

การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพุทธธรรม

Emotional Quotient Development for Adolescence in according to Buddhism

แม่ชีสุตา โรจนอุทัย^๑
Mae Chee Suda Rojanautai

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่องรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพุทธธรรมเรื่องผัสสะ สติ และโยนิโสมนสิการ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างเชิงคุณภาพและเชิงทดลอง ด้วยการเข้าค่าย พร้อมการติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน ทุกคนมีความสมัครใจ เครื่องมือในการวิจัย คือ ๑) แบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ (EQ) และ ๒) ชุดฝึกผัสสะ สติ และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวนทั้งสิ้น ๑๔ กิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนแบบทดสอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง ๓ ด้าน (ความรู้สึกรู้จัก ความนึกคิด และพฤติกรรม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการทดลองและการติดตามผลครั้งที่ ๑ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลอง แต่การติดตามผลครั้งที่ ๒ มีระดับคะแนนลดลงเล็กน้อย

การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่น เรื่องผัสสะ สติ โยนิโสมนสิการ เป็นการพัฒนาเชาวน์อารมณ์อย่างเป็นองค์รวมมีผลทำให้กลุ่มทดลอง “รู้กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระชับ ฉับไว อยู่ในใจ และเป็นตัวของตัวเอง” นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ : เชาวน์อารมณ์, วัยรุ่น, ผัสสะ, สติ, โยนิโสมนสิการ

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Thailand.



Abstract

This article is a part of dissertation titled: Emotional quotient development model for adolescence in according to Buddhism. The objective is to develop the EQ development for adolescence in according to Buddhist Teachings, specifically Phassa, Sati, Yonisomanasikara. The mixed methods of qualitative and experimental design were used in the camp and its follow-ups.

The participants were 40 senior high school students. They were divided for control and experimental group (20 for each), depending on their willingness. The research instruments were: 1) the EQ test and 2) the 3 sets of EQ training, composed of 14 activities in relations to Phassa, Sati, Yonisomanasikara.

The research found that: the experimental group had higher scores of EQ test in all the three categories: feelings, thoughts, and behavior with statistical significance. Post-test and the first follow up were significantly higher than Pre-test. While the second follow up is reduced.

The holistic approach of EQ development for adolescence titled: Phassa, Sati, Yonisomanasikara is resulted the experimental group to realize the “knowing, awaring, contemplating wholesome deeds”. This leads to: “compact, sharp, in one’s heart and oneself”, which can be applied in daily life.

Keywords: Emotional quotient, Adolescence, Phassa, Sati, Yonisomanasikara



๑. บทนำ

สังคมไทยเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุคดิจิทัล ทำให้ค่านิยมและพฤติกรรมที่เป็นเงื่อนไขปรับเปลี่ยนไปตามความเจริญของวัตถุมุ่งเน้นกระแสวัตถุนิยม แต่ขาดการพัฒนาจิตจากภายในสู่ภายนอก ส่งผลให้เกิดความอ่อนแอขึ้น อีกทั้งช่วงชีวิตวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีลักษณะทางอารมณ์ที่เรียกว่า “เป็นแบบพายุบูแคม (storm and stress)”^๒ เป็นวัยแห่งความสับสน มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายโดยไม่มีเหตุผล อยากรเด่น ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อยากรลองประสบการณ์ใหม่ๆ นอกจากนั้น กรมสุขภาพจิตทำการสำรวจอิคิว ตั้งแต่ปี ๒๕๔๕-๒๕๕๕ ปรากฏว่าเด็กไทยอิคิวยังต่ำกว่าปกติ จึงต้องเร่งหาแนวทางป้องกัน^๓ ในขณะที่ นพ. ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ชี้ “อิคิวไม่ใช่ไอคิว พัฒนาได้หากช่วยกันดูแลโดย

ครอบครัว โรงเรียน และสังคม ก็จะทำให้ไอคิวเด็กดีขึ้น”^๔

จากข้อมูลข้างต้น ไอคิวของเด็กไทยลดลงอย่างน่าเป็นห่วง สภาพปัญหาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นเสมือนบททดสอบที่จะต้องใช้ “สติสัมปชัญญะ” และ โยนิโสมนสิการหรือ“ปัญญา” หรือเขาวนอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมในการคลี่คลายวิกฤติเพื่อหาทางออก ลดระดับความรุนแรง การพัฒนาจิตใจจึงเป็นหัวใจสำคัญ

แนวคิดเขาวนอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม เป็นการพัฒนาคนให้เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข ด้วยการใช้อิคิวในการรักษาและพัฒนาจิต ให้ตั้งสมาธิหรือเป็นกุศล อันเป็นบทบาทที่สำคัญครอบคลุม และเชื่อมโยงตนเอง ผู้อื่น และสังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพุทธธรรมเรื่องผัสสะ สติ และโยนิโสมนสิการ ด้วยการจัดทำค่ายฝึกอบรม

๒. วัตถุประสงค์การวิจัย งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพุทธธรรมเรื่องผัสสะ สติ และโยนิโสมนสิการ

๓. วิธีดำเนินการวิจัย มีดังต่อไปนี้

๑. รูปแบบการวิจัย

“๑๐ ปี ไอคิวเด็กไทยลดลง เหตุการแข่งขันสูง/สังคมเปลี่ยน/ภาคใต้ที่สุด-อีสานต่ำสุด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ryt9.com/s/tpd/1432830> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙].

^๒ ศรีเรือน แก้วกังวาน, ศ.ดร., จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๖.

^๓ กรมสุขภาพจิต เผยวิจัยพบเด็กไทยอิคิวต่ำกว่ามาตรฐาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.rajanukul.go.th/new/index.php?mode=maincontent&group=225&id=151&date_start=&date_end= [๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๕].



การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research) ของการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง

๒. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ตั้งอยู่เลขที่ ๒๒/๒๔ ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยนักเรียนถือได้ว่าเป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๑๘ ปี และส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า และนับถือศาสนาพุทธ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ ๒๐ คน รวมเป็น ๔๐ คน โดยทุกคนสมัครใจเข้าร่วมฝึกอบรม และมีสิทธิ์เลือกว่าตนเองนั้น จะอยู่ในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

๓. เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย แบ่งเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

(๑) แบบทดสอบเขาวนอารมณ์ (EQ) ของผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ จากสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำมาใช้โดยคำถามแต่ละข้อประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและมีความเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน ๓ ด้าน คือ ความรู้สึก ความนึกคิด และพฤติกรรม จำนวน ๓๐ ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า ๕ ระดับของลิเคอร์ท ใช้กับกลุ่มทดลอง

จำนวน ๔ ครั้งคือ ก่อนและหลังการทดลอง การติดตามผลครั้งที่ ๑ และ ๒

(๒) ชุดฝึกการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ๓ ชุด ผู้วิจัยจัดทำขึ้น โดยแต่ละชุดมีรายละเอียดดังนี้

ชุดฝึกผัสสะ

ชุดฝึกผัสสะ เป็นชุดฝึกอบรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของอายตนะที่รับสัมผัสของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อผัสสะเกิดคือ เมื่ออายตนะภายใน ๖ มีตา เป็นต้น อายตนะภายนอก ๖ มีรูป เป็นต้น และวิญญาณ ๖ มีจักขุวิญญาณ เป็นต้น

ยกตัวอย่าง เช่น ตาเห็นรูปวิญญาณทางตาเกิด ทำงานร่วมกัน เรียกว่ามีสัมผัสทางตา ในขณะที่เป็นโอกาสที่ความหลง (อวิชชา) จะเข้ามาสู่จิตใจ โดยเฉพาะถ้าขาดสติ และสัมปชัญญะ อวิชชาจะเข้ามาทันที แล้วต่อให้เกิดตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และความทุกข์ต่างๆ แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะในขณะที่แห่งผัสสะหรือการกระทบ ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ ชีวิตก็ไม่มีปัญหา ด้วยชุดกิจกรรมผัสสะของฉันท

ชุดฝึกสติ

ชุดฝึกสติ เป็นการให้ความรู้เรื่องสติในชีวิตประจำวัน เป็นการให้มีสติรู้เท่าทันตนเอง และผู้อื่น ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม การทำกิจกรรมการฝึกสติ “เก้าอี้ดนตรีใจ” “สติในปัจจุบันขณะ” และกระบวนการฝึกสติจากชุดกิจกรรมที่จัดทำขึ้น เพื่อให้รู้เท่าทันความรู้สึก นึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก

ชุดฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ชุดฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นการให้ความรู้เรื่องการคิดตามหลักการ

เพื่อพัฒนาแนวคิดเขาวนอารมณ์ด้วยปัญญา โดยได้จัดทำชุดฝึก ๓ ชุดฝึก โดยการกำหนด สถานการณ์จำลองและอาศัยกระบวนการ กลุ่ม เพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาและผ่าน เหตุการณ์ที่ยั่วต่ออารมณ์ ความรู้สึก นึกคิด ด้วยการให้ผู้เข้าร่วมสร้างองค์ความรู้ เพื่อนำไปสู่การกระทำ ด้วยการให้ความสำคัญว่า

จะทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร และ คาดหวังอะไรจากการกระทำนั้น เพื่อนำไปสู่ ความเปลี่ยนแปลงทางปัญญา และมี พฤติกรรมที่แสดงออกถูกต้อง และเหมาะสม โดยมีขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

แผนภาพที่ ๑ ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม

แผนภาพที่ ๑ ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม



การทดสอบเครื่องมือ

ภายหลังการออกแบบและร่างชุดฝึก การพัฒนาเขาวนอารมณ์ ผู้วิจัยได้นำตรวจ คุณภาพ กระบวนการ ข้อคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้าน พระพุทธศาสนา ๓ ท่าน ทางด้านพฤติกรรม ศาสตร์ ๓ ท่าน ต่อจากนั้น ผู้วิจัยนำข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะมาปรับปรุง ดำเนินการจัด ประชุมระดมความคิดเห็นทีมผู้วิจัย และนำ ชุดฝึกไปทดลองใช้ (Pilot Study) ซึ่งกลุ่ม ตัวอย่างมีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่ม ทดลอง ผลปรากฏว่า เครื่องมือนี้ได้รับผลตอบ รับที่ดี สอดคล้อง เหมาะสมกับคุณลักษณะ กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้และเป็นไปตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ชุดฝึกการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ๓ ชุด ประกอบด้วย ๑๔ กิจกรรม ใช้ระยะเวลา

๓ วัน ๒ คืน ในการทำค่ายพัฒนาเขาวน อารมณ์ วันที่ ๓-๕ ตุลาคม ๒๕๕๙ ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า และ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้

- (๑) ชุดฝึกผัสสะ ประกอบด้วย ๒ กิจกรรม คือ ๑. กิจกรรมกายและใจ องค์ประกอบของชีวิต ๒. กิจกรรม ผัสสะของฉัน
- (๒) ชุดฝึกสติ ประกอบด้วย ๗ กิจกรรม คือ ๓. กิจกรรมสติในปัจจุบันขณะ ๔. กิจกรรมผ่อนคลายพระพุทธรูป ๕. กิจกรรมเก้าอี้ดนตรีใจ ๖. กิจกรรม ไม่! ใช่เลย: รู้จักปฏิเสธ ๗. กิจกรรมสติในสถานการณ์ ชีวิตประจำวัน ๘. กิจกรรมฟังด้วย



สติ และ ๙. กิจกรรมสวดมนต์ทำวัตร
เช้า-เย็น/บริหารจิตเจริญปัญญา

- (๓) ชุดฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ประกอบด้วย ๔ กิจกรรม คือ ๑๐.
กิจกรรมคิดมีเหตุผล ๑๑. กิจกรรม
คิดเร้ากุศล ๑๒. กิจกรรมมีข่าวมีคุย
๑๓. กิจกรรมมุมมองความคิด
เปลี่ยนแปลง/จุดเทียนปัญญา

- (๔) ชุดฝึกผัสสะ ชุดฝึกสติ และ ชุดฝึก
การคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ประกอบด้วย ๑ กิจกรรม คือ ๑๔.
กิจกรรมสะท้อนธรรม

๔. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ

(๑) ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการ
วิจัยเชิงเอกสาร ทำการค้นคว้าขั้นต้นจาก
คัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก และ
เอกสารชั้นทุติยภูมิจากอรรถกถา ตำรา
หนังสือ และเอกสารอื่นๆ ในประเด็นการนำ
พุทธธรรมเรื่องแนวคิดผัสสะ สติ และโยนิโส
มนสิการ เข้ามาเชื่อมโยงกับแนวคิดเขาวน
อารมณ์เพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่น
ตามหลักพุทธธรรม ต่อจากนั้น ทำการ
วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการใช้หลักวิเคราะห์
เนื้อหา (Content Analysis)

(๒) ข้อมูลจากการวิจัยเชิง
ทดลอง (Experimental Research) มี
ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขออนุมัติ การพิจารณา
จริยธรรมในคน จากคณะกรรมการพิจารณา
จริยธรรมการวิจัยในคน สถาบันวิจัยพุทธ
ศาสตร์ มจร. ขออนุมัติการเก็บรวบรวมข้อมูล

จากผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
น้อมเกล้า และผู้วิจัยทำหนังสือยินยอมจาก
ผู้ปกครองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง พร้อมทั้ง
แนบคำอธิบายรายละเอียดการเก็บข้อมูลใน
งานวิจัยนี้

ขั้นที่ ๒ ผู้วิจัยจัดประชุม วางแผน
ทำความเข้าใจ ระดมความคิดเห็น ทุกท่านใน
ทีมผู้วิจัย เพื่อเข้าใจกระบวนการปฏิบัติการให้
ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Planning)

ขั้นที่ ๓ ทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ
เขาวนอารมณ์ ของผจงจิต อินทสุวรรณ และ
คณะ และคัดเลือกผู้สมัครใจเข้าร่วมค่ายใน
ครั้งนี้ โดยผู้สมัครมีคะแนนเขาวนอารมณ์ใน
ระดับปานกลางและต่ำ

ขั้นที่ ๔ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วย
การสมัคร มีความเต็มใจ ยินดีที่จะเข้าร่วม
ตลอดระยะเวลาที่มีการวิจัย โดยสามารถเลือก
ที่จะเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม กลุ่มละ
๒๐ คน รวมเป็น ๔๐ คน

ขั้นที่ ๕ ขั้น การ ท ด ล อ ง
(Treatment) เป็นค่ายอบรม ๓ วัน ๒ คืน ใช้
เครื่องมือในการวิจัยดังได้กล่าวแล้ว ในการทำ
ค่ายพัฒนาเขาวนอารมณ์ โดย ๑) กลุ่มควบคุม
ไม่ได้รับการฝึกเพียงแต่ได้ทำแบบทดสอบ
เขาวนอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง (Pre-
Post Test) ในขณะที่ ๒) กลุ่มทดลอง ทำ
แบบทดสอบเขาวนอารมณ์ก่อนและหลังการ
ทดลอง (Pre-Post Test) นำผลที่ได้มา
วิเคราะห์ และเข้าร่วมค่ายอบรม

ขั้นที่ ๖ ขั้นการติดตามผลหลังการ
ฝึกอบรม ๑ เดือน ให้กลุ่มทดลองนำรูปแบบที่
ได้รับการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อครบ ๑
เดือน ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth
Interview) และ ทำ ก า ร วิ ต ผล ตั ว ย

แบบทดสอบเขาวนอารมณ์ (Post-test ครั้งที่ ๒)

ขั้นที่ ๗ ขั้นการติดตามผลหลังการฝึกอบรมครั้งที่ ๒ ภายหลังจากดำเนินการในขั้นที่ ๖ เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยไม่ได้มีการกำหนดให้กลุ่มทดลองดำเนินการใดๆ ต่อจากนั้นอีก ๑ เดือน ผู้วิจัยได้วัดผลกลุ่มทดลองซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ด้วยแบบทดสอบเขาวนอารมณ์ (Post-test ครั้งที่ ๓)

๕. การวิเคราะห์และการประมวลผลข้อมูล แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ

(๑) ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้จากแบบทดสอบเขาวนอารมณ์ จำนวน ๔ ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยผลการทดสอบก่อนหลังการทดลอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ๒ ทาง (Two-Way ANOVA: t-test, p-value)

(๒) ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบข้อมูล เพื่อหาความน่าเชื่อถือได้ (Credibility) และตรวจสอบความครบถ้วนและคุณภาพของข้อมูล โดยใช้การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) หากข้อมูลที่ได้มามีความแตกต่างกันหรือขัดแย้งกัน ผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลใหม่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ หลังจากนั้นนำผลการศึกษามาจัดระบบ แยกประเภท ตามประเด็นของกรอบแนวคิด โดยวิเคราะห์จากเนื้อหา (Content Analysis) จำแนกประเภทข้อมูล การเปรียบเทียบข้อมูล และสรุปข้อมูลโดยใช้

การบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Methods)

๖. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๒/๒๕๕๙

๗. ผลการวิจัย แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ

(๑) ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณ

เมื่อวิเคราะห์คะแนนแบบทดสอบเขาวนอารมณ์ ๓ ด้านก่อน-หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับคะแนนแบบทดสอบโดยรวมต่ำกว่าก่อนการทดลองเล็กน้อย กล่าวคือก่อนการทดลองมีระดับคะแนนเท่ากับ ๑๐๖.๔๘ หลังการทดลองมีระดับคะแนนเท่ากับ ๑๐๖.๐๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ในขณะที่วิเคราะห์คะแนนแบบทดสอบเขาวนอารมณ์ ๓ ด้าน ก่อน-หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง พบว่า (๑) ภายหลังการทดลองมีระดับคะแนนทั้ง ๓ ด้าน สูงกว่าก่อนการทดลอง (๒) การติดตามผลครั้งที่ ๑ ยังคงมีระดับคะแนนทั้ง ๓ ด้าน สูงกว่าหลังการทดลอง และ (๓) การติดตามผลครั้งที่ ๒ มีระดับคะแนนลดลงในด้านความรู้สึก ความนึกคิด ส่วนทางด้านพฤติกรรมสูงขึ้นเล็กน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับติดตามผลครั้งที่ ๑ ดังแสดงใน

ตารางที่ ๓ คะแนนแบบทดสอบเขาวนอารมณ์ ๓ ด้าน ก่อน-หลังการทดลอง การติดตามผลครั้งที่ ๑ และ ๒ ของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๓ คะแนนแบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ ๓ ด้าน
ก่อน-หลังการทดลอง การติดตามผลครั้งที่ ๑ และ ๒ ของกลุ่มทดลอง

เชาวน์อารมณ์ แนวพุทธศาสนา	กลุ่มทดลอง	n	\bar{X}	SD	t-test	p-value
๑) ความรู้สึก	ก่อน	๒๐	๑๐๗.๘๐	๙.๗๕	-๒.๕๐*	.๐๔
	หลัง	๒๐	๑๑๒.๓๕	๙.๓๓		
	ก่อน	๒๐	๑๐๗.๘๐	๙.๗๕	-๓.๕๕*	.๐๐
	ติดตามผล ครั้งที่ ๑	๒๐	๑๑๖.๖๐	๙.๑๖		
	ก่อน	๒๐	๑๐๗.๘๐	๙.๗๕	-๒.๗๙*	.๐๑
	ติดตามผล ครั้งที่ ๒	๒๐	๑๑๔.๖๕	๙.๕๗		
๒) ความนึกคิด	ก่อน	๒๐	๑๑๕.๓๕	๑๑.๕๐	-๒.๑๖*	.๐๔
	หลัง	๒๐	๑๒๒.๘๕	๑๐.๔๗		
	ก่อน	๒๐	๑๑๕.๓๕	๑๑.๕๐	-๓.๒๒*	.๐๒
	ติดตามผล ครั้งที่ ๑	๒๐	๑๒๔.๗๕	๗.๑๓		
	ก่อน	๒๐	๑๑๕.๓๕	๑๑.๕๐	-๒.๒๒*	.๐๔
	ติดตามผล ครั้งที่ ๒	๒๐	๑๒๒.๕๕	๙.๓๔		
๓) พฤติกรรม	ก่อน	๒๐	๑๒๐.๗๐	๑๐.๘๖	-๒.๒๐*	.๐๔
	หลัง	๒๐	๑๒๔.๗๐	๑๑.๓๓		
	ก่อน	๒๐	๑๒๐.๗๐	๑๐.๘๖	-๒.๔๘*	.๐๒
	ติดตามผล ครั้งที่ ๑	๒๐	๑๒๗.๕๐	๘.๖๕		
	ก่อน	๒๐	๑๒๐.๗๐	๑๐.๘๖	-๒.๗๐*	.๐๑
	ติดตามผล ครั้งที่ ๒	๒๐	๑๒๗.๘๕	๘.๙๒		
รวม	ก่อน	๒๐	๑๑๔.๖๒	๙.๘๓	-๒.๗๖*	.๐๒
	หลัง	๒๐	๑๒๐.๐๓	๙.๗๐		
	ก่อน	๒๐	๑๑๔.๖๒	๖.๘๓	-๓.๒๙*	.๐๐
	ติดตามผล ครั้งที่ ๑	๒๐	๑๒๒.๙๕	๗.๖๒		
	ก่อน	๒๐	๑๑๔.๖๒	๙.๘๓	-๒.๘๗*	.๐๑
	ติดตามผล ครั้งที่ ๒	๒๐	๑๒๑.๖๘	๘.๒๕		

(๒) ผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์
ระหว่างการทำค่ายมีเหตุการณ์ที่น่าสนใจ
ดังนี้

๑) วันแรกของการทำค่าย (วันที่ ๓
ตุลาคม ๒๕๕๙)

ภายหลังจากการแนะนำตัวผ่าน
กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกายและใจ

องค์ประกอบของชีวิต กิจกรรมผัสสะของฉันทัน
กิจกรรมสติในปัจจุบันขณะ กลุ่มทดลองเริ่มมี
ความคุ้นเคยมากขึ้น มีการแบ่งปันความรู้สึก
แสดงความคิดเห็น ยกตัวอย่าง กิจกรรมเก้าอี้
ดนตรีใจเป็นกิจกรรมหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างชอบ
ให้เหตุผลว่า “เพลิดเพลินเมื่อใด หลุดวงโคจรเมื่อนั้น
รู้สึกสนุกสนาน และต้องมีสติอยู่
ตลอดเวลา ต้องคอยระแวดระวังที่จะโดน

เพื่อนแย่งเก้าอี้ไป พร้อมๆ กับที่หูต้องคอยระวัง ฟังเสียงว่าเมื่อไรจะถูกสั่งให้หยุด ทั้งๆ ที่กายก็ต้องเคลื่อนไหว แต่ใจต้องอยู่กับการเล่นเก้าอี้ดนตรีจริงๆ”^๕ ยิ่งเมื่อตอนเหลือผู้เล่นน้อยลง ยิ่งตื่นเต้น ยิ่งต้องมีสติ ระวังให้มากขึ้น

กิจกรรมไม่! ใช่เลย: รู้จักปฏิเสธ เป็นกิจกรรมให้แสดงบทบาทสมมติตามใบสลากที่กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มได้จับสลาก เช่น บางกลุ่มได้แสดงเป็นเด็กนักเรียนที่กำลังเดินอยู่ในห้างกับเพื่อนแล้วอยากได้ของในห้างนั้น ในขณะที่ไม่มีใครเห็น นักเรียนจะปฏิเสธความต้องการของตนเองอย่างไร ก่อนสิ้นสุดวันแรกกลุ่มทดลองกล่าวว่าได้เข้าใจความคิดที่แตกต่างกัน ยอมรับความเห็นต่างได้^๖ บางสิ่งบางอย่างที่ผู้อื่นไม่ชอบใจ ก็ไม่ควรทำ^๗ รวมทั้งการที่ได้เล่าเรื่องความทุกข์ของตนเอง เช่น เรื่องเกรด หลังเล่ารู้สึกสบายใจ^๘ เข้าใจ คำว่า “เพื่อนทุกข์”^๙

๒) วันที่ ๒ ของการทำค่าย (วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๙)

เริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยกิจกรรมการฟังด้วยสติ ทำให้กลุ่มทดลองกล่าวว่า นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากจริงๆ โดยเฉพาะอย่าง

ยังได้คิดว่าควรจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เรียกว่า “แม่ป่น”

หลังรับประทานอาหารเย็นในวันนั้น ได้เดินจงกรม กลุ่มทดลองคนหนึ่งกล่าวว่า “มีความสุขมากที่ได้เห็นภาพข้างหน้า ที่สวยงามและเกิดความสุขขึ้นในใจ ไม่เคยเป็นมาก่อน อยากให้ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นอีก”^{๑๐} อีกทั้งยังถามขึ้นว่า “พรุ่งนี้จะมีโอกาสที่ได้เดินแบบนี้อีกไหม”^{๑๑} ต่อจากนั้น มีการพูดคุยสนทนากลุ่มถึงประเด็นที่มักเป็นปัญหาของกลุ่มกล่าวคือ ๑) การเลี้ยงดูจากครอบครัว ๒) การคบเพื่อน ความรักในวัยเรียน ๓) การเรียน ๔) สื่อโซเชียลมีเดีย จากการสนทนากลุ่ม พบว่า “การยอมรับความจริง การนำมาปรับปรุงแก้ไข ความพอดี การมีสติ รู้จักเวลาที่เหมาะสม รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความยับยั้งชั่งใจ อย่าสนุกจนเกินเหตุ” รวมทั้ง “ต้องมีความมั่นใจในตนเอง ต้องบอกว่าเราทำได้” เป็นประตูทางออกแห่งปัญหาของวัยรุ่น

ก่อนเสร็จกิจกรรมในวันที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยได้เชิญชวนให้กลุ่มทดลองจุดเทียนปัญญา ตั้งจิตอธิษฐานว่าต่อไป “เราจะสร้างแต่ความดี” ปรากฏว่ากลุ่มทดลองสะท้อนว่า “เป็นประสบการณ์ ความทรงจำที่ดี ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน”

๓) วันสุดท้ายของการทำค่าย (วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๙)

ก่อนปิดค่าย ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองสะท้อนความรู้สึก ความคิด สิ่งที่ได้ออกมา พร้อมทั้งได้ให้กลุ่มทดลองให้คะแนนกับการ

^๕ สนทนากลุ่ม กลุ่มทดลอง, ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^๖ สนทนากลุ่ม กลุ่มทดลอง (หลุมดำ), ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^๗ สนทนากลุ่ม กลุ่มทดลอง (ห่านดิน), ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^๘ สนทนากลุ่ม คุณ บ (นามสมมติ), ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^๙ สนทนากลุ่ม คุณ ม (นามสมมติ), ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๑๐} สนทนากลุ่ม คุณ ง (นามสมมติ), ๔ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๑๑} อ้างแล้ว.



เรียนรู้ในค่าย ผลปรากฏว่า จากคะแนนเต็ม ๑๐ มีกลุ่มทดลองให้คะแนน ๘ ถึงจำนวน ๑๑ คน โดยให้เหตุผลว่า ควบคุมตนเองได้มากขึ้น ได้รู้จักเพื่อนและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น เป็นต้น มีกลุ่มทดลองให้คะแนน ๗ ถึงจำนวน ๗ คน โดยให้เหตุผลว่า จากที่เปลี่ยนแปลงไปตอนนี้ คิดว่าตนเองนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และสามารถทำได้ดีกว่านี้ได้อีก และมีอีก ๒ คน ให้ ๖ คะแนน โดยให้เหตุผลว่า คิดว่าตนเองนั้นยังปรับตัวไม่

ผลการพัฒนาเขาวนอารมณ์จากการติดตามผลครั้งที่ ๑

ภายหลังจากการเข้าค่าย เป็นระยะเวลา ๑ เดือนโดยประมาณ ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดตามผลด้วยการสนทนากลุ่ม ปรากฏว่า กลุ่มทดลองต่างให้ภาพสะท้อนที่เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ยกตัวอย่าง “แม่ชมว่า ลูกสาวเปลี่ยนไป พุดง่ายขึ้น มีวินัยมากขึ้น รู้จักมีความกตัญญู ไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ขณะนี้ เธอเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น รู้จักฟังความต้องการของผู้อื่นด้วย”^{๑๒} เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองอีก ๓ คน กล่าวว่า “แม่บอกว่า รู้จักฟังคนอื่นมากขึ้น”^{๑๓} และอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น พร้อมกับบอกตัวเองว่า บ่อยมันไป ต้องทำใจให้ได้ และในขณะเดียวกัน ฟังเพื่อนได้มาก

ขึ้น”^{๑๔} นอกจากนี้แล้ว กลุ่มทดลองมีการช่วยเหลือ เกื้อกูลกันเอง เช่นในกรณีกลุ่มทดลองคนหนึ่งที่อยู่อาศัยกับพี่ชายที่เป็นวัยรุ่นด้วยกัน ทำให้บางครั้งขาดเพื่อนร่วมทุกข์ แต่ปรากฏว่าเพื่อนๆ ต่างยืนยันว่า “ยินดีช่วยช่วยได้”

ก่อนจบการสนทนากลุ่ม มีกลุ่มทดลองจำนวน ๑๖ คน ที่ยกมือขึ้นระบุว่าควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น และมีกลุ่มทดลองจำนวน ๑๕ คน ที่ยกมือขึ้นระบุว่า มีฟังผู้อื่นได้มากขึ้น

๘. อภิปรายผล

๑) ผลแบบทดสอบเขาวนอารมณ์ (EQ) ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ของกลุ่มทดลองจำนวน ๔ ครั้ง คือ ก่อน-หลังการทดลอง และการติดตามผลครั้งที่ ๑ และ ๒ แสดงให้เห็นว่าด้านความรู้สึกจะมีคะแนนต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับอีก ๒ ด้าน ในขณะที่คะแนนด้านพฤติกรรม จะมีคะแนนสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับอีก ๒ ด้าน เป็นเช่นนี้ทุกครั้ง (๔ ครั้ง) ชี้ให้เห็นถึงความประหลาดใจ ทำให้สันนิษฐาน ใน ๒ ประเด็น คือ ๑) แบบทดสอบมีบางสิ่งบางอย่างที่ต้องทบทวนในเรื่องความคาดเคลื่อนในการวัดผล (Measurement Error of Test Items) ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในการทำแบบทดสอบทุกชนิด และ ๒) ปัจจัยนำเข้า (Input) กระบวนการ (Process) ที่ได้รับจากการทำค่าย ส่งผลต่อพฤติกรรมของกลุ่มทดลองใช้ชีวิตในสังคม แม้แต่สภาพจิตใจที่ไม่ต้องการ

^{๑๒} สนทนากลุ่ม ติดตามผล ครั้งที่ ๑ คุณพ (นามสมมติ), ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๓} สนทนากลุ่ม ติดตามผล ครั้งที่ ๑ คุณป (นามสมมติ), ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๔} สนทนากลุ่ม ติดตามผล ครั้งที่ ๑ คุณธ (นามสมมติ), ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

ทำ แต่การแสดงออก การอยู่ร่วมกัน หรือสภาพขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม มีผลต่อการหล่อหลอมกลุ่มเกลาให้แสดงออกในทางที่เป็นกุศล

๒) สภาพปัญหาของวัยรุ่นจะพบว่ามีปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากครอบครัว เพื่อน การเรียน สื่อโซเชียลมีเดีย ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปมสังคมที่เกิดขึ้น โดยยากที่จะหาทางออกในวิธีการเดียวได้ การใช้หลัก “บวร” หรือ “บ้าน วัด โรงเรียน” รวมทั้งการล้อมรั้วด้วยรักจากครอบครัวจึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่ทุกคนควรให้ความสำคัญอย่างที่สุด เพราะการหล่อหลอมกลุ่มเกลาจากครอบครัวมีผลตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ เป็นตัวพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงเขาว์อารมณ์ให้เป็นไปตามสภาพที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นแล้ว การคบเพื่อน ซึ่งเป็นกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่า ปรโตโมษะ อันเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก เพราะเมื่อโตก็ตามที่เด็กอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนที่ดีก็จะร่วมกันทำกิจกรรมที่ดี ในขณะที่เดียวกันโซเชียลมีเดียที่ส่งข้อมูลและเด็กเป็นผู้รับหรือเสพข้อมูลดังกล่าวด้วยความประมาท ไม่มีสติรู้เท่าทันต่อการเสพสื่อ นั้น (ขาดโยนิโสมนสิการ) ย่อมทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นไหลไปตามข้อมูลนั้นๆ จึงส่งผลถึงการพร่องของเขาว์อารมณ์ในแต่ละขณะที่เสพสื่อ ดังนั้นสติปัญญาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นต่อการรับการกระทบที่จะทำให้ไม่ประมาท มีสติรู้เท่าทัน ไม่พลั้งเผลอ มีปัญญาที่สามารถแยกแยะได้ ซึ่งหมายถึงการมีโยนิโสมนสิการ การพิจารณาในใจโดยแยกกาย ต่อสิ่งที่รับรู้และสามารถแก้ปัญหาได้

๓) ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้หลักพุทธธรรม ฆัสสะ สติ และ โยนิโสมนสิการ เป็น

จุดเริ่มต้นที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง หากกลุ่มทดลองสามารถนำไปใช้อย่างต่อเนื่อง หรืออาจจะไม่ต่อเนื่องแต่ยังมีการระลึกนึกถึงอยู่บ้าง โดยเฉพาะเวลาที่ชีวิตมีความคับขัน อย่างน้อยที่สุดวัยรุ่นกลุ่มนี้ได้รับปัจจัยนำเข้า (input) ที่เป็นฐานของการเรียนรู้ก็จะสามารถทำให้พัฒนาเขาว์อารมณ์ได้ตามเหตุปัจจัย ทำให้พฤติกรรมที่มีความเคยชินเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่มีการพัฒนาแล้ว มีความดีงาม ทั้งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก ด้วยการ “รู้ กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม”

๔) องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเขาว์อารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพุทธธรรมนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งประการหนึ่งคือ สโลแกนที่กล่าวว่า “รู้ กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” จากองค์ความรู้ใหม่ที่ได้นี้ หากกลุ่มตัวอย่างหรือวัยรุ่น หรือในบางกรณีอาจเป็นผู้ใหญ่ที่นำกิจกรรมทั้ง ๑๔ กิจกรรม ที่ได้จากงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่ม จะทำให้การฝึกหัดปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามีความ “กระชับ ฉับไว อยู่ในใจ และเป็นตัวของตัวเอง” ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะ จริตของแต่ละคน โดยไม่มีการขัดแย้ง ซ่อมปะมนเงื่อนในใจ จึงทำให้สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ ในทางตรงกันข้าม หากไม่รู้ ไม่เข้าใจ ในหลักการ วิธีการปฏิบัติของสโลแกน “รู้ กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ชีวิตขาดสติ มีปัญหา ไม่รู้เท่าทัน ความเปลี่ยนแปลง จมทุกข์ ไขปัญหาทางออกในชีวิตไม่ได้ ทักษะคิดในการมองโลกมี



แต่ทางอกุศล ชีวิตไร้ความหวัง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่คนทุกเพศ ทุกวัยต้องมีการพัฒนาเขาวนอารมณ์อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานวิจัยนี้ กลุ่มทดลองได้แสดงให้เห็นถึงการมีศักยภาพที่ประจักษ์ชัดในมหาสมุทร ลึกล้ำ ประมาณไม่ได้ หยั่งถึงได้ยาก

๗. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ และ ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

๑. ในแผนพัฒนาบุคลากร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารสถาบันศึกษา ตั้งแต่ระดับผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ หัวหน้าภาค หัวหน้าหมวดวิชา ควรมีแผนการพัฒนาบุคลากรให้เข้าใจถึงการบูรณาการทางหลักพุทธธรรม เน้น ผัสสะ สติ โยนิโสมนสิการ ไปปรับใช้กับหมวดงานของตนเอง โดยมีตัวชี้วัด เป้าหมายที่ชัดเจน และครอบคลุมกลุ่มนักเรียนและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เช่น ผู้ปกครอง เป็นต้น

๒. ในสถาบันศึกษาควรจัดให้มีรางวัลเพื่อเชิดชูคุณธรรม การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่เพียงเฉพาะเก่งเรื่องเรียน (IQ) แต่

ควรเก่ง ขำขาน ในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข พร้อมทั้งมีจิตอาสาที่จะเป็นกัลยาณมิตรกับเพื่อนที่กำลังลำบาก เผชิญปัญหาอย่างใช้ปัญญา (EQ)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

๑. ในงานวิจัยนี้ เห็นความแตกต่างในประเด็นการพัฒนาเขาวนอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องน่าสนใจและควรสนับสนุนให้นักเรียนในกลุ่มอื่นๆ มีโอกาสเข้าค่ายการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ๓ วัน ๒ คืน หรืออย่างน้อยที่สุดหากมีความจำกัดในเรื่องบุคลากรหรืองบประมาณ ควรจัดให้เข้าค่าย ๒ วัน ๑ คืน เพื่อเปิดโอกาสในการเรียนรู้ พัฒนาเขาวนอารมณ์ทั้งเรื่องความรู้สึก ความนึกคิด และพฤติกรรม ที่เป็นผลมาจากการฝึกเรื่องผัสสะ สติ และ โยนิโสมนสิการ ตลอดจนจนทำการศึกษาวิจัยว่าจะมีผลการวิจัยที่แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

๒) ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนาของวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง ว่าจะมีการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างไร ผลที่ได้จากการทดลองจะแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร



บรรณานุกรม

ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาน, ศ.ดร. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

(๑) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กรมสุขภาพจิต เผยวิจัยพบเด็กไทยอีคิวต่ำกว่ามาตรฐาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

[http://www.](http://www.rajanukul.go.th/new/index.php?mode=maincontent&group=225&id=151&date_start=&date_end=)

[rajanukul.go.th/new/index.php?mode=maincontent&group=225&id=15](http://www.rajanukul.go.th/new/index.php?mode=maincontent&group=225&id=151&date_start=&date_end=)

[1&date_start=&date_end=](http://www.rajanukul.go.th/new/index.php?mode=maincontent&group=225&id=151&date_start=&date_end=) [๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๕]. ๑๐ ปี อีคิวเด็กไทยลดลง

เหตุการณ์แข่งขันสูง/สังคมเปลี่ยน/ภาคใต้ดีสุด-อีสานต่ำสุด. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <http://www.ryt9.com/s/tpd/1432830> [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๕].

(๒) สนนากลุ่ม

สนทนากลุ่ม กลุ่มทดลอง. ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม กลุ่มทดลอง (หลุมดำ). ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม กลุ่มทดลอง (ห่านดิน). ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม คุณ ง (นามสมมติ). ๔ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม คุณ บ (นามสมมติ). ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม คุณ ม (นามสมมติ). ๓ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม ติดตามผล ครั้งที่ ๑ คุณ ฐ (นามสมมติ). ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม ติดตามผล ครั้งที่ ๑ คุณ ป (นามสมมติ). ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

สนทนากลุ่ม ติดตามผล ครั้งที่ ๑ คุณ พ (นามสมมติ). ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

