

รูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
ตามหลักพุทธธรรม สำหรับสถานศึกษา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา*
A Model of Emotional Quotient Development
according to Buddha-Dhamma for the Schools
under the Secondary Educational Service Area Office



ภทติดา แรงทน¹ สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย และ ระวิง เรืองสังข์
Phatthida Raengthon¹, Suddhipong Srivichai and Rawing Ruangsanka
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
¹Corresponding Author. Email: phatada11@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาวุฒิภาวะทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา และเสนอรูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้บริหารสถานศึกษา โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินวุฒิภาวะทางอารมณ์ แบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเอกสารการวิเคราะห์เนื้อหา การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันและปัญหาวุฒิภาวะทางอารมณ์ การใช้สื่อออนไลน์ส่งผลกระทบสร้างปัญหาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ทั้งโรคซึมเศร้าและเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นลดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิต บุคคลรอบตัวและสภาพแวดล้อม

2) แนวทางการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ การฝึกให้ตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีสติ สมาธิ ในการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ภายในตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมผ่านกิจกรรมทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน ด้วยความร่วมมือให้การสนับสนุนจากผู้บริหารสถานศึกษา คณาจารย์ ผู้ปกครอง ชุมชน และสังคมรอบข้าง

3) รูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เป็นกระบวนการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา โดยมี ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนาองค์ประกอบวุฒิภาวะทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ (1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (2) ด้านความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (3) ด้านการรับรู้อารมณ์ความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบได้อย่างเหมาะสม (4) ด้านความสามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง และ (5) ด้านความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

คำสำคัญ: การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์; หลักพุทธธรรม; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

Abstract

This article aims to study current situations and problems of Emotional Quotient mature in schools under the Secondary Educational Service Area Office and propose a Model of Emotional Quotient Development according to Buddha-Dhamma for the Schools under the Secondary Educational Service Area Office. The mixed research methods were used in the study. The qualitative data were collected from documents, in-depth interviews, focus group discussions and then analyzed by content analysis. The quantitative data were collected students and administrators by multi-stage random sampling through evaluation of emotional quotient and questionnaires, and then analyzed by frequency, percentage, mean and standard deviation.

1) The research found that current conditions and Emotional Quotient issues have associated with the online media cause emotional distress, depression and a major cause of suicide among teenagers by isolating themselves from society. The factors that affect the development of Emotional Quotient: parenting, life's experience, social, and environmental.

2) The development of Emotional Quotient is to practice recognizing their values including others and have Self-awareness and Concentration to cope with Self-Emotional problems with the appropriate behavioral expression through activities both at school and at home, with the support from the school administrators, teachers, parents, community, and society.

3) A Model of Emotional Quotient Development according to Buddha-Dhamma for the Schools under the Secondary Educational Service Area Office is a process of developing the Emotional Quotient according to Trisikkha (Threefold Learning): Sila (Precept), Samadhi (Concentration), and Panna (Wisdom); as the center to develop in the 5 dimensions of Emotional Quotient: (1) Self-Awareness (2) Self-Control (3) Empathy (4) Self-Motivation (5) Relationship Skills.

Keywords: Emotional Quotient Development; Buddha-Dhamma; the Secondary Education

บทนำ

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ การแข่งขันด้านเศรษฐกิจ แม้กระทั่งการแข่งขันด้านการศึกษา ทำให้ผู้คนประสบปัญหาทางการเรียน การว่างงาน และปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสังคมยุคดิจิทัล ซึ่งนับวันจะรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนต้องพยายามปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและปกติสุข ข้อมูลจากสถาบันธัญญารักษ์ในปี 2554 พบกลุ่มผู้ป่วยติดยาเสพติดช่วงอายุ 15-19 ปี มารักษาตัวมากที่สุด คือ คิดเป็น 21.67% ของจำนวนผู้ป่วยยาเสพติดทั้งหมด และผู้ป่วยส่วนใหญ่ 56.50% กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา (thaipublica.org, 2014) นอกจากนี้รายงานแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 คุณภาพของการศึกษา ด้านคุณธรรม จริยธรรมของเด็กและเยาวชนพบว่า จำนวนคดีเด็กและเยาวชน (อายุ 10-18 ปี) ที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ปี 2552-2557 ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีมากกว่า 15,000 คน ในทุกปี นอกจากนี้พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนยังมีปัญหาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) เด็กวัยเรียนของไทยมีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) มีคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำกว่าระดับปกติ เนื่องจากปัญหาภาวะโภชนาการของแม่และเด็ก ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม การดูแลของครอบครัว ซึ่งล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมและทักษะการใช้ชีวิตของเด็ก นอกจากนี้เด็กนักเรียนมีปัญหาการตั้งครรภก่อนวัยอันควร และปัญหายาเสพติด (Office of Education Council, 2017) อารมณ์ของเด็กวัยรุนมีลักษณะเข้มข้น อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เด็กที่รู้จักตนเอง มีความมั่นคงทางบุคลิกภาพจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Sri Ruen Kaewkwan, 2002) วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) เป็นการเข้าสู่ระบบบูรณาการ โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์ เน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือปรับสภาพจิตใจ เมื่อปัญญาขึ้นนำอารมณ์ก็จะแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีต่อตนเองและอื่น (P.A. Payutto, 2002)

ปัญหาของเยาวชนหลายอย่างอาจต้องใช้วุฒิภาวะทางอารมณ์ในการแก้ไข ตั้งแต่การเลี้ยงน้าใจไปจนถึงการกระทำผิดยกพวกตีกัน ไปจนถึงการใช้ยาเสพติด (Terdsak Dajkong, 2002) การพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คือ การพัฒนา EQ การพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะทำให้เกิดความรู้สึกการเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ ซาบซึ้งในชีวิต (life appreciation) ซึ่งคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง มักจะเป็นผู้ที่สามารถแสวงหาความสุขและค้นพบความสุขได้ มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความสามารถทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การปรับปรุงตนเอง การโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ความต้องการผลสัมฤทธิ์ และการสร้างทีมงานรวมไว้ด้วย (Goleman, 1998) สามารถประเมินและแยกแยะอารมณ์รวมทั้งความสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ให้เจริญสมวัย (Mayer & Salovey, 1993) ความฉลาดทางอารมณ์พระพุทธศาสนา คือ การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึกหรือนิสัยใจคอให้แสดงออกอย่างเกื้อกูลและสร้างสรรค์ความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น (P.A. Payutto, 2002) ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้จะสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ในทางจิตวิทยาพัฒนาการ การมีความฉลาดทางอารมณ์คือ การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Pantip Sririvanbut, 2010)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า องค์ประกอบหลักของวุฒิภาวะทางอารมณ์มีอยู่ 5 ด้าน คือ (1) การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนได้ (2) ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถควบคุมตนเองได้เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด สามารถสลัดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ ฉุนเฉียวง่าย (3) การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันในความรู้สึกความต้องการความเดือดร้อนความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (4) ความสามารถในการเข้าใจของตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองโลกในแง่ดีสามารถภูมิใจและให้กำลังใจตนเองได้ (5) ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้เป็นอย่างดี (Solavey & Mayer (Office of the Education Council, 2009; Goleman, 1995; Turner, J.H., 1998; Sun Sanyasiri and Psychological team, 2005)

นอกจากนี้จำเป็นต้องคำนึงถึงความสำคัญของการพัฒนา EQ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับ IQ เพื่อให้เด็กเป็นคนเก่ง ดี มีความสุข เพราะการจัดการศึกษาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเกิดการเรียนรู้ไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม (Prasertsook, 2000) ซึ่งนักวิชาการได้ให้แนวทางการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Dajkong, 2002; Pannitamai, 2008) ว่า การก้าวสู่ EQ คือ การเข้าสู่ระบบบูรณาการโดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์ สภาพจิตเน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือปรับสภาพจิตใจ แต่อารมณ์หรือสภาพจิตนั้นโยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแลพัฒนา ชี้อ่อน นำทาง ขยายขอบเขต และปลดปล่อยด้วยปัญญา ใช้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี โดยพฤติกรรมทางกาย วาจา นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรมจิตใจและปัญญา เข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวม เมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องจะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่นตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด (P.A. Payutto, 2002)

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลในด้านความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสังคม (ศีล) ความสัมพันธ์ภายในตนเอง (จิต) และความคิดที่สนับสนุนกายและจิต (ปัญญา) ทั้งสามด้านสำคัญต่อความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Somdet Phra Nāṇasamvara, 1992) ส่วนหลักอริยมรรคหรือทางอันประกอบด้วยองค์แปดประการนี้ เป็นทางสายกลางที่นำคนผู้เดินตามไปสู่ความพ้นทุกข์ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะเป็นตัวปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเป็นส่วนศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นส่วนสมาธิ รวมความได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (Bhikkhu Panya Nanda, 1957) กล่าวได้ว่า อริยมรรคและไตรสิกขา คือ แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ และความรู้สึกนึกคิด โดยการปฏิบัติตามแต่ละองค์ประกอบซึ่งมีความสอดคล้องกันอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เป็นรูปแบบที่สามารถประยุกต์ให้สอดคล้องแก่รายบุคคลตามวัตถุประสงค์ สถานการณ์ เงื่อนไข และความพร้อมในการประพฤติปฏิบัติตามด้วยตัวของตัวเอง

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าวิจัยรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา โดยนำหลักพระพุทธศาสนา มาบูรณาการ เกิดรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษามัธยมศึกษา อันจะเป็นข้อมูล ประกอบและเป็นแนวทางแก่หน่วยงานด้านการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา ในการกำหนดนโยบายและการจัดการศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา และตอบสนองต่อนโยบายการจัดการศึกษาของชาติที่สถานศึกษาจะต้องจัดการศึกษาให้เป็นไป เพื่อพัฒนาคนไทย ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาคุณลักษณะทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
2. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี สภาพปัจจุบันและปัญหาคุณลักษณะทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย คือ (1) การศึกษาเอกสาร (2) การใช้แบบประเมินคุณลักษณะทางอารมณ์สำหรับนักเรียน (3) การสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาและการตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา โดยการสนทนากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิและการตรวจสอบรูปแบบโดยใช้แบบสอบถามผู้บริหารสถานศึกษา มีวิธีดำเนินการวิจัยตามรายละเอียด ดังนี้

ประชากรที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 2,242 โรงเรียน (Education Management Information System, 2017) โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม คือ (1) ผู้บริหารสถานศึกษา (2) นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (3) ครูที่ปรึกษา รายละเอียดดังนี้

1. ผู้บริหารสถานศึกษาจาก 11,205 คน ได้ จำนวน 400 คน โดยทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดสถานศึกษาตามเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 42 เขต

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนกลุ่มตัวอย่างเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ตามภูมิศาสตร์ 6 ภาคของกระทรวงมหาดไทย ได้ภาคละ 1 เขต รวมเป็น 6 เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่การศึกษาใดมีสถานศึกษามากจะกำหนดสัดส่วนมาก

ขั้นที่ 4 เทียบบัญญัติไตรยางศ์และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 862,839 คน ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 410 คน เพื่อสะดวกต่อการเก็บข้อมูลสถานศึกษาผู้วิจัยจึงได้กำหนดการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดสถานศึกษาตามเขตภูมิศาสตร์ภาค 6 ภาค ตามกระทรวงมหาดไทย

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนกลุ่มตัวอย่างจังหวัดตามเขตภูมิศาสตร์ภาคมาจำนวนเขตภูมิศาสตร์ภาคละ 1 จังหวัด รวมเป็น 6 จังหวัด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนของสถานศึกษามาจังหวัดละ 1 สถานศึกษา โดยมีเกณฑ์เป็นสถานศึกษาขนาดกลางที่มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 500 คน ขึ้นไป

3. ครูที่ปรึกษาที่ดูแลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียน 500 คน ขึ้นไป โดยครูที่ปรึกษามีคุณสมบัติ คือ (1) จบการศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว (2) มีประสบการณ์ในการทำหน้าที่อย่างน้อย 20 ปี (3) เป็นผู้ได้รับรางวัลครูดีเด่น

ส่วนการพัฒนาารูปแบบการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยโดยการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 10 ท่าน จาก 3 กลุ่ม โดยการเลือกแบบเจาะจงและตรงเกณฑ์ในการเลือก คือ (1) ผู้บริหาร (2) นักจิตวิทยา (3) นักวิชาการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์, แบบประเมินคุณภาพทางอารมณ์ และแบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การประเมินคุณภาพทางอารมณ์สำหรับนักเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ผู้วิจัยใช้แบบการประเมินคุณภาพทางอารมณ์ เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพทางอารมณ์ (EQ) ทั้ง 5 องค์ประกอบที่ผู้วิจัยสร้างเอง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบหาค่าความสอดคล้อง (IOC) ของข้อคำถามและองค์ประกอบที่มุ่งวัด และพิจารณาน้ำหนักคะแนนแต่ละตัวเลือก ได้ค่า IOC = 0.80 แสดงว่า ข้อคำถามและองค์ประกอบที่มุ่งวัดมีความสอดคล้องกัน ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อที่เหมาะสมกับองค์ประกอบที่มุ่งวัดโดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านน้ำหนักการเลือกรายข้อจากจำนวน 61 ข้อ จากองค์ประกอบของคุณภาพทางอารมณ์ทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยเลือกรูปแบบการประเมิน

เป็นแบบสถานการณ์และมีตัวเลือกให้ตอบใน 3 ประเด็นคำถามตามแนวที่ ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ (Pajongit Intasuwan and Team, 2002) ได้พัฒนาไว้ คือ มีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร จะทำอย่างไร ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญจากค่าความสอดคล้อง (IOC) มีค่า 0.80 แสดงว่า ข้อคำถามและองค์ประกอบที่มุ่งวัดมีความสอดคล้องกัน คือ แบบประเมินวุฒิภาวะทางอารมณ์มีความตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อที่เหมาะสมกับองค์ประกอบที่มุ่งวัดโดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) กำหนดค่าที่ 0.50 และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านน้ำหนักการเลือกรายข้อ ได้ออกมาจำนวน 35 ข้อ วัด 5 องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ถาม 3 ประเด็น แต่ละประเด็นมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ตัวเลือก มีค่าน้ำหนักคะแนนจาก 1 ถึง 4 ผู้ตอบจะได้คะแนนจากการตอบแต่ละข้อ ตั้งแต่ 3 ถึง 12 คะแนน คะแนนเต็มทั้งฉบับเท่ากับ 420 คะแนน เพื่อความสะดวกในการตีความจึงนำเสนอในรูปของค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์ในการตัดสินแบบตามแนวคิดของ Best & Kah (Best, John W & Robert, L.Kahn, 1993) ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ย 3.51-4.00 มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง 2) ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ปานกลาง 3) ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ค่อนข้างต่ำ 4) ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าคะแนนต่ำสุด ค่าคะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 2 การสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษา ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) ที่ผู้วิจัยสร้างเอง โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ตอนที่ 3 การสนทนากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงและกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก ผู้วิจัยใช้แบบศึกษาเอกสาร (Document Study) ในการวิเคราะห์

ตอนที่ 4 แบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ซึ่งครอบคลุมตัวแปรทั้งหมด ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบ Likert Five Rating Scale (Boonchoum Srisa-Aed, 2010) สอบถามเพื่อตรวจสอบ “รูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา” ตามมาตรฐานการตรวจสอบ 4 ด้าน คือ (1) ด้านความเป็นประโยชน์ หมายถึง รูปแบบมีการตอบสนองต่อความต้องการใช้สารสนเทศอย่างครอบคลุม ทันเวลา และมีผลต่อการนำไปใช้ของการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (2) ด้านความเป็นไปได้ หมายถึง รูปแบบมีความสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง เหมาะสมกับสถานการณ์ ปฏิบัติได้ ยอมรับได้ ของการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (3) ด้านความเหมาะสม หมายถึง รูปแบบได้ทำอย่างเหมาะสมตามกฎ ระเบียบ จรรยาบรรณของการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (4) ด้านความถูกต้อง หมายถึง รูปแบบได้มีการใช้เทคนิคที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อสรุป ข้อค้นพบ และสารสนเทศที่เพียงพอสำหรับตัดสินคุณค่าของการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

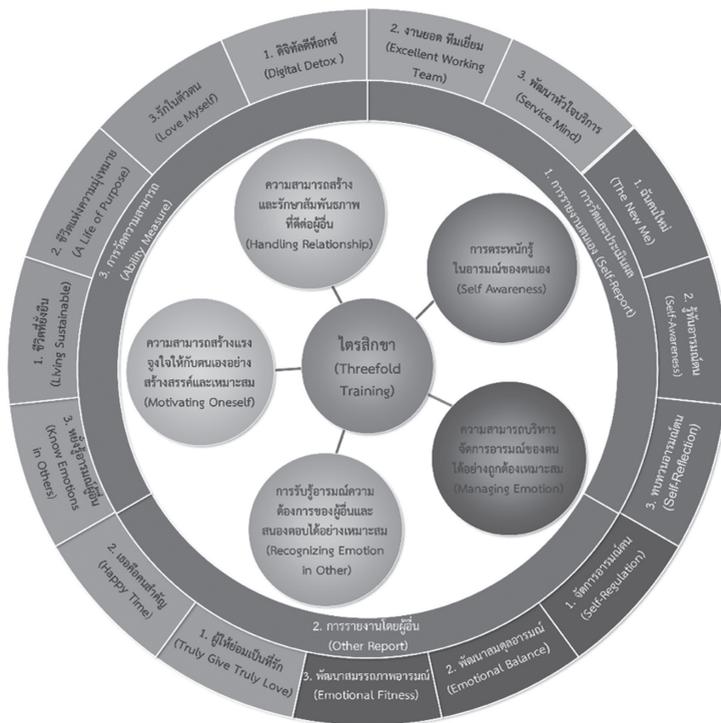
1. สภาพปัจจุบันและปัญหาภาวะทางอารมณ์สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า สื่อออนไลน์มีส่วนทำให้แนวโน้มคุณแม่ไวใสเพิ่มขึ้นต่อเนื่องส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมด้านอารมณ์ของนักเรียน ขาดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง นักเรียนเกิดโรคภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นและเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น นอกจากนี้ประสบการณ์ทุกช่วงวัยมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางภาวะทางอารมณ์ที่แตกต่างกันจากการปรับตัวทางร่างกายและสภาพจิตใจ ความกดดันจากครอบครัว การเรียน การงาน เศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ของนักเรียน คือ การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิต บุคคลและสภาพแวดล้อม และยังพบว่า ระดับภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงมีระดับภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนชาย โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ 3.11 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.29 นักเรียนชายมีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ 2.96 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.31 จำแนกตามองค์ประกอบแต่ละด้าน ได้ดังนี้ (1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง นักเรียนชายมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18, SD = 0.16,$) นักเรียนหญิงมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.21, SD = 0.29$) (2) ด้านความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นักเรียนชายมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.13, SD = 0.22$) นักเรียนหญิงมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23, SD = 0.18$) (3) ด้านการรับรู้อารมณ์ความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบได้อย่างเหมาะสม นักเรียนชายมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14, SD = 0.38$) นักเรียนหญิงมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.37, SD = 0.26$) (4) ด้านความสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม นักเรียนชายมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.56, SD = 0.41$) นักเรียนหญิงมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.72, SD = 0.38$) และ (5) ด้านความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น นักเรียนชายมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.83, SD = 0.41$) นักเรียนหญิงมีระดับภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.03, SD = 0.38$)

2. รูปแบบการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

รูปแบบการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ (1) ส่วนบทนำ (2) ส่วนกระบวนการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม (3) ส่วนการนำไปใช้ และ (4) ส่วนเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้

รูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเป็นแบบเชิงสัญลักษณ์ (Semantic Model) เป็นกระบวนการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา โดยมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ วัดและประเมินผลวุฒิภาวะทางอารมณ์แล้วเลือกกิจกรรมพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบที่มุ่งพัฒนา สรุปกระบวนการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมตามแผนภาพที่ 2 ดังนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงกระบวนการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา

จากแผนภาพสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การดำเนินกิจกรรมพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยเลือกรูปแบบกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัยของ Bloom (instructional model base on Bloom's affective domain) (Tisna kammanee, 2002) ที่มุ่งช่วยพัฒนาผู้เรียนผู้ให้เกิดความรู้สึก เจตคติ คุณธรรม และจริยธรรมที่พึงประสงค์ อันจะสอดคล้องการพัฒนาด้านของอารมณ์ความรู้สึก หลักการคือ ผู้เรียนได้รับรู้ค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝัง เกิดความสนใจ เห็นคุณค่า มีเจตคติที่ดี รับค่านิยมนั้นมาอยู่ในระดับค่านิยมของตน แล้วปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอและทำจนกระทั่งสร้างเป็นลักษณะนิสัย

2. กิจกรรมพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาเชิงปฏิบัติด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 คือ ศีล (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) สมาธิ (สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ) ปัญญา (สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ) ตามองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

- (1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness)
- (2) ด้านความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (Managing Emotion)
- (3) ด้านการรับรู้อารมณ์ความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบได้อย่างเหมาะสม (Recognizing Emotion in Other)
- (4) ด้านความสามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง (Motivating Oneself)
- (5) ด้านความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (Handling Relationship)

3. สำหรับผู้ที่นำรูปแบบไปใช้มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาวุฒิภาวะทางอารมณ์ทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ

1. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
2. ด้านความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. ด้านการรับรู้อารมณ์ความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบได้อย่างเหมาะสม
4. ด้านความสามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง
5. ด้านความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 2 วัดและประเมินผลวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้ที่จะได้รับการพัฒนา โดยมีแบบวัด 3 แบบ คือ (1) แบบรายงานตนเอง (Self-Report) (2) แบบรายงานโดยผู้อื่น (Others-Report) (3) แบบวัดความสามารถ (Ability-Measure) เลือกแบบวัด และนำไปประเมินวุฒิภาวะทางอารมณ์ เพื่อทราบผลแต่ละองค์ประกอบวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่จะมุ่งพัฒนา

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการด้วยกิจกรรมพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาลงรายละเอียดเชิงปฏิบัติการร่วมด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 คือ ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ), สมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) และปัญญา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ) โดยมีเงื่อนไขของการนำกิจกรรมไปปฏิบัติ ดังนี้

1. การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนใช้ระยะเวลานาน จะยังไม่เห็นผลในช่วงระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นในแต่ละกิจกรรมให้มีการประเมินทั้ง 3 ช่วง คือ ก่อนการทำกิจกรรม ขณะทำกิจกรรม และหลังการทำกิจกรรม โดยใช้การสังเกตการมีส่วนร่วม การรายงานผลการบันทึก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน

2. การปรับเปลี่ยนกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ ตามผลการประเมินระดับคุณภาพทางอารมณ์โดยใช้หลักไตรสิกเป็นตัวนำ ถ้านักเรียนมีคุณภาพทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำหรือค่อนข้างต่ำ ให้เริ่มต้นกิจกรรมด้วยศีล ถ้านักเรียนมีคุณภาพทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลางให้เริ่มต้นกิจกรรมด้วยสมาธิ ถ้านักเรียนมีคุณภาพทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก ให้เริ่มต้นกิจกรรมด้วยปัญญา

3. นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ให้ครบทั้ง 3 กิจกรรม คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยจะเลือกกิจกรรมใดก่อนหลังให้ดูผลประเมินระดับคุณภาพทางอารมณ์เป็นเกณฑ์ในการเลือก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า สภาพปัจจุบันและปัญหาด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์มี 3 ด้าน คือ 1) การอบรมเลี้ยงดู 2) ประสบการณ์ในชีวิต 3) บุคคลรอบตัวและสภาพแวดล้อม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพปัจจุบัน สถาบันครอบครัวมีขนาดเล็ก วิถีชีวิตที่มีการแข่งขัน สภาพเศรษฐกิจและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงสูง ทำให้การปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง การถ่ายทอดคุณธรรมและทักษะชีวิตให้แก่ลูกหลานลดน้อยตามไปด้วย เด็กขาดต้นแบบที่ดี เด็กจึงหันไปใส่ใจสื่อออนไลน์ คบเพื่อนหลากหลาย เกิดภาวะโรคซึมเศร้า ส่งผลให้ระดับคุณภาพทางอารมณ์ของเด็กอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับศรีบุญรัตน์ คงอิม (Kongim, 2011) พบว่า ครอบครัวนักเรียนมีการสื่อสารภายในครอบครัวที่ดี ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และนักเรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูจะส่งผลให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางจิตวิญญาณสูง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเป็นรูปแบบเชิงสัญลักษณ์ (Semantic Model) เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา โดยมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ วัดและประเมินผลพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์แล้วเลือกกิจกรรมพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบที่มุ่งพัฒนาองค์ประกอบของพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์นั้นมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ (Hess, Markson & Stein, 1996) ที่แบ่งองค์ประกอบของพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ 5 ด้าน คือ (1) การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง (2) ควบคุมอารมณ์แสดงออกได้เหมาะสมกับสถานการณ์ (3) การแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในด้านดีในเชิงสร้างสรรค์ (4) การเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น (5) การมีมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ และยังได้สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (P.A. Payutto, 2000) ได้ให้แนวคิดว่า องค์ประกอบของพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ได้แก่ (1) การรู้จักตนเอง (2) สามารถควบคุมจิตใจตนเอง รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ (3) การละเว้นการกระทำความชั่ว (4) มีความเพียรพยายามในการทำกิจการงานให้ประสบความสำเร็จ

(5) สามารถเลือกตัดสินใจและปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม (6) มีเมตตากรุณา ให้ความรักความสงสาร เข้าใจซึ่งกันและกัน (7) อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ต้อย่างปกติสุข นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม คือ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (Jitmart, 2007) ที่ทรงตรัสว่า ในการพัฒนาตามหลักไตรสิกขานั้นอาจเริ่มต้นจากการฝึกปฏิบัติด้านศีลก่อน คือ การรักษากิริยา กาย วาจา จนเกิดความสงบในจิตใจ เพราะไม่มีความเดือดร้อนตามมา เมื่อมีความสงบของจิตใจก็จะทำให้จิตใจมีความสุขและเข้าสู่สมาธิ เป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดปัญญาได้ การพัฒนาตามหลักไตรสิกขาอาจเริ่มต้นที่ด้านใดก่อนก็ได้ ทำองค์ประกอบของแต่ละด้านทั้งกายและสภาพจิตให้เป็นไปตามหลักทางสายกลาง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธรรมมาวรรณาวิน (Vorawanin, 2007) เรื่อง “ ผลการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติ ตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัสวิหาร ” พบว่า พระพุทธศาสนามีหลักการพัฒนาชีวิตครอบคลุมและให้เกิดความสมดุลในมิติทั้ง 4 ด้านของชีวิต คือ มิติทางกาย (พัฒนากาย) มิติทางสังคม (พัฒนาศีล) มิติทางอารมณ์ (พัฒนาจิต) และมิติทางปัญญา (พัฒนาปัญญา) การพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์เป็นมิติหนึ่งในมิติทั้ง 4 ด้าน กระบวนการพัฒนาชีวิตดำเนินไปตามหลักการพัฒนาที่เรียกว่า อริยมรรค หรือไตรสิกขา คือ ศีล (มิติทางกาย และสังคม) สมาธิ (มิติทางอารมณ์) และปัญญา (มิติทางปัญญา)

สรุป

รูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเป็นรูปแบบที่บูรณาการตามหลักพุทธธรรมด้วยหลักไตรสิกขาลงรายละเอียดเชิงปฏิบัติด้วยแนวทางของอริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ บทนำ กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ การนำรูปแบบไปใช้ และเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ เป็นรูปแบบเชิงสัญลักษณ์ มีกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์โดยไตรสิกขาเป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนางค์ประกอบของคุณลักษณะทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน มีการวัดและประเมินผลคุณลักษณะทางอารมณ์ เพื่อให้ทราบองค์ประกอบคุณลักษณะทางอารมณ์พัฒนางค์ประกอบใดเป็นองค์ประกอบแรกแล้วเลือกกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะอารมณ์ที่มีความสอดคล้องกันเกิดการเรียนรู้ และค้นพบความสุขได้ในตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนมั่นคง ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สถานศึกษาควรส่งเสริมให้คณาจารย์และนักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนกำหนดรูปแบบการพัฒนาคุณภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การร่างนโยบายไปจนกระทั่งการประเมินผล เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าใจตรงกัน ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของการพัฒนาคุณภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม

2. สถานศึกษาและหัวหน้ากลุ่มสาระ ควรนำรูปแบบการพัฒนาคุณภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมไปดำเนินการโดยจัดทำเป็นหลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตรและบูรณาการเข้ากับทุกกลุ่มสาระ ซึ่งตัวอย่างกิจกรรมที่ได้เสนอไว้ในงานวิจัยครั้งนี้มีหลายกิจกรรมโดยยึดแนวทางการพัฒนาคุณภาวะทางอารมณ์ตามองค์ประกอบแต่ละด้าน

3. สถานศึกษาควรมีการกำกับ ติดตาม รายงานผลการดำเนินกิจกรรมพัฒนาคุณภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินผลในการพัฒนา และควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี ทั้งแบบสอบถาม สัมภาษณ์ และสังเกตพฤติกรรมนักเรียนด้วย พร้อมทั้งจัดทำฐานข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อนำผลการประเมินไปปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

4. สถานศึกษาและหัวหน้ากลุ่มสาระทุกกลุ่ม ควรสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างนักเรียน ครู ผู้ปกครอง ชุมชน ในการส่งเสริม สนับสนุนและร่วมกันฝึกปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาคุณภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องไปพร้อมๆ กัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยต่อไปโดยการพัฒนาตัวบ่งชี้คุณภาวะทางอารมณ์สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา

2. ควรทำการศึกษาวิจัยโดยการสร้างและพัฒนาแบบวัดคุณภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครู และผู้ปกครอง

3. ควรทำการศึกษาวิจัยต่อไปโดยการทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนในระดับอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อจะได้ทราบสารสนเทศของคุณภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนทุกระดับให้กว้างขวางยิ่งขึ้นไป อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพของเยาวชนต่อไป

References

- Best, John W & Robert, L.Kahn. (1993). *Research in Education*. (7th ed.). Boston : Allyn and Bacon.
- Bhikkhu Panya Nanda. (1957). *The middle way*. (n.d.). 14.
- Dajkong, T. (2002). *Emotional Intelligence: from theory to practice*. Bangkok: Matichon Printing.
- Education Management Information System: EMIS*. (2017). http://data.boppobec.info/emis/area_school.php,
- Fitness. (2000). *EQ: Emotional Development*. (March-April). 18.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2017). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Hess, B.B., Markson, E.W., and Stein, P.J. (1996). *Sociology*. Boston: Allyn and Bacon. 90-91.
- Intasuwan, P. and Team. (2002). *Research report No. 84 on creating and developing emotional measurement based on Buddhism for Thai adolescents*. Bangkok: Behavioral Science Research Institute. Srinakharinwirot University.
- Kaewkwan, S. (2002). *Developmental psychology of all ages book 2 (adolescence - the elderly)*. (8th ed). Bangkok: Thammasat University Press.
- Kammanee, T. (2002). *Teaching Patterns: A Variety of Options*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing.
- Kongim, S. (2011). *A causal model of students' spiritual intelligence with emotional intelligence as a mediated variable*. Master Dissertation. Faculty of Education. Chulalongkorn University.
- Mayer, J.D. & Salovey. (1993). The Intelligence of emotional Intelligence. *Intelligence*. 433-442.
- Office of Education Council. (2017). *National Education Plan 2017-2036*. (2nd ed.). Bangkok: Prikwan graphic.
- Office of the Education Council. (2009). *The study of characteristics of Thai people: Emotional Quotient: EQ*. Bangkok: Prikwan graphic. Co., Ltd. 14-15.

- P.A. Payutto. (2000). Emotional Intelligence. *Cultural Approach*. 1(1), 6-7.
- P.A. Payutto. (2002). *Emotional Intelligence. Academic Journal of EQ*. Bangkok: DESTOP. 35-41.
- Pannitamai, W. (2008). *EQ: The index for happiness and success of life*. (7th ed.). Bangkok: V printed (1991).
- Prasertsook. T. (2000). Emotional Intelligence and Education. *Academic journal of EQ*. (2nded.). Bangkok: DESKTOP. 113-114.
- Somdet Phra Nānsaṃvara Somdet Phra Saṅgharāja Sakalamahāsaṅghaparināyaka. (1992). *Buddhism*. (8th ed). Bangkok: Choanpim printing.
- Srikrot. A. (2006). *EQ + IQ = Best Brain Management for Successful Life*. Bangkok: Longthong masterprint. 129-134.
- Sririvanbut, P. (2010). *Developmental Psychological Theory*. (5th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.
- Srisa-Aed, B. (2010). *Preliminary research*. Bangkok: Chomrumdek printing. 99.
- Sun Sanyasiri and Psychological team. (2005). *E.Q: manage emotions wisely*. (2nded.). Bangkok: Chaba publishing.
- Turner, J.H. (1998). *The Structure of Sociological Theory*. Belmont: Wadsworth publishing Company.
- Voranawin, S. (2007). *The Result of meditation practice on emotional quotient: A Case study of the dhamma practitioner according to his majesty the king's exemplary project at Wat Somanas Vihara*. Master Dissertation. Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Jitmart, W. (2007). *A development of the emotional intelligence scale by applying the Buddhism concept*. Doctoral Dissertation. Chulalongkorn University.