

รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของวัยรุ่นด้วยหลักการเจริญเมตตา*

The Model of Emotional Quotient Development in Adolescents by Principle of Loving-Kindness (Mettā Bhāvanā)



¹พระภูเมธ สุเมธ, พระครูพิพิธสุตาทร และ เทพประวิณ จันทร์แรง

¹Pha Phumet SumethoPhrakru Piphitsutatorn and Thepprawin Chanreang

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

¹Email: pan_sumedho@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น และ 2) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น เป็นงานวิจัยเชิงผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยแบบทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อน-หลัง

ผลการวิจัย พบว่า การประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ใช้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตของประเทศไทย พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปกติ เท่ากับ 145.67 หลังเข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปกติ เท่ากับ 152.55 สูงขึ้น 6.88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 10 กิจกรรม ที่นำไปทดลองใช้ ทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลง ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการเห็นใจผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความรับผิดชอบ ความภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม และจากการสัมภาษณ์ครูอาจารย์ที่เกี่ยวข้องและการสังเกตการณ์พฤติกรรมของนักเรียนหลังการฝึกอบรมแล้ว 2 เดือน พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเป็นที่น่าพึงพอใจ

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์; วัยรุ่น; ความเมตตา

Abstract

This article is of two objectives: 1) to study the application of merit-based principles to develop the emotional intelligence of adolescents and 2) to synthesize the application of merit-based principles to develop virtue and emotional intelligence of adolescents. It is an integrated research project between documentary research and one-group pretest-posttest design research.

The results revealed that emotional intelligence using the principle of kindness found that the emotional intelligence of adolescents before participating in charitable activities. The average score before participating activities were 145.67 at the normal level. After joining the charitable activities, they had an average score of 152.55, which is the normal rate rises 6.88 significantly statistic level. 05.

Regarding an application of the model of emotional quotient development for adolescents based on the principle of Loving-Kindness, It was found that all 10 emotional intelligence programs were tested for adolescents. It contributes students a dramatic change in emotion in their sympathy and interpersonal relationship. They also make them aware of and motivate themselves, having the ability to control their emotions and needs, responsibility, self-esteem and life satisfaction higher than before participating activities. In addition, from interviews with teachers involved and observations of students 'behaviors after 2 months of training, it was found the students' behavior has improved in a satisfactory way.

Keywords: Emotional Quotient; Adolescents; Loving-Kindness

บทนำ

เยาวชนเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความอ่อนไหวทางด้านจิตใจและอารมณ์ค่อนข้างมาก เนื่องจากช่วงวัยนี้จะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเร็วมาก ทั้งในทางสรีระและจิตวิทยา โดยวัยนี้จะเริ่มเลือกรูปแบบของชีวิตที่ตนพึงพอใจ ติดเพื่อน หรือภาวะแวดล้อมทางสังคม และจะยึดมั่นในอุดมการณ์ของตนเอง จนกระทั่งกลายมาเป็นเหตุของความขัดแย้งและความคับข้องใจได้ ส่วนใหญ่อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ทำให้เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโตและจะชอบใช้ความรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่ายๆ หรือมีความเชื่อมั่นต่างๆ เป็นไปอย่างรุนแรง (The Health Promotion Fund (NESDB), 2015)

จากผลการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่นไทย พบว่า มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 73.9 ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 29.6 ปัญหาสมาธิสั้น/อยู่ไม่นิ่ง ร้อยละ 27.8 และปัญหาด้านอารมณ์ ร้อยละ 13.9 นอกจากนั้นแล้ว วัยรุ่นยังมีปัญหาอีกมากมาย เช่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาความรุนแรง ปัญหายาเสพติด ปัญหาหลักเล็กลงน้อยจนถึงการปล้นโดยใช้อาวุธ ยกพวกเข้าทำร้ายกัน ขับรถเร็วผิดกฎจราจร ในสังคมไทย กระทรวงสาธารณสุขให้ข้อมูลว่า ในปี 2553 วัยรุ่นไทยร้อยละ 51 เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เฉลี่ยเริ่มดื่มอายุ 13 ปี ร้อยละ 30 เคยสูบบุหรี่ รวมแล้วมากกว่า 100 มวน และสาเหตุการบาดเจ็บรุนแรงที่ทำให้เสียชีวิตสูงที่สุดของวัยรุ่น ได้แก่ อุบัติเหตุการจราจร พาหนะที่ทำให้เสียชีวิตสูงที่สุด ได้แก่ รถจักรยานยนต์ และสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรง คือผู้ขับขี่และผู้นั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ คือไม่สวมหมวกนิรภัย และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (College of Population Studies Chulalongkorn University, 2010)

กรมสุขภาพจิตได้ทำการวิจัยถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมในการใช้ความรุนแรงในกลุ่มวัยรุ่นพบว่า ส่วนใหญ่ 60-80% เกิดจากความคิด ทัศนคติ ค่านิยมความรุนแรง ศักดิ์ศรี โดยมีปัจจัยเสริมที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงคือ (1) หากมีการดื่มสุรา เสพสารเสพติด จะเพิ่มความเสี่ยงใช้ความรุนแรง 2-20 เท่า (2) ถ้าติดเกมเพิ่มความเสี่ยงใช้ความรุนแรง 3.5 เท่า (3) สื่อที่มีการนำเสนอความรุนแรงอาจทำให้เกิดการเลียนแบบ 2.3 เท่า (4) การใช้ความรุนแรงของผู้ใหญ่ในสังคมอาจทำให้เด็กและวัยรุ่นเลียนแบบ 1.7 เท่า และ (5) ครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง เข้มงวดส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรง 1.3 เท่า (Development Agency of health news, 2010) โดยมีจะมีข่าวอาชญากรรมกระทำผิดของเด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่อยู่ในวัยเรียน โดยจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง (Thamrong Tassananchalee and Other, 2000: 1-15)

ปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากเด็กในช่วงวัยรุ่นยังขาดการพัฒนาอารมณ์และจิตใจให้มีความเมตตาต่อกัน ซึ่งถ้าหากเด็กวัยรุ่นมีโอกาสในการพัฒนาความรักความเมตตาแล้ว เมื่อเขาเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม สามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข ส่งผลให้สังคมโลกเป็นสังคมที่สงบสุข ดังที่ พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรสได้กล่าวไว้ว่า “โลโก ปตณฺณภิกขาเมตตทา” แปลความว่า เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก (Prince Vajira navaroros, 1994)

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงหลักการเจริญเมตตาไว้หลายแห่ง ดังเช่นที่ปรากฏในหลักสาราณียธรรม พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสสอนให้ภิกษุตั้งมั่นเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตาตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจารีทั้งต่อหน้าและลับหลัง เพื่อความสงเคราะห์กัน ไม่ให้วิวาทกัน มีความสามัคคีเป็นอันเดียวกัน (Vin.

(Thai) 8/274/368) และในหลักอภิธานิยธรรมพระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสสอนให้ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังตั้งมั่นเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรม ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ (D. (Thai) 10/141/87-88)

จะเห็นได้ว่า ความเมตตาเป็นพื้นฐานทางจริยธรรมของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงหลักมนุษยธรรมสูงสุดของมวลมนุษยชาติที่ควรมีต่อกัน และจะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งที่รุนแรงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาให้เด็กวัยรุ่นลดความก้าวร้าวที่รุนแรงสามารถแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้ มีมโนธรรม มีความรักเมตตาในผู้อื่น ส่งผลต่อการแสดงออกถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยเหตุที่กล่าวมานี้ ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษานวคิดเกี่ยวกับหลักเมตตาและการเจริญเมตตาทิวาณาในพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นซึ่งผลการศึกษานี้จะนำไปสู่การเผยแพร่หลักเมตตาและวิธีการเจริญเมตตาแก่ชาวโลกอันจะทำให้โลกในยุคปัจจุบันเกิดความสงบสุขที่แท้จริง

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น
2. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยแบบทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อน-หลัง โดยเลือกกลุ่มประชากร ได้แก่ นักเรียนในระดับมัธยมต้นของโรงเรียนบ้านหนองปลาหมื่น ตำบลห้วยทราย อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 58 คน โดยคัดเลือกกลุ่มประชากรแบบเจาะจง (Purposive sampling) ให้เป็นกลุ่มทดลอง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การรวบรวมข้อมูล

- 1) การรวบรวมข้อมูลโดยการศึกษาจากเอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ งานวิจัย และบทความทางวิชาการเพื่อศึกษานวคิด หลักการเกี่ยวกับหลักเมตตา และวิธีการเจริญเมตตาในพระไตรปิฎก
- 2) การวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

- 1) การจัดสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อน-หลัง (Pre -test and Post - test) จำนวน 52 ข้อ โดยนำแบบที่ได้รับการรับรองแล้วจากผู้เชี่ยวชาญและกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2016) การใช้รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญ

เมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น และแบบสัมภาษณ์ ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก โดยมีประเด็นคำถามหลัก คือ ประวัติ ความรู้ความสนใจเกี่ยวกับการเจริญเมตตา ประสบการณ์ระหว่างอบรมเจริญเมตตา ความเปลี่ยนแปลงภายหลังการอบรมเมตตาภาวนา การเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน การเจริญเมตตากับกิจกรรมอื่นๆ การแนะนำให้ผู้อื่นเข้าอบรมหลักสูตรเมตตา

2) การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กวัยรุ่น อายุระหว่าง 12 – 15 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับมัธยมต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนบ้านหนองปลามัน ตำบลห้วยทราย อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 58 คน

3) การวิจัยเชิงทดลอง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นและดำเนินการชี้แจงทำความเข้าใจกับกลุ่มทดลองที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมต้นทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ 58 คน ก่อนทำการศึกษาวิจัย และการทำหนังสือขออนุญาตผู้บริหารของโรงเรียน เพื่อเก็บข้อมูลในการสัมภาษณ์ผู้บริหารและครูในโรงเรียน และการขออนุญาตจัดกิจกรรมรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยใช้ระยะเวลาทดลอง จำนวน 10 วัน ละ 60 นาที เริ่มตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2559 – 3 มกราคม 2560 มีจำนวนปฏิบัติทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง

4) ดำเนินการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง (Pre – test) กับกลุ่มทดลอง และดำเนินการทดลอง (Treatment) กับกลุ่มทดลองตามแผนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นด้วยหลักการเจริญเมตตา หลังเสร็จสิ้นการทดลอง (Treatment) หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะดำเนินการประเมินหลังการทดลอง (Post – test) กับกลุ่มทดลอง หลังจากนั้นอีก 2 เดือน จึงทำการสัมภาษณ์ครูอาจารย์ผู้ติดตามพฤติกรรมของกลุ่มทดลองต่อไป หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลทั้งสองมาวิเคราะห์ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจัดเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์

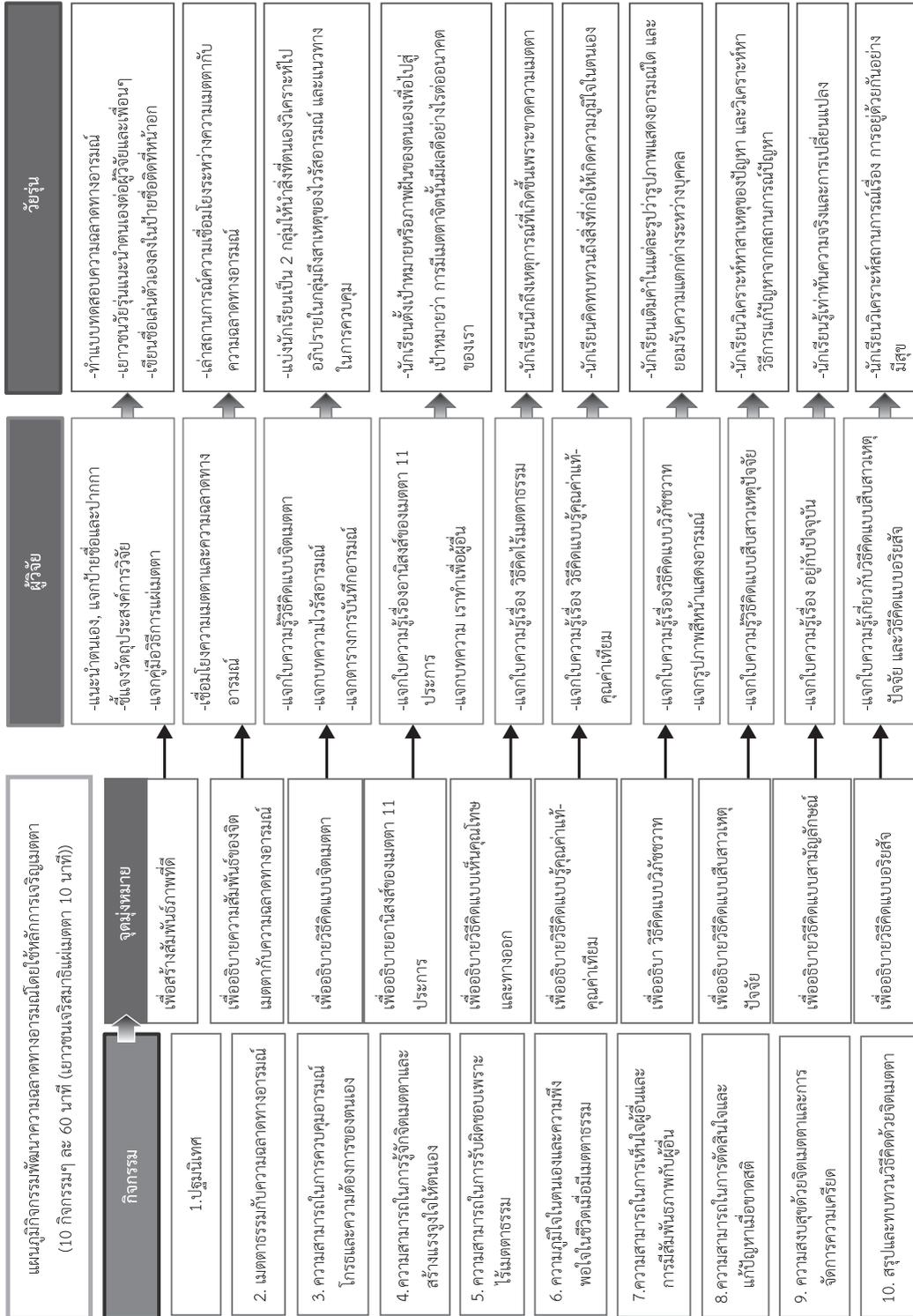
ขั้นตอนที่ 3 การสรุปวิเคราะห์

1) การสังเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นด้วยหลักการเจริญเมตตาระหว่างก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ t-test (Paired Samples Test) หลังจากนั้น จึงเรียบเรียงตามวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งการแสดงข้อคิดเห็นของผู้ศึกษา

2) การวิเคราะห์ผลจากการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์พฤติกรรมรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นด้วยหลักการเจริญเมตตา โดยใช้การเขียนพรรณนาในรูปความเรียงภาคบรรยาย

ผลการวิจัย

การศึกษากิจกรรมประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อนำไปทดสอบกับเด็กวัยรุ่น จำนวน 10 กิจกรรมดังแผนภูมิต่อไปนี้



จากผลการสังเคราะห์รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองกิจกรรมเจริญเมตตา กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 เท่ากัน รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1 มีผลการศึกษาดังต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

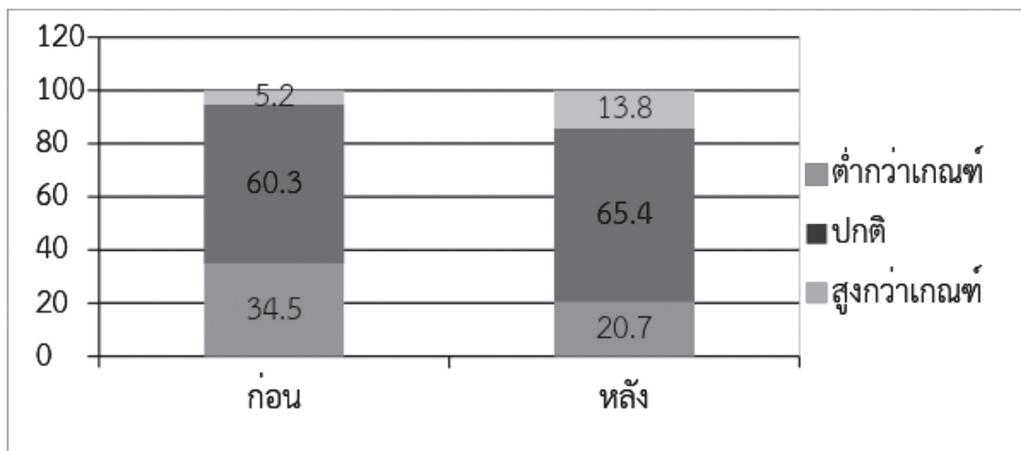
ด้าน	ความฉลาดทางอารมณ์	ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น					
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ดี	การควบคุมตัวเอง	16.02	2.23	17.00	2.14	2.425*	.017
	การเห็นใจผู้อื่น	16.95	2.34	17.81	2.37	1.972*	.051
	ความรับผิดชอบ	17.33	2.56	18.24	2.39	1.987*	.049
<i>ดีรวม</i>		<i>50.29</i>	<i>5.05</i>	<i>53.05</i>	<i>5.59</i>	<i>2.789**</i>	<i>.006</i>
เก่ง	การมีแรงจูงใจ	16.41	2.83	17.21	2.59	1.574	.118
	การตัดสินใจแก้ปัญหา	15.52	2.18	17.03	2.18	3.753**	.000
	ความมีสัมพันธภาพ	16.81	2.68	17.55	2.56	1.523	.130
<i>เก่งรวม</i>		<i>48.74</i>	<i>5.97</i>	<i>51.79</i>	<i>5.33</i>	<i>2.903**</i>	<i>.004</i>
สุข	ความภูมิใจตัวเอง	10.88	2.13	11.43	1.68	1.551	.124
	ความพอใจชีวิต	18.53	2.53	18.47	2.54	.146	.884
	ความสุขสงบทางใจ	17.22	2.88	17.81	2.76	1.119	.265
<i>สุขรวม</i>		<i>46.64</i>	<i>5.92</i>	<i>47.71</i>	<i>5.84</i>	<i>-.979</i>	<i>.330</i>
รวม		145.67	14.36	152.55	14.65	2.553*	.012

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง พบว่า ผลการวิเคราะห์ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้หลักการเจริญเมตตาก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ t-test (Paired Samples Test) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปกติ เท่ากับ 145.67 หลังเข้าร่วมกิจกรรมเจริญเมตตา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปกติ เท่ากับ 152.55 สูงขึ้น 6.88 คะแนน ผลการ

วิเคราะห์ t-test พบว่า มีค่า t เท่ากับ -2.553 มีค่า Sig. เท่ากับ .012 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้หลักการเจริญเมตตา ก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปรากฏแผนภูมิ ดังนี้



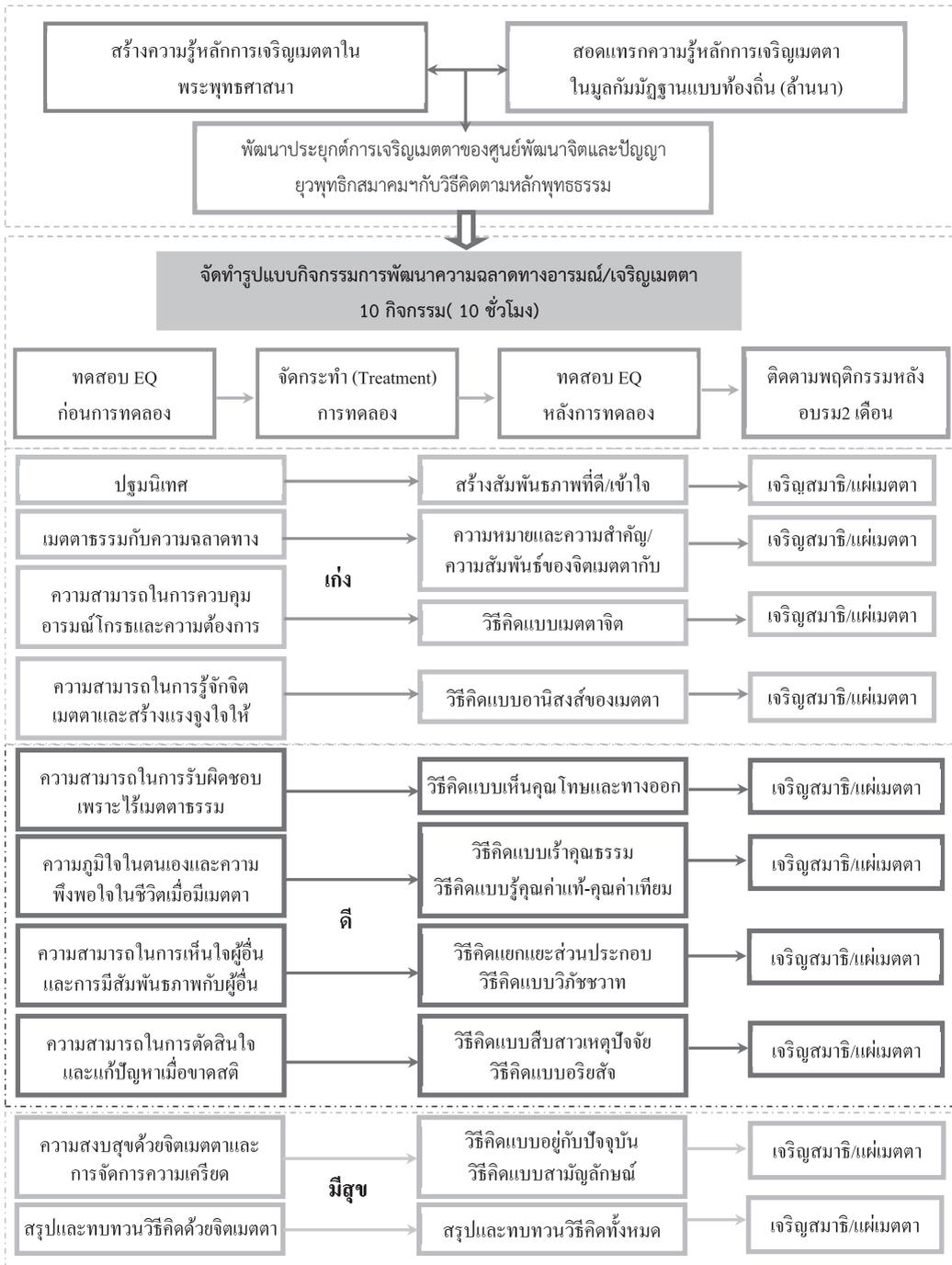
จากผลวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้หลักการเจริญเมตตาในรายด้าน ก่อน-หลัง การอบรม พบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี กลุ่มทดลองมีการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05
2. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง กลุ่มทดลองมีการตัดสินใจแก้ปัญหา สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01
3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะความพอใจในชีวิตที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมต่ำกว่าก่อนการเข้าอบรมเล็กน้อย อาจเป็นผลมาจากปัจจัยแทรกอื่นๆ เช่น เป็นช่วงใกล้สอบ บางคนน่าจะมีความกังวลในการเรียนที่จะใกล้สอบ และการทำสมาธิก่อนทำการเจริญเมตตาอาจมีเวลาน้อยไป โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นจึงกำหนดให้แผ่เมตตา ซึ่งอาจเป็นเหตุให้จิตยังไม่รวมเป็นสมาธิในระดับขณิกสมาธิ ที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่เกิดปิติ สงบ จนจิตรับรู้ถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในกายจิตได้ ซึ่งถ้าหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง หรือใช้เวลามากขึ้น ก็คาดว่าจะก่อให้เกิดความสุขภายในที่ได้จากทำสมาธิและการเจริญเมตตาเพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นก่อนนั้น สามารถทำให้วัยรุ่นมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นได้ ซึ่งการได้นำโปรแกรมการเจริญเมตตาไปทดลองใช้ทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงในด้านเห็นใจผู้อื่นและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น การรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความรับผิดชอบ ความภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ครูอาจารย์ที่เกี่ยวข้องและการสังเกตการณ์พฤติกรรมของนักเรียนหลังการฝึกอบรมแล้ว 2 เดือน พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเป็นที่น่าพึงพอใจ

ฉะนั้นรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักการเจริญเมตตา ที่ผसानแนวคิดตามหลักพุทธธรรม สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของเด็กในวัยรุ่นนี้ได้เป็นอย่างดี ดังนี้

รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นด้วยหลักการเจริญเมตตา



อภิปรายผล

จากผลการศึกษารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า มีแนวคิดในการปรับประยุกต์หลักการทางศาสนาใช้ในการปรับเปลี่ยนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น เช่นในงานศึกษาของ พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา 3) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม และ 4) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน ทั้ง 4 รูปแบบนี้สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในผู้เข้ารับการฝึกได้ และยังสามารถส่งผลต่อการปรับตัวต่อความเครียดและผลการเรียนที่ดีขึ้น (Laosabcharoen and Others, 2012) และแนวคิดเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาก็สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ซึ่งโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มีการนำมาประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) ทั้ง 10 วิธีคิด ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดเร้าคุณธรรมหรือคิดเร้ากุศล วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท สามารถนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดยประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันที่วัยรุ่นต้องเผชิญได้ (Chulakarn, 2015)

จะเห็นได้ว่า ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น สามารถพัฒนาได้ทั้งแนวคิดทางตะวันตกและทางตะวันออก ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาก็สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันที่วัยรุ่นต้องเผชิญได้ ส่งผลให้กลุ่มที่ได้เข้าฝึกอบรมมีการเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการเห็นใจผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการอดทนที่จะควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความรับผิดชอบ ความภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นการพัฒนาวิธีคิดจึงส่งผลต่อการมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในวัยรุ่น โดยโรงเรียนจะมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางอารมณ์ ซึ่งสามารถนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่บนพื้นฐานแห่งหลักเมตตาไปใช้เป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีในเด็กวัยรุ่น และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่นต่อไป

สรุปผลการจัดกิจกรรมเจริญเมตตาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ได้กลุ่มวัยรุ่นออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1) วัยรุ่นที่มีพัฒนาการด้านสังคมจิตใจเป็นปกติหรือสูงกว่าปกติ จะมีโอกาสได้รับประโยชน์จากกิจกรรมเจริญเมตตาได้เป็นอย่างดี และสามารถป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้เต็มที่

2) วัยรุ่นที่มีปัจจัยเสี่ยง คือมีภาวะความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ อาจเกิดภาวะปัญหาทางจิตใจหรือสังคมได้ง่าย นอกจากจะใช้กิจกรรมเจริญเมตตาแล้ว วัยรุ่นกลุ่มนี้ยังควรได้รับการติดตามเพื่อเฝ้า

ระวังปัญหาต่างๆ อย่างใกล้ชิดเพิ่มเติมจากครอบครัว โรงเรียน หรือชุมชน ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการทำงานเชิงรุกและการประสานภาคีเครือข่ายเพื่อความร่วมมือที่เป็นรูปธรรมเพิ่มขึ้น

3) วิทยุร่นที่กำลังเผชิญปัญหาด้านจิตใจและสังคม เป็นกลุ่มที่หน่วยงานเครือข่าย เช่น โรงเรียน สถานประกอบการ ตำรวจ หรือองค์กรในชุมชนควรให้ความช่วยเหลือในการดูแลเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญหรือบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จะสามารถเป็นผู้ดูแลวิทยุร่นกลุ่มนี้โดยตรงหรือมีการส่งต่อได้ตามลักษณะของปัญหา ทั้งนี้ จึงจำเป็นต้องอาศัยทักษะการสื่อสารและการให้คำปรึกษาแก่วิทยุร่นและผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดพื้นฐานสัมพันธ์ภาพที่ดี สามารถสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากวิทยุร่นและผู้เกี่ยวข้องได้ดี อันจะนำไปสู่ผลการดูแลพัฒนาการด้านอารมณ์และสุขภาพจิตของวิทยุร่นที่มีประสิทธิภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. หน่วยงานด้านการศึกษา ควรนำรูปแบบบางส่วนของงานวิจัยไปใช้ในการสร้างแนวทางหรือนโยบายในการสร้างรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษาในระดับช่วงชั้นต่างๆ เพื่อแสวงหารูปแบบและวิธีการจัดการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาแบบความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2. องค์กรพัฒนาชุมชนควรนำผลการศึกษาวิจัยเป็นฐานในการต่อยอดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างกิจกรรมการเรียนรู้แก่เด็กและเยาวชนวิทยุร่นในชุมชนร่วมกับวัดและโรงเรียน โดยคำนึงถึงการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับบริบทและสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นการบริการแก่ชุมชน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองกับประชากรวิทยุร่น ในระดับมัธยมปลาย หรือในวิทยุร่นที่อยู่นอกระบบโรงเรียน หรือวิทยุร่นที่อยู่ในสถานพินิจฯ และพัฒนารูปแบบเพิ่มเติม ซึ่งหากจะมีการวิจัยไปถึงทักษะและการปฏิบัติการเจริญเมตตาของประชากรวิทยุร่น ทั้งบุคคลในครอบครัว ในปัจจุบันว่า ยังจะมีการดำเนินการปฏิบัติตามหลักการเจริญเมตตาอย่างไร หรือไม่ ซึ่งจะทำให้ทราบถึงสภาพปัญหาในสังคมไทยปัจจุบันที่เกิดขึ้นว่ามีมูลเหตุเกิดมาจากการที่วิทยุร่นและคนในสังคมขาดความเมตตาต่อกันหรือไม่ได้อย่างชัดเจนขึ้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเกี่ยวกับหัวข้อหลักธรรมเกี่ยวกับหลักเมตตาในพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายเถรวาทและมหายาน รวมไปถึงรูปแบบการเจริญเมตตาในศาสนาอื่นๆ เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนาฮินดู ศาสนาอิสลาม เป็นต้น

3. ผู้วิจัยควรมีความรู้ทางทฤษฎีในพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น และหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาในหมวดเมตตาธรรม และแนวคิดตามหลักพุทธธรรม(โยนิโสมนสิการ) ตลอดจนนภาคปฏิบัติในหลักการและรูปแบบการเจริญเมตตาเป็นอย่างดีพอควรก่อนไปดำเนินการวิจัย

References

- Buddhagosacara. (2005). *Book No. 100 Visuddhimagga year, Somdet Phra Buddha Chan (At Asapha Mahathera)*. (6th ed.). Bangkok: Tana Press.
- Churakarn, N. (2015). Emotional Intelligence Development in Adolescents by Applying Principles of Buddhist. *Journal of Public Health Nursing*, 29(1), 132 – 143.
- College of Population Studies Chulalongkorn University. (2010). *The crisis in Thai teenagers 53 years*. *Bangkok Today*. [Online]. Source: http://www.cps.chula.ac.th/cps/pop_info/tha/Newsletter-2010/news/news_th_73-006.pdf.
- Department of Mental Health. (2016). *The Handbook of Emotional Intelligence*. [Online]. Source: <https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10>.
- Development Agency of health news. (2010). *The research found “dignity-games-media.” Causing teen violence*. Bangkok Post. [Online].source: <http://www.hiso.or.th/Hiso/ghealth/newsx1903.php>.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). *Commentaries of Tipitaka*. Bangkok: MCU Press.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Tipitaka Thai Version*. Bangkok: MCU Press.
- Phrathep Sapon (Prayoon Thammaçhittö) and Sathianphong Wannapok. (n.d.). *Jewel of Wisdom*. Bangkok: Thammasapha.
- Prince Vajira Navarro’s. (1994). *Buddhist Proverbs volume 1*. Bangkok: Religion Publishing House.
- Sukcharoen, S. (2009). The Effect of Group Counseling on Anger Coping of Adolescents. *Journal of Education and Social Development*, 5(1-5), 131 – 144.
- Tassananchalee, T. and Other. (2000). Aggressive behavior of school-age children. *Journal of Clinical Psychology*, 16(5), 1-15.
- The Health Promotion Fund (NESDB). (2015). *The mental health of people 4 ages*. [Online]. Source: <http://www.thaihealth.or.th/Content/27602>