวเอง โดยเปรียบเทียบอารมณ์ความรู้สึกกับสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งรอบตัวและธรรมชาติ มองตัวเองเล็กลง (เรียนรู้การถ่อมตน) มองเห็นคุณค่าในตัวเอง เพิ่มพูนความมั่นใจในตัวเอง และความภาคภูมิใจในตัวเอง เรียนรู้จุดเด่นของตนเอง เรียนรู้เพื่อนในมิติที่ลึกซึ้ง ได้ทำความรู้จักกับเพื่อนในแง่มุมใหม่ เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพ ระหว่างกัน ได้แลกเปลี่ยนความฝันและสิ่งที่เป็นอุดมคติของเรากับเพื่อน

หลักการจัดกิจกรรม

๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่ง นั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อก่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยึดเยียดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้

๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร จัดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน ควรเช็คสภาพของจิตของตนเองก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น

๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรม หรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใด ในการดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมามากน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้ปัญญาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง จะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

สอดคล้องกับซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ ภัทติดา แรงทน ได้ทำการศึกษา รูปแบบการพัฒนาดุริยภาวะทางอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบัน และปัญหาดุริยภาวะ ทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา พัฒนารูปแบบการ พัฒนาดุริยภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา และเสนอรูปแบบการพัฒนาดุริยภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา^{๑๒๘}

^{๑๒๘} ภัทติดา แรงทน, รูปแบบการพัฒนาดุริยภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา, วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาพุทธบริหารการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้าบทคัดย่อ.

นอกจากนี้ยังได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ **วัชรภรณ์ จิตรมาศ** ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดย ประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนา โดยประยุกต์หลักไตรสิกขาหรือมรรค ๘ วัดใน ๓ องค์ประกอบ คือ ประพฤติ จิตใจดี และคิดดี ๒๑ ตัวแปรสังเกตได้ ข้อคำถามแต่ละข้อ เป็น สถานการณ์ทั้งหมด ๕๔ ข้อ ถามใน ๓ ประเด็น คือ มีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และ จะ ทำอย่างไร คำตอบของแต่ละประเด็นคำถามมี ๔ ตัวเลือก น้ำหนักคะแนน ๑-๔ คะแนน ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .๙๓๕ องค์ประกอบด้านพฤติกรรมดี จิตใจดี และคิดดี มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ .๘๔๓ .๘๗๑ และ .๘๔๐ ตามลำดับ ค่าสหสัมพันธ์กับแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักและแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหาเท่ากับ .๔๒๓ และ .๔๓๒ ตามลำดับ^{๑๒๙}

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. โรงเรียนควรส่งเสริมให้คณาจารย์และนักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนกำหนดแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมทุกชั้นตอน เริ่มตั้งแต่การร่างนโยบายไปจนกระทั่งการประเมินผล เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าใจตรงกัน ตระหนักถึง ความสำคัญและเห็นคุณค่าของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม

๒. โรงเรียนนำแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ บูรณาการกับวิชาหลัก เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์ปัญญา

๓. จัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม เช่น จัดตั้งชุมนุม, ศูนย์ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อคอยให้คำแนะนำ ชี้แนะ และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อวิจัยครั้งต่อไปในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาวิจัยแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในกลุ่ม หรือจังหวัดอื่น ๆ ทั่วประเทศ

๒. ศึกษาวิจัยพัฒนาต่อถึงรูปแบบในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรม บาลี และสามัญศึกษา

๓. ศึกษาวิจัยพัฒนาตัวบ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรม บาลี และสามัญศึกษา

^{๑๒๙} วัชรภรณ์ จิตรมาศ, “การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระพุทธรูปทองคำ. วิสุมวาทกรรม. ภาค ๑ ตอน ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร. มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘. หน้า ๔. ๙-๑๒.

พระสัทธรรมมโศติกะ อัมมาจารย์. ปริมาณโสติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ หลักสูตรจุฬา อภิธรรมนิเทศ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

พระอุปัชฌาย์. วิมุตติธรรม. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. กรุงเทพมหานคร. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๘.

อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๘-๓๑๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ปี). สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร. ๒๕๔๖.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ ๑๒-๖๐ ปี. นนทบุรี. สำนักพิมพ์วงศ์กมลโปรดักชั่น. ๒๕๔๔.

นิตยสาร. กบิลสิงห์และคณะ. ความรู้พื้นฐานทางศาสนา. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๓๗.

ณรงค์วิทย์ แสนทอง. EQ ดี อารมณ์ดี ชีวิตสดใส. กรุงเทพมหานคร. บริษัท วี.พี. (๑๙๙๑) จำกัด. ๒๕๔๗.

เดวิด พี. ออสเบล. ทฤษฎีพัฒนาการของออสเบล อ้างถึงใน พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.

ทศพร ประเสริฐสุข. ดร.. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา (Emotional Intelligence and Education). รวมบทความวิชาการเรื่องอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร. DESKTOP. ๒๕๕๓.

- เทอดศักดิ์ เดชคง. **ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์มติชน. ๒๕๔๗.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ**. กรุงเทพมหานคร. บิซิเนสอาร์แอนด์ดี. ๒๕๕๒.
- นางพงา ลิ้มสุวรรณ. **เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวีเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์แปลนพรีนติ้งเพลส. ๒๕๔๗.
- ประยูรศรี มณีสร. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ๒๕๓๒.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. **รายงานการวิจัยฉบับที่ ๘๔ เรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย**. กรุงเทพมหานคร. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๔๕.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. รศ.ดร.. **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๖.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**. วัดราชโอรสาราม. ๒๕๔๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์ผลิตสันต์. ๒๕๕๕.
- พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๒๘.
- พุทธทาสภิกขุ. **การศึกษาสมบูรณ์แบบ**. คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด. กรุงเทพมหานคร. อุษากาพิมพ์. ธันวาคม ๒๕๔๙.
- ภิกขุปัญญานันทะ. **ทางสายกลาง**. ๒๕๐๐. ม.ป.ท.
- วิจารณ์ พานิช. ศ.นพ.. **สอนเด็กให้เป็นคนดี**. กรุงเทพมหานคร. มูลนิธิสยามกัมมาจล. ๒๕๕๗.
- วีระวัฒน์ ปินิตามัย. **เชาวน์อารมณ์ (EQ). ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จ ของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร. สำนักงานพิมพ์ เอ็กซ์เปอร์เนต. ๒๕๔๔.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. ดร. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒ วัยรุ่น – วัยสูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๕.
- ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ. **การจัดทำคู่มือพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา**. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๔๕.
- สนั่น ไชยานุกุล. **หลักธรรมและแนวปฏิบัติของเถรวาทและอากิริยวาท**. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์กรมการศาสนา. ๒๕๒๓.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. ๒๕๓๕. **หลักพระพุทธศาสนา** . พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร. ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์ชวนพิมพ์. ๒๕๔๕.

สุภางค์ จันทวานิช. **วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ**. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

สุนน อมรวิวัฒน์. **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. ๒๕๔๗.

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. **EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ (พิมพ์ครั้งที่ ๖)**. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์มิตรนราการพิมพ์. ๒๕๔๔.

(๒) บทความ:

นันทนา วงษ์อินทร์. **การพัฒนาอารมณ์. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต (รุ่นที่ ๒)**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ๒๕๔๒.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. **คุณลักษณะที่เกี่ยวกับ EQ. อ้างถึงใน อัจฉรา สุขารมณ์. วิชาสัจลักษณ์ ชั่ว วลี และอรพินท์ ชูชม. รวมบทความวิชาการ EQ. (กรุงเทพมหานคร . DESKTOP. ๒๕๔๕).**

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **เจตโกศลหรือปรีชาอารมณ์ (Emotional Intelligence). รวมบทความวิชาการ EQ. กรุงเทพมหานคร. DESKTOP. ๒๕๔๕.**

อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล). **EQ + IQ = Best Brain Management for Successful Life ชีวิตนี้ใช่ว่าจะมีดีแต่อย่างเดียว. งานศึกษา ค้นคว้า วิจัยและวิพากษ์ กระบวนการในจิตของมนุษย์ โดย Dr.Alexandria K Sherry. กรุงเทพมหานคร . โทลทอง มาสเตอร์ปริ้นท์. ๒๕๔๔.**

อรพินท์ ชูชม. **ดร. สถานภาพการวัด EQ. รวมบทความวิชาการเรื่อง อีคิว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร . DESKTOP. ๒๕๔๓.**

(๓) วิทยานิพนธ์:

ชูลี ศรีนวล. **ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐. บทคัดย่อ**

นิสรา คำมณี. **“ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจ ตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม”. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๔๔. บทคัดย่อ.**

ปิยะวรรณ เลิศพานิช. **“การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาว์อารมณ์แบบผสมผสาน”. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๗. บทคัดย่อ.**

- พรรณพร เรืองศรี. การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลและประเมินผลการศึกษา** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๔. บทคัดย่อ.
- พระภุชณพงษ์ เทียมแก้ว. การศึกษาพฤติกรรมการบริหารตามหลักพุทธธรรม ของผู้บริหารโรงเรียนพระปริยัติธรรม ตามความคิดเห็นของครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๗. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. ๒๕๕๒.**
- พระมหาไพโรจน์ กนโก (นวลสำลี). การศึกษาปัญหาการจัดการเรียนการสอนของครูอาจารย์โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ๒๕๔๖.**
- ภัทิดา แรงทน. รูปแบบการพัฒนาดัชนีภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา. **วิทยานิพนธ์ ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธบริหารการศึกษา. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๖๐. บทคัดย่อ.**
- มีนมาลย์ สุภาพล. “โมเดลสมการโครงสร้างของเชาว์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ กลยุทธ์ในการศึกษาและการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปัญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๘. บทคัดย่อ.**
- รัตใจ เปี้ยแก้ว. “ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๕.**
- วนิดา ลำแดงเดช ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต ๑. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. ๒๕๕๔.**
- วรรณดี หมู่เย็น. “รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๔๔.**
- วัชรภรณ์ จิตรมาศ. “การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐.**
- วีระ ไชยศรีสุข. เก่ง ดี มีสุข . กรณีศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนและแนวทางปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการเรียนรู้. **วิทยานิพนธ์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ๒๕๔๗.**
- ศรัญญารัตน์ คงอ้อม. “โมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนโดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรส่งผ่าน”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๔.**

อภิษฎา ดวงจันทร์. “การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรง ทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๕๔.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กองพุทธศาสนศึกษา.โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา . <http://www.monknews.net/schoolworld/>. ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑.

กรมส่งเสริมพัฒนาการ. ความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Intelligence). ออนไลน์. แหล่งที่มา. <https://www.baanjommyut.com/library>. ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑.

กรมสุขภาพจิต. เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง. ออนไลน์. แหล่งที่มา. <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1035>. ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

โกศล สนิทวงศ์. ความฉลาดทางอารมณ์กับพุทธศาสนาสู่การพัฒนาคนและองค์กร. ออนไลน์. แหล่งที่มา. <https://www.bloggang.com/mainblog>. ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ประสิทธิ์ เนียมแก้ว. EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์. ออนไลน์. แหล่งที่มา. <https://www.gotoknow.org>. ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

พรทิพย์ วชิรติลก และ ศิริพร นันทเสนีย์. วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือ อีคิวในเด็กวัยเรียน (How to improve emotional quotient of school-age children). ออนไลน์. แหล่งที่มา. <http://haamor.com/th/> .๓ สิงหาคม ๒๕๖๑.

พระราชวรมนี (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๖). และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. ออนไลน์ .แหล่งที่มา. http://advisor.anamai.moph.go.th/tamra_book.html. ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑.

พระอาจารย์ธงชัย ธมมกาโม. การศึกษาของคณะสงฆ์ไทย. ออนไลน์. แหล่งที่มา. <http://www.henghengheng.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539720493&Ntype=19>. ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑.

รัตนา ประชาทัย. เบื้องหลังแห่งความสำเร็จ. ออนไลน์. แหล่งที่มา. <https://www.baanjommyut.com>. ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สดุดี นามารุง. ไตรสิกขา. ออนไลน์. แหล่งที่มา . <https://www.gotoknow.org/posts/368810>. ๕ กันยายน ๒๕๖๑.

อังคณา. ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างไร?. ออนไลน์, แหล่งที่มา. http://www.tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php?bookID=1114&pageid=4&read=true&count=true. ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑.

อำพล เรืองศรี. ระบบการศึกษาไทย. ออนไลน์. แหล่งที่มา. <https://www.gotoknow.org/posts/174101>. ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑

- Hura. พุทธศาสนากับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา. <https://palungjit.org/threads/เรื่องความฉลาดทางอารมณ์.229228/>. ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑.
- SuphanInpankeaw. เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา. <https://www.gotoknow.org/posts/333513>. ๕ มิถุนายน ๒๕๖๑.

๒. ภาษาอังกฤษ

- Bar-On.R.EQ-I. Bar-On Emotional Quotient Inventory. Toront. Multi-health Systems. 1997.
- Graves. M. L. 2000. Emotional intelligence. general intelligence. and personality. Assessing the construct validity of an emotional intelligence test using structural equation modeling. Dissertation Abstract Online. 2000.
- McFarland. B.F..Out of chaou comes emotional intelligence. Integratingbehavioral strategies into the educational environment of adolescent. Dissertation Abstract Online. 1999.
- Ohm. P.J..Emotional intelligence. a different kind of smart teaching for success through an emotion-based model. Dissertation Abstract Online. 1998.
- Orr. L.G..How emotional intelligence facilitates spiritual formation. Dissertation Abstract Online. 2001.
- Payne. W. L. A Study of emotion. Developing emotional intelligence; selfintegration; relating to fear. pain and desire (theory. structure of reality. problem-solving. contraction/expansion. tuning in / coming out / letting go). Dissertation Abstract Online. 1985.
- Strydom. I. .Emotional intelligence in psychological educational perspective. Dissertation Abstract Online. 1999.

ภาคผนวก

ผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน
โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

๑. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์

การตอบแบบประเมินของท่านเป็นสิ่งสำคัญ คณะผู้ศึกษา จึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบประเมินตามความเป็นจริง เพื่อนำผลไปเสนอหาแนวทางการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน และการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร และขอรับรองว่าการตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่กระทบต่อท่านแต่อย่างใดทั้งสิ้น

๒. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์มี ๒ ตอน

ตอนที่ ๑ สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวง

สาธารณสุข

๓. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

นายรัฐพล โกรินทร์

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

๑. สถานภาพ

() พระภิกษุ

() สามเณร

๒. อายุ

() ๑๐ - ๒๐ ปี

() ๒๑ - ๓๐ ปี

() ๓๑ - ๔๐ ปี

() ๔๑ - ๕๐ ปี

() มากกว่า ๕๐ ปี

๓. ระดับชั้น

() มัธยมศึกษาปีที่ ๑

() มัธยมศึกษาปีที่ ๔

() มัธยมศึกษาปีที่ ๒

() มัธยมศึกษาปีที่ ๕

() มัธยมศึกษาปีที่ ๓

() มัธยมศึกษาปีที่ ๖

ตอนที่ ๒ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึงได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริง บางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๑. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
๒. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ ฉันรู้สึกโกรธ					
๓. เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึก หงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ ไม่ได้					
๔. ฉันสามารถคอยเพื่อให้ บรรลุปเป้าหมายที่พอใจ					
๕. ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหา เพียงเล็กน้อย					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๖. ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
๗. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
๘. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
๙. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
๑๐. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
๑๑. ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
๑๒. แม้จะมีภาระที่ต้องทำก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
๑๓. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๔. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
๑๕. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
๑๖. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๑๗. ถึงแม้จะต้องเสีย ประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
๑๘. ฉันรู้สึกลำบากใจในการ ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
๑๙. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่อง อะไร					
๒๐. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็ มั่นใจว่าสามารถทำได้					
๒๑. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉัน รู้สึกหมดกำลังใจ					
๒๒. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำ สิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ					
๒๓. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค และความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
๒๔. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
๒๕. ฉันพยายามหาสาเหตุที่ แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอา เองตามใจชอบ					
๒๖. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไร ทำให้ฉันไม่มีความสุข					
๒๗. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจ แก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับ ฉัน					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๒๘. เมื่อต้องการทำอะไร หลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉัน ตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไร ก่อนหลัง					
๒๙. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่ กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่ คุ้นเคย					
๓๐. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ใน สังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน					
๓๑. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ ง่าย					
๓๒. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคน ที่คบกันมานาน					
๓๓. ฉันไม่กล้าบอกความ ต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้					
๓๔. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดย ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
๓๕. เป็นการยากสำหรับฉันที่ จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
๓๖. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้					
๓๗. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
๓๘. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะ อยู่ในบทบาทใด					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๓๙. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
๔๐. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
๔๑. แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
๔๒. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
๔๓. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
๔๔. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันพักผ่อน					
๔๕. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
๔๖. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
๔๗. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
๔๘. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
๔๙. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
๕๐. ฉันสามารถผ่อนคลาย ตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อย จากภาระหน้าที่					
๕๑. ฉันไม่สามารถทำให้ เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ ต้องการ					
๕๒. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่อง เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					

-ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ-

แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลของผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

.....

ตำแหน่ง

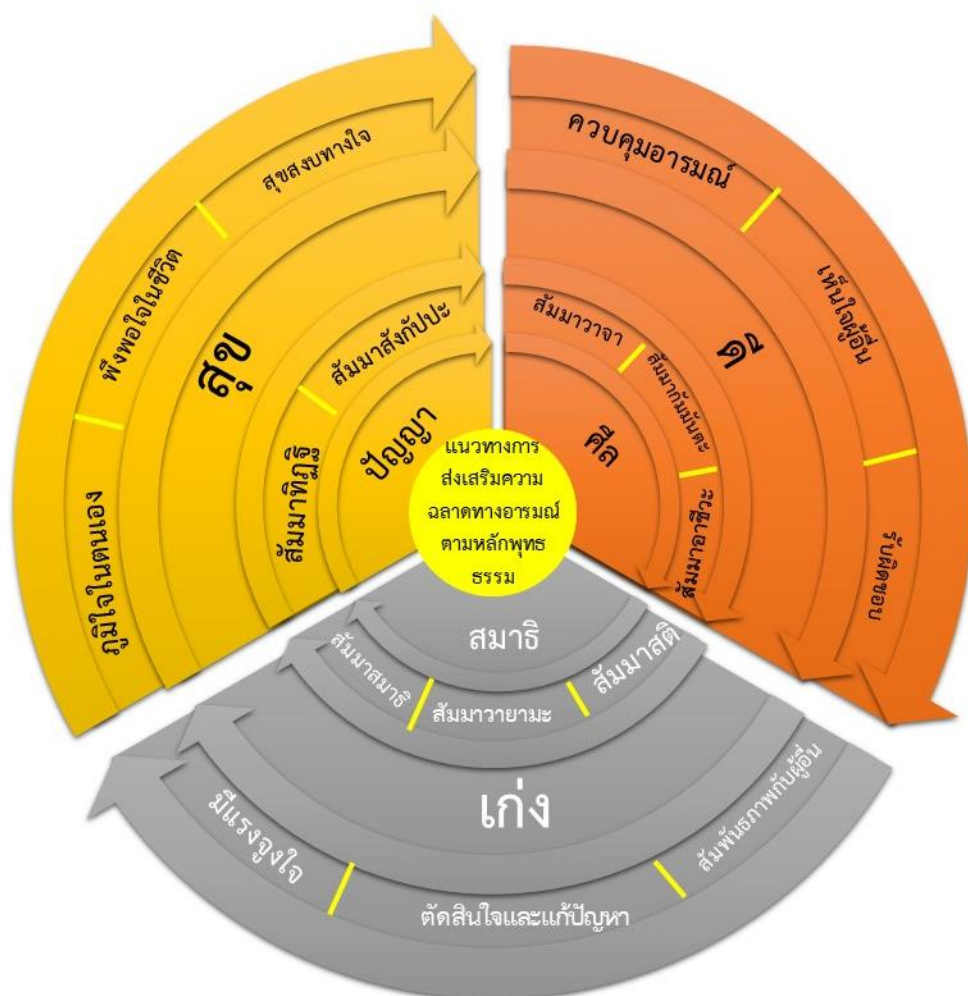
.....

.....

.....

ตอนที่ ๒ แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม

ท่านมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตาม
หลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่าง)
เป็นอย่างไรบ้าง



ภาพภาพแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน
โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (ฉบับร่าง)

ที่มา : นายรัฐพล โกรินทร์, ๒๕๖๒

แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

๑. ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยและสังคม ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข ดังต่อไปนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- ความสามารถในการรับผิดชอบ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจ
- ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา
- ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

- ภูมิใจในตัวเอง
- พึงพอใจในชีวิต
- มีความสงบทางใจ

๒. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี “ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น”

๑. ฝึกให้นักเรียน ควบคุมความอยาก และควบคุมอารมณ์ได้ เช่น อุดใจทำการบ้านให้เสร็จ แทนที่จะเอาแต่ดูทีวี อุดใจได้ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ไม่ได้ตอบแรง ๆ เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ และบอกสอนนักเรียนอย่างใจเย็น
- เมื่อเด็กโกรธ อาละวาด ครูไม่ควรตำหนิ หรือตอบโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่ควรบอก ว่า "นักเรียนกำลังโกรธ เราจะไม่พูดกันตอนนี้" เมื่อนักเรียนอารมณ์สงบแล้ว จึงค่อยพูดคุย กระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่เขาโกรธ โดยครูรับฟัง ไม่ตำหนิ แล้วจึงให้นักเรียนทบทวนว่า เมื่อเขาโกรธหรือรู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรที่เหมาะสม รวมทั้งให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้

- มีกฎเกณฑ์ในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เราบอกคนอื่นได้ว่าเราโกรธอะไร” “เราจะรับฟังซึ่งกันและกัน แต่เราจะไม่ระบายความโกรธด้วยการขว้างปาข้าวของ ไม่ดุด่ากัน ด้วยคำหยาบและไม่ทำร้ายร่างกายกัน”

๒. ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ฝึกหัดโดยสนับสนุนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เริ่มจากครูทำเป็นแบบอย่าง แล้วชักชวนให้นักเรียนทำตาม ให้คำชมเชย เมื่อเห็นนักเรียนรู้จักมีน้ำใจแก่คนอื่น

๓. ฝึกให้นักเรียนรู้ว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม ฝึกหัดโดย

- บอกนักเรียนให้ชัดเจนว่าสิ่งใดถูกและผิด ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ ต้องแสดงความเคารพ ขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักการเข้าแถว
- เมื่อนักเรียนทำผิดต้องให้นักเรียนเรียนรู้และรับโทษตามความเหมาะสม แต่ไม่ใช่การลงโทษด้วยการดุด่าหรือตีอย่างรุนแรง เช่น หากนักเรียนขโมยของ ต้องให้เอาของไปคืนและขอโทษเพื่อน ให้ทำงานบางอย่างเพื่อชดใช้เงินที่ขโมยไป รวมทั้งต้องคอยสอบถามว่านักเรียนทำผิดเพราะอะไร ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดว่าผลจากการกระทำนั้นจะเป็นอย่างไร
- ฝึกระเบียบวินัยในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น ต้องรู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ รักษาความสะอาด ทำกิจวัตรและเข้านอนตามเวลา รับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จจึงจะเล่นได้ เป็นต้น

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง “ความพร้อมทางอารมณ์ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ”

๑. สร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ และความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ฝึกหัดโดย

- สนับสนุนให้นักเรียนได้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสนใจและถนัด
- ฝึกหัดให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนทำอะไรให้สำเร็จ ทั้งนี้สิ่งที่เป้าหมาย

ต้องเป็นความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกสนุก และมองความสำเร็จเป็นสิ่งที่ท้าทาย ขอให้ตระหนักว่า การส่งเสริมให้นักเรียนทำอะไรให้สำเร็จนั้น จะไม่มุ่งที่ผลปลายทาง แต่มุ่งที่การฝึกให้นักเรียนมีความอดทน มีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า จึงควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเห็นว่่านักเรียนได้พยายามเต็มที่แล้ว

- ฝึกให้นักเรียนรู้จักจัดตารางเวลาประจำวัน ลำดับว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ไม่ปล่อยให้งานค้างคั่ง

๒. ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่าย ฝึกหัดโดย

- ปล่อยให้เด็กได้คิด ตัดสินใจเลือก ได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเผชิญปัญหาเองบ้าง หากเตือนอะไรแล้วนักเรียนไม่เชื่อ ลองปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แทนที่ครูจะคอยจู้จี้หรือบอกเตือนนักเรียนมากเกินไป

- ลดการออกคำสั่ง การบ่น แต่เปลี่ยนมาเป็นการบอกให้นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ครูต้องการให้ทำสิ่งต่าง ๆ และฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง เช่น “ถ้าไม่แปรงฟันแล้วผลจะเป็นอย่างไรตามมา”

๓. ฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกหัดโดย

- ครูเป็นตัวอย่างของการรับฟังเหตุผล และการพูดคุยกันอย่างสุภาพ
- ฝึกให้นักเรียนรู้จักรับฟังคนอื่น รู้จักมารยาทของสังคม เช่น เวลาพูดให้พูดทีละคน ไม่พูดแทรกเวลาผู้ใหญ่คุยกัน รู้จักทักทาย และเป็นเจ้าบ้านที่ดีเมื่อมีแขกมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข “ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข”

- ครูควรระมัดระวังการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ที่จะเป็นการดูถูกดูแคลน เหยียดหยามความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของนักเรียน เช่น การพูดเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น การใช้คำหยาบ การด่าว่า การพูดดูถูกเด็กต่อหน้าคนอื่น ๆ

- มองด้านดีของนักเรียนเสมอ แล้วชื่นชมข้อดีนั้น ส่งเสริมให้นักเรียน ได้ทำด้านดีของเขามากขึ้น รวมทั้งให้นักเรียนชื่นชมในข้อดีของตัวเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนคนอื่น เช่น นักเรียนเป็นเด็กอดทน ใจเย็น กิริยามารยาทดี อารมณ์ดี สดมันต์เก่ง ฯลฯ

- มีกิจกรรมสร้างความสุข สนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุข เช่น การได้วาดรูประบายสี ปลูกต้นไม้ หรือการพัฒนาห้องเรียนอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา เป็นต้น

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

๓. แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม

๑. การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง หนทางแห่งการดับ ซึ่งเราสามารถบูรณาการหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ได้ดังต่อไปนี้ คือ

๑. สัมมาทิฐิ Right View (เห็นชอบ)

มีความเห็นที่ถูกต้อง ตระหนักรู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไร ไม่ควร การใช้ความคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ถูกวิธี เป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์ใช้ปัญญา ในการพิจารณาเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล เป็นวิธีคิดใช้ได้กับทั้งทางโลกและทางธรรม

๒. สัมมาสังกัปปะ Right Thought (ดำริชอบ)

มีความคิดที่ปลอดโปร่งจากความใคร่อยากในสิ่งที่น่าปรารถนา กามคุณ ไม่คิดเคียดแค้น ขัดเคือง อิจฉา ริษยา พยาบาท เบียดเบียน ไม่คิดทำร้ายหรือทำลาย

๓. สัมมาวาจา Right Speech (วาจาชอบ)

มีคำพูดจริง ไม่พูดส่อเสียดให้เกิดการแตกร้าง วิวาท บาดหมาง, ไม่พูดคำหยาบคาย, ไม่ พูดเพื่อเจ้อ พร่ำเพรื่ออันไม่เกิดประโยชน์ เป็นการสื่อสารทั้งภาษาพูด ท่าทาง และสัญลักษณ์ที่สร้างขวัญกำลังใจ ให้มีความอาจหาญแก่งกล้าในการทำความดี เป็นต้น

๔. สัมมากัมมันตะ Right Action (กระทำชอบ)

การไม่ประทุษร้ายทำลายร่างกายสิ่งมีชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใด, ไม่ข่มเหง รังแก, ไม่มัว เมาในสิ่งเสพติด การพนัน การละเล่น, มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา, มีความสุขุมรอบคอบ, การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะ, มีความสุภาพเรียบร้อย, ให้เกียรติผู้อื่น, ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคม, ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

๕. สัมมาอาชีวะ Right Livelihood (เลี้ยงชีพชอบ)

มีการแสวงหาปัจจัยมาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต, ไม่ตกอยู่ภายใต้การล่อลวงจาก คนพาล, ขวนขวาย ใฝ่รู้ ขอคำปรึกษา คำชี้แนะจากบัณฑิตที่ประสบความสำเร็จ, ดำรงชีวิตด้วยการงานตามหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ดีงาม และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม

๖. สัมมาวายามะ Right Effort (พยายามชอบ)

มีความขยัน กระตือรือร้นต่อหน้าที่ของตน, อดทน ไม่ท้อถอยต่อหน้าที่ การงาน และการ ทำความดี, พัฒนา แก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนอย่างต่อเนื่อง, ปฏิบัติตามแบบอย่าง ของบัณฑิต นักปราชญ์, มีความมุ่งมั่นต่อการบรรลุเป้าหมาย

๗. สัมมาสติ Right Mindfulness (ระลึกชอบ)

มีความตระหนักรู้อยู่เป็นนิจในอารมณ์, ความรู้สึกของสภาพจิตให้ สอดคล้องกับความเป็น จริงในเฉพาะหน้าว่า ตนกำลังทำอะไร พุทอะไร คิดอะไร, ไม่ยึดติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และกามารมณ์

๘. สัมมาสมาธิ Right Concentration (จิตมั่นชอบ)

มีจิตที่สงบ ตั้งมั่น แจ่มใส สดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่ท้อ เที้ยว เหวงา หงอย ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน ราคาญ ไม่หวั่นไหวหลงไหลไปกับกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มีความ อดทนอดกลั้นต่อการบีบคั้นต่อสิ่งเร้าที่มากระทบทั้งความยากลำบากต่อการงาน การ เรียน หรือการ ดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม การล้อเลียน การแกล้ง



แผนภาพการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

๒. การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจในเรื่องที่พึงศึกษา ซึ่งเราสามารถ บูรณาการหลักไตรสิกขา กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ได้ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ศีล คือ ข้อปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ศีลในที่นี้จะประกอบไปด้วย

- การใช้อินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) นักเรียนสามารถใช้อินทรีย์ของตนเองในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อผลเสียหาย แต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น

- การเสพ บริโภคปัจจัย ๔ นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต และส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอก ไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อโก้โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

- การอยู่ร่วมสังคม นักเรียนสามารถอยู่ได้ในสังคมได้อย่างไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

- รักษาติกาสังคม นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลงต่าง ๆ ได้ อย่างมีความสุข

- ทาน นักเรียนรู้จักการให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อน ให้ความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

๒. สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

- ครูผู้สอนจัดกิจกรรมขบวนการฝึกอบรมจิตสำนึกเพื่อให้เกิดความเพียรชอบการระลึกชอบและมีจิตสำนึกที่ชอบ เป็นขบวนการเพื่อให้จิตมีการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย เป็นขบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิตดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุด

- คุณภาพจิต นักเรียนมีคุณธรรมความดีต่าง ๆ เช่น มีเมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา คารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดี

- สมรรถภาพจิต นักเรียนมีความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึก นึกทัน ตื่นตัว ควบคุมตนเองได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

- สุขภาพจิต นักเรียนมีสภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เปรี้ยวร้อน เป็นต้น สดชื่น อิ่มเอิบ ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

๓. ปัญญา รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำ ควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมง่าย

- จัดอบรมศึกษาเพื่อให้เกิดวิชาความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังผลให้เกิดมี ทัศนะ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรองที่ชอบ ปัญญาเป็นตัวควบคุมกำหนดการรับ ชนิดต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต

- มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟัง นักเรียนสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนเองได้ ฟัง หรือเล่าเรียน ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

- การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ ประสบการณ์และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วย ความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

- การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ นักเรียนสามารถคิดพิจารณา วินิจฉัย ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่นความเกลียดชัง อยากได้ผลประโยชน์ เป็นต้น

- การรู้จักมอง รู้จักคิด นักเรียนมีทักษะมองไปตามความเป็นจริง และได้ คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

- การรู้จักคิดจัดการ นักเรียนมีความสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้ สำเร็จ โดยไม่ละทิ้งและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

- การประมวลข้อมูล นักเรียนสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็น องค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

๔. กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๑. กิจกรรมที่จัดขึ้นใจแต่ละครั้ง สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างยิ่งนั่นก็คือ สร้างความเดือดร้อนให้ครูผู้สอน และนักเรียนหรือไม่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริงหรือไม่ เพราะหากเราไม่คำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะดูเป็นการยึดเยียดให้ทำกิจกรรม ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ทำให้เสียเวลา เสียงบประมาณ และมีผลกระทบอื่น ๆ ตามมาได้

๒. กิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอนมีเจตนาเป็นอย่างไร จัดเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้เรียน หรือจัดเพื่อให้ครบตามหลักสูตร และตัวผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน ควรเช็คสภาพของจิตของตนเองก่อนเสมอ ให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา เป็นต้น

๓. ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้จัดกิจกรรม หรือครูผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ มากน้อยเพียงใดในการดำเนินกิจกรรม สามารถมองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมามากน้อยเพียงใด ตลอดจนใช้ปัญญาในการกระทำ เพื่อให้กิจกรรมนี้สำเร็จผลด้วยดี เพื่อการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง จะสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมทั้งผู้จัดกิจกรรมหรือครูผู้สอน และนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือเชิญ

- รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์
- หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อาคารเรียนรวมโซนซี (ชั้น ๕ ห้องซี ๕๑๕) คณะครุศาสตร์ อำเภอนนทบุรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๗ รูป/คน ดังนี้

๑. รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. รศ.ดร.อินดา ศิริวรรณ อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. ดร.บุญเชิด ชำนิศาสตร์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. พระครูวิรุฬห์สุตคุณ (อุดมศักดิ์ อุดมสมโก), ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕. พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฒโน, ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖. พระสุรชัย สุรชโย, ดร. เลขานุการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗. อาจารย์จันทร์ชัย เต็มลักษณะมี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ข. คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

๑. พระครูโสภาสนนทกิตติ์ (ศักดิ์ดา โอภาโส), ดร. ประธานกรรมการ

๒. พระมหาเผด็จ จิรกุลโล, ดร. กรรมการ

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร.๐๘๙-๘๑๙-๕๙๙๑
 ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ / ๖ ๓๗ วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) เก็บข้อมูลเพื่อกำวิจัย
 นมัสการ พระสุรชัย สุรชโย,ดร.

ด้วย นายรัฐพล นามสกุล โกรินทร์ รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๗๒ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าพระคุณท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านซึ่งเป็นกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ได้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ อาคารเรียนรวม โชนสี (ชั้น ๕ ห้องซี ๕๑๐) หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงน้อมสมการมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ยินดีเข้าร่วม
 สนทนากลุ่ม.

(พระสุรชัย สุรชโย
 ๒๘ ก.พ. ๒๕๖๒)

ติดต่อประสานงาน :-

ดร.เกษม แสงนนท์

โทร. ๐๘๙-๘๑๙-๕๙๙๑

พระสุรชัย สุรชโย,ดร.

โทร. ๐๘๙-๐๕๖-๑๕๘๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร.๐๘๙-๘๑๙-๕๙๕๑

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ / ว ๓๗

วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระครูวิรุฬห์สุดคุณ,ดร.

ด้วย นายรัฐพล นามสกุล โกรินทร์ รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๗๒ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าพระคุณท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านซึ่งเป็นกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ได้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ อาคารเรียนรวม โชนสี (ชั้น ๕ ห้องซี ๕๑๐) หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงน้อมส่งมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ผ.น.ด.
พระครูวิรุฬห์สุดคุณ,ดร.

ติดต่อประสานงาน :-

ดร.เกษม แสงนนท์

โทร. ๐๘๙-๘๑๙-๕๙๕๑

พระสุรชัย สุรชโย,ดร.

โทร. ๐๘๙-๐๕๖-๑๕๘๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร.๐๘๙-๘๑๙-๕๕๙๑

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ / ว ๓๗

วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รศ.ดร.อินดา ศิริวรรณ

ด้วย นายรัฐพล นามสกุล โกรินทร์ รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๗๒ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตเข้าร่วมจากท่านซึ่งเป็นกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ได้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ อาคารเรียนรวมโซนซี (ชั้น ๕ ห้องซี ๕๑๐) หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์จกเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

๖๑-๒๖-๐๒-๖๒
เพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม
เพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึก
(รศ.ดร.อินดา ศิริวรรณ)
๒๖-๐๒-๖๒

ติดต่อประสานงาน :-

ดร.เกษม แสงนนท์

โทร. ๐๘๙-๘๑๙-๕๕๙๑

พระสุรชัย สุรชโย,ดร.

โทร. ๐๘๙-๐๕๖-๑๕๘๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร.๐๘๙-๘๑๙-๕๙๙๑
 ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ / ว ๓๗ วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 เรียน รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย

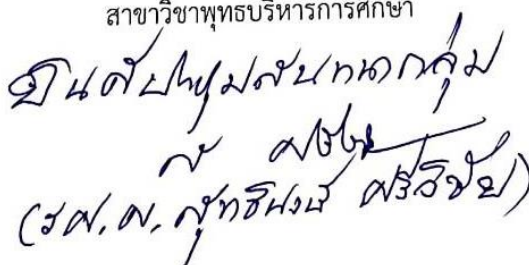
ด้วย นายรัฐพล นามสกุล โกรินทร์ รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๗๒ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านซึ่งเป็นกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ได้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ อาคารเรียนรวมโซนซี (ชั้น ๕ ห้องซี ๕๑๐) หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง


 (ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา


 (รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ติดต่อประสานงาน :-

ดร.เกษม แสงนนท์
 พระสุรชัย สุรชัย,ดร.

โทร. ๐๘๙-๘๑๙-๕๙๙๑
 โทร. ๐๘๙-๐๕๖-๑๕๘๑

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ ๕๐



คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทร. ๐๘๙-๐๕๖-๑๕๘๑

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์จันทร์ชัย เต็มลักษณะมี

ด้วย นายรัฐพล นามสกุล โกรินทร์ รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๗๒ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านซึ่งเป็นกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ได้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ อาคารเรียนรวมโซนซี (ชั้น ๕ ห้องซี ๕๑๐) หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน

ดร.เกษม แสงนนท์

พระสุรชัย สุระโย,ดร.

โทร. ๐๘๙-๘๑๙-๕๙๘๑

โทร. ๐๘๙-๐๕๖-๑๕๘๑

ภาคผนวก ค

ภาพกระบวนการวิจัย

ภาพสนทนากลุ่ม

เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อาคารเรียนรวมโซนซี (ชั้น ๕ ห้องซี ๕๑๕)

คณะครุศาสตร์ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา







ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นายรัฐพล โกรินทร์
เกิด : วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๓
สถานที่เกิด : จังหวัดลำพูน
การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๒ ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
สาขาการจัดการเรียนรู้ (พลศึกษาและสุขศึกษา)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสบการณ์การทำงาน

: นิสิตฝึกประสบการณ์การสอน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
ปี queเข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๐
ปี queสำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๒
ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๒๓/๒ หมู่ ๗ ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
E-mail: rathaphol2533@gmail.com
โทรศัพท์ ๐๘๗-๕๙๑-๒๔๐๕