

บูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร
Integration of the Buddhadhamma for Emotional Quotient
Development of Children of Upper Secondary School in
Bangkok Province

กุสุมา เมฆะวิภาต
Kusuma Meakhawipart^๑

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุชฎินิพนธ์ เรื่อง บูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ๓) เพื่อบูรณาการการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานครด้วยหลักพุทธธรรมในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาสร้างจิตสำนึกให้แก่ นักเรียนโดยการเรียนรู้และการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครองและพระสงฆ์มาสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัยมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนามีการสร้างควมสามัคคีกับคนอื่นรู้หลักเกณฑ์ในการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนแสดงอาการออกอย่างเหมาะสมรู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และมีจิตสำนึก การใช้หลักธรรมเป็นการฝึกตนให้มีสติเข้าไปกำกับตามคู้รู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจาและใจของตนด้วยทำให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นสมบูรณ์มากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ ๕ ด้าน ๑. ความตระหนักรู้ตนเอง ๒. การจัดการกับอารมณ์ ๓. การจูงใจตนเอง ๔. การเห็นอกเห็นใจ ๕. ทักษะทางสังคม

คำสำคัญ : บูรณาการพุทธธรรม ความฉลาดทางอารมณ์

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

Abstract

This article is the part of dissertation “Integration of the Buddhadhamma for emotional quotient development of children of upper secondary school in Bangkok Province”, the objectives of this study were 1) to study of the emotional quotient development of children of upper secondary school in Bangkok Province, 2) to study the Buddhadhamma for using into the emotional quotient development of children of upper secondary school in Bangkok Province, and 3) to integrate of the Buddhadhamma into the emotional quotient development of children of upper secondary school in Bangkok Province. This is a qualitative research

The result of research found that the Buddhist principles lead to build awareness to children of upper secondary school though learning and taking care from parents and Buddhist monks who build the emotional quotient to them to be good personality and to create the unity with others, knowing the principle of problem solving, the decision and motivation to children of upper secondary school properly, to be students known loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity, to be awareness. Using the Buddhadhamma is to train oneself to be mindful, noting in the present, controlling of conduct by body, speech, and mind oneself by making the emotional quotient development in advanced, to be creative thinking in five aspects:- 1) realization, 2) emotional management, 3) persuasion, 4) sympathy, and 5) social skill.

Keywords: Integration of the Buddhadhamma, Emotional Quotient



๑. บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือที่เรียกว่า Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence เป็นแนวคิดอย่างหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมกล่าวถึงในสมัยปัจจุบัน โดยเฉพาะวงการการศึกษา แนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ได้พิจารณาว่า การพัฒนามนุษย์ที่ผ่านมาเน้นความสำคัญทางด้านความฉลาดทางสติปัญญา หรือ IQ มากกว่า โดยมีความเชื่อว่าถ้าพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางสติปัญญาแล้วจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ด้าน แต่ไม่ได้มุ่งพัฒนาเรื่องอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ คนที่มีไอคิวสูงมีความสามารถทางสมองดี สำเร็จการศึกษาดี มีตำแหน่งงานดีในองค์กร ก็ยังไม่มีหลักประกันว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป บางคนล้มเหลวในการทำงาน ไม่อาจก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นไปได้ เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ หรือเพราะมีปัญหาด้านอีคิว (EQ) ซึ่งคนที่มีอีคิวต่ำมักจะประสบปัญหาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัว การงาน การอยู่ร่วมกันในสังคม ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกับคนรอบข้าง หรือติดสิ่งเสพติด รวมทั้งอบายมุข ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง มีความสุขในชีวิตน้อย^๒

โกลแมน (Daniel Goleman) ให้ความหมายเขาว์อารมณ์ไว้ว่า เขาว์อารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น^๓ ศาสตร์ทางจิตวิทยาจึงใช้คำนี้ว่า EI แม้ในทางศึกษาศาสตร์ก็นิยมใช้คำนี้เช่นกัน โดยให้ความหมายว่า ความสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ สร้างความกระตือรือร้นและแสวงหาความสงบสุขในชีวิต ส่วน EQ(emotional quotient) ราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า “ระดับเขาว์ทางอารมณ์ ระดับความสามารถทางอารมณ์ (อีคิว) : ค่าที่ได้จากการวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้เครื่องมือวัดต่างๆ เช่น การใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต”^๔

จากหลักการพัฒนาเขาว์อารมณ์ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา นักวิชาการตะวันตก จะเห็นได้ว่าสอดคล้องสัมพันธ์กับหลักการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา ที่แม้จะไม่กล่าวว่า เป็นความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง แต่เมื่อศึกษาแล้วหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตกมีลักษณะเดียวกันสอดคล้องกันกับหลักการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนาที่เป็น

^๒ รศ.พ.ญ.ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซเวนพรีนติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

^๓ Daniel Goleman, “Emotional Intelligence”, อ้างใน ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ: บริษัทธนาคาเพส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๙.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๙๓-๑๙๔.



สาระสำคัญที่สุดที่เป็นรูปแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต คือการพัฒนาชีวิตทั้งกาย ใจ และปัญญา นั่นคือหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวคือ ศีล เป็นมิติด้านสังคัมเป็นข้อฝึกหัดอบรมทางด้านกาย วาจา ความประพฤติ ให้มีระเบียบวินัยมีสุจริตเป็นที่ตั้งทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติมีการแสดงออกที่ดี สมาธิ เป็นมิติด้านจิตใจ อารมณ์ การปลุกฝังด้านคุณธรรม สร้างเสริมสุขภาพจิตและการรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิที่ถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาสมาธิ เป็นเหตุทำให้เกิดผลคือ ปัญญา ซึ่งเป็นมิติด้านสติปัญญา เป็นความตระหนักรู้ ความรู้แจ้ง รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักวางท่าที และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเรียกว่าพระพุทธานุสสโณให้มีความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์และยังก่อให้เกิดความฉลาดทางปัญญาด้วย หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญหา มีสติ คิดในทางสร้างสรรค์และก่อให้เกิดความสุขตามมา ดังพุทธพจน์ในยมกวรรคว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้นสุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไปฉะนั้น"^๕ และพระพุทธานุสสโณยังสอนว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้ จิตสามารถพัฒนาได้ หลักธรรมที่สอนในเรื่องการพัฒนาจิต สติ โดยตรงก็คือเรื่องสมาธิ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นการบริหารและควบคุมจิตโดยตรงให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และเมื่อสุขภาพจิตดีย่อมสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบศีลธรรม ความเหมาะสมทางสังคัม มีสติตระหนักรู้ รู้เท่าทันในทุก ๆ ขณะจิต ความมีสติตระหนักรู้ก็คือรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตน และจัดการกับความรู้สึกของตนได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จิตที่ได้รับการพัฒนาฝึกอบรมด้วยสมาธิแล้วจะมีคุณสมบัติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาลนุสโสณิพราหมณ์ว่า "จิตที่เป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้"^๖ ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่า ระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวมซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุลทำให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและผู้อื่น ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด"^๗

การฝึกพัฒนาทางด้านเขาวนอารมณ์โดยใช้หลักการ ๒ ประการ คือ (๑) หลักพรหมวิหาร ข้อมเมตตาและกรุณา ช่วยพัฒนาจิตให้เป็นคนโอบอ้อมอารี และมีความสุขในชีวิตได้ เป็นวิธีฝึกที่กระทำได้ง่ายและเห็นผลไว และ (๒) ฝึกโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ช่วยให้การพัฒนาต่อยอดเกิดคุณค่าทางสังคัมและคุณความดี สามารถก้าวไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ได้ จนสามารถพัฒนาไปสู่การเสียสละให้คนอื่นได้ เป็นคุณลักษณะ

^๕ พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๔.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓/๔๒.

^๗ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๕), หน้า ๓.



ที่ดีของผู้พัฒนาแล้ว จึงกล่าวได้ว่า การพัฒนาเด็กตั้งแต่วัยเด็กให้เจริญเติบโตเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับสัตว์ ให้มีจิตใจที่อ่อนโยน รู้จักรักผู้อื่น และมีทักษะ ต่างๆ ที่จำเป็นใช้ในชีวิต^๕

ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการบูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อปลูกฝังให้เป็นคนดีมีศีลธรรม คุณธรรม เพื่ออยู่ร่วมในสังคมอย่างมีสุข เก่งดี และมุ่งวางรากฐานทางธรรมเพื่อพัฒนาไปสู่การปฏิบัติธรรมในระดับสูงขึ้นไป อันเป็นทางดำเนินของพุทธศาสนิกชนที่ดี ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่างานวิจัยชิ้นนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม สามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับโรงเรียน สถาบันการศึกษา หน่วยงานองค์กรต่างๆ และแม้แต่ในครอบครัว เพื่อสร้างบุคคลากรให้มีคุณภาพ คุณธรรมความดี และมีความสุข อันจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาประเทศชาติ ต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

๒.๓ เพื่อบูรณาการการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานครด้วยหลักพุทธธรรม

๓. ขอบเขตการวิจัย

๓.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสื่ออินเทอร์เน็ต

๓.๒ **ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง ๔ กลุ่ม คือ (๑) เด็กนักเรียน (๒) ครู (๓) ผู้ปกครองและผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา เพื่อศึกษาถึงผลการใช้หลักธรรมในกิจกรรมการเรียนและในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน ๕ โรงเรียน โดยเลือกการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) นักเรียนโรงเรียนละ ๕ คน (รวม ๒๕ คน) สัมภาษณ์คุณครูโรงเรียนละ ๑ คน และสัมภาษณ์ผู้ปกครอง จำนวน ๑๐ คน

^๕ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุษมา เรืองรอง, "สอนลูกเรื่องสัตว์เลี้ยง (Teaching Children about Pets)", <http://taamkru.com/th/article105>.

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร ได้กำหนดเลือกนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน ๕ แห่ง คือ (๑) โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร (๒) โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร (๓) โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร (๔) โรงเรียนบดินทรเดชา(สิงห์ สิงหเสนีย์) กรุงเทพมหานคร (๕) โรงเรียนสาธิต มศว. ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

เหตุผลที่เลือก ๕ โรงเรียนนี้เพราะโรงเรียนทั้ง ๕ มีผลการจัดอันดับ ๑๐๐ โรงเรียนที่มีคุณภาพดีที่สุดในประเทศไทย ประจำปี ๒๕๕๕ พิจารณาจากการวัดผล Admission โควตา รับตรง โอลิมปิกวิชาการ คะแนนการสอบ O-net แพทย์ กสพท. ทูกรัฐบาล ทูนก.พ. ทูน พสวท. และ รางวัลชนะเลิศทางด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยี

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “บูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เพื่อให้ได้มุมมองเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการประยุกต์และผสมผสานระหว่างหลักธรรมและทฤษฎีในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการดำเนินการวิจัยมีขั้นตอนสำคัญ คือ ขั้นศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ขั้นกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ขั้นสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย และขั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายแล้วนำผลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ประกอบเนื้อหาการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑) ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร คือโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครโดยทั่วไป และข้อมูลด้านแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในศาสตร์สมัยใหม่โดยเฉพาะด้านจิตวิทยา การพัฒนาเยาว์ปัญญา

ได้ทราบสภาพปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากความโลภ ความโกรธและความหลง ของเด็กและเยาวชนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทยและเขตกรุงเทพมหานคร และความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ทางศาสตร์สมัยใหม่อย่างชัดเจน อันเป็นฐานความรู้ที่จะนำไปวิเคราะห์และบูรณาการร่วมกับพระพุทธศาสนา

๒) รวบรวมหลักธรรมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก และชั้นทุติยภูมิ คืออรรถกถา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งหนังสือ ตำรา บทความวิชาการทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ได้หลักธรรมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจน ที่สามารถนำมาเป็นแกนหลักในการบูรณาการร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่



๓) นำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลมาวิเคราะห์จุดดี จุดบกพร่องของทั้งสองแนวคิดคือพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ สรุปเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในเบื้องต้นด้านเอกสาร

๔) สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย คือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๔ กลุ่ม คือ (๑) เด็กนักเรียน (๒) ครู (๓) ผู้ปกครอง (๔) ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา เพื่อศึกษาถึงผลการใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมการเรียนและในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๕ โรงเรียน (๑) โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษากรุงเทพมหานคร (๒) โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร (๓) โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร (๔) โรงเรียนบดินทรเดชา(สิงห์ สิงหเสนีย์) กรุงเทพมหานคร (๕) โรงเรียนสาธิต มศว.ปทุมวัน กรุงเทพมหานครโดยเลือกสัมภาษณ์เจาะลึก (indepth Interview) นักเรียนโรงเรียนละ ๕ คน (รวม ๒๕ คน) สัมภาษณ์คุณครูโรงเรียนละ ๑ คน และสัมภาษณ์ผู้ปกครอง จำนวน ๑๐ คน และผู้เชี่ยวชาญ ๔ รูป/คน

ได้ความรู้จากภาคสนามเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จากการสัมภาษณ์ทั้ง ๔ กลุ่ม

๕) สังเคราะห์องค์ความรู้จากการศึกษาทั้งหมดเป็นองค์ความรู้ใหม่ จากนั้นนำไปตรวจสอบ แก้ไข เติมเต็มตามกระบวนการ Public Hearing และข้อเสนอแนะต่างๆ ปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปเสนอเป็นแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

๖) สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕. ประโยชน์ที่ได้รับ

๕.๑ ทำให้ทราบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

๕.๒ ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

๕.๓ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานครด้วยหลักพุทธธรรม

๕.๔ สามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและส่วนภูมิภาคได้

๖. ผลการวิจัย

๖.๑ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยประการสำคัญที่บ่งชี้ความสำเร็จของบุคคลทั้งในด้านการงานและการดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขเพราะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นบุคคลที่มีแผนในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมรู้จักแสวงหาความสุขให้ตนเองได้ตามอัตรภาพสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างสุขุมรอบคอบสมเหตุสมผลมีความเมตตากรุณาเมื่ออารมณ์ขันมีแนวคิดเชิงบวกมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ที่อยู่รอบข้างและสามารถปรับตัวอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างๆได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น นักเรียนวัยรุ่นที่มีความรู้และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ย่อมมีอารมณ์ดีกว่าผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์ความฉลาดทางอารมณ์จึงไม่เกี่ยวกับ เพศ วัย ชาติ ศาสนา ยศ ตำแหน่ง ความรู้และความสามารถทางโลก แต่เป็นเรื่องของการเรียนรู้และการฝึกฝนตนเองให้มีความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ยังเยาว์วัยจนวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยการดูแลและการเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ สื่อมวลชน ผู้รู้ รวมทั้งองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐบาลและเอกชน

สรุปได้ว่า ถ้านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตน ต่อผู้คนรอบข้าง ต่อสังคมส่วนรวม ส่งผลดีต่อตนเองคือทำให้ตัวเองมีความสุข และเป็นคนเก่ง ดี มีความสุขเนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์โดยการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับตนเองให้มากที่สุด การจัดการกับอารมณ์ของตนเองต้องฝึกการผ่อนคลายตนเองด้วย เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เช่น การใช้อาณาปานสติ เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกที่สามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้น ในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือการดึงความสนใจของตัวเอง ออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา ขณะเดียวกันก็ต้องประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ดูว่าสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุมอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่ตั้งใจ หากรู้สึกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองแย่ง อาจต้องเลือกการออกจาก สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึงกลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่

๖.๒ หลักพุทธธรรมที่ใช้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

ความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่เริ่มจากการเข้าใจชีวิตความเป็นไปอันเป็นธรรมชาติ กระบวนการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของนักเรียนคือ ความเป็นผู้มีปัญญา การมีสติ กำกับไว้อยู่เสมอ สติในที่นี้เริ่มตั้งแต่การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองว่า อารมณ์ใดเกิดขึ้น เกิดขึ้นเพราะอะไร มีความไวต่อความรู้สึกอารมณ์ของผู้อื่นโดยผ่านการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง จะทำให้ตอบสนองและแก้ไขได้อย่างถูกต้อง มีสติ รู้ความสามารถของตน



เข้าใจจุดเด่น จุดด้อยเพื่อปรับปรุงตนเอง การมีสติรู้ถึงอารมณ์ของตนเป็นเรื่องสำคัญ สตินำไปสู่สมาธิที่จำเป็นต่อการสร้างความฉลาดทางอารมณ์และสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดี ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น สติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะ พรหมวิหาร ๔ ไตรสิกขาและหลักสัปปริสธรรม ๗ เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพกาย เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น กระฉับกระเฉง เบิกบาน และงามสง่า รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความมั่นคงทางอารมณ์สูงและมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี ยังมีการใช้ระบบวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาคือการเจริญสติปัฏฐาน ผึกตนให้มีสติเข้าไปกำกับตามดูรู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจาและใจของตนด้วยทำให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นสมบูรณ์มากขึ้น

๖.๓ การบูรณาการการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานครด้วยหลักพุทธธรรม

๑) การสร้างจิตสำนึกให้กับนักเรียนด้วยการดูแลเอาใจใส่สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัยมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนามีการสร้างควมสามัคคีกับคนอื่นรู้หลักเกณฑ์ในการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนแสดงอาการออกอย่างเหมาะสมต่อหน้านักเรียนใส่ใจนักเรียนให้มากเริ่มต้นจากการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตสำนึก ปัญญาฉลาดทางอารมณ์ = ฉลาดคิด + ฉลาดพูด + ฉลาดทำความกตัญญูรู้คุณพ่อแม่ ครูอาจารย์ และคนรอบข้างเมตตาต่อกันมีจิตใจดีและสมาธิดี มีสติปัญญาในการคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่มีความรับผิดชอบและมีวินัยต่อตนเองรู้บาปคุณคุณโทษ ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วฝึกให้รู้จักแก้ไขปัญหาโดยเปิดโอกาสและส่งเสริมให้คิดเป็น ลองแก้ปัญหาด้วยตนเอง และให้คำปรึกษาตามที่ต้องการหรือเข้าช่วยเหลือเมื่อสิ่งนั้นยากเกินความสามารถ ผึกทักษะทางอารมณ์ การช่วยให้มีการพัฒนาอารมณ์นั้นผู้ดูแลโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่ ครู อาจารย์ ก็ต้องใช้เขาว์อารมณ์กับเด็กๆ ด้วยมีระเบียบวินัยในการเข้าร่วมสังคม

๒) อบรมและดูแลเอาใจใส่ให้มากขึ้นงสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนฟังเพลงเพื่อพัฒนาอารมณ์เด็กสอนเรื่องระเบียบวินัยให้เกิดขึ้นกับเด็กการเข้ากับเพื่อนการได้รับการยอมรับกับเพื่อนการเข้ากับผู้ใหญ่สร้างอารมณ์ให้กับเด็กอารมณ์ดีหมั่นทบทวนสิ่งที่ลูกได้รับมาหากิจกรรมให้ลูกทำอย่างต่อเนื่องเอาใจใส่อบรมสั่งสอนประจำทุกวันสร้างความอดทนให้รู้จักรอคอยอบรมฝึกเรื่องมารยาทไทยฝึกให้รับผิดชอบในหน้าที่ตัวเองต้องคอยดูแลพฤติกรรมของลูกอย่างไรใกล้ชิดฝึกให้ลูกควบคุมความอยากและบังคับตัวเองมีกฎเกณฑ์ข้อบังคับฝึกให้ลูกรู้จักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาชื่นชมลูกมากๆให้โอกาสลูกไม่ควรตำหนิลูกเมื่อลูกทำผิดฝึกมองโลกในแง่ดีพอใจในสิ่งที่ตนมืออยู่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเวลาโกรธจะคอยให้คำแนะนำ คอยถามเพื่อให้ลูกได้ระบายออกมาด้วยการเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ขวนคุยสนุกๆ และให้คำแนะนำสอนให้เรียนรู้สิ่งต่างๆชี้ให้เห็นสิ่งที่จุดประกายความคิดให้ทำกิจกรรมบ่อยๆเพื่อสร้างความเคยชินให้รู้จัก

คิด และอย่าใจร้อนสอนให้มีเหตุผลหาสิ่งที่ลูกชอบมาให้ทำและช่วยสอนสิ่งถูกผิดอย่างเสมอช่วยให้ลูกรู้จักระบบอารมณ์ สอนให้คิดและยับยั้งความรู้สึกสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้นมาและสอนให้ลูกเข้าใจการแก้ปัญหาและระงับอารมณ์ให้เป็น

๗. การอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีการควบคุมตนเองและมีความเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบเป็นส่วนใหญ่แต่ยังขาดแรงจูงใจและการตัดสินใจแก้ปัญหาซึ่งเป็นช่วงวัยต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่มีความคิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น กล่าวที่เฉยและแก้ปัญหาเมื่อนำหลักการมาประยุกต์แล้วทำให้นักเรียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาจิตใจเพื่อเป็นการยกระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพบว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เข้าใจหลักการทางพระพุทธศาสนาและมีความพึงพอใจกับการนำหลักธรรมไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ประสบผลที่ดีทั้งในครอบครัวในการเรียนหรือทำงาน ในด้านอารมณ์ทำให้ตนใจเย็นขึ้น รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุปัจจัยความเป็นมา ยับยั้งอารมณ์ตนเองได้พิจารณาได้ว่าที่ทำผิดไปนั้นเพราะเหตุใด และให้อภัยได้ รู้จักระงับความโกรธที่มีต่อเพื่อน มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อเพื่อนร่วมห้องพอสรุปได้ดังนี้

๑) ทำให้นักเรียนรู้ทันอารมณ์ตนเองรับผิดชอบสูงฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิดเชื่อมั่นในตนเองสูงพึ่งพาตนเองได้มีความเป็นอิสระสร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนเองมองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาสนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่นกล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองแสดงอารมณ์ได้ถูกกาลเทศะเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น

๒) ช่วยให้นักเรียนอดทนและรู้จักระงับอารมณ์ช่วยเหลือนักเรียนให้ได้ทำกิจกรรมปลูกฝังจินตนาการใหม่ๆช่วยให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ช่วยสอนนักเรียนให้เป็นผู้ใหญ่มีศีลธรรมการอยู่ในสังคมโรงเรียนก็สามารถพัฒนาได้พัฒนาเกี่ยวกับเรียนรู้สิ่งรอบด้านใหม่ๆช่วยสอนในสิ่งที่เด็กนักเรียนยังไม่รู้ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น ลดความรุนแรงได้มากขึ้น เนื่องจากมีกฎระเบียบของสถานศึกษาไว้คอยควบคุมดูแล และมีเพื่อนๆไว้คลายเครียดฝึกให้ช่วยเหลือตนเองมีสติในการดำเนินชีวิตการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง ครอบครัว และเพื่อนๆฝึกให้ลูกได้ปรับตัวได้ง่ายสอนให้คิดเป็นฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบที่ดีมีวินัยช่วยขัดเกลาเด็กให้มีคุณธรรมช่วยในการพัฒนาการเรียนรู้อย่างช่วยสั่งสอนให้เรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆทำให้มีความฉลาดที่ดีสอนให้นักเรียนมีจิตสำนึกมีผลการเรียนที่ดีได้รับองค์ความรู้ใหม่ๆและมีสมาธิช่วยลดภาวะทางอารมณ์จิตใจอ่อนโยน มีมารยาทดี ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆกับชีวิตช่วยอบรมสั่งสอนกิริยามารยาทในสังคมสร้างความสัมพันธ์ให้กับนักเรียนและเป็นแบบอย่างที่ดีได้รับรู้สิ่งใหม่ๆจากสถาบันศึกษาโดยการปฏิบัติทางตรง

๓) นักเรียนมีสมาธิจิตสำนึกมีระเบียบวินัยมีความเอื้อเฟื้อเพื่อแม่มีสติ และปัญญาทำให้เด็กนักเรียนมีความนิ่งมากกว่าเดิมมีจิตใจที่เย็นนักเรียนมีจิตอาสารักเพื่อนมีความอดทน



และมีสมาธิ เด็กมีความเข้าใจด้านพระพุทธศาสนาเด็กมีเหตุผลมากขึ้นไม่เอาแต่ใจมีจิตใจดีงาม เชื่อฟังพ่อแม่มีจิตใจเบิกบานมีความอ่อนน้อมถ่อมตนทำให้ยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี รู้จักคำว่าปล่อยวางทำให้จิตใจสงบสุขลดความรุนแรงได้ดีมากมีความคิดสร้างสรรค์

๔) ทำให้ใจเย็นลงได้ช่วยให้สบายใจ มีความสงบมากขึ้นช่วยให้มองโลกแง่ดีไม่ทำอะไรรู้อวาม ทำให้สงบทำให้จิตใจสงบสุข ผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์โกรธทุเลาลงได้ทำให้ควบคุมสติอารมณ์ รู้จักคิดก่อนทำช่วยให้มีสติและสมาธิมากขึ้นทำให้ตัวเรามีสติมากขึ้นรู้ความชั่วดีมีเหตุผลมากขึ้นมีสมาธิเป็นที่สบายใจทำให้จิตใจนิ่งไม่มีความโกรธมีเมตตาธรรมสูงมีปัญญารู้เท่าทัน ทำให้ใจไม่ว้าวุ่นมีจิตสำนึก

๘. องค์ความรู้ใหม่ของแนวพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษานี้สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ เรื่องแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้ ๕ ขั้นตอนดังนี้

๑) **พัฒนาสติสัมปชัญญะให้มีพลัง** คือการพัฒนาสติและสัมปชัญญะของนักเรียน โดยการจัดหลักสูตรระยะสั้น ระยะยาวและแบบยั่งยืน หรือจัดให้มีการใช้สติทุกรายวิชาที่เรียน ด้วยการแทรกเข้าในเนื้อหาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพราะสติสัมปชัญญะ เป็นธรรมสำคัญที่ต้องพัฒนา ยิ่งพัฒนาให้เจริญมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นการดี

๒) **ปลูกฝังจิตสำนึกให้ละเอียดรอบคอบ** คือการปลูกหิริและโอตตปปะให้ซึมลึกเข้าไปในจิตสำนึกของนักเรียน ที่สะท้อนออกมาทางพฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางวาจา ในขั้นนี้ ฟังปลูกฝังตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน สังคม ให้นักเรียนได้เห็นโทษภัยของการขาดหิริและโอตตปปะ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำนั้นจะมีผู้อื่นเห็นหรือไม่ก็ตาม หากนักเรียนมีคุณธรรม ๒ ข้อนี้ประจำจิตแล้ว ก็จะเป็นผู้มีความมองจากลำหยาญ เพราะจะมีความภูมิใจและไม่ระแวงในสิ่งที่ตนทำ คือการที่นักเรียนมีหิริและโอตตปปะนี้เท่ากับมีธรรมรักษา มีเทวดาคุ้มครอง หากพัฒนาได้ยั่งยืน ย่อมส่งผลที่ดีต่อสังคมอย่างมหาศาล กล่าวคือสังคมจะเป็นสังคมแห่งความบริสุทธิ์ และมีความสุข

๓) **ขนานด้วยกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ** คือ การมีกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยเฝ้าระวัง คอยเอาใจใส่ไม่ให้นักเรียนทำความชั่ว มีมิตรสหายสำหรับพัฒนาชีวิต การเรียน การศึกษาย่อมเกิดผลดี และเป็นบ่อเกิดแห่งการพัฒนาปัญญาต่อไป ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นหน้าที่ของครอบครัว ครู (โรงเรียน) และสังคม รวมถึงพระสงฆ์อันเป็นตัวแทนด้านศาสนา **โยนิโสมนสิการ** คือการฝึกฝนจิตให้มีการคิดไตร่ตรองด้วยความรอบคอบ มองให้ละเอียด พิจารณาให้ถี่ถ้วนรอบด้าน ไม้ใจร้อน ไม้ด่วนตัดสินใจ โยนิโสมนสิการนี้คือปัญญาขั้นละเอียดที่ต้องการพัฒนา การมีแบบอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนพัฒนาบ่อยๆ ย่อมทำให้ความนึกคิดเป็นไปอย่างละเอียด

๔) **สานด้วยเครือข่ายและกิจกรรม** คือสร้างสายใยและสานสัมพันธ์ โดยครู อาจารย์หรือเพื่อนนักเรียนด้วยกัน โดยให้ครูมีบทบาทในการสอนศีลธรรมในโรงเรียน โดยได้รับ

การสนับสนุนส่งเสริมจากภาครัฐอย่างต่อเนื่อง**กิจกรรม** คือการเชื่อมโยงกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการแทรกเนื้อหาธรรมในโครงการกิจกรรมฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้สติปัญญาแก้ปัญหาพิจารณาอย่างใคร่ครวญเป็นการฝึกการใช้ปัญญา เช่น การเข้าค่ายวิปัสสนา ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีกฎระเบียบวินัย โดยกำหนดเป็นกิจกรรมในแผนการเรียนการสอนอย่างชัดเจน

๕) นำไตรสิกขาขยายให้ถึงแก่น คือการนำไตรสิกขามาขยายออกผ่านกิจกรรมการเรียนการสอน ให้เด็กนักเรียนได้ศึกษาหลักพุทธธรรม อาทิ การเจริญสติ สัมปชัญญะ ศีลสมาธิ ปัญญา วิธีการควบคุมอารมณ์ให้เป็นผู้มีความสงบ นิ่ง รู้ตัวทั่วพร้อม ด้วยการกำหนดเป็นนโยบายหลักของการเรียนการสอนในโรงเรียนโดยมีภาครัฐให้การสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนและต่อเนื่อง

๙. ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่อง บูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร มีข้อเสนอแนะดังนี้

๙.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) โรงเรียนควรมีหลักสูตรรู้เท่าทันสื่ออย่างเป็นรูปธรรมทั้งในรูปแบบเนื้อหาสาระในบทเรียนและการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียน

๒) ควรส่งเสริมการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น วารสารรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนในงานด้านวัฒนธรรมและคุณธรรมจริยธรรม

๓) ควรมีการทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือร่วมกับกระทรวงที่มีหน้าที่รับผิดชอบภารกิจงานที่คล้ายคลึงกันเช่นกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ฯลฯ เพื่อร่วมมือกันจัดทำยุทธศาสตร์ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนควบคู่ไปพร้อมกัน

๔) ควรมีการจัดสรรงบประมาณเพิ่มเติมให้หน่วยงานในพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมของตนเอง

๕) ควรให้ความสำคัญกับการสร้างความตระหนักและองค์ความรู้ในเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อให้กับเด็กและเยาวชนและพ่อแม่ผู้ปกครองด้วย



๙.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

๑) ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมทางศาสนา เพื่อนำธรรมะเข้ามาเป็นเครื่องมือพัฒนาสติปัญญาเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตและกลุ่มเกลาจิตใจ โดยจัดกิจกรรมที่ให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย

๒) สร้างความเข้าใจกับพ่อแม่ให้ตระหนักถึงการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมกับวัยให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้และควรมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการที่มีคุณภาพต่อเด็กด้วย

๓) พ่อแม่หรือครูควรตระหนักต่อปัญหาเล็กๆน้อยๆของเด็กโดยเฉพาะเรื่องการเรียนรู้หลายกรณีพบว่าปัญหาทางจิตและการฆ่าตัวตายของเด็กมาจากเรื่องการเรียนรู้เมื่อเห็นสิ่งผิดปกติควรสืบหาสาเหตุในทันที

๔) รมรณรงค์ให้พ่อแม่และผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเด็กแสดงพฤติกรรมให้กำลังใจเด็กเช่น การกอดหรือสัมผัสการพูดชื่นชมและให้กำลังใจ

๙.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “บูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยขอเสนอให้ผู้ ที่สนใจ ได้นำไปศึกษาวิจัยครั้งต่อไปในประเด็นดังต่อไปนี้

๑) ควรศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการประยุกต์หลักความฉลาดทางอารมณ์ใน พระพุทธศาสนากับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

๒) ควรศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์แบบวิทยาการ ปัจจุบันกับแนวพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๓.
- _____ . **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๕.
- _____ . **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุง**. ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๘.
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุบผา เรืองรอง. “สอนลูกเรื่องสัตว์เลี้ยง (Teaching Children about Pets)” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://taamkru.com/th/article105>.
- พระคันธสาราภิงศ์. **คุณธรรมของคนดี พรหมวิหาร ๔ และคำอธิบายเมตตปริตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- รศ.พ.ญ.ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. **รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซเวนพรีนติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๑.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์, ๒๕๕๕.
- _____ . **พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๖.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เขาวนอารมณ์ EQ : ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : เอ็กซูเปอร์เนท จำกัด, ๒๕๔๒.
- สุธรรมา วรรณาริน. “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติ ตามรอยเบื้องยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. **การพัฒนา IQ และ EQ ในเด็กกุมารเวช ๑๑**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เวชสาร, ๒๕๔๙.

