

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL QUOTIENT OF MATHAYOMSUKSA 1 STUDENTS USING CONTEMPLATIVE EDUCATION ACTIVITIES

ยุพิน ศรีชาติ* และ อารยา ปิยกุล

Yupin Srichat* and Araya Piyakun

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 44000

Program in Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Mahasarakham University,

Mahasarakham 44000, Thailand

*Corresponding author: Email: iyupin@hotmail.com

รับบทความ 20 มิถุนายน 2562 แก้ไขบทความ 28 กรกฎาคม 2562 ตอบรับบทความ 4 สิงหาคม 2562 เผยแพร่บทความ กรกฎาคม 2563

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2) เพื่อเปรียบเทียบผลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และ 3) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โรงเรียนธาตุนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ใช้เวลาทดลอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 3 ชนิด คือ 1) แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์, 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์, และ 3) แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T-test Paired Samples Test

ผลการวิจัย พบว่า

1. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ 3 ลักษณะ คือ 1) การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) 2) การนั่งสมาธิอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) โดยมีผลการประเมิน ในระดับ เหมาะสมมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.565

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านมีความสุข

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยนักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถสร้างความสุขสงบทางใจให้เกิดขึ้นกับตนเองได้

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, จิตตปัญญาศึกษา, กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ABSTRACT

The objectives of the study were: 1) to develop contemplative education activities for Emotional Quotient (EQ) development of Mathayomsuksa 1 students; 2) to compare students' EQ level before and after the intervention; and 3) to investigate effects concerning EQ development after the implementation of contemplative education activities. The samples, obtained through simple random sampling, were 20 Mathayomsuksa 1 students of class 10 at That Narai School, Mueang District, Sakon Nakhon Province in the first semester of academic year 2018. The instruments included 1) lesson plans based on contemplative education activities for EQ development;

2) an EQ test; and 3) students' journal. The statistics for data analysis were mean, standard deviation, and T-test paired samples test.

The findings of the study revealed that:

1. The contemplative education activities for Mathayomsuksa 1 students consisted of three patterns of learning process: 1) Deep sensing, 2) Contemplation, and 3) Mediation. All variables achieved the most appropriate level of mean scores of 4.565.

2. The comparison results of experimental group before and after the intervention found that after the intervention, there was a significant difference at .05 level within three aspects of IQ behaviors, including intelligence, good deeds, and happiness.

3. After the intervention, the students' fundamental changes leading to their EQ development involved knowledge and understanding gained concerning facts on EQ definition and characteristics. In addition, students were able to solve problems, express themselves effectively, demonstrate better relationship with others, and create their own inner peace.

Keywords: Emotional Quotient, Contemplative Education, Contemplative Education Activities

บทนำ

ปัญหาใหญ่ที่สุดของโลกปัจจุบัน คือ มนุษย์กำลังสนใจสิ่งที่อยู่ภายนอกตัว หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมเท่านั้นและละทิ้งสิ่งที่เป็นนามธรรมไป คุณค่าของความเป็นมนุษย์จึงถูกลดทอนลง โดยกระบวนการเรียนรู้แบบแยกส่วน เน้นการมองออกนอกตัว และขาดความเชื่อมโยง ทำให้มนุษย์หลงลืมที่จะพัฒนาคุณภาพด้านในของตนเอง สนใจแต่สิ่งภายนอก เช่น การสร้างมูลค่าส่วนเกินหรือกำไร การเสพสุขตามแนวคิดบริโภคนิยม ระบบต่าง ๆ ในสังคมถูกบิดเบือนไป การเปรียบเทียบแข่งขันชิงดีชิงเด่น กลายเป็นค่านิยมที่ได้รับการส่งเสริมแทนการเกื้อกูลโอบอ้อมอารีต่อกัน ทำให้โลกขาดสันติ ขาดความสุขที่แท้จริง เกิดความแปลกแยกของคนในสังคมและระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551, หน้า 16) ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ได้ระบุให้คนมีความสามารถใหม่เพื่อรับมือกับความท้าทายและปัญหาที่ต่างไปจากยุคก่อน ทักษะที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอดและอยู่ได้อย่างคนที่ประสบความสำเร็จ คือ สุขภาพดี มีความสุข มีงานทำอยู่ในสังคมที่ปลอดภัย ชีวิตมีความมั่นคงและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข นอกจากทักษะพื้นฐาน คือ การอ่านออก เขียนได้ คำนวณเป็น คนยุคนี้ยังต้องมีทักษะที่ลึกและกว้างกว่านั้น คือ ทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ สื่อสารเป็น และสามารถทำงานเป็นทีมกับผู้อื่นได้ อันเป็นทักษะการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรม ทั้งยังต้องการความสามารถในการเท่าทันต่อสื่อสารสนเทศ (ICT) ที่มีอิทธิพลในทุกมิติยิ่งไปกว่านั้นยังเรียกร้องทักษะชีวิตที่เข้มข้น ทั้งความสามารถในการปรับตัว กล้าริเริ่มสร้างสรรค์ กำหนดชีวิตตนเองได้ มีภาวะผู้นำและเป็นผู้ตามที่ดีได้ อยู่กับความแตกต่างอย่างฉันทมิตร สามารถทำงานเป็นทีมได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561, หน้า 10) จะเห็นได้ว่าทักษะที่จำเป็นของโลกปัจจุบันและในอนาคตนั้น ยังต้องการความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการทำงานเป็นทีม และต้องการชีวิตที่มีความมั่นคงและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมีวุฒิภาวะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ และมีความสำคัญในการทำงานและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงนี้โอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขมากกว่า (วิทยากร เชียงกูล, 2552, หน้า 82)

ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่ควรพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์คนเราสามารถฝึกฝน อบรม เพื่อเพิ่มพูนทักษะได้ ซึ่งวัยที่จำเป็นควรพัฒนาและเสริมสร้างอีกวัย คือ วัยรุ่น เนื่องจากเด็กไทยในวัยเรียนและวัยรุ่นจำนวนมากมีปัญหาพฤติกรรม ติดเทคโนโลยี ติดยาเสพติด และที่น่าตกใจคือตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ถึงปีละ 120,000 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561, หน้า 13) และอีกเหตุผลคือวัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ วัยนี้บางครั้งจะมีลักษณะ “เด็กก็ไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง” อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เดียวดีเดี๋ยวร้าย ลักษณะเช่น ๆ ลงๆ แบบนี้เป็นเอกลักษณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นอาจแบ่งได้เป็น 3 ตอน แต่ละตอนจะมีการพัฒนาทางอารมณ์ ความคิดและสติปัญญาแตกต่างกันออกไป แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงช่วงวัยแรกเริ่มคือระยะอายุประมาณ 12 - 14 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มักมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย (อุมาพร ตวันจันตย์, 2559, หน้า 175) โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีการขยับระดับการศึกษาจากประถมศึกษาไปสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องมีการปรับตัวเองให้เข้ากับแผนการเรียนและการประเมินผลทางการเรียนที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ต้องมีการปรับตัวค่อนข้างมาก หากได้รับการพัฒนาและ

เสริมสร้างในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ชีวิตในโรงเรียนนักเรียนมักได้รับการฝึกฝนให้เก่งทางด้านเชาวน์ปัญญา และด้านทักษะเกี่ยวกับงาน ตลอดจนเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน จะมีการฝึกทักษะทางด้านอารมณ์น้อยมาก ดังนั้น โรงเรียน บ้าน และสังคม ควรหันมาสนใจและเห็นคุณค่าความสำคัญของอารมณ์และร่วมมือกันพัฒนาเด็กของเรา ให้มีความสามารถทางสมอง คือ มีสติปัญญาดี และพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้สูงไปพร้อม ๆ กัน อันจะทำให้บุคคลเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข สังคมของเราก็จะเป็นสังคมที่มีความก้าวหน้าและมีสันติสุข (ทศพร ประเสริฐสุข, 2551)

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โกลแมน กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ จึงเสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้ 1. รู้จักอารมณ์ตนเอง (Know One's Emotions) การรู้จักอารมณ์ของตนเองเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ 2. จัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ได้อย่างเหมาะสมกับ บุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ แนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ ทบทวนอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร ฝึกการสั่งตนเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร ฝึกการสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัวฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค และฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง 3. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation Oneself) คือ พิจารณาตนเองว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้ และเป็นไปไม่ได้ นำความต้องการที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด และความผิดหวัง และฝึกสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ เป็นต้น 4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เป็นความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสัมพันธ์ของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ต้องนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationship) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี เช่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี แสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ (Goleman, 1998) ทั้งนี้แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สอดคล้องกับกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ที่มีกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ การใคร่ครวญด้วยใจ จะทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เกิดความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่น กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ 1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) หมายถึง การรับรู้สิ่งที่เราที่ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามาอย่างตั้งใจและเอาใจใส่ 2. การนั่งสมาธิอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งกระตุ้นมาคิดโดยแยกกาย ร่วมกับความคิด มุมมอง ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน และสามารถตีความได้อย่างมีความหมาย 3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) หมายถึง การทำจิตให้สงบ มีสติและสมาธิ เกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง (วิจารณ์ พานิช, 2558)

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative) เป็นกระบวนการที่ให้ความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ทุกคนในการเข้าถึงความจริงที่ว่าสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงกัน ดังนั้น ผู้รับรู้และสิ่งที่รับรู้ไม่อาจแยกจากกันได้ โดยเน้น “การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของบุคคล จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสังคมและสันติสุขในสังคมต่อไป (ทิมพรธณ รักแตงาม, 2551) ข้อค้นพบสำคัญอีกประการหนึ่งที่เพิ่มเติมภาพของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจนขึ้นคือบทบาทของอารมณ์ในการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง Neuman (1996 cited in Taylor, 1998) ได้อธิบายถึงบทบาทของอารมณ์ที่มีต่อการใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ ในฐานะตัวกระตุ้นให้เกิดการใคร่ครวญอย่างจริงจัง (เช่น การใคร่ครวญถึงเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น) และช่วยให้เรามองเห็นและสามารถใคร่ครวญในประเด็นที่มีความสำคัญและมีความหมายอย่างแท้จริงได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ York & Kasl (2002) ชี้ว่าความรู้สึกเป็นหัวใจของกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการใคร่ครวญ เพราะความรู้สึกคือสิ่งที่ช่วยชี้นำการตัดสินใจและบ่งชี้ว่าข้อมูลใดมีความหมายกับเราจริง (ธนา นิลชัยโกวิท, 2551 หน้า 30) กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษานั้นจะมีผลต่อผู้เรียนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายใน กล้าเผชิญหน้าในแง่ลบของความเป็นจริงในตนเอง กล้าเปิดเผยตนเอง มีสติในการใช้ชีวิต เข้าใจและยอมรับตนเอง ส่งต่อความเมตตาให้กับผู้อื่น อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดความยับยั้งชั่งใจในพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ เพราะในวัยของผู้เรียนนับเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมส่วนตัวรวมถึงการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ผ่านกิจกรรมที่ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) Check-in คือ ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมในการเรียน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การหยิบบัตรแสดงความรู้สึก หรือการเขียนน้ำ เป็นต้น 2) Dialogue คือ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดและฟังเพื่อนพูด

อย่างไร้ครุครวญ ไตร่ตรอง 3) Reflection คือ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด พิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้น ๆ ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิด ตามหัวข้อ และประเด็นต่าง ๆ 4) Check-out คือ ขั้นตอนการประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาปัญหาที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงเหตุผลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอรวมทั้ง ทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร และ 5) Journaling คือ ขั้นตอนการจดบันทึก เป็นขั้นของการแสดงให้เห็น ความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ โดยการบันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทินทบทวนเป็นระยะ ๆ ส่งผู้สอน

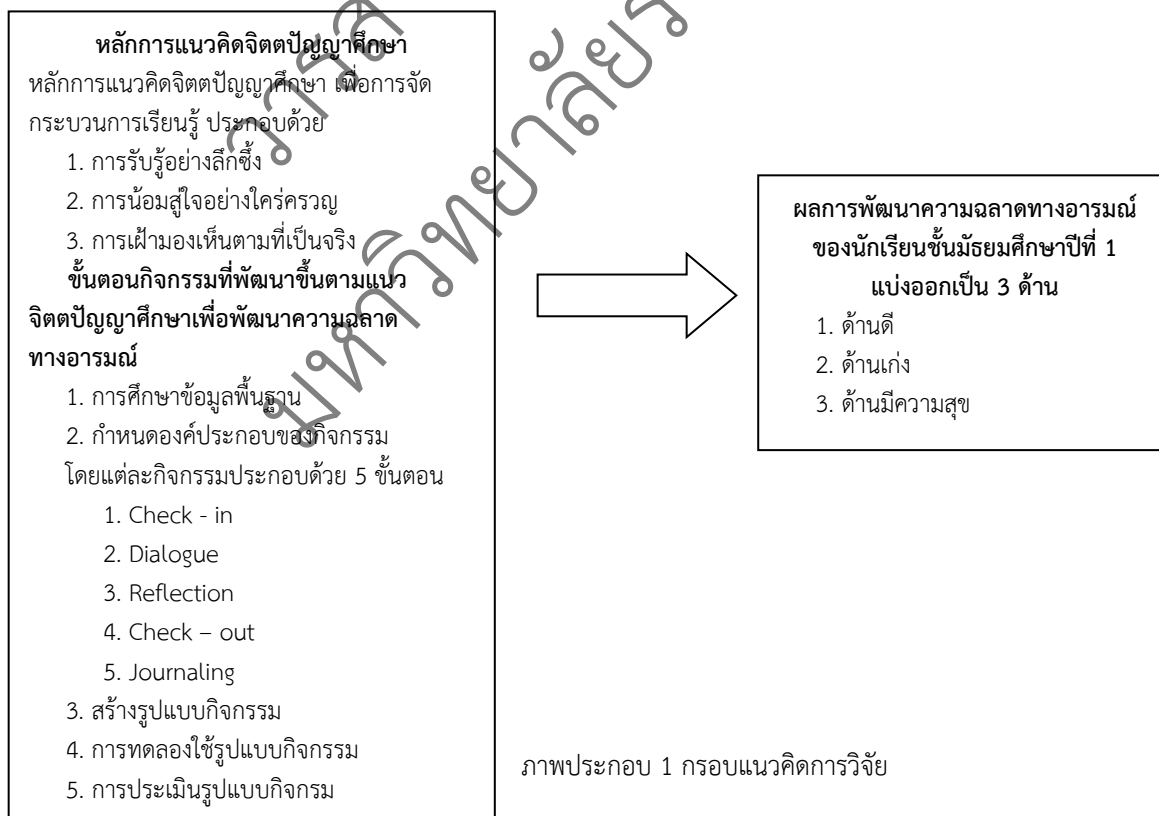
จากปัญหาและความสำคัญดังที่กล่าวในตอนต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในงานวิจัยนี้มุ่งพัฒนาครอบคลุมทั้ง ทางด้านอารมณ์ ความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรม ตามแนวคิดเรื่อง การพัฒนาความฉลาดของอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง และมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา ซึ่งจากข้อมูลของครูแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนธาดุนารายณ์ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น ไม่ได้มีกิจกรรมหรือกระบวนการเฉพาะที่มุ่งเน้นพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นวัยที่จำเป็นต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาระหว่างก่อนการทดลองและ หลังการทดลอง
3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาตามทัศนะของ วิจารณ์ พานิช ซึ่งมีหลักการ คือ 1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) 2. การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาตามทัศนะของที่ประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มี 5 ขั้นตอน คือ 1) Check-in 2) Dialogue 3) Reflection 4) Check-out และ 5) Journaling แล้วออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง และ 3) ด้านมีความสุข ดังภาพประกอบ 1



วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 โดยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 12 ห้อง จำนวน 560 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์นำคะแนนมาจัดเรียงจากคะแนนน้อยที่สุดไปยังคะแนนมากที่สุด จนได้กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 กิจกรรม
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียน

วิธีรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยทดลองใช้กิจกรรมด้วยตนเองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ซึ่งได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน (Pretest) เก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง (วันอังคารและวันพฤหัสบดีของสัปดาห์) รวม 12 ครั้ง 12 กิจกรรม
3. ประเมินแบบบันทึกอนุทินของนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาทุกกิจกรรม
4. ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (Posttest) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครบทุกกิจกรรม เก็บคะแนนหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ t -test Paired Samples Test

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการประเมินแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีความเหมาะสมโดยรวมในระดับมากที่สุด 11 แผน มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด และได้ผลการประเมินในระดับมาก จำนวน 1 แผน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแผนกิจกรรม เช่น กระบวนการจัดกิจกรรมต้องเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติจริง เน้นร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เกิดความรู้ความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น

แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาของผู้เชี่ยวชาญ ในด้านความถูกต้อง ความสอดคล้อง ความเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุม ของจุดประสงค์ เนื้อหา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สื่อและแหล่งเรียนรู้ และการวัดประเมินผล ปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 ผลการประเมินแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากผู้เชี่ยวชาญ

แผนกิจกรรม	ค่าเฉลี่ย	สรุปการประเมิน
แผนกิจกรรมที่ 1	4.52	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 2	4.53	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 3	4.56	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 4	4.59	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 5	4.60	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 6	4.63	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 7	4.59	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 8	4.54	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 9	4.50	มาก
แผนกิจกรรมที่ 10	4.54	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 11	4.58	มากที่สุด
แผนกิจกรรมที่ 12	4.60	มากที่สุด
รวม	4.56	มากที่สุด

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 จำนวน 41 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วนำคะแนนมาจัดเรียงจากคะแนนน้อยที่สุดไปยังคะแนนมากที่สุด จนได้กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Paired Samples T-test

ด้าน EQ	ครั้งการทดลอง	คะแนน EQ		t	Sig (1-tailed)
		$\bar{X}$	S.D.		
1. EQ รวมทั้ง 3 ด้าน	ก่อนทดลอง	123.35	26.794	4.117	*0.0005
	หลังทดลอง	152.30	9.857		
2. ด้านดี EQ1	ก่อนทดลอง	40.00	8.974	5.746	*0.000
	หลังทดลอง	51.90	3.259		
3. ด้านเก่ง EQ2	ก่อนทดลอง	41.30	8.785	4.248	*0.000
	หลังทดลอง	51.05	3.967		
4. ด้านมีความสุข EQ3	ก่อนทดลอง	42.05	10.303	2.329	*0.015
	หลังทดลอง	49.32	5.334		

* p-value < .05

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้จัดทำแผนการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 12 แผน มีเนื้อหาในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ความสามารถในการตระหนักรู้ และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อส่วนรวม มีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาด สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ตลอดจนมีความสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เมื่อเรียนจบในแต่ละแผนให้นักเรียนเขียนแบบบันทึกบทเรียนเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของผู้เรียนเกี่ยวกับ 1. การเข้าถึงความจริง คือ ความรู้หรือข้อเท็จจริง 2. การเข้าถึงความดี คือ การปฏิบัติต่อตนเองและ

ผู้อื่น 3. การเข้าถึงความงาม คือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ที่บ่งบอกถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

ด้านดี คือ นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง แสดงความเห็นใจผู้อื่นผ่านคำพูดประโยค ชี้แนะ และให้กำลังใจเพื่อนในเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม เข้าถึงความหมายของความรับผิดชอบผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตรงต่อเวลา และสามารถระบุวิธีการคลายความเครียดให้กับตนเองได้

ด้านเก่ง คือ นักเรียนสามารถปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นตามเงื่อนไขข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ รู้ขั้นตอนและเลือกวิธีการแก้ปัญหาให้กับตนเองและแนวทางให้กับผู้อื่นได้ และสามารถสร้างแรงจูงใจ กำลังใจให้ตนเอง สร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ได้ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนด้วยการไม่ปฏิเสธหรือแสดงความไม่พอใจเมื่อต้องอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทสนม ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มทุกคน

ด้านมีความสุข คือ นักเรียนแสดงออกถึงความพึงพอใจในชีวิตในข้อจำกัดตามปัจจัยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ แสดงถึงภูมิใจในตนเองสามารถบอกข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ สามารถแยกแยะเหตุและผลเห็นอารมณ์ความรู้สึก สามารถบอกความมุ่งหมายในชีวิตได้อย่างมีเป้าหมายชัดเจนแสดงถึงความพร้อมที่จะเรียนรู้และความเพียรพยายาม

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นำประเด็นสำคัญที่พบมาอภิปรายผล ดังนี้

1. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความเหมาะสมในระดับ มากที่สุด จำนวน 11 แผนกิจกรรม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 4.51 – 5.00 คะแนน และได้ผลการประเมินในระดับ มาก จำนวน 1 แผนกิจกรรม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 คะแนน โดยใช้เกณฑ์ของ ลิเคิร์ต (Likert) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) และมีการเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่า การทดลองโดยการเปรียบเทียบภายในกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุข ซึ่งครูหรือกระบวนการที่จะนำกิจกรรมโดยใช้แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปใช้นั้นต้องศึกษาแผนเป็นอย่างดี เพื่อความแม่นยำในการดำเนินการตามแผนและจะได้ควบคุมเวลาได้ตามที่กำหนด ผู้เรียนจะได้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจในตัวครูหรือกระบวนการที่นำแผนจิตตปัญญาไปใช้ จะนำไปสู่การเปิดใจ เปิดความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ซึ่งข้อแรกของคุณลักษณะพื้นฐานที่เหมาะสมของครูหรือกระบวนการที่เป็นผู้นำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา คือ ความแจ่มชัด คือ การมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการ รู้จริงและชัดเจน (ธนา นิลชัยโกวิท, 2551, หน้า 114)

2. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยเก็บข้อมูลจากแบบอนุทิน พบว่า นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมายและลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถปฏิบัติตนเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตา และความอ่อนน้อมถ่อมตนดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ เพราะแผนกิจกรรมได้ผ่านกระบวนการสร้างอย่างเป็นระบบโดยศึกษา ทฤษฎี ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา แผนการกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สารสำคัญ จุดประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ และการประเมินผล นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์เนื้อหาอย่างละเอียด โดยแบ่งเนื้อหาการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 12 แผน จำนวน 12 ชั่วโมง การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. Check-in คือ ขั้นตอนเตรียมความพร้อมในการเรียน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การหยิบบัตรแสดงความรู้สึก หรือการเขียนน้ำ เป็นต้น 2. Dialogue คือ ขั้นตอนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง 3. Reflection คือ ขั้นตอนฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด พิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้น ๆ ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิดตามหัวข้อ และประเด็นต่าง ๆ 4. Check-out คือ ขั้นตอนประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาปัญหาที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงเหตุผลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอรวมทั้งทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร 5. Journaling คือ ขั้นตอนจดบันทึก เป็นขั้นของการแสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ โดยการบันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทินทบทวนเป็นระยะ ๆ ส่งผู้สอน นอกจากนี้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสามารถทางอารมณ์ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น

อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยใช้แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา แนวคิดสังคม และแนวคิดผสมผสาน ในการพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) กล่าวคือ 1. แนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ (Goleman, 1995; Mayers, 1992) 2. แนวคิดด้านศาสนา มุ่งที่การขัดเกลาจิตใจที่ดีของมนุษย์ ทำให้สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยยึดหลักคำสอนของศาสนา (พระธรรมปิฎก, 2543) 3. แนวคิดด้านสังคม มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยอาศัยระเบียบวินัยไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Calhoun, Light, & Keller, 1994) 4. แนวคิดแบบผสมผสาน เป็นการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคมเพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) แนวคิดทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อส่งเสริมให้กับวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ที่ผู้ศึกษาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานี้เน้นการเรียนรู้ เพื่อทำความเข้าใจการพัฒนาในด้านในหรือจิตใจของผู้เรียนเป็นหลัก โดยอยู่บนแนวคิดที่สำคัญได้แก่ การเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงองค์รวม เชื่อมโยงกับบริบทเชิงสังคมและวัฒนธรรม การเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงมนุษยนิยม และการเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงศาสนา การเรียนรู้ดังกล่าวทั้งหมดจะเกิดขึ้นได้ด้วยการที่ผู้เรียนกล้าเผชิญความจริง การลงมือปฏิบัติจริง และการอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตรง ๆ (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, 2556) แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ การใคร่ครวญด้วยใจ ทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น โดยกระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ 1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) หมายถึง การรับรู้สิ่งเร้าที่ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามาอย่างตั้งใจและเอาใจใส่ 2. การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งกระตุ้นมาคิดโดยแยบคาย รวมกับความคิด มุมมอง ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน และสามารถตีความได้อย่างมีความหมาย

3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) หมายถึง การทำจิตให้สงบ มีสติและสมาธิ เกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง (วิจารณ์ พานิช, 2558) เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีการเรียนรู้จากภายในที่ทำให้ได้มาซึ่งความรู้จากประสบการณ์และกระบวนการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ซึ่งหมายถึงการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม ตระหนักและเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะให้ เรียนรู้ในการเข้าถึงความจริง เรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและเป็นผู้ที่มีพัฒนาการที่สมบูรณ์มีความสมดุลระหว่างจิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ มีความสอดคล้องกับธรรมชาติรอบตัว เป็นบุคคลที่ดี เก่ง และมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดใคร่ครวญจากภายในและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ คือ ให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายเป็นอิสระ มีความเป็นกันเองระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน และต้องเน้นกิจกรรมการปฏิบัติมากกว่าเนื้อหา

1.2 การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนในแต่ละกิจกรรมควรมีความรอบคอบ และควรบันทึกพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียนอย่างละเอียดเพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและนำไปปรับปรุงแผนกิจกรรมต่อไป

1.3 ในการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรให้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดใคร่ครวญจากภายในและมีเวลาแสดงพฤติกรรมออกมาตามความเป็นจริง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเกี่ยวกับการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมหรือพัฒนาคุณลักษณะด้านอื่น ๆ เช่น จิตสาธารณะ การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้น

2.2 กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ด้วย เช่น ผู้ปกครอง ทั้งนี้ เพราะครอบครัวเป็นส่วนที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนไปพร้อมกับโรงเรียน

เอกสารอ้างอิง

ธนา นิลชัยโกวิท. (2551). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลง คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา*. นครปฐม: เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์.

- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2547). *การพัฒนารูปแบบการพัฒนา เยาว์อารมณ์แบบผสมผสาน*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. (2543). *เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ (emotional intelligence)*. กรุงเทพฯ: กระแสวัฒนธรรม.
- วิจารณ์ พานิช. (2558). *เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- วิทยากร เชียงกุล (2552). *จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร
- หิมาพรณ รักแตงาม. (2551). *การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ของดิช นัท ฮันท์*. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมสิทธิ์ อัสตรนีย์. (2556). *การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ: วีพรินทร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF-Executive Functions ในเด็กวัย 13 - 18 ปี*. กรุงเทพฯ: บริษัทรักลูกกรุ๊ป จำกัด.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2559). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- Calhoun, C., Light, D., & Keller, S. (1994). *Sociology*. New York: McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Taylor, E. (1998). *Transformative learning: A critical review*. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education (Information Series No.374)
- Mayers, D.G. (1992). *Psychology*. New York: Worth Publishers.
- York, L. & Kasl, E. (2002). *Toward a theory and practice for whole-person learning: Reconceptualizing experience and the role of affect*. *Adult Education Quarterly*, 52(3), 176 - 192.