



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

พระศุภกร ปณญาโณ (ภูทอง)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT BASED ON
BUDDHADHAMMA



PHRA SUPAKORN PANYAPALO (PHUTONG)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม
ชื่อนักศึกษา	พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นนพงค์ วงศ์ณาศรี

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

(พระอุดมวชิรมณี, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นนพงค์ วงศ์ณาศรี)

กรรมการ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

กรรมการ

(พระครูวิจิตรศีลาจาร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.กิตติพงษ์ สุวรรณวงศ์)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม
ชื่อนักศึกษา	พระศุภกร ปณญาพล (ภูทอง)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีการศึกษา	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน 2) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน และ 3) พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพรหมวิหาร 4 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 20 รูป/คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง และใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการสร้างหมวดหมู่และธีม

ผลการวิจัยพบว่า 1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การมีแรงจูงใจภายใน การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งล้วนเป็นคุณลักษณะเชิงอารมณ์ที่สำคัญต่อการพัฒนาตนในช่วงวัยเรียน โดยส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และความสามารถในการปรับตัวทั้งในระดับปัจเจกและในกลุ่มเพื่อนร่วมชั้น 2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนคือ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยเมตตาดำเนินการปลูกฝังความอ่อนโยนและการยอมรับตนเอง กรุณาช่วยส่งเสริมการเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่น มุทิตาช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความสำเร็จของผู้อื่น และอุเบกขาส่งเสริมการวางใจอย่างมีสติและความมั่นคงทางอารมณ์ หลักธรรมทั้งสี่นี้สอดคล้องกับการพัฒนา EQ อย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านใน และด้านนอก 3. การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติ การเรียนรู้แบบ Active learning และสนับสนุนชุมชนแห่งการเรียนรู้โดยประสบการณ์จริงส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในด้านการควบคุมอารมณ์ การพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น แสดงออกด้วยความสุภาพ ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ได้แก่ ควรมีการส่งเสริมให้โรงเรียนจัดกิจกรรมที่บูรณาการพรหมวิหาร 4 อย่างต่อเนื่อง ทั้งในระดับหลักสูตร กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และการอบรมครูผู้สอน รวมถึงควรมีการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม EQ วิถีพุทธที่สามารถนำไปใช้จริงได้ในระดับชั้นเรียน นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้เกิดงานวิจัยเชิงเปรียบเทียบและการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่อิงหลักพุทธธรรม เพื่อให้การพัฒนาเยาวชนมีความลึกซึ้งและยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวม

คำสำคัญ: การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์, นักเรียน, ความฉลาดทางอารมณ์, หลักพุทธธรรม

ABSTRACT

Thesis Topic	STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT BASED ON BUDDHADHAMMA
Student's Name	Phra Supakorn Panyapalo (Phutong)
Degree Sought	Master of Arts
Program	Buddhist Studies for Development
Anno Domini	2025
Advisor	Assistant Professor Punnapong Wongnasri

This research aimed to: 1) study theoretical concepts related to students' emotional intelligence; 2) examine the Buddhist principles appropriate for the development of emotional intelligence in students; and 3) develop students' emotional intelligence through the application of the Four Sublime States (**Brahmavihāra**). The research employed a qualitative methodology through documentary analysis and in-depth interviews with 20 purposively selected participants, including monks and laypersons. A structured interview form was used as the research instrument, and the data were analyzed using qualitative content analysis by identifying categories and thematic patterns.

The research results found that 1. The emotional intelligence of students consists of 5 important components: self-awareness, emotional control, internal motivation, understanding others, and social skills, which are all emotional characteristics that are important for self-development during school age. They directly affect behavior, learning, and adaptability both individually and in groups of classmates. 2. The appropriate Buddhist principles for developing emotional intelligence of students are the 4 divine states of mind: loving-kindness, compassion, mudita, and equanimity. Metta emphasizes cultivating gentleness and self-acceptance, karuna helps to promote understanding and helping others, mudita helps to create a positive attitude towards others' success, and equanimity promotes mindful trust and emotional stability. These four principles are consistent with the development of EQ in a holistic way, both internally and externally. 3. Integrating the principles of the 4 divine states of mind into learning activities, practical training, active learning, and supporting a learning community through real experiences promotes the systematic development of emotional intelligence of students, especially in terms of emotional control, developing positive attitudes toward others, and managing conflicts

constructively. Students behave more appropriately, express themselves politely, and are mindful of others' feelings.

The research suggests that schools should continuously promote activities that integrate the Four Sublime States into curricula, student development programs, and teacher training. In addition, practical handbooks for Buddhist-based emotional intelligence education should be developed for classroom implementation. Comparative and experimental studies on the development of emotional intelligence through Buddhist principles should also be encouraged to foster a profound and sustainable development of youth at both individual and societal levels.

Keywords: Emotional Intelligence Development, Students, Emotional Intelligence, Buddhist Principles



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความเมตตาและความอนุเคราะห์จากผู้มีพระคุณหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระราชสุทธวิจิตรเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, พระอุดมวิจิตรเมธี, ดร. คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และ พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนให้คำปรึกษาแนะนำด้วยความเมตตาเป็นอย่างดียิ่ง

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ได้กรุณาให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อีกทั้งได้สละเวลาในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาและเอื้อเฟื้ออย่างยิ่งแก่ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ดร. วชิรวิทย์ อิทธินาสุภวิชัย, พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. และ พระครูบรรชัชวัฒน์, ดร. ในฐานะที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และให้คำแนะนำอันทรงคุณค่าในการพัฒนาเครื่องมือวิจัย ตลอดจนการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะศาสนาและปรัชญา สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และเป็นแรงบันดาลใจสำคัญในการศึกษาและการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช ทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ดูแลและช่วยเหลือในด้านเอกสารและการประสานงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนขอขอบคุณ เพื่อนนิสิตสาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา ทุกคน ที่ได้มอบกำลังใจ ความห่วงใย และการสนับสนุนอันมีค่าแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการศึกษา ทั้งนี้ ประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมถวายและอุทิศความดีทั้งปวงแด่ พ่อแม่และเครือญาติ อาจารย์ผู้เป็นที่เคารพสูงสุด ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ให้การช่วยเหลือ กำลังใจ และการสนับสนุนด้วยความเมตตาอันประเสริฐ ณ โอกาสนี้

พระศุภกร ปญญาพโล (ภูทอง)

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	จ
ABSTRACT.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ซ
สารบัญ.....	9
สารบัญรูปภาพ.....	11
สารบัญคำย่อ.....	12
บทที่ 1 บทนำ	13
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	13
1.2. คำถามการวิจัย.....	14
1.3. วัตถุประสงค์.....	15
1.4. ขอบเขตการวิจัย.....	15
1.5. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	15
1.6. ประโยชน์ที่ได้รับการวิจัย.....	19
1.7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
1.8. กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework).....	22
1.9. นิยามศัพท์เฉพาะ.....	23
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน.....	24
2.1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	24
2.2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน.....	42
2.3. สรุป	57
บทที่ 3 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน.....	59
3.1. แนวคิดทฤษฎีหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน.....	59
3.2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม.....	71
3.3. สรุป	78
บทที่ 4 วิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม	79
4.1. ความเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์และพรหมวิหาร 4.....	79
4.2. การบูรณาการพรหมวิหาร 4 กับการเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์	89

4.3. ผลลัพธ์ที่จะได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม.....	94
4.4. สรุป	104
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	106
5.1. สรุป	106
5.2. อภิปรายผล.....	110
5.3. ข้อเสนอแนะ	113
บรรณานุกรม	115



สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	25
---------------------------------------	----



สารบัญคำย่อ

ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยใช้อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (พ.ศ. 2539) การอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อของชื่อคัมภีร์ โดยใช้อักษรย่อตัวพื้นปกติ เช่น ตัวอย่าง ม.อ.13/112/211. หมายถึง มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั ภาษาไทย เล่มที่ 13 ข้อที่ 112 หน้า 211 ตามฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระสูตรต้นตปิฎก

ที.มหา.	= ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	= ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
อง.ติก.	= อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต
อง.จตุกก.	= อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อง.ปญจก.	= อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต



บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้าน เศรษฐกิจ เทคโนโลยี หรือการศึกษา โดยเฉพาะเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI: Artificial Intelligence) ที่มีบทบาทเพิ่มขึ้นอย่างมากในชีวิตประจำวันเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์กำลังเข้ามาแทนที่มนุษย์ในงานหลายประเภทด้วยความรวดเร็วและแม่นยำ ไม่ว่าจะเป็นงานที่ต้องใช้การคำนวณ การวิเคราะห์ หรือการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ด้วยความสามารถของเทคโนโลยีที่เหนือมนุษย์นี้ อาชีพครูและระบบการศึกษาไทยกำลังเผชิญหน้ากับความท้าทายอย่างไม่เคยมีมาก่อน ระบบการศึกษาไทยที่เคยเน้นการพัฒนา “ความฉลาดทางปัญญา (IQ: Intelligent Quotient)” เพื่อสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันทางการศึกษา กำลังแสดงให้เห็นถึงข้อจำกัดในยุคที่เทคโนโลยีสามารถตอบโจทย์ทางปัญญาได้ในทันที เช่น การถ่ายรูปรูปจิตคิดศาสตร์แล้วได้คำตอบอย่างรวดเร็ว ระบบการศึกษาจึงต้องปรับตัวครั้งใหญ่เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยได้ (The 101 World, 2023)

ตามที่ กรมสุขภาพจิต (2559) ได้รายงานไว้ว่าความท้าทายหลักของระบบการศึกษาไทยในปัจจุบันคือ การพัฒนานักเรียนที่มีทั้ง “ความฉลาดทางปัญญา (IQ)” และ “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotional Quotient)” ควบคู่กันไป การพัฒนาเพียงด้านปัญญาอย่างเดียวจะไม่เพียงพอในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ ปัญหาที่พบในปัจจุบันคือ ครู ผู้บริหาร และนักเรียนในระบบการศึกษาไทยยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์น้อยมาก ส่งผลให้เกิดปัญหาในหลากหลายมิติ เช่น ความเครียด การจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และความกดดันจากระบบการศึกษาที่แข่งขันสูงมากขึ้น สะท้อนให้เห็นจากข่าวสารที่รายงานเกี่ยวกับนักเรียนที่ทำร้ายตัวเองหรือแม้กระทั่งการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นปัญหาที่เพิ่มสูงขึ้นในสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง

การเพิ่มความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในระบบการศึกษาไทยจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมในการพัฒนานักเรียน หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น พรหมวิหาร 4 เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมยังช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความอดทน ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้าสู่ระบบการศึกษายังสามารถช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียนที่มักเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและความกดดันในปัจจุบัน การ

พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนมีสมาธิและความสงบมากขึ้น แต่ยังส่งเสริมทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น ครู และผู้ปกครอง เช่น การปฏิบัติตามพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สามารถช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะปรับตัวในสังคมได้ดีขึ้น และสามารถรับมือกับความขัดแย้งในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2565)

ในบริบทของจังหวัดพังงา ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีลักษณะโดดเด่นในด้านวิถีชีวิตเรียบง่าย ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและประมง สภาพแวดล้อมดังกล่าวส่งผลให้การศึกษา มีบทบาทสำคัญในฐานะกลไกหลักของการพัฒนาเยาวชนและการสร้างอนาคตที่มั่นคงของชุมชน อย่างไรก็ตามจากการรายงานเบื้องต้นพบว่า นักเรียนจำนวนหนึ่งยังต้องเผชิญกับความท้าทายด้านการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความโกรธ ความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งมักจะเกิดจากปัจจัยทางการเรียนหรือปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน ปัญหาเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนักเรียน เพื่อให้พวกเขามีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่กดดันเพื่อที่จะสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทั้งในโรงเรียนและในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (วินสรา, 2567)

ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ด้วยหลักพุทธธรรมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่เพื่อช่วยลดปัญหาความเครียดในหมู่นักเรียน แต่ยังเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงต่อการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนไทยในอนาคต การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาควบคู่กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยให้มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และสามารถตอบสนองความต้องการของสังคมในยุคที่เทคโนโลยีกำลังเข้ามามีบทบาทในทุกภาคส่วน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรมเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญที่อาจจะช่วยลดปัญหาความเครียดในหมู่นักเรียนได้ และอาจจะเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงต่อการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนไทยในอนาคตสืบต่อไป โดยการใช้หลักพุทธธรรมควบคู่กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นั้นอาจจะเป็นการช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยให้มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของสังคมในยุคที่เทคโนโลยีกำลังเข้ามามีบทบาทในทุกภาคส่วนต่อไป

1.2. คำถามการวิจัย

1.2.1 แนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเป็นอย่างไร

1.2.2 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเป็นอย่างไร

1.2.3 พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรมได้อย่างไร

1.3. วัตถุประสงค์

- 1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
- 1.3.3 เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

1.4. ขอบเขตการวิจัย

1.4.1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาองค์ความรู้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม ได้แก่

1. แนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้านของ Daniel Goleman ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การเอาใจใส่ผู้อื่น และทักษะทางสังคม
2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรมพัฒนาศักยภาพของนักเรียนโดย การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ และส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์

1.4.2. ขอบเขตด้านประชากร

มีทั้งหมด 5 กลุ่มดังต่อไปนี้ คือ 1. กลุ่มนักวิชาการทางด้านศาสนา 2. กลุ่มผู้นำชุมชน 3. กลุ่มคุณครู 4. กลุ่มผู้ปกครอง 5. กลุ่มผู้ใกล้ชิดนักเรียน ซึ่งแต่ละกลุ่มมีจำนวน 4 รูป/คน รวมแล้วทั้งสิ้น 20 รูป/คน

1.4.3. ขอบเขตพื้นที่

ได้แก่ อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา

1.4.4. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา

ตั้งแต่ กันยายน พ.ศ. 2567 ถึง เมษายน พ.ศ. 2568

1.5. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐาน

ในการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างถูกต้องต่อไป

1.5.1. การศึกษาจากเอกสาร

ก. ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก เพื่อศึกษาและนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ข. ชั้นทุติภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เช่น หนังสือ เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ต่างๆ และบทความเป็นต้น

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสารเพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ (Scott, 1990) คือ

1. ความถูกต้อง (Authenticity) คือ ควรเป็นเอกสารข้อมูลที่มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ โดยข้อมูลนั้นต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้
2. ความน่าเชื่อถือ (Credibility) คือ ควรเป็นเอกสารที่มีข้อมูลที่ผิดพลาดและความบิดเบือนน้อยที่สุดเพื่อที่ผู้วิจัยจะได้มีข้อมูลที่เหมาะสมสอดคล้องกับงานวิจัยได้
3. ความเป็นตัวแทน (Representativeness) คือ ควรเป็นเอกสารที่มีข้อมูลแทนเอกสารประเภทเดียวกันได้ หรือมีรายละเอียดข้อมูลที่สามารถนำมาเป็นกลุ่มประชากรตัวอย่างได้ถูกต้อง
4. มีความหมายชัดเจน (Meaning) คือ ควรเป็นเอกสารที่มีข้อมูลที่ถูกต้อง กระชับ และตรงประเด็นกับวัตถุประสงค์ของผู้วิจัยได้เป็นอย่างดี

1.5.2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ คือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยเครื่องมือการวิจัยนี้มีการสร้างเครื่อง ตรวจสอบ และเมื่อผ่านการประเมินอย่างถูกต้องตามกระบวนการแล้วจะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

1. จัดสร้างแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีเนื้อหาสอดคล้องตรงประเด็นกับงานวิจัยนี้ โดยมีการปรับเนื้อหาให้ตรงกับบริบทสถานที่จังหวัดพังงา และผู้ให้ข้อมูลอย่างเหมาะสม
2. ผู้วิจัยได้สร้างตราฟั่เบื้องต้นของบทสัมภาษณ์เชิงลึกแล้วซึ่งจะนำเสนอแก่ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาค่าความดัชนีสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) โดยเนื้อหาของบทสัมภาษณ์นั้นควรมีความกระชับ และสอดคล้องกับงานวิจัยให้ได้มากที่สุด
3. การตรวจสอบมาตรฐานของแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานั้น โดยปกติแล้วจะมีผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา และแนะนำแนวทางเรื่องระเบียบวิธีวิจัย ซึ่งในการวิจัยนี้ได้รับเกียรติจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินตรวจสอบหาค่าความดัชนีสอดคล้องของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยการประเมินนั้นจะตรวจสอบความสอดคล้องกับ

วัตถุประสงค์และเนื้อหาของงานวิจัยเป็นหลักโดยจะมาตรฐานคะแนนทั้งหมด 4 ระดับ (Lawshé, 1975) คือ

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่สอดคล้อง (not relevant)
- 2 คะแนน หมายถึง สอดคล้องบางส่วน (somewhat relevant)
- 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างสอดคล้องมาก (quite relevant)
- 4 คะแนน หมายถึง มีความสอดคล้องมาก (more relevant)

4. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาแบบสัมภาษณ์อย่างถูกต้องดีแล้วก็จะมีข้อเสนอแนะ และให้ผลคะแนนเพื่อให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการต่อไป ซึ่งผลของคะแนน (CVI) นั้นรวมทั้ง 3 คน ควรจะมี 3 คะแนนขึ้นไป หรือคำนวณค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินแล้วควรมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (CVI) 0.80 ซึ่งเกณฑ์เต็มของค่า CVI คือ 1.0 หากต่ำกว่า 0.80 นั้นจะต้องปรับปรุงเนื้อหาให้ดีกว่านี้

5. ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้รับการตรวจสอบแล้วนั้นไปขอรับรองจริยธรรมในมนุษย์ต่อไป เมื่อได้ผ่านการรับรองจริยธรรมนั้นมนุษย์แล้วนั้นก็จะดำเนินการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจาก 5 กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 20 รูป/คน ต่อไป

1.5.3.การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการสำคัญที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและตรงประเด็นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารอนุญาตการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยเพื่อให้ได้รับการตรวจสอบข้อมูลว่าถูกต้องหรือไม่ หากเมื่อได้รับการตรวจสอบผ่านแล้วก็จะดำเนินการในส่วนถัดไป ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมถึงการขออนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ให้ข้อมูล เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

2. ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายและกำหนดเวลาสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 20 คน ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มทางผู้นำทางศาสนา, กลุ่มผู้นำชุมชน, กลุ่มคุณครู, กลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มผู้ใกล้ชิดนักเรียน โดยกำหนดให้การสัมภาษณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เหมาะสมและสะดวกสำหรับผู้ให้ข้อมูล

3. จะดำเนินการในลักษณะที่เป็นการพูดคุยสอบถามทั่วไปเป็นกันเองเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์ของตนได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจะทำการสอบถามข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยจะอ้างอิงจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลักเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นมากที่สุด

4. ก่อนที่จะจบการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยจะถามถ่วงข้อมูลกลับไปให้ผู้ให้สัมภาษณ์อีกครั้ง และหลังจากการสัมภาษณ์จะทำการเก็บข้อมูลโดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวเป็นหลักและนำข้อมูลนี้ไปสู่ขั้นตอนถัดไปคือการวิเคราะห์ข้อมูล

1.5.4. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการสัมภาษณ์เชิงลึก (Key Informants for In-Depth Interviews)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ได้แก่ กลุ่มทางผู้นำทางศาสนา, กลุ่มผู้นำชุมชน, กลุ่มคุณครู, กลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มผู้ใกล้ชิดนักเรียน มีทั้งหมด 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีจำนวน 4 รูป/คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 รูป/คน ดังนี้

1. กลุ่มนักวิชาการทางด้านศาสนา ประกอบด้วย เจ้าอาวาสวัดควนกะไหล, เจ้าอาวาสวัดศรีรัตนาราม, เจ้าอาวาสวัดดิตถาราม, ครูพระสอนศีลธรรมวัดกะไหล จำนวน 4 รูป
2. กลุ่มผู้นำชุมชน ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้านบางนุ ม.6, ผู้ใหญ่บ้านเชียงใหม่, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 5 บ้านควนกะไหล, และ ผู้ใหญ่บ้านท่าอยู่ จำนวน 4 คน
3. กลุ่มบุคลากรทางการศึกษา ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกะไหล, ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเชียงใหม่, ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดิตถาราม, และ ผู้นำชุมชนดูแลเยาวชนบ้านบางนุ 4 คน
4. กลุ่มผู้แทนผู้ปกครอง ประกอบด้วย ผู้ปกครองเครือข่ายของโรงเรียนบ้านกะไหล, โรงเรียนบ้านเชียงใหม่, โรงเรียนวัดดิตถาราม จำนวน 4 คน
5. กลุ่มผู้ใกล้ชิดนักเรียน ประกอบด้วยครูประจำชั้น, ครูฝ่ายปกครอง, เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนักเรียน, เจ้าหน้าที่ฝ่ายแนะแนว จำนวน 4 คน

ดังนั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดจะมีจำนวน 20 คน ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในโรงเรียน ชุมชน และทางศาสนา โดยเกณฑ์การคัดเลือกนั้นเลือกเฉพาะบุคคลที่มีประสบการณ์และมีความเกี่ยวข้องกับเยาวชนในโรงเรียนและชุมชนเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่หลากหลายและตรงประเด็น

1.5.5. การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis) เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้:

1. วิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้านของ Daniel Goleman ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การเอาใจใส่ผู้อื่น และทักษะทางสังคม

2.วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

3.วิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรมพัฒนาศักยภาพของนักเรียนโดย การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active learning

4. การสร้างหมวดหมู่และธีม (Coding and Thematic Analysis): ผู้วิจัยทำการ

5. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างหมวดหมู่ (Coding) เพื่อแยกแยะประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้ เช่น มุมมองของครูเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ วิธีที่โรงเรียนใช้ในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ และวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรมจากนั้นทำการจัดกลุ่มข้อมูลเป็นธีม (Themes) ที่สะท้อนถึงประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

6.ตีความผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยทำการตีความข้อมูลที่ได้จากธีมที่สร้างขึ้น เพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างหลักพุทธธรรมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

7.การสรุปผลข้อมูลในการวิจัย ซึ่งการสรุปผลนี้จะถูกเชื่อมโยงกลับไปยังวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์

8.ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้มานั้นเขียนพรรณนาในงานวิจัยเพื่อให้เนื้อหานั้นสอดคล้องและตรงประเด็นกับงานวิจัยนี้

1.6. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
2. ทำให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
3. ทำให้ทราบถึงแนวทางที่จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

1.7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจพื้นฐานและสนับสนุนแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม โดยแบ่งเป็นหัวข้อหลัก ๆ ดังนี้:

ธนารักษ์ สารเถื่อนแก้ว (2566) งานวิจัยเรื่องพุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอพุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่าง

องค์ประกอบ ด้านอารมณ์กับองค์ประกอบด้านปัญญา การปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นประกอบด้วย ความเพียร (อาตาปี) สติ (สติมา) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะทำงานสัมพันธ์กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐานสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมีอาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหว ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัว และสังคม เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะสร้างให้ตนเองเกิดความเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดและด้อยของตนเอง รู้จักการจัดการด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏภายนอกได้อย่างเหมาะสม

ณัฐพร สิงห์สรและคณะ (2567) งามวิจัยเรื่องความฉลาดทางอารมณ์วิถีพุทธ : การบูรณาการหลักธรรมสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขยุคพลิกผันมีวัตถุประสงค์เพื่อมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความฉลาดทางอารมณ์วิถีพุทธ โดยได้มีการวิเคราะห์การบูรณาการหลักธรรมสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขยุคพลิกผัน ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญของการบริหารจัดการองค์กรในยุคปัจจุบันที่สถานการณ์ไม่แน่นอน เพราะเป็นทักษะที่ทรัพยากรมนุษย์ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงจำเป็นต้องมี ความสุขเป็นความฉลาดทางอารมณ์ที่สำคัญในการทำงานถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อการบริหารองค์กรในเชิงการจัดการ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงทั้งต่อระดับปัจเจกบุคคลในการที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและส่งผลต่อองค์กรที่จะทำให้องค์กรเป็นสถานที่ที่มีบรรยากาศแห่งความสุขการสร้างวัฒนธรรมแห่งความสุขในองค์กรจะต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่สะสมกันมายาวนาน ต้องอาศัยความอดทนมุ่งมั่น ต่อการแก้ปัญหาและใช้ความพยายามในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในองค์กร พระพุทธศาสนาได้เชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งการศึกษาและพัฒนาศักยภาพปัจเจกบุคคล การบรรลุจุดมุ่งหมายตามแนวพุทธศาสนามุ่งพัฒนาให้จิตใจสบายท่ามกลางสถานการณ์ต่าง ๆ แนวทาง การบูรณาการความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา และ 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการประกอบด้วย คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คิดแบบคุณโทษและทางออก คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบสัมพันธ์กับหลักเป้าหมาย คิดแบบแก้ปัญหา คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และคิดแบบแยกประเด็น

นายรัฐพล โกรินทร์ (2561) งานวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย 1. สภาพปัจจุบันและปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ

ศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม พบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ โดยเรียงลำดับระดับการปฏิบัติจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ตามลำดับ

2. วิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา บูรณาการหลักไตรสิกขาและใช้อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นบทฝึกโดยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้วยศิลปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขด้วยปัญญา

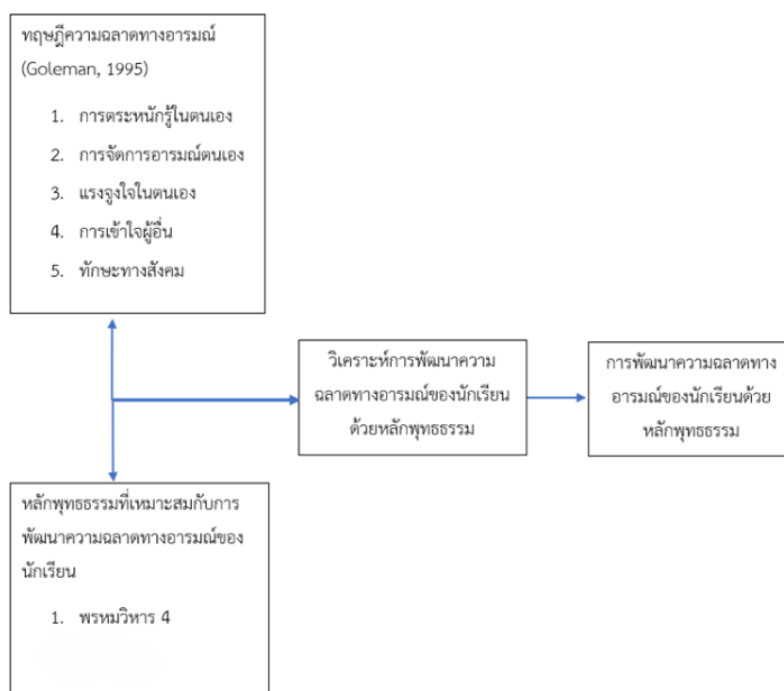
3. เสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครประกอบด้วย 1. ฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศิลปผ่านกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกควบคุมความอยากและควบคุมอารมณ์ได้รู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม 2. ฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้วยสมาธิผ่านกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกสร้างความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ฝึกให้นักเรียนปรับตัวได้ง่ายให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. ฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วยปัญญาผ่านกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความพึงพอใจในตัวเอง

ภัทธิดา แรงทน และคณะ (2561) งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัจจุบันและปัญหาวุฒิภาวะทางอารมณ์ การใช้สื่อออนไลน์ส่งผลกระทบสร้างปัญหาด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ทั้งโรคซึมเศร้าและเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ลดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิต บุคคลรอบตัวและสภาพแวดล้อม 2. แนวทางการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ คือ การฝึกให้ตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีสติ สมาธิ ในการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ภายในตนเองและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมผ่านกิจกรรมทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน ด้วยความร่วมมือให้การสนับสนุนจากผู้บริหารสถานศึกษา คณาจารย์ ผู้ปกครอง ชุมชน และสังคมรอบข้าง 3. รูปแบบการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เป็นกระบวนการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา โดยมี ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนางค์ประกอบวุฒิภาวะทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ 1. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2. ด้านความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม 3. ด้านการรับรู้อารมณ์ความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบได้อย่างเหมาะสม 4. ด้านความสามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง และ 5. ด้านความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

วิชชุดา ลูติโซครัตนา และคณะ (2562) งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การรักษาศีล 5 การมีวินัยในตนเอง การมีสติ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา การรักษากาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน 2. ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบโดยบูรณาการหลักจิตวิทยาตะวันตก ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (Adversity Quotient - AQ) กับหลักพุทธธรรมในการสร้างความเพียร เพื่อให้เกิดรูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการแก้และฟันฝ่าอุปสรรค มีศีล 5 เป็นหลักธรรมพื้นฐานในการปลูกฝังให้นักเรียน เพื่อเป็นหลักและแนวทางในการดำรงชีวิต 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติไม่พบผลความแตกต่างของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง แต่พบผลความแตกต่างของกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรม ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 จากผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าการให้ความรู้นักเรียนในการรักษาศีล 5 การรักษาระเบียบวินัยในตนเอง รู้จักใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา และการรักษากาย วาจา ใจ ด้วยความอดทน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด คำพูดและการกระทำ

1.8. กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

กรอบแนวคิดในการวิจัยนี้ถูกออกแบบมาเพื่อแสดงถึงการเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient - EQ) ของนักเรียน โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นเครื่องมือหลักในการเสริมสร้างและปรับปรุง EQ ของนักเรียน การพัฒนานี้อาศัยทั้งการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และชุมชน รวมถึงการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาในการสร้างเสริมคุณลักษณะที่ดีทางอารมณ์



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.9. นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยนี้มีการใช้คำศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลักในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient - EQ) ด้วยหลักพุทธธรรม เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาและทิศทางของการวิจัยได้อย่างชัดเจน คำศัพท์ที่มีความสำคัญและถูกใช้บ่อยในงานวิจัยนี้ได้แก่

การพัฒนา หมายถึง การบูรณาการณเพิ่มศักยภาพของบุคคลนั้นให้มีความสามารถที่ดีขึ้นในด้านกาย จิต และความฉลาดทางอารมณ์เป็นสำคัญ โดยจัดการอบรมเชิงปฏิบัติ กิจกรรมที่สร้างสรรค์และการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคคลนั้น

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคมที่ดี ซึ่งเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีนั้นก็จะมีความพึงพอใจในตนเองและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

นักเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 7 ถึง 12 ขวบเป็นต้น ที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในอำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยเมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข, กรุณา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์, มุทิตา คือความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ, และอุเบกขา คือความวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญาไม่ลำเอียงในสิ่งที่เกินวิสัยของตน

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาองค์ความรู้แนวคิด ทฤษฎี และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม ได้แก่

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
- 2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
- 2.3 สรุป

2.1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ EQ) เป็นหนึ่งในแนวคิดสำคัญที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง เนื่องจากมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษา การทำงาน และการดำรงชีวิตในสังคม แนวคิดนี้ช่วยอธิบายถึงความสามารถของบุคคลในการรับรู้และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น โดยเป็นทักษะที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

2.1.1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ EQ) มีผู้เชี่ยวชาญต่างๆได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต (2564, หน้า 15) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งรวมถึงการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ และการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะที่เหมาะสมกับวัยและสภาพแวดล้อมทางสังคม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) (2564, หน้า 67) อธิบายว่า การพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) คือ การเข้าสู่กระบวนการบูรณาการที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับสภาพจิต ซึ่งคำว่า "อารมณ์" ในภาษาไทยมีที่มาจากภาษาบาลี หมายถึง สภาพจิต แนวคิดนี้เน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือปรับปรุงสภาพจิตใจ และเชื่อมโยงสภาพจิตกับพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม อารมณ์หรือสภาพจิตแสดงออกผ่านพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจา เมื่อสภาพจิตได้รับการดูแลและพัฒนาโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือ สภาพจิตนั้นจะได้รับการชี้แนะ ขยายกรอบความเข้าใจ และคลี่คลายข้อจำกัด ทำให้อารมณ์หรือสภาพจิตสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและเกิดประสิทธิผลในทางที่ดี พฤติกรรมที่แสดงออก

ผ่านกาย วาจา จึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่ปัญญาและจิตใจทำงานร่วมกันอย่างสมดุล เมื่อกระบวนการนี้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งความสมดุลทั้งในระดับบุคคล ความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการสร้างผลลัพธ์ที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยรวม เป็นการพัฒนาที่ครบถ้วนทั้งในเชิงปัจเจกและสังคมในลักษณะองค์รวม

ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, หน้า 156) คำว่า "อารมณ์" หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อจิตใจหรือทำให้จิตใจตอบสนอง โดยผ่านการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้งหก ได้แก่ การมองเห็น (ตา) การได้ยิน (หู) การได้กลิ่น (จมูก) การลิ้มรส (ลิ้น) การสัมผัส (กาย) และการรับรู้ทางความคิด (ใจ) นอกจากนี้ "อารมณ์" ยังสะท้อนถึงความรู้สึกทางใจที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสิ่งเร้าที่มากระทบหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 50) ได้แสดงความคิดเห็นว่า อารมณ์ ความคิด และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องและส่งผลต่อกันอย่างใกล้ชิด โดยอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงความคิด หรือมีอิทธิพลต่อความชัดเจนและความถูกต้องของความคิดได้ ในทางกลับกัน ความคิดที่แจ่มใสและถูกต้องมักได้รับการสนับสนุนจากอารมณ์ที่สมดุลและเหมาะสม ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่ารากฐานของความคิดและ EQ ของบุคคลขึ้นอยู่กับสภาพอารมณ์จิตใจ และความสมบูรณ์ของสุขภาพโดยรวม

Daniel Goleman (1995, p. 25) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการอารมณ์และจิตใจ รวมถึงการพัฒนาทักษะทางสังคมที่ช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย นอกจากนี้ เขายังเน้นว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน โดยเฉพาะในด้านการบริหารจัดการความสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม และการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่ซับซ้อน ความสามารถนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาความเป็นผู้นำได้อย่างยั่งยืน

Salovey and Mayer (1990, p. 187) ระบุว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคม ที่ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ยังสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ และใช้ข้อมูลทางอารมณ์เหล่านี้เป็นแนวทางในการตัดสินใจ การคิดวิเคราะห์ และการดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตประจำวัน

Bar-On (2000, p. 368) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับคำว่า "อารมณ์" (Emotion) ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาอังกฤษ โดยมีความหมายถึงการเกิดการเคลื่อนไหวหรือภาวะที่เร้าใจ อารมณ์คือความรู้สึกภายในที่กระตุ้นให้บุคคลกระทำหรือตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในเชิงบวกและเชิง

ลบ ซึ่งอารมณ์สามารถแสดงออกมาได้ในหลายลักษณะ เช่น ความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ หรือการผสมผสานระหว่างทั้งสองรูปแบบ

Cooper and Sawaf (1997, p. 165) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการนำความเข้าใจดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ความสามารถนี้ถือเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในชีวิตส่วนตัวและสังคม โดยเฉพาะในบริบทที่ต้องอาศัยการเข้าใจและการเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

โดยสรุปแล้วนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งรวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัย ความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการบูรณาการระหว่างปัญญาและสภาพจิต ที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ ความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี แต่ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล ทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาความเป็นผู้นำได้อย่างยั่งยืน อารมณ์เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง การทำความเข้าใจความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

2.1.2. ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Daniel Goleman

ในปี 1995 นักจิตวิทยาและนักเขียน Daniel Goleman ได้ตีพิมพ์หนังสือ Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ ซึ่งได้แนะนำแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Intelligence (EI หรือ EQ) ให้กับโลกได้รับรู้ และปฏิวัติความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดของมนุษย์ ทฤษฎีนี้ทำให้เกิดคำถามสำคัญขึ้นมาว่า ทำไมคนที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (Intelligence quotient: IQ) สูงจึงล้มเหลวในชีวิต มีความยากลำบากในความสัมพันธ์ ในขณะที่คนที่มี IQ ต่ำกลับประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและอาชีพ Goleman กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นทักษะที่สำคัญที่กำหนดความสำเร็จของมนุษย์เมื่อเปรียบเทียบกับ IQ เนื่องจากประกอบด้วยการจัดการความรู้สึก การเอาใจใส่ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม Mayer และ Salovey เป็นผู้วางรากฐานสำหรับ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่ง Goleman ได้เชื่อมโยงเข้ากับการทำงานของสมอง โดยเฉพาะกับอะมิกดาลาและความสำคัญของมันในการควบคุมและประมวลผลอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1990) เมื่อผู้คนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เช่น การฝึก

สติและความเห็นอกเห็นใจ สมองของพวกเขาจะตอบสนองได้ดีขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาพฤติกรรมในเชิงบวก นอกจากนี้ Goleman ยังเน้นย้ำว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เราสามารถพัฒนาได้ในช่วงชีวิตของเรา และไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพที่เราได้มาตั้งแต่กำเนิดทางพันธุกรรม คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในช่วงเวลาแห่งความกดดัน ตัดสินใจอย่างมีหลักการ และรักษาความสัมพันธ์ของตน ทั้งในที่ทำงานและในสังคม ให้มั่นคง Goleman ยังเน้นย้ำถึงบทบาทสำคัญของ EQ ตลอดชีวิต โดยเฉพาะในโรงเรียนและสถานที่ทำงาน ซึ่งทักษะนี้ช่วยให้ผู้คนปรับตัวและเจริญรุ่งเรืองได้ เรื่องนี้ได้รับการยอมรับในด้านจิตวิทยาและการจัดการองค์กร ส่งผลให้ EQ กลายเป็นหัวข้อการวิจัยทั่วโลกและในสาขาต่างๆ (Goleman, 1995, p. 20)

ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญของการเติบโตทั้งทางอารมณ์และทางปัญญา ตามที่ Goleman กล่าวไว้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยเด็กเนื่องจากการวางรากฐานสำหรับการเรียนรู้ทางสังคมและการควบคุมอารมณ์ ช่วยให้เด็กๆ ประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมของโรงเรียน และสร้างมิตรภาพที่แน่นแฟ้น วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาสำคัญในการพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์เนื่องจากวัยรุ่นของเราเรียนรู้ที่จะฝ่าฟันปัญหาทางอารมณ์ แรงกดดันจากเพื่อน และความเข้มงวดทางวิชาการ เมื่อเราอายุมากขึ้นความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารจัดการครอบครัว การทำงานเป็นทีม และการตัดสินใจที่ดีในสถานการณ์ที่ยากลำบาก นอกจากนี้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ยังสอดคล้องกับการตระหนักรู้ถึงร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ ซึ่งช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ชีวิตที่สมดุลและความสุขที่ยั่งยืนในทุกมิติ ดังนั้น การเสริมสร้างสติปัญญาทางอารมณ์จึงเป็นเครื่องมือที่ไม่เพียงแต่ใช้ในการรับมือกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นโดยรวมในระยะยาวอีกด้วย (Goleman, 1995, p. 35)

ในโลกที่ผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน และคลุมเครือ สติปัญญาทางอารมณ์จึงกลายมาเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ตามที่ Goleman กล่าวไว้ ความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการดูแลความสัมพันธ์ทั้งส่วนตัวและสังคมอีกด้วยความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงช่วยให้สามารถสื่อสารได้ดีจนทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและลดความขัดแย้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจที่ช่วยให้ผู้คนสามารถประเมินสถานการณ์ต่างๆ ได้ด้วยการใช้เหตุผลในขณะที่ลดผลกระทบของอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่เป็นแบบอย่างของความคล่องตัวในการทำงานเพื่อเอาชนะความผิดหวังและอุปสรรคเท่านั้น ซึ่งเป็นความสามารถอันชาญฉลาดในการพัฒนาและความสมดุลทางอารมณ์ ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์

จึงเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จไม่เพียงแต่ในการทำงานหรือความสัมพันธ์เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการใช้ชีวิตที่สมดุลและสมบูรณ์แบบในทุกแง่มุมของชีวิตอีกด้วย (Goleman, 1995, p. 50)

2.1.3. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นหนึ่งในทักษะที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในหลายมิติไม่ว่าจะเป็นด้านการจัดการตนเองการสร้างความสัมพันธ์หรือการเผชิญหน้ากับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตแนวคิดนี้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางเนื่องจากสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคลและองค์กรโดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและซับซ้อน Daniel Goleman หนึ่งในนักวิจัยที่มีชื่อเสียงในด้านนี้ ได้เสนอกรอบแนวคิดที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมความสำเร็จทั้งในมิติของการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสมดุลและยั่งยืน (1995, p. 66)

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) Goleman (1995, p. 67) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองคือความสามารถในการระบุและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจในแต่ละวันบุคคลที่มีสำนึกในตนเองอย่างแข็งแกร่งสามารถไตร่ตรองถึงสถานะความรู้สึกปัจจุบันของตนเองได้ เช่น การยอมรับว่าความโกรธอาจขัดขวางความสามารถในการตัดสินใจอย่างรอบรู้ในความขัดแย้งในการทำงานบุคคลที่รู้ว่าตนเองกำลังโกรธสามารถเลือกที่จะตอบสนองแทนที่จะโต้ตอบ ที่น่าสังเกตคือ การตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานของทักษะอื่นๆ ในขอบเขตของความฉลาดทางอารมณ์ ตั้งแต่การควบคุมตนเองไปจนถึงความเห็นอกเห็นใจการตระหนักรู้ในตนเองไม่เพียงแต่ช่วยปรับปรุงการตัดสินใจเท่านั้นแต่ยังช่วยลดความผิดพลาดที่เกิดจากการตัดสินใจด้วยอารมณ์หรือการตัดสินใจโดยบังคับ ซึ่งเป็นความสามารถที่สำคัญอย่างยิ่งเมื่อใช้ร่วมกับการคิดวิเคราะห์ขั้นสูง ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะขั้นตอนแรกในการจัดการอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อความสำเร็จที่ดีขึ้นในชีวิตส่วนตัวและอาชีพ นอกจากนี้ การตระหนักรู้ในตนเองยังช่วยให้ผู้คนตอบสนองต่อสถานะที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การตระหนักรู้ในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะพื้นฐานและข้อจำกัด ตัวอย่างเช่น หากนักเรียนตระหนักว่าตนเองรู้สึกประหม่าก่อนสอบ พวกเขาอาจจัดการกับเรื่องนี้โดยจัดทำตารางเรียนหรือฝึกสติเพื่อบรรเทาความกดดัน ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเองจึงไม่เพียงแต่หมายถึงการรู้จักอารมณ์ของตนเองเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการเพิ่มความมั่นใจ การเติบโตส่วนบุคคล และประสิทธิภาพสูงสุดในทุกแง่มุมของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นับเป็นทักษะที่ช่วยให้การเรียนรู้และรับมือกับความท้าทายในชีวิตประจำวันด้วยความมีสติและความคิดสร้างสรรค์

ยิ่งไปกว่านั้น การตระหนักรู้ในตนเองยังเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น การรู้ว่าคุณค่าของตัวเองคืออะไรและสิ่งใดที่ส่งผลต่อความรู้สึกเหล่านั้นจะทำให้พวกเขาสามารถสื่อสารความต้องการและข้อจำกัดของตนเองได้อย่างชัดเจน หลีกเลี่ยงการตีความผิดหรือความขัดแย้ง ตัวอย่างเช่น หากหัวหน้าทีมสามารถระบุได้ว่าตนเองเป็นคนใจร้อนเมื่อใกล้ถึงกำหนดส่งงาน พวกเขาจะสามารถแก้ปัญหาและมอบหมายงานสอนอย่างยุติธรรมมากขึ้น และสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในทีม การตระหนักรู้ในเรื่องนี้ไม่เพียงแต่จะเสริมสร้างความร่วมมือและการทำงานเป็นทีมเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความไว้วางใจและความเคารพในหมู่สมาชิกในทีมอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ด้วยความตระหนักรู้ในตนเอง บุคคลต่างๆ จะพิจารณาคำติชมด้วยมุมมองเชิงสร้างสรรค์ โดยมองว่าความคิดเห็นจากผู้อื่นเป็นโอกาสในการปรับปรุงมากกว่าการวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อคุณตระหนักรู้ในตนเองแล้ว ไม่เพียงแต่จะช่วยเพิ่มสติปัญญาทางอารมณ์ของคุณเท่านั้น แต่ยังสร้างเส้นทางสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพและสร้างสรรค์มากขึ้น ทั้งในด้านส่วนตัวและด้านอาชีพอีกด้วย

การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองในช่วงเวลาที่มีความเครียดหรือความไม่แน่นอน ซึ่งจะทำให้ผู้คนสามารถยับยั้งความรู้สึกที่อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งในการประชุม บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะตอบสนองอย่างมีเหตุผลและสุภาพแทนที่จะปล่อยให้ความรู้สึกมาชี้นำการกระทำของตน การทำสมาธิซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบและลดแรงกระตุ้นจากความรู้สึกชั่วขณะ การจัดลำดับความสำคัญของงานเพื่อคลายความเครียด และการหยุดชั่วคราวก่อนตอบสนองในสถานการณ์ที่ท้าทาย ถือเป็นเทคนิคที่สำคัญในการพัฒนาการควบคุมตนเอง วิธีการเหล่านี้ช่วยปรับปรุงความสามารถในการตอบสนองต่อความท้าทายในลักษณะที่สร้างสรรค์และรอบคอบ นอกจากนี้ การควบคุมตนเองยังช่วยลดโอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งในการทำงานหรือในความสัมพันธ์ส่วนตัว โดยช่วยให้บุคคลสามารถเลือกวิธีการสื่อสารและความร่วมมือที่เหมาะสมได้ ผู้ที่พัฒนาทักษะนี้จะสามารถสงบสติอารมณ์ได้ดีขึ้นแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากส่งผลให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นและเป็นที่ยอมรับในสายตาของผู้อื่นดังนั้นการควบคุมอารมณ์จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์และช่วยให้ตัดสินใจและแสดงออกถึงตัวตนได้ดีขึ้นในทุกด้านของชีวิตการควบคุมอารมณ์ไม่เพียงแต่ช่วยในการจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ปัจจุบันเท่านั้นแต่ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัวและการทำงานที่ยั่งยืนอีกด้วย การจัดการอารมณ์ที่รุนแรงและการตอบสนองที่ไม่เป็นประโยชน์ช่วยลดความขัดแย้งในสถานการณ์ที่ละเอียดอ่อน (เช่น การโทรทางเว็บกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น) ตัวอย่างเช่น หัวหน้าทีมที่สามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์กดดันสูงสามารถโน้มน้าวทีมให้ทำงานได้อย่างราบรื่น การควบคุมอารมณ์ยังช่วยให้ผู้ตัดสินใจหลีกเลี่ยงการตัดสินใจเกี่ยวกับอารมณ์เมื่อเผชิญกับความซับซ้อน และมีส่วนร่วมในการพิจารณาอย่างรอบคอบมากขึ้นในทุกๆ ด้าน นอกจากนี้ การควบคุมตนเองยังก่อให้เกิดความ

ไว้วางใจในความสัมพันธ์ เนื่องจากคนที่มีการควบคุมตนเองจะมีเสถียรภาพและความรับผิดชอบมากกว่า และนั่นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่ดีในครอบครัว หรือกลุ่ม Goleman, 1995, p. 69)

ในระยะยาววินัยในตนเองยังมีความสำคัญในการสร้างความยืดหยุ่นและพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยให้คุณจัดการกับความล้มเหลวและความท้าทายของชีวิตด้วยความคิดที่ดีและทัศนคติที่มองโลกในแง่ดี ตัวอย่างหนึ่งก็คือ บุคคลที่เผชิญกับเป้าหมายที่กดดันสูง หากพวกเขามีทักษะในการควบคุมตนเองที่ดี สามารถปรับแผนและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องเสียสละประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้นภายใต้ความกดดันการควบคุมตนเองอย่างเอาใจใส่ยังประโยชน์ในการมีศรัทธาที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นในการรับความท้าทาย สิ่งใหม่ๆ โอกาสใหม่ๆ ในชีวิตของผู้ใช้ การปรับปรุงการจัดการชีวิตประจำวันไม่เพียงแต่เป็นกลไกเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินการเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่ช่วยให้ผู้คนก้าวไปสู่ความสำเร็จและความสุขในระยะยาวในทุกแง่มุมของชีวิตอีกด้วย (Goleman, 1995, p. 69)

การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) Goleman (1995, pp. 70) กล่าวว่าแรงจูงใจเป็นแรงผลักดันภายในที่ทำให้คนเรามุ่งมั่นและทำงานอย่างหนักเพื่อบรรลุเป้าหมายแม้จะเผชิญกับอุปสรรคหรืออุปสรรคต่างๆ ก็ตาม แรงจูงใจนี้ทำให้เรามุ่งมั่นและทำงานหนักเพื่อให้ตัวเองเป็นคนดีขึ้นทุกวัน โดยไม่ยอมแพ้แม้จะต้องเผชิญความท้าทาย ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ นักศึกษาที่มีแรงจูงใจสูงมักจะตั้งเป้าหมายที่จะเข้ามหาวิทยาลัยที่ต้องการแม้ว่าจะมีข้อจำกัดด้านเวลาหรือเนื้อหาการเรียนที่ยากก็ตาม จากจุดนี้ นักศึกษาจะฝึกฝน อ่านหนังสือมากขึ้น และมองหาวิธีอื่นๆ เพื่อบรรลุเป้าหมาย แรงจูงใจยังช่วยให้ผู้คนมีสมาธิและทุ่มเทกับเป้าหมายในระยะยาว โดยไม่ยอมให้ความล้มเหลวหรือความผิดพลาดระหว่างทางมาขัดขวางความพยายามที่จะประสบความสำเร็จ ความล้มเหลวเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ทำให้บุคคลสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง

แรงจูงใจในตนเองไม่ได้เป็นเพียงการตั้งเป้าหมายและลงมือทำเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมองโลกในแง่ดีของสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วย (เช่นเดียวกับแรงจูงใจ) สิ่งนี้จะช่วยให้บุคคลที่มีแรงจูงใจมองเห็นโอกาสในสิ่งที่คนอื่นอาจมองว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะเอาชนะ จึงใช้โอกาสนี้เป็นช่องทางในการพัฒนาตนเองต่อไป ผู้เชี่ยวชาญที่กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับความต้องการในอาชีพที่เพิ่มมากขึ้นซึ่งแสวงหาทักษะใหม่ๆ เพื่อช่วยให้ทีมและองค์กรของตนเจริญรุ่งเรืองเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของพนักงานที่มี "ศักยภาพในการเรียนรู้" สูง เมื่อพนักงานมีความปรารถนาที่จะทำสิ่งที่ดีกว่าจะอยู่ในจุดสนใจ ดำเนินการในรูปแบบใหม่ และทำหน้าที่เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและสถาบันที่ทำงานให้แรงจูงใจในตนเองเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้ก้าวหน้าในทุกด้านของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวนอกจากนี้ยังสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการทำงานเป็นทีมที่ดีและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีอีกด้วยคนที่มีความจูงใจในตัวเองมักจะกระตือรือร้นและมุ่งมั่นที่จะช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จในการบรรลุ

วัตถุประสงค์ร่วมกัน ตัวอย่างเช่น ในสถานการณ์ที่ทีมต้องเผชิญกับความท้าทายบางอย่างหรือมีกำหนดส่งงานใกล้เข้ามาซึ่งทีมจะต้องทำงานให้เสร็จ คนที่มีแรงจูงใจภายในจะมุ่งมั่นทำงานและสร้างพลังบวกให้กับทีม ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้ทีมบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดีร่วมกันอีกด้วย แรงจูงใจประเภทนี้ไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายส่วนบุคคลที่มีผลกระทบเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสำเร็จที่ยั่งยืนในระดับทีมและองค์กรอีกด้วย

การเอาใจใส่ผู้อื่น (Empathy) กล่าวว่าแรงจูงใจการเอาใจใส่ผู้อื่นเป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และรู้สึกถึงอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งถือเป็นหนึ่งในรากฐานของความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกันที่มีความหมาย ทั้งในด้านส่วนตัวและด้านอาชีพ ความเห็นอกเห็นใจช่วยให้ผู้คนสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นทางอารมณ์ ส่งเสริมความไว้วางใจ ความเคารพซึ่งกันและกัน และความปลอดภัยทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น ในทีม ผู้นำที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งสังเกตเห็นสมาชิกในทีมที่ดูเหมือนจะรับมือไม่ไหว อาจช่วยแบ่งเบาภาระงาน ให้กำลังใจ หรือเพียงแค่รับรู้ว่ามีใครบางคนกำลังเจอช่วงเวลาที่ยากลำบาก คุณจะรู้สึกว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียว เพราะคุณมีทีมที่คุณห่วงใย คุณห่วงใยมาก ความเห็นอกเห็นใจไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมความผูกพันระหว่างบุคคลเท่านั้น แต่ยังสร้างสภาพแวดล้อมที่ผู้คนรู้สึกว่าจะได้รับการมองเห็นและมีคุณค่า ทักษะนี้เป็นกุญแจสำคัญในการบังคับธรรมชาติอันอ่อนโยนของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จเพื่อหลีกเลี่ยงการจบลงของความสัมพันธ์โดยการตัดทอนเป็นพันๆ ครั้ง เนื่องจากทักษะนี้ช่วยคลายความตึงเครียด ลดความแตกต่าง และส่งเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นแบบตัวต่อตัวหรือเป็นกลุ่มการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจเกี่ยวข้องกับการกระทำโดยเจตนาที่เราปฏิบัติในชีวิตของเรา การฟังอย่างตั้งใจเป็นหัวใจสำคัญคือการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ผู้อื่นกำลังพูดโดยไม่ขัดจังหวะ ตัดสิน หรือรีบเข้าไปแก้ไข อีกวิธีที่ดีคือการถามคำถามที่อาจท้าทายซึ่งส่งเสริมการตระหนักรู้และความเคารพซึ่งส่งเสริมการสื่อสารแบบเปิดใจ ตัวอย่างเช่น หากผู้จัดการเห็นว่ามีใครบางคนในทีมกำลังประสบปัญหา พวกเขาอาจพูดว่า "คุณกำลังเผชิญกับความท้าทายใด และฉันจะช่วยได้อย่างไร" คำถามดังกล่าวแสดงถึงความห่วงใยอย่างแท้จริงและช่วยสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ยิ่งไปกว่านั้น การฟังและรับรู้ถึงการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดผ่านการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง และภาษากาย ล้วนแสดงอารมณ์ที่ไม่ได้แสดงออกออกมาได้ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการทำความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร การฟัง การปลุกฝังความเห็นอกเห็นใจ การก้าวไปในเรื่องเท้าของคนอื่นเพื่อรับรู้แรงจูงใจและประสบการณ์ของพวกเขา การปฏิบัตินี้ไม่เพียงแต่หล่อหลอมความสามารถของบุคคลในการมองผ่านสายตาของผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังช่วยบ่มเพาะความอดทนความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ และความเมตตากรุณาในช่วงเวลาหนึ่งอีกด้วย (Goleman, 1995, p. 72)

การเอาใจใส่ผู้อื่นนั้นกว้างกว่าการปฏิสัมพันธ์ทั่วไปเป็นอย่างมาก โดยมีผลกระทบอย่างมาก ต่อพลวัตของทีม วัฒนธรรมองค์กร และผลงานความเห็นอกเห็นใจนำไปสู่ความไว้วางใจ ลดความขัดแย้งระหว่างสมาชิกภาพลงได้ เนื่องจากผู้คนรู้สึกมีคุณค่า เคารพ และเข้าใจจากเพื่อนร่วมงาน ตัวอย่างเช่น พนักงานที่สังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานที่ดูเครียดระหว่างทำโครงการจะมีเครื่องมือที่จะเสนอ เพื่อแก้ไขบางส่วนของโครงการ ให้กำลังใจ หรือช่วยปรับกรอบการทำงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แนวทางการให้กำลังใจแบบนี้ส่งผลดีต่อขวัญกำลังใจ สร้างการทำงานเป็นทีม และปรับปรุงผลงานโดยรวมด้วยเช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้น สภาพแวดล้อมดังกล่าวยังส่งเสริมนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ผ่านความรู้สึกสบายใจภายในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการแสดงความคิดเห็นโดยไม่ถูกเยาะเย้ยความเห็นอกเห็นใจในองค์กรสร้างสภาพแวดล้อมของการรวมเอาทุกคนเข้าไว้ด้วยกันและเคารพซึ่งกันและกัน ทำให้สถานที่ทำงานกลายเป็นชุมชนที่ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดี การทำงานร่วมกัน และความสำเร็จร่วมกันของทุกคน ดังนั้น ความเห็นอกเห็นใจจึงไม่ใช่แค่ช่องทางในการเชื่อมต่อกับผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวเร่งการเติบโต ความยืดหยุ่น และความสมดุลในระยะยาว โดยไม่คำนึงถึงสภาพแวดล้อม (Goleman, 1995, p. 73)

ทักษะทางสังคม (Social skills) Goleman (1995, pp. 75) ทักษะทางสังคมคือความสามารถในการโต้ตอบกับผู้อื่นในขณะสื่อสารที่มีบทบาทสำคัญมากต่อประสิทธิภาพการทำงานทั้งในด้านส่วนตัวและด้านอาชีพการสร้างความสัมพันธ์ การแก้ไขข้อขัดแย้ง และการมีอิทธิพลต่อทีม เป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะทางสังคม การสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันซึ่งช่วยสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับการทำงานร่วมกันเป็นทีม นอกจากนี้การร่วมมือกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกันนั้นต้องการมากกว่าแค่การจัดการกลุ่มแต่ยังต้องอาศัยความสามารถในการสนับสนุนและกระตุ้นให้กลุ่มบุคคลทำงานร่วมกันเป็นหน่วยเดียวกัน ทักษะเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างความร่วมมือไม่ว่าจะเป็นแบบตัวต่อตัว ในทีม และในองค์กร ตัวอย่างเช่น ผู้นำที่สื่อสารระหว่างการปรับโครงสร้างองค์กรจำเป็นต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจสมาชิกในทีมขณะอธิบายเหตุผลเบื้องหลังการปรับโครงสร้าง แนวทางดังกล่าวไม่เพียงแต่ช่วยคลายความวิตกกังวลเท่านั้น แต่ยังสร้างความไว้วางใจในวิสัยทัศน์ของผู้นำอีกด้วย โดยส่งเสริมให้ทีมปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ผู้นำที่มีทักษะทางสังคมที่ดีจะสร้างสภาพแวดล้อมของความไว้วางใจและความร่วมมือ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเอาชนะความท้าทายและบรรลุเป้าหมายทางธุรกิจ ทักษะทางสังคมเหล่านี้จึงมีความสำคัญต่อการเป็นผู้นำและการทำงานร่วมกันที่ดี

ทักษะทางสังคมเป็นสิ่งที่เราต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเทคนิคที่สามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ เช่น ความชัดเจนในการสื่อสารที่ทำให้ข้อความกระชับและชัดเจน เทคนิคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งเราต้องใส่ใจอย่างเต็มที่กับสิ่งที่ผู้อื่นพูดโดยไม่แทรกแซง ทำให้บุคคลนั้นเข้าใจความต้องการและมุมมองของผู้อื่นได้ดีขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม

และการชื่นชมบรรทัดฐานที่แตกต่างกันจะช่วยลดความเข้าใจผิดและส่งเสริมการรวมเอาทุกคนเข้าไว้ด้วยกัน การพัฒนาแนวทางปฏิบัติในระยะยาวจะช่วยเพิ่มความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี จัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และสร้างวัฒนธรรมแห่งความเคารพซึ่งกันและกัน เหตุผลสำคัญบางประการที่ทักษะทางสังคมถือเป็นส่วนผสมสำคัญของความสำเร็จก็คือ ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้คุณโดดเด่นในสภาพแวดล้อมที่ทำงานและทำให้ผู้คนเคารพคุณมากขึ้น ตลอดจนมองว่าคุณมีอิทธิพลมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คุณก้าวขึ้นสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จโดยรวมในชีวิตได้ในระยะยาว

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ตามแนวคิดของ Daniel Goleman ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ที่ทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม องค์ประกอบแรกคือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของตนเอง รวมถึงการประเมินผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้ว่าอารมณ์โกรธอาจส่งผลให้การตัดสินใจขาดความรอบคอบ องค์ประกอบที่สองคือ การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น การระงับความโกรธหรือความกังวลเพื่อป้องกันการตอบสนองที่อาจสร้างความเสียหาย ต่อมาคือ แรงจูงใจในตนเอง (Motivation) ที่ช่วยให้บุคคลมีแรงขับเคลื่อนภายในเพื่อบรรลุเป้าหมาย แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคและความล้มเหลว ความสามารถนี้ส่งเสริมให้บุคคลพยายามพัฒนาตนเองและมองปัญหาเป็นโอกาสในการเติบโต องค์ประกอบที่สี่คือ ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและตอบสนองต่อความต้องการของพวกเขาอย่างเหมาะสม เช่น การสนับสนุนเพื่อนร่วมงานที่กำลังเผชิญกับความเครียด และสุดท้ายคือ ทักษะทางสังคม (Social Skills) ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี แก้ไขความขัดแย้ง และสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในทีมและสังคม การพัฒนาทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการชีวิตได้อย่างสมดุล เสริมสร้างความสัมพันธ์ และประสบความสำเร็จในทุกมิติของชีวิต

2.1.4. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1995, p. 80) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อการเติบโตโดยรวมของนักเรียน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมความรู้สึก ความคิด และการกระทำเมื่อเผชิญกับความท้าทายเมื่อพบว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่มีค่า EQ ในระดับที่เหมาะสมจะสามารถจัดการกับแรงกดดันทางอารมณ์ในระหว่างการสอบหรือการเผชิญหน้าระหว่างบุคคลได้ในลักษณะที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและรับรองผลการเรียนที่ดีขึ้น นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายแห่งความร่วมมือระหว่างเพื่อนร่วมชั้นและผู้สอน ในช่วงสำคัญของการศึกษาซึ่งมี

อิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมความฉลาดทางอารมณ์ จะกลายเป็นรากฐานของความสำเร็จทางการศึกษาในอนาคตและความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตโดยทั่วไป นอกจากนี้ เนื่องจากนักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาการตอบสนองทางอารมณ์ พวกเขายังรู้ด้วยว่าการตอบสนองของตนส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร การรับรู้ตนเองดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญร่วมกันในการมีส่วนร่วมสนับสนุนชุมชนที่เป็นแบบอย่างและนำทางความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไปของประสบการณ์การศึกษาสมัยใหม่

Goleman (1995, p. 82) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญในลักษณะต่อไปนี้ โดยชี้ให้นักเรียนเอาชนะความรู้สึกและอารมณ์ที่ขัดขวางความก้าวหน้าทางวิชาการ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยชี้นำการจัดการความรู้สึกในสถานการณ์ที่มีความเครียดสูง โดยคำนึงถึงความเครียดและอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วงสอบ นอกจากนี้ EQ ยังส่งผลต่อนักเรียนในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เสริมสร้างความไว้วางใจ และสร้างพื้นที่ทำงานร่วมกัน ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยเพิ่มการต่อต้านที่จำเป็นสำหรับผลการเรียนโดยรวมของนักเรียน ในที่สุดความฉลาดอารมณ์นั้นก็ช่วยให้นักเรียนเผชิญกับความผิดหวังและความรู้สึกอื่นๆ ที่อาจขัดขวางความก้าวหน้าทางวิชาการของพวกเขา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2565, หน้า 744) อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 มีความสอดคล้องอย่างสมบูรณ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งยังต้องพัฒนาการรับรู้และทัศนคติที่สมดุลเกี่ยวกับอารมณ์เพื่อกำหนดสถานะทางอารมณ์ด้วย ที่น่าสนใจคือ ความเมตตา (เมตตา) ส่งเสริมความปรารถนาดีและความเห็นอกเห็นใจ ช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และหล่อเลี้ยงชุมชนภายในห้องเรียน กรุณา (ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ) สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการต่อสู้ดิ้นรนของผู้อื่น และผลักดันให้นักเรียนช่วยเหลือและสนับสนุนเมื่อจำเป็น มุทิตา (ความสุขจากการเห็นอกเห็นใจ) ปลุกฝังความสุขที่แท้จริงสำหรับความสำเร็จของผู้อื่น ลดความริษยา และสร้างวัฒนธรรมแห่งการให้กำลังใจ สุตท่าย อุเบกขา (ความสงบ) ส่งเสริมจิตใจที่สงบในตัวนักเรียนเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย การใช้สติปัญญาเชิงลึกเป็นตัวอย่าง นักเรียนสามารถใช้เวลาในการประมวลผลการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเอง และปรับปรุงทักษะเหล่านั้นในด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้แน่ใจว่าจะหลีกเลี่ยงความขัดแย้งหรือความเข้าใจผิด การนำอุดมคติทางพุทธศาสนาเหล่านี้มาผสมผสานกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะสร้างแนวทางที่ครอบคลุมในการพัฒนาอารมณ์และความรู้ความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเติบโตทั้งในด้านวิชาการ สังคม และอารมณ์ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการมีสติ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ EQ และคำสอนของพุทธศาสนาที่มีความสำคัญต่อความสามารถของนักเรียนในการรับมือกับความเครียดและมีสมาธิในชีวิตประจำวัน

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตและการพัฒนาตนเองในทุกมิติ ทั้งในด้านการจัดการอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ในบริบทของนักเรียน ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับความกดดัน เช่น ความเครียดจากการเรียน การทำงานกลุ่ม และการปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ยังเสริมสร้างความร่วมมือ ความไว้วางใจ และการทำงานร่วมกันในห้องเรียน ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองเมื่อผสมผสานความฉลาดทางอารมณ์เข้ากับหลักพุทธธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 และโกศล 3 นักเรียนจะสามารถพัฒนาความสงบทางจิตใจ ความเมตตาต่อผู้อื่น และความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลได้อย่างลึกซึ้ง ความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนเท่านั้น แต่ยังสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับความสัมพันธ์ที่ดี การพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน และการเผชิญหน้ากับความท้าทายในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.5. คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ถือเป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จและคุณภาพชีวิตของบุคคลในทุกด้าน ทั้งในแง่ของการพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ทางสังคม และการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาโดย Daniel Goleman ซึ่งได้ระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงความสามารถในการจัดการอารมณ์ เข้าใจผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบตัว องค์ประกอบเหล่านี้สามารถบ่งชี้ได้ถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลที่แตกต่างกันไป ทั้งในด้านความสามารถสูงที่ช่วยส่งเสริมความสำเร็จ และความสามารถต่ำที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต การทำความเข้าใจในลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและสมดุลในทุกมิติของชีวิต (Goleman, 1995, p. 149)

คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมักมีข้อจำกัดในการเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน คุณลักษณะที่พบได้บ่อยในกลุ่มบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี ขาดความเห็นอกเห็นใจ ความขัดแย้งบ่อยครั้ง ขาดแรงจูงใจในตนเอง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การขาดความยืดหยุ่น และการขาดความรับผิดชอบ (Goleman, 1995, p. 150)

1. การควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นลักษณะเด่นของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ พวกเขาไม่สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล หรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม การตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยอารมณ์ที่รุนแรงอาจส่งผลให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นแย่ลง

ตัวอย่างเช่น เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งในที่ทำงานหรือในครอบครัว พวกเขาอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวหรือพูดจาไม่เหมาะสม

2. ขาดความเห็นอกเห็นใจ เป็นอีกหนึ่งลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ พวกเขาไม่สามารถเข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง การไม่สนใจหรือไม่พยายามช่วยเหลือผู้อื่นอาจทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ได้รับการสนับสนุน ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนนักเรียนกำลังเผชิญกับปัญหา พวกเขาอาจไม่สนใจหรือไม่พยายามช่วยเหลือ

3. ความขัดแย้งบ่อยครั้งมักเกิดขึ้นในกลุ่มบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ เนื่องจากพวกเขาขาดทักษะทางสังคมและการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอาจส่งผลให้การทำงานล่าช้าและความสัมพันธ์กับผู้อื่นแย่ลง ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มทำงานหรือกิจกรรมกลุ่ม พวกเขาอาจไม่สามารถประสานงานกับผู้อื่นได้ดี

4. ขาดแรงจูงใจในตนเอง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ พวกเขา มักขาดเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแนวโน้มที่จะยอมแพ้เมื่อเจออุปสรรค การขาดแรงจูงใจอาจส่งผลให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายหรือพัฒนาตนเองได้ ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำอาจไม่สนใจการเรียนหรือไม่พยายามแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในการเรียน

5. การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พบได้บ่อยในบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ พวกเขาไม่สามารถสื่อสารความคิดและความรู้สึกได้อย่างชัดเจน การสื่อสารที่ไม่ชัดเจนอาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดและความขัดแย้ง ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องการอธิบายความคิดหรือแสดงความต้องการ พวกเขาอาจพูดไม่ชัดเจนหรือใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด

โดยสรุป บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมักมีข้อจำกัดในการจัดการอารมณ์และสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและคุณภาพชีวิต การทำความเข้าใจคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ การขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความเห็นอกเห็นใจอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งในที่ทำงานหรือในครอบครัว การสื่อสารที่ไม่ชัดเจน และการขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ตัวอย่างเช่น ในที่ทำงาน พนักงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำอาจไม่สามารถทำงานร่วมกับทีมได้ดี ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและเกิดความตึงเครียดในทีม ในทางกลับกัน ในห้องเรียน นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำอาจไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความกดดันได้ดี ส่งผลให้ผลการเรียนตกต่ำและขาดความมั่นใจในตนเอง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ต่าง ๆ การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการสร้างความเห็นอกเห็นใจ จะช่วยให้บุคคล

สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน

คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักแสดงถึงความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความสัมพันธ์ และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้พวกเขาสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น คุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การสร้างความสัมพันธ์ แรงจูงใจในตนเอง การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และความยืดหยุ่น (Goleman, 1995, p. 155)

1. การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นลักษณะเด่นของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง พวกเขาให้ความสนใจกับอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่อารมณ์เหล่านั้นมีต่อการตัดสินใจ การตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้พวกเขาสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น เมื่อรู้สึกโกรธหรือเครียด พวกเขาสามารถระงับอารมณ์และหาวิธีจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างมีสติ

2. การควบคุมตนเอง เป็นอีกหนึ่งลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง พวกเขาสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธหรือความกังวล และตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยเหตุผล การควบคุมตนเองช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น ในที่ทำงาน เมื่อเผชิญกับความขัดแย้ง พวกเขาสามารถสงบสติอารมณ์และหาทางออกที่สร้างสรรค์ได้

3. ความเห็นอกเห็นใจ เป็นลักษณะที่พบได้บ่อยในบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง พวกเขาให้ความสนใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและสนับสนุนผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนนักเรียนกำลังเผชิญกับปัญหา พวกเขาสามารถให้กำลังใจและช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที

4. การสร้างความสัมพันธ์ เป็นทักษะที่สำคัญของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง พวกเขามีทักษะในการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีและสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้พวกเขาสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มทำงาน พวกเขาสามารถประสานงานกับผู้อื่นได้ดี และสร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นมิตร

5. การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เป็นอีกหนึ่งทักษะที่สำคัญของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง พวกเขาสามารถสื่อสารความคิดและความรู้สึกได้อย่างชัดเจน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างความเข้าใจและลดความขัดแย้งได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องการอธิบายความคิดหรือแสดงความต้องการ พวกเขาสามารถพูดได้อย่างชัดเจนและตรงประเด็น

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักมีทักษะในการจัดการอารมณ์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้พวกเขาสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ และประสบ

ความสำเร็จในชีวิต การทำความเข้าใจคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไม่เพียงแต่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี แต่ยังสามารถเข้าใจและสนับสนุนผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในที่ทำงานและในชีวิตส่วนตัว ตัวอย่างเช่น ในที่ทำงาน พวกเขาสามารถทำงานร่วมกับทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นมิตร ในห้องเรียน นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักสามารถจัดการกับความเครียดและช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นได้ดี การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ต่าง ๆ การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการสร้างความเห็นอกเห็นใจ จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน

2.1.6. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นทักษะสำคัญที่มีบทบาทอย่างมากในการพัฒนานักเรียนทั้งในด้านการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ และการจัดการชีวิตประจำวัน ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดเพียงอย่างเดียว แต่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ในชีวิต โดยเฉพาะในวัยเรียนที่เด็กต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายหลากหลาย การเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาหรือการขาดทักษะด้านนี้จะช่วยให้สามารถออกแบบการเรียนรู้และกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะตัวของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมทางสังคม ประสบการณ์ชีวิต และทางพันธุกรรม ปัจจัยเหล่านี้มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการพัฒนาความสามารถของนักเรียนในการจัดการอารมณ์ สร้างความสัมพันธ์ และพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในระยะยาว ตัวอย่างเช่น การอบรมเลี้ยงดูที่เน้นการสื่อสารเชิงบวก และการให้การสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัว มักช่วยให้นักเรียนพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการสนับสนุนในด้านนี้ (Goleman, 1995, p. 170)

การอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กที่สมองและพฤติกรรมทางอารมณ์กำลังพัฒนา ครอบครัวที่มีการสื่อสารที่ดี การให้ความรัก และการสนับสนุนทางอารมณ์ช่วยสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้เด็กสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่พ่อแม่สอนให้เด็กเข้าใจถึงอารมณ์ต่าง ๆ และผลกระทบที่อารมณ์เหล่านั้นมีต่อการตัดสินใจ ช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีตอบสนองต่อ

สถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น การระงับความโกรธหรือความผิดหวัง เด็กที่ได้รับการสนับสนุนให้เรียนรู้วิธีจัดการอารมณ์ตั้งแต่อายุน้อยจะสามารถพัฒนาทักษะที่สำคัญ เช่น การจัดการความเครียด การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใส่ใจมักจะจัดการกับความกดดันจากการเรียนหรือความขัดแย้งกับเพื่อนในโรงเรียนได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการสนับสนุนในด้านนี้

บริบทของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม การอบรมเลี้ยงดูที่สอดคล้องกับพรหมวิหาร 4 มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์ของเด็ก การปลูกฝังเมตตาภายในครอบครัวช่วยให้เด็กมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น การแสดงความเห็นอกเห็นใจผ่านกรุณาช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและตอบสนองอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การฝึกอุเบกขาในการแก้ไขปัญหาภายในครอบครัว เช่น การไม่ด่วนตัดสินความรู้สึกหรือการกระทำของเด็ก แต่เปิดโอกาสให้พวกเขาได้แสดงออกถึงความคิดและอารมณ์ ช่วยให้พวกเขาพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจและความสามารถในการจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ตัวอย่างเช่น เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่พ่อแม่มีความสงบและเปิดรับความคิดเห็นของลูก มักแสดงออกถึงความมั่นใจในการพูดคุยเรื่องอารมณ์และการเผชิญกับความท้าทายในห้องเรียน การอบรมเลี้ยงดูที่ดีไม่ได้เพียงช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ยังเป็นการปลูกฝังคุณลักษณะของการใช้ชีวิตอย่างมีสมดุล เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูให้มีความเข้าใจต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มักแสดงออกถึงความสามารถในการประสานงานกับผู้อื่นได้ดี รวมถึงมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับความล้มเหลวหรือความท้าทาย การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมจึงเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างนักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองในด้านการเรียนรู้และการมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

สภาพแวดล้อมทางสังคม สภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยเฉพาะในวัยเรียนที่เด็กต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในชุมชนรอบตัว เช่น เพื่อน ครู และสมาชิกในครอบครัว การที่เด็กเติบโตในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ช่วยให้พวกเขาสามารถจัดการกับความเครียด ความขัดแย้ง และการสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ในทางกลับกัน หากสภาพแวดล้อมขาดความปลอดภัยทางอารมณ์หรือเต็มไปด้วยความขัดแย้ง อาจส่งผลเสียต่อความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การจัดการอารมณ์ที่ไม่ดี หรือการขาดความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในบริบทของโรงเรียน สภาพแวดล้อมทางสังคมที่เน้นการทำงานร่วมกันและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่มหรือการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะทางอารมณ์ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ตัวอย่างเช่น การทำโครงการร่วมกันในชั้นเรียน ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ และการจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ที่มีความ

ขัดแย้ง การฝึกฝนในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนนี้ส่งผลให้พวกเขามีทักษะที่ดีขึ้นในการสร้างความสัมพันธ์และจัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีการสนับสนุนทางอารมณ์ยังช่วยให้นักเรียนมีโอกาพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น การที่นักเรียนได้อยู่ในชุมชนที่มีความเอื้อเฟื้อและสนับสนุน เช่น การที่ครูให้กำลังใจในช่วงที่นักเรียนรู้สึกท้อแท้ หรือเพื่อนช่วยเหลือกันในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและส่งเสริมการเรียนรู้ในเชิงบวก สภาพแวดล้อมทางสังคมจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียน การสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนทางอารมณ์และสังคมช่วยเสริมให้นักเรียนพัฒนาทักษะที่สำคัญต่อการจัดการอารมณ์ ความสัมพันธ์ และความสำเร็จในชีวิต

ประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียนที่เป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้และเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ ๆ การที่นักเรียนได้เผชิญกับสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น ความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือความกดดันจากการเรียนรู้ ช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์และการแก้ไขปัญหา ตัวอย่างเช่น การที่นักเรียนเคยผิดหวังจากการสอบหรือการแข่งขัน และได้รับการสนับสนุนให้ใช้ความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียนสำคัญ ทำให้พวกเขามีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองในครั้งถัดไป ประสบการณ์ที่หลากหลายยังช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น การที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน เช่น การทำโครงงานกลุ่มหรือการเข้าร่วมค่ายเยาวชน ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ ตัวอย่างเช่น การที่นักเรียนได้ทำงานกับเพื่อนที่มีภูมิหลังหรือความคิดที่ต่างกัน ช่วยให้พวกเขาเข้าใจมุมมองใหม่ ๆ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์

ในบริบทของหลักพุทธธรรม การเผชิญหน้ากับประสบการณ์ชีวิตยังสอดคล้องกับแนวคิดโยนิโสมนสิการ หรือการคิดอย่างแยบคาย การที่นักเรียนได้สะท้อนถึงความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต ช่วยให้พวกเขาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และมีแนวคิดที่ลึกซึ้งต่อการแก้ไขปัญหา การฝึกฝนให้มองเห็นประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตในเชิงบวก เช่น การใช้ความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ช่วยให้นักเรียนเติบโตอย่างมั่นคงและสมดุลทั้งในด้านอารมณ์และการพัฒนาตนเอง

ทางพันธุกรรม ทางพันธุกรรมเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพื้นฐานทางอารมณ์ของนักเรียน โดยลักษณะทางพันธุกรรมบางอย่างสามารถกำหนดแนวโน้มของอารมณ์และความสามารถในการจัดการอารมณ์ได้ตั้งแต่เกิด ตัวอย่างเช่น เด็กบางคนอาจมีอารมณ์มั่นคงและสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์กดดันได้ดี ในขณะที่เด็กบางคนอาจมีความอ่อนไหวต่ออารมณ์และความเครียดมากกว่า การที่นักเรียนมีแนวโน้มในการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกันเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาจากพื้นฐานทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนด

ลักษณะบางอย่าง แต่สิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูยังมีบทบาทสำคัญในการปรับตัวและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีแนวโน้มจะเครียดง่ายหรือมีอารมณ์อ่อนไหว หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่เข้าใจในลักษณะนิสัยของพวกเขา ก็จะช่วย让孩子们สามารถจัดการอารมณ์และพัฒนาทักษะทางอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

ในบริบทของหลักพุทธธรรม การนำแนวคิดเรื่อง อุเบกขา หรือการวางใจเป็นกลางมาใช้ในการเลี้ยงดู สามารถช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีแนวโน้มทางอารมณ์ที่อ่อนไหวได้ ตัวอย่างเช่น ครอบครัวที่สอนให้เด็กเรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นชั่วขณะ แต่ให้ใช้เหตุผลและความสงบเพื่อจัดการกับปัญหา ช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้ดี ในสถานการณ์ที่ท้าทายแม้ทางพันธุกรรมจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่กำหนดลักษณะทางอารมณ์ แต่การส่งเสริมจากปัจจัยภายนอก เช่น การเลี้ยงดูและการสนับสนุนจากครูและสังคม ยังคงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างสมดุลและยั่งยืน การทำความเข้าใจถึงผลกระทบของพันธุกรรมต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญในการออกแบบแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสม

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะสำคัญที่สามารถพัฒนาได้ และได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลต่อการพัฒนาหรือการขาดทักษะนี้ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยเรียนที่เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาทางอารมณ์ ปัจจัยแรกคือ การอบรมเลี้ยงดู ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ครอบครัวที่มีการสื่อสารเชิงบวกและให้การสนับสนุนทางอารมณ์ช่วยให้เด็กเรียนรู้การจัดการอารมณ์และพัฒนาทักษะด้านความสัมพันธ์ ปัจจัยถัดมาคือ สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น โรงเรียนหรือชุมชนที่สนับสนุนการทำงานร่วมกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนมักพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดี เนื่องจากได้รับโอกาสในการฝึกฝนการสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ ประสบการณ์ชีวิต ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ การเผชิญหน้ากับความสำเร็จหรือความล้มเหลวช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเอง และเพิ่มความยืดหยุ่นในการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ในขณะเดียวกันทางพันธุกรรม ยังเป็นปัจจัยที่กำหนดพื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก เช่น ความมั่นคงหรือความอ่อนไหวต่ออารมณ์ อย่างไรก็ตาม การเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมยังสามารถเสริมสร้างและพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ การเข้าใจปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการออกแบบแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักเรียน เพื่อให้พวกเขาสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างสมดุลและเติบโตเป็นผู้ที่มีความสามารถในทุกมิติของชีวิต

2.1.7. สรุป

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์สะท้อนถึงความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาความสัมพันธ์และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การเข้าใจผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการปรับตัวในสถานการณ์ที่หลากหลาย ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ยังครอบคลุมถึงการช่วยให้นักเรียนสามารถตัดสินใจอย่างมีเหตุผล แม้ในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความกดดัน และเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนสามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยต่าง ๆ เช่น การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งเสริมความร่วมมือ ประสบการณ์ชีวิตที่ช่วยหล่อหลอมให้เกิดการเรียนรู้ และพื้นฐานทางพันธุกรรมที่มีผลต่อลักษณะทางอารมณ์ การที่ครอบครัวและโรงเรียนร่วมกันสนับสนุนให้นักเรียนเข้าใจและจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม จะช่วยสร้างคุณลักษณะที่ดี เช่น ความเห็นอกเห็นใจ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และความสามารถในการแก้ไขปัญหา การบ่มเพาะคุณลักษณะเหล่านี้สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนานักเรียนให้มีความพร้อมทั้งด้านอารมณ์และสังคม ดังนั้น การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นรากฐานสำคัญสำหรับนักเรียนในการพัฒนาตนเองในทุกมิติ ทั้งการเรียนรู้ การสร้างความสัมพันธ์ และการเตรียมตัวสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต การบูรณาการแนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างครบถ้วน จะช่วยให้นักเรียนมีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงและสร้างความสำเร็จในชีวิตได้อย่างยั่งยืน

2.2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ในบริบทของประเทศไทย คำว่า "นักเรียน" มีความหมายตามที่ระบุใน พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, หน้า 59) ว่า "ผู้ศึกษาเล่าเรียน ผู้รับการศึกษจากโรงเรียน" ซึ่งสะท้อนถึงบทบาทของนักเรียนในฐานะผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และคุณธรรมผ่านระบบการศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย รวมถึงการเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพ

กระทรวงศึกษาธิการ (2554, หน้า 12) ได้กำหนดคุณลักษณะของนักเรียนไทยตาม หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนใน 4 มิติหลัก ได้แก่ คุณธรรม จริยธรรม ความรู้ และทักษะชีวิตที่เหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการบ่มเพาะความเป็นไทย เช่น การเคารพวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น การตระหนักถึงคุณค่าของชาติ และการพัฒนา

เป็นพลเมืองที่มีจิตสาธารณะ นอกจากนี้ ยังมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการแก้ปัญหา และพร้อมปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน

ในเชิงจิตวิทยา Jean Piaget (1980, p. 34) ให้ความหมายของนักเรียนว่าเป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาอย่างต่อเนื่อง โดยการเรียนรู้ของนักเรียนเกิดจากการสำรวจสิ่งแวดล้อมและการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองผ่านการปฏิสัมพันธ์กับประสบการณ์ตรง ซึ่งเน้นการพัฒนาเป็นขั้นตอนตามวัยของนักเรียน องค์ประกอบสำคัญในแนวคิดของ Piaget คือ การเรียนรู้ผ่าน "Schema" หรือกรอบแนวคิดที่บุคคลสร้างขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

Lev Vygotsky (1978, pp 56-57) ได้ขยายความว่า การเรียนรู้ของนักเรียนเกิดขึ้นผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม นักเรียนไม่ได้เรียนรู้เพียงลำพัง แต่จะพัฒนาความสามารถผ่านกระบวนการที่เรียกว่า "Zone of Proximal Development" (ZPD) ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในระยะห่างระหว่างสิ่งที่นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเองและสิ่งที่นักเรียนสามารถทำได้โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น ครูหรือผู้ปกครอง แนวคิดนี้เน้นความสำคัญของการทำงานร่วมกันและการสนับสนุนที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาทางปัญญาและการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ในเชิงการจัดการศึกษา Malcolm Knowles (1984, p. 89) ผู้พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ได้กล่าวว่า นักเรียนในทุกช่วงวัยสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อได้รับการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ส่วนตัว โดยเฉพาะในกรณีของนักเรียนที่ต้องการการปรับตัวให้เข้ากับยุคที่เทคโนโลยีมีบทบาทมากขึ้น Knowles ชี้ว่าการสร้างแรงจูงใจและความเกี่ยวข้องของบทเรียนกับชีวิตจริงเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในกระบวนการเรียนรู้

ดังนั้น ในบริบทของประเทศไทย "นักเรียน" หมายถึงผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนและรับการศึกษาจากโรงเรียน โดยมีบทบาทสำคัญในการรับการถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และคุณธรรมผ่านระบบการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยและเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดคุณลักษณะของนักเรียนไทยในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนใน 4 มิติหลัก ได้แก่ คุณธรรม จริยธรรม ความรู้ และทักษะชีวิต พร้อมทั้งส่งเสริมความเป็นไทย ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในเชิงจิตวิทยา นักเรียนถือเป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาอย่างต่อเนื่อง โดยการเรียนรู้เกิดขึ้นผ่านการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ตรง ตามแนวคิดของ Piaget ที่เน้นการสำรวจและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และ Vygotsky ที่ชี้ว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นจากการสนับสนุนของผู้เชี่ยวชาญ เช่น ครูหรือผู้ปกครอง นอกจากนี้ Malcolm Knowles ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ส่วนตัวและการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งช่วยให้

นักเรียนสามารถปรับตัวและประสบความสำเร็จในยุคที่เทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงในสังคมมีบทบาทสำคัญ

2.2.1. ทฤษฎีเกี่ยวกับนักเรียน

Bandura (1977, p. 96) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura เป็นหนึ่งในแนวคิดที่สำคัญในการอธิบายกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ โดยเน้นว่าการเรียนรู้ไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติจริงหรือประสบการณ์ตรงเพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารถเกิดขึ้นได้ผ่านการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น ทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่าการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือครู เป็นองค์ประกอบสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมและการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของบุคคล Bandura ได้อธิบายว่า การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยพวกเขาเรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีหรือพฤติกรรมที่แสดงออกในสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น การแสดงความเห็นอกเห็นใจ การจัดการอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน หรือการแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ทฤษฎียังเน้นถึงบทบาทของแรงจูงใจ (Motivation) และแรงเสริม (Reinforcement) ในการกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถนำพฤติกรรมที่เรียนรู้มาใช้ในการชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมนี้จึงอาจมีความเชื่อมโยงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของนักเรียน ซึ่งเป็นหัวข้อวิจัยที่เน้นการใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ แนวคิดของ Bandura สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลัก พรหมวิหาร 4 เช่น การสร้างแบบอย่างที่ดีในด้านเมตตา กรุณา และอุเบกขา ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาดตนเองได้ทั้งในด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ในสังคม

Bandura (1977, p. 96) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura เป็นหนึ่งในแนวคิดที่สำคัญในการอธิบายกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ โดยเน้นว่าการเรียนรู้ไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติจริงหรือประสบการณ์ตรงเพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารถเกิดขึ้นได้ผ่านการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น ทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่าการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือครู เป็นองค์ประกอบสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมและการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของบุคคล Bandura ได้อธิบายว่า การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยพวกเขาเรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีหรือพฤติกรรมที่แสดงออกในสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น การแสดงความเห็นอกเห็นใจ การจัดการอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน หรือการแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ทฤษฎียังเน้นถึงบทบาทของแรงจูงใจ (Motivation) และแรงเสริม (Reinforcement) ในการกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถนำพฤติกรรมที่เรียนรู้มาใช้ในการชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมนี้จึงอาจมีความเชื่อมโยงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของนักเรียน ซึ่งเป็นหัวข้อวิจัยที่เน้นการใช้หลักพุทธธรรมในการ

เสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ แนวคิดของ Bandura สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหลัก พรหมวิหาร 4 เช่น การสร้างแบบอย่างที่ดีในด้านเมตตา กรุณา และอุเบกขา ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ทั้งในด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ในสังคม

การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) Bandura (1977, p. 98) กล่าวว่า การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) เป็นแนวคิดสำคัญในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์สามารถเรียนรู้พฤติกรรม ทักษะ และค่านิยมจากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น โดยไม่จำเป็นต้องลงมือปฏิบัติเอง การสังเกตพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การจัดการอารมณ์หรือการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้แนวทางปฏิบัติที่ดีเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในบริบทของนักเรียน การเรียนรู้ผ่านการสังเกตมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) นักเรียนมักสังเกตพฤติกรรมของครูหรือเพื่อนในห้องเรียน เช่น การที่ครูแสดงความสงบเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย นักเรียนสามารถเรียนรู้วิธีควบคุมอารมณ์ของตนเองได้จากพฤติกรรมเหล่านี้ อีกตัวอย่างหนึ่งคือการสังเกตเพื่อนที่แสดงความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นในสถานการณ์ยากลำบาก เช่น การให้กำลังใจเพื่อนที่ประสบปัญหาส่วนตัว การกระทำความดีช่วยปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจและความร่วมมือในหมู่เพื่อน

เมื่อเชื่อมโยงกับ หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ พรหมวิหาร 4 การเรียนรู้ผ่านการสังเกตช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และจิตใจได้อย่างสมดุล ตัวอย่างเช่น การสังเกตพฤติกรรม เมตตา และ กรุณา จากครูหรือผู้ปกครองที่ช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหา ทำให้นักเรียนสามารถเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความเห็นอกเห็นใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่นการเรียนรู้ผ่านการสังเกตยังมีบทบาทในการสร้าง Self-Efficacy หรือความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หากนักเรียนได้เห็นแบบอย่างของความสำเร็จ เช่น เพื่อนที่สามารถควบคุมอารมณ์และแก้ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มได้สำเร็จ นักเรียนจะมีความมั่นใจในการปรับพฤติกรรมของตนเองตามแบบอย่างที่ดี การเรียนรู้ในลักษณะนี้ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในห้องเรียนและสังคมโดยรวม

การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitation) Bandura (1977, p. 99) เสนอว่า การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitation) เป็นกระบวนการสำคัญในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ตรงเพียงอย่างเดียว แต่ยังมาจากการนำพฤติกรรมที่ได้สังเกตจากแบบอย่าง (Model) มาปฏิบัติตาม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับหรือแรงเสริมในเชิงบวก การเลียนแบบพฤติกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้วิธีแก้ไข้ปัญหา การแสดงออกทางอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่เห็นเพื่อนร่วมชั้นแก้ไข้ความขัดแย้งอย่างสงบด้วยการฟัง

ความคิดเห็นของผู้อื่นและตอบสนองอย่างมีเหตุผล อาจเลียนแบบพฤติกรรมนี้ในสถานการณ์ที่คล้ายกัน การที่นักเรียนสามารถเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของพวกเขาในบริบทของการพัฒนานักเรียน การเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมมักเกิดขึ้นเมื่อครูหรือผู้ปกครองแสดงพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การแสดงความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจในสถานการณ์ที่นักเรียนประสบปัญหา นักเรียนที่สังเกตเห็นพฤติกรรมเหล่านี้อาจนำไปปรับใช้กับตนเอง เช่น การแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนที่มีความเครียดจากการเรียน การเลียนแบบในลักษณะนี้ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ แต่ยังช่วยสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการสนับสนุนซึ่งกันและกันในชั้นเรียน

เมื่อเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ พรหมวิหาร 4 การเลียนแบบพฤติกรรมที่แสดงออกถึง เมตตา และ กรุณา มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังคุณธรรมในกลุ่มนักเรียน ตัวอย่างเช่น การที่นักเรียนเห็นเพื่อนในชั้นเรียนช่วยเหลือเพื่อนอีกคนที่กำลังประสบปัญหา อาจกระตุ้นให้นักเรียนคนอื่นแสดงพฤติกรรมลักษณะเดียวกัน การแสดง มุทิตา เช่น การยินดีในความสำเร็จของเพื่อน ก็เป็นพฤติกรรมที่สามารถเลียนแบบได้และช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มการเลียนแบบพฤติกรรมยังมีบทบาทในการสร้างแรงจูงใจผ่านแรงเสริม (Reinforcement) ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมช่วยเหลือได้รับคำชมหรือการยอมรับจากครู เพื่อน หรือผู้ปกครอง นักเรียนคนอื่นในชั้นเรียนอาจมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามพฤติกรรมดังกล่าว พฤติกรรมที่ได้รับแรงเสริมในเชิงบวกนี้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการสร้างความสัมพันธ์ในสังคมอย่างยั่งยืน ดังนั้น การเลียนแบบพฤติกรรมในมุมมองของ Bandura จึงไม่ใช่เพียงการทำซ้ำพฤติกรรมที่สังเกตได้ แต่ยังเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยปลูกฝังทักษะทางอารมณ์และสังคม โดยเฉพาะเมื่อพฤติกรรมที่เลียนแบบนั้นมาจากแบบอย่างที่ดีและสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม เช่น การแสดงเมตตา กรุณา และการมีความยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น

แรงจูงใจและแรงเสริม (Motivation and Reinforcement) Bandura (1977, p. 100) อธิบายว่า แรงจูงใจ (Motivation) และแรงเสริม (Reinforcement) เป็นองค์ประกอบสำคัญในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งมีบทบาทในการกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมและนำไปใช้ในชีวิตจริง แรงจูงใจช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจและปฏิบัติตามพฤติกรรมที่ได้สังเกตจากแบบอย่าง (Model) ในขณะที่แรงเสริม เช่น คำชม การยอมรับ หรือผลตอบแทนในเชิงบวก ช่วยยืนยันว่าพฤติกรรมนั้นควรค่าแก่การนำไปปฏิบัติต่อ นอกจากนี้ การลดแรงเสริมเชิงลบ เช่น การตำหนิ หรือการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมในระยะยาวในบริบทของนักเรียน แรงจูงใจและแรงเสริมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น การที่ครูชื่นชมและให้คำยืนยันเชิงบวกกับนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมช่วยเหลือเพื่อนในสถานการณ์ที่มีความกดดัน จะกระตุ้นให้นักเรียนคนอื่นๆ เลียนแบบ

พฤติกรรมเชิงบวกเหล่านั้น แรงจูงใจในลักษณะนี้ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงแสดงความคิดเห็นนอกเหนือใจและความเคารพต่อเพื่อนร่วมชั้น นอกจากนี้ การสร้างแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนหรือการให้รางวัลเมื่อบรรลุเป้าหมาย จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความพยายามและความยืดหยุ่น

ในเชิงหลักพุทธธรรม แรงจูงใจและแรงเสริมสามารถเชื่อมโยงกับ พรหมวิหาร 4 ได้อย่างชัดเจน ตัวอย่างเช่น การที่ครูหรือผู้ปกครองใช้ เมตตา ในการสนับสนุนนักเรียนที่ประสบปัญหา ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนรู้สึกถึงความมั่นคงทางอารมณ์ แต่ยังช่วยสร้างแรงจูงใจในเชิงบวกให้พวกเขาพยายามพัฒนาตนเอง การใช้ กรุณา และการให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องในระหว่างที่นักเรียนเผชิญกับความล้มเหลวหรือความท้าทาย ก็เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการสร้างแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้แรงเสริมในชีวิตประจำวัน เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความสามารถ และได้รับคำชมจากเพื่อนหรือครู จะช่วยสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง การที่นักเรียนได้รับแรงเสริมอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงช่วยสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ยังช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะส่งต่อแรงจูงใจนี้ให้กับผู้อื่น เช่น การสนับสนุนและให้กำลังใจเพื่อนร่วมชั้น ดังนั้น แรงจูงใจและแรงเสริมตามแนวคิดของ Bandura จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน โดยเฉพาะเมื่อแรงจูงใจและแรงเสริมเหล่านี้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม เช่น การใช้เมตตาและกรุณาในการสร้างพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางอารมณ์และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

บทบาทของแบบอย่าง (Modeling) Bandura (1977, p. 101) ระบุว่า บทบาทของแบบอย่าง (Modeling) เป็นองค์ประกอบสำคัญในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งระบุว่าผู้เรียนสามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ผ่านการสังเกตแบบอย่างที่เหมาะสมและนำพฤติกรรมนั้นมาปรับใช้กับตนเอง โดยเฉพาะในบริบทที่แบบอย่างมีความสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ครู ผู้ปกครอง หรือเพื่อนร่วมชั้น การที่นักเรียนสังเกตแบบอย่าง que แสดงพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ที่ท้าทาย การแสดงความเมตตา หรือการแสดงออกอย่างสงบเมื่อเผชิญความขัดแย้ง จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเลียนแบบและพัฒนาทักษะที่คล้ายคลึงกันในชีวิตประจำวันตัวอย่างในบริบทของนักเรียน ได้แก่ การที่ครูแสดงความใจเย็นและความเมตตาเมื่อมีนักเรียนที่ประสบปัญหาทางอารมณ์ ครูอาจให้การสนับสนุนและคำแนะนำในลักษณะที่ไม่ตำหนิ แต่ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น พฤติกรรมของครูที่เป็นแบบอย่างนี้จะถูกนักเรียนสังเกตและนำไปปรับใช้ เช่น การแสดงความคิดเห็นนอกเหนือใจต่อเพื่อนที่กำลังประสบความยากลำบาก หรือการหลีกเลี่ยงการตอบสนองเชิงลบในสถานการณ์ที่มีความกดดัน

ในเชิงหลักพุทธธรรม บทบาทของแบบอย่างสามารถเชื่อมโยงได้อย่างชัดเจนกับ พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมในกลุ่มนักเรียน การที่ครูหรือผู้ปกครองแสดง เมตตา เช่น

การช่วยเหลือนักเรียนที่มีความยากลำบากในชั้นเรียน หรือการแสดง มุทิตา เช่น การยินดีกับความสำเร็จของนักเรียนคนอื่น ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม นอกจากนี้ การใช้ อุเบกขา ในการแก้ไขสถานการณ์ความขัดแย้งในห้องเรียน เช่น การจัดการความขัดแย้งระหว่างนักเรียนด้วยความเป็นกลางและสงบ ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสมแบบอย่างที่เหมาะสมยังช่วยส่งเสริมการสร้าง Self-Efficacy หรือความเชื่อมั่นในความสามารถของนักเรียน เมื่อพวกเขาได้เห็นตัวอย่างของความสำเร็จ เช่น เพื่อนที่สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายและได้รับการยอมรับในกลุ่ม จะกระตุ้นให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองก็สามารถพัฒนาทักษะนั้นได้เช่นกัน ดังนั้น การมีแบบอย่างที่ดีและสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการเตรียมความพร้อมสำหรับการเผชิญกับความท้าทายในอนาคต

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) Bandura (1977, p. 102) อธิบายว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นองค์ประกอบสำคัญในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งหมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนเองสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ ความเชื่อนี้มีผลโดยตรงต่อการกระทำ ความพยายาม และความมุ่งมั่นของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ความเชื่อมั่นในตนเองยังช่วยให้บุคคลกล้าลองทำสิ่งใหม่ ๆ และเอาชนะความท้าทายในสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยเฉพาะในบริบทของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในบริบทของนักเรียน ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักเรียนจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนที่มี Self-Efficacy สูงมักมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจัดการอารมณ์ได้ในสถานการณ์ที่กดดัน เช่น การเผชิญกับความเครียดจากการสอบ หรือการแก้ไขความขัดแย้งในกลุ่มเรียน ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่เชื่อว่าตนเองสามารถพูดคุยกู้และจัดการกับความคิดเห็นที่แตกต่างได้อย่างสร้างสรรค์ มักแสดงออกถึงความมั่นใจและความเป็นผู้นำในกลุ่ม Self-Efficacy ยังช่วยเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว นักเรียนที่มี Self-Efficacy จะมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง พวกเขาจะพยายามปรับปรุงและตั้งเป้าหมายใหม่เพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การวางแผนการอ่านหนังสือให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นหลังจากสอบไม่ผ่าน ซึ่งต่างจากนักเรียนที่มี Self-Efficacy ต่ำที่อาจยอมแพ้ต่อความล้มเหลวและหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา

การพัฒนา Self-Efficacy สามารถสอดคล้องกับ หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ พรหมวิหาร 4 ตัวอย่างเช่น การที่ครูหรือผู้ปกครองใช้ เมตตา และ กรุณา ในการให้กำลังใจนักเรียน ช่วยเสริมความมั่นใจให้พวกเขาในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก การสอนให้ยอมรับความผิดพลาดด้วย อุเบกขา และมองความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ยังช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความพร้อมในการพัฒนาตนเอง ดังนั้น ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) จึงมี

บทบาทสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์ ทำทนายได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และพัฒนาตนเองได้อย่าง ยั่งยืน

โดยสรุป ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura อธิบายถึงกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ผ่านการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่ได้รับการสนับสนุน จากแบบอย่างและแรงจูงใจ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้านที่สัมพันธ์กับการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียน ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) ที่ช่วยให้นักเรียน เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การจัดการอารมณ์และการแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น การ เลียนแบบพฤติกรรม (Imitation) ที่เกิดขึ้นเมื่อพฤติกรรมที่สังเกตได้นั้นเป็นแบบอย่างที่ดีและนำไปสู่ การพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคม แรงจูงใจและแรงเสริม (Motivation and Reinforcement) ซึ่ง กระตุ้นให้นักเรียนปฏิบัติตามพฤติกรรมเชิงบวกผ่านคำชม การยอมรับ หรือผลตอบแทน บทบาทของ แบบอย่าง (Modeling) ที่แสดงให้เห็นว่าการมีบุคคลต้นแบบ เช่น ครูหรือผู้ปกครองที่แสดงพฤติกรรม เชิงบวก ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางอารมณ์ และ ความเชื่อมั่นในความสามารถของ ตนเอง (Self-Efficacy) ที่เสริมสร้างให้นักเรียนมีความมั่นใจในการจัดการสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น การแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ การเชื่อมโยงแนวคิดทั้งหมดนี้กับหลักพุทธธรรม เช่น พรหม วิหาร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม ความสมดุลทางอารมณ์ และความพร้อมในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์

2.2.2. ลักษณะนักเรียนที่มีประสิทธิภาพ

Bandura (1977, p. 110) อธิบายว่า นักเรียนที่มีประสิทธิภาพหมายถึงผู้ที่สามารถพัฒนา ตนเองได้ในทุกมิติ ทั้งด้านการเรียนรู้ การจัดการอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ตาม แนวคิดของ Albert Bandura นักเรียนเหล่านี้พัฒนาผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เช่น การ สังเกตแบบอย่างที่ดี การเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม และการตอบสนองต่อแรงจูงใจและแรงเสริม ที่เหมาะสม ลักษณะสำคัญของพวกเขา คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งช่วยให้สามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างมั่นคง รวมถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ การแก้ไขปัญหา และการสร้างความร่วมมือในสังคม การบ่มเพาะลักษณะเหล่านี้จึงมีความสำคัญในการเตรียมความ พร้อมของนักเรียนในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในอนาคตอย่างมั่นใจและยั่งยืน

มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง Bandura (1977, p. 103) กล่าวว่า ความ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นลักษณะสำคัญของนักเรียนที่มีประสิทธิภาพ ตามแนวคิดของ Albert Bandura ซึ่งหมายถึงความเชื่อของนักเรียนว่าพวกเขาสามารถทำสิ่งที่ ตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จได้ ความเชื่อนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถจริงเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับ

วิธีที่นักเรียนมองเห็นเองในบริบทของการเผชิญกับความท้าทายและอุปสรรคต่าง ๆ นักเรียนที่มี Self-Efficacy สูงมักกล้าลองทำสิ่งใหม่ ๆ และเชื่อว่าพวกเขาสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้ด้วยตัวอย่างเช่น การเตรียมตัวสอบ นักเรียนที่มี Self-Efficacy จะเชื่อว่าการวางแผนที่ดีและความพยายามจะนำพาพวกเขาไปสู่ความสำเร็จ พวกเขาจะไม่ยอมแพ้มันเผชิญกับปัญหา และพยายามปรับปรุงวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ในบริบทของหัวข้องานวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม Self-Efficacy มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะสามารถจัดการอารมณ์และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนต้องทำงานกลุ่มและเผชิญความคิดเห็นที่แตกต่าง หากพวกเขามี Self-Efficacy สูง พวกเขาจะสามารถสื่อสารและจัดการความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการควบคุมอารมณ์และความเข้าใจผู้อื่น นอกจากนี้ Self-Efficacy ยังสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ พรหมวิหาร 4 ตัวอย่างเช่น การปลุกฝัง อุเบกขา ช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างสงบ การสนับสนุนจากครูและผู้ปกครองผ่านการแสดง เมตตา และ กรุณา ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของนักเรียนให้แข็งแกร่งขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนมีความพร้อมในการจัดการอารมณ์และพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรียนรู้ผ่านการสังเกต Bandura (1977, p. 104) เสนอว่า การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) เป็นลักษณะสำคัญของนักเรียนที่มีประสิทธิภาพตามแนวคิดของ Albert Bandura ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์สามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ได้โดยการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของแบบอย่าง (Model) การที่นักเรียนสังเกตพฤติกรรมที่เหมาะสมจากครู เพื่อน หรือ บุคคลต้นแบบในชีวิตประจำวัน ช่วยให้พวกเขาเข้าใจวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และนำพฤติกรรมนั้นมาปรับใช้ในชีวิตจริง ตัวอย่างเช่น การที่นักเรียนสังเกตเห็นครูแสดงความสงบและการสื่อสารที่สร้างสรรค์ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง นักเรียนสามารถนำพฤติกรรมเหล่านี้ไปใช้ในการจัดการปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมชั้นได้

การเรียนรู้ผ่านการสังเกตยังช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะด้านการควบคุมอารมณ์และการสร้างความสัมพันธ์ การสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การแสดงความเห็นอกเห็นใจหรือการช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ที่มีความกดดัน ช่วยปลุกฝังให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะเข้าใจและตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่นอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การสังเกตเพื่อนในกลุ่มที่แสดงความยินดีต่อความสำเร็จของเพื่อนอีกคน หรือการช่วยเหลือกันในยามที่มีปัญหา ยังช่วยเสริมสร้างทักษะด้านความสัมพันธ์และการปฏิสัมพันธ์ที่ดี ในเชิงพุทธธรรม การเรียนรู้ผ่านการสังเกตสอดคล้องกับหลักพรหมวิหาร 4 เช่น การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงถึง เมตตา และ กรุณา ของครูหรือเพื่อนร่วมชั้น เช่น

การให้กำลังใจในช่วงเวลาที่นักเรียนประสบความยากลำบาก หรือการใช้ อุเบกขา ในการจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่มเรียน การสังเกตพฤติกรรมเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะพัฒนาคุณธรรม และจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมในบริบทของชีวิตประจำวัน ดังนั้น การเรียนรู้ผ่านการสังเกต จึงเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนานักเรียนให้สามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ รวมถึงสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในสังคม โดยเฉพาะเมื่อพฤติกรรมที่สังเกตนั้นมาจากแบบอย่างที่ดีและสอดคล้องกับคุณค่าทางศีลธรรมและสังคม

แรงจูงใจและแรงเสริม Bandura (1977, p. 105) กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motivation) และ แรงเสริม (Reinforcement) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยผลักดันให้นักเรียนเกิดความตั้งใจที่จะเลียนแบบและนำพฤติกรรมที่เหมาะสมไปปฏิบัติในชีวิตจริง แรงจูงใจมีบทบาทในการกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้สีกอยากทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยแรงจูงใจอาจเกิดจากปัจจัยภายใน เช่น ความต้องการพัฒนาตนเอง หรือปัจจัยภายนอก เช่น การได้รับคำชมจากครูหรือเพื่อน ในขณะที่แรงเสริมช่วยสนับสนุนให้นักเรียนรู้สึกมั่นใจในพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เช่น การได้รับคำยืนยันเชิงบวกเมื่อแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การที่นักเรียนเห็นว่าแรงจูงใจและแรงเสริมเหล่านี้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี จะกระตุ้นให้พวกเขาพัฒนาพฤติกรรมในเชิงบวกต่อไป ในบริบทของนักเรียน แรงจูงใจและแรงเสริมช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การที่ครูชื่นชมและให้คำยืนยันกับนักเรียนที่แสดงความช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มเรียน จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนคนอื่น ๆ เลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว นอกจากนี้ การสร้างแรงจูงใจผ่านกิจกรรมการเรียน เช่น การตั้งเป้าหมายและให้รางวัลเมื่อนักเรียนทำสำเร็จ ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้การจัดการอารมณ์ เช่น การควบคุมความเครียด และการมีความอดทนเมื่อเผชิญกับความท้าทาย

การใช้แรงจูงใจและแรงเสริมยังสามารถเชื่อมโยงกับหลัก พรหมวิหาร 4 โดยเฉพาะการแสดงเมตตา และ กรุณา ผ่านการให้กำลังใจและการสนับสนุนนักเรียนในช่วงเวลาที่พวกเขารู้สึกท้อแท้ การที่ครูหรือผู้ปกครองใช้คำพูดที่แสดงความเห็นอกเห็นใจและให้กำลังใจช่วยเสริมแรงจูงใจให้นักเรียนพยายามปรับปรุงพฤติกรรม และเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

บทบาทของแบบอย่าง Bandura (1977, p. 106) ระบุว่า บทบาทของแบบอย่าง (Modeling) เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมการพัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมผ่านการสังเกตและเลียนแบบบุคคลต้นแบบ เช่น ครู ผู้ปกครอง หรือเพื่อนร่วมชั้น นักเรียนที่มีแบบอย่างที่ดีมักจะนำพฤติกรรมเชิงบวกเหล่านั้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การสังเกตครูที่จัดการกับความขัดแย้งในห้องเรียนด้วยความสงบและเหตุผล นักเรียนจะเรียนรู้วิธีควบคุมอารมณ์และแก้ปัญหาในลักษณะที่สร้างสรรค์ บทบาทของแบบอย่างมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การแสดงความเมตตาและความช่วยเหลือในสถานการณ์ที่เพื่อนนักเรียนเผชิญความยากลำบาก ตัวอย่างเช่น การที่ครูแสดงความเห็นอกเห็นใจผ่านการพูดคุย

และให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนประสบปัญหา ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้วิธีแสดงความเข้าใจและสนับสนุนเพื่อนร่วมชั้น การมีแบบอย่างที่เหมาะสมช่วยสร้างพฤติกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกในกลุ่ม

การสร้างแบบอย่างที่ดีสอดคล้องกับหลัก พรหมวิหาร 4 เช่น การแสดง เมตตา และ มุทิตา โดยครูหรือผู้ปกครอง ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวก เช่น การแสดงความยินดีกับความสำเร็จของเพื่อน และการช่วยเหลือในสถานการณ์ที่เพื่อนต้องการการสนับสนุน นอกจากนี้ การแสดง อุเบกขา ของแบบอย่าง เช่น การจัดการความขัดแย้งด้วยความสงบและการให้โอกาสทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ยังช่วยให้นักเรียนเรียนรู้การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลแบบอย่างที่ดีไม่เพียงส่งเสริมให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมเชิงบวก แต่ยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่เห็นเพื่อนร่วมชั้นหรือครูจัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ จะได้รับแรงกระตุ้นให้พัฒนาตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อน

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) คือความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลว ความเครียด และสถานการณ์ที่ท้าทาย พร้อมทั้งปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีพลังและสร้างสรรค์ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของนักเรียนในระยะยาว Bandura (1977, p. 107) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดย Self-Efficacy หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีศักยภาพเพียงพอที่จะบรรลุเป้าหมายหรือจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้สำเร็จ ความเชื่อนี้ช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเผชิญหน้ากับปัญหา และเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์เมื่อพบอุปสรรคในชีวิตนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับสูงมักแสดงออกถึงความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างชัดเจน พวกเขากล้าที่จะเผชิญกับความล้มเหลวโดยไม่ยอมแพ้ มองข้อผิดพลาดเป็นโอกาสในการเรียนรู้ และปรับปรุงวิธีการของตนเองอย่างต่อเนื่อง เช่น นักเรียนที่สอบไม่ผ่านในครั้งแรกอาจวิเคราะห์สาเหตุของความผิดพลาด แล้ววางแผนการเรียนใหม่ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในครั้งต่อไป นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ยังช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์กดดัน เช่น การสอบสำคัญ การแข่งขัน หรือการทำงานกลุ่มที่มีความขัดแย้ง ด้วยการใช้ทักษะการคิดเชิงบวก การจัดการอารมณ์ตนเอง และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ในทางตรงกันข้าม นักเรียนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะขาดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้วย ซึ่งนำไปสู่การท้อแท้ หลีกเลียงปัญหา และลดทอนศักยภาพในการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในนักเรียนสามารถส่งเสริมได้ผ่านการสนับสนุนทางบวกจากครู ผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตทางจิตใจ โดยการใช้หลักเมตตา และกรุณาในการให้กำลังใจนักเรียนเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก การให้คำชมในความพยายามแทนที่จะเน้น

เฉพาะผลลัพธ์ และการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เผชิญกับความท้าทายที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ หลักอุเบกขา หรือการรู้จักวางใจเป็นกลางต่อความสำเร็จและความล้มเหลว ก็มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังทัศนคติที่มีเสถียรภาพทางอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนมองเห็นความล้มเหลวเป็นธรรมชาติของกระบวนการเรียนรู้ และรักษาความพยายามอย่างต่อเนื่องโดยไม่ยึดติดกับอารมณ์ด้านลบ ดังนั้น ความยืดหยุ่นทางอารมณ์จึงไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ต้องได้รับการหล่อหลอมผ่านประสบการณ์ การสนับสนุน และการพัฒนาทักษะภายในอย่างต่อเนื่อง นักเรียนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงจะสามารถดำรงความมั่นคงทางจิตใจได้แม้ในสภาวะกดดัน พร้อมทั้งมีแนวโน้มที่จะเติบโตเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จทั้งในด้านวิชาการ ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมั่นใจและยั่งยืน

โดยสรุป จากแนวคิดของ Albert Bandura นักเรียนที่มีประสิทธิภาพมีลักษณะสำคัญ 5 ประการที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งช่วยให้นักเรียนกล้าทำสิ่งใหม่ ๆ และพยายามพัฒนาตนเองเมื่อเผชิญกับความท้าทาย การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) ช่วยให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีจากแบบอย่าง เช่น ครูหรือเพื่อนที่แสดงความสงบและความช่วยเหลือในสถานการณ์ที่กดดัน แรงจูงใจและแรงเสริม (Motivation and Reinforcement) กระตุ้นให้นักเรียนปฏิบัติตามพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยได้รับการสนับสนุนจากคำชมและการยอมรับ บทบาทของแบบอย่าง (Modeling) สร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การช่วยเหลือและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และสุดท้าย ความยืดหยุ่นในการจัดการอารมณ์ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยให้นักเรียนมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ การบูรณาการลักษณะเหล่านี้ไม่เพียงส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน แต่ยังช่วยให้พวกเขาเติบโตเป็นบุคคลที่มีศักยภาพพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นคงและสร้างสรรค์

2.2.3. ปัญหาของการเป็นนักเรียน

Bandura (1977, p. 120) ระบุว่า ปัญหาของการเป็นนักเรียนในยุคปัจจุบันมีหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การเรียนรู้จากแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม การขาดแรงจูงใจ แรงกดดันทางสังคมที่มากเกินไป และการขาดการสนับสนุนทางอารมณ์ ปัญหาเหล่านี้ขัดขวางนักเรียนจากการพัฒนาทักษะสำคัญ เช่น การจัดการอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ นักเรียนที่เผชิญกับปัญหาเหล่านี้อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือขาดทักษะในการรับมือกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน ในบริบทของหลักสูตรธรรม แนวทาง เช่น พรหมวิหาร 4 และการสนับสนุนเชิงบวกผ่านการแสดงเมตตาและกรุณา สามารถช่วยบรรเทาผลกระทบจากปัญหาเหล่านี้

และส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมอย่างสมดุลและยั่งยืน

ขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง Bandura (1977, p. 121) การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ความเชื่อนี้เกี่ยวข้องโดยตรงกับแนวคิด Self-Efficacy ของ Albert Bandura ซึ่งหมายถึงความเชื่อว่าบุคคลสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จได้ นักเรียนที่มี Self-Efficacy ต่ำมักมองตนเองในแง่ลบและเชื่อว่าตนไม่สามารถรับมือกับปัญหาหรือความท้าทายในชีวิตประจำวันได้ เช่น ความเครียดจากการสอบหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่มีแรงกดดัน ส่งผลให้พวกเขาขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ และหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากการขาดความเชื่อมั่นนี้ไม่เพียงขัดขวางการพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ แต่ยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในสังคม เช่น นักเรียนที่ไม่มั่นใจในตนเองอาจแสดงความลังเลในการแสดงความคิดเห็น หรือหลีกเลี่ยงการทำงานกลุ่ม ซึ่งทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะการสื่อสารและความร่วมมือ

ในบริบทของหลักสูตร การปลูกฝัง อุเบกขา เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะยอมรับและจัดการกับสถานการณ์ที่ตนไม่มั่นใจ ครูและผู้ปกครองสามารถสนับสนุนผ่านการให้กำลังใจและการสอนให้นักเรียนมองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เช่น การส่งเสริมให้นักเรียนพยายามแก้ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยตนเอง และแสดงความชื่นชมเมื่อพวกเขาประสบความสำเร็จ วิธีนี้ช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของนักเรียน ดังนั้น การแก้ไขปัญหาคาดความเชื่อมั่นในตนเองจึงต้องอาศัยการสนับสนุนเชิงบวกจากครู ผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะรับมือกับความท้าทาย และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างยั่งยืน

การเรียนรู้จากแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม Bandura (1977, p. 122) กล่าวว่า การเรียนรู้จากแบบอย่างที่ไม่เหมาะสมเป็นปัญหาสำคัญที่ขัดขวางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ตามแนวคิดของ Albert Bandura การที่นักเรียนสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมจากแบบอย่าง เช่น ครู เพื่อน หรือบุคคลในครอบครัว หากแบบอย่างนั้นแสดงพฤติกรรมเชิงลบ เช่น การแก้ปัญหาด้วยความก้าวร้าว การหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หรือการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม นักเรียนอาจเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้น ซึ่งส่งผลต่อการจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์ในสังคมตัวอย่างเช่น นักเรียนที่เห็นเพื่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความโกรธ อาจมองว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นวิธีที่เหมาะสมในการจัดการกับความขัดแย้ง และเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าวในสถานการณ์ของตนเอง การเรียนรู้เชิงลบนี้ทำให้นักเรียนขาดทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และอาจนำไปสู่ความขัดแย้งในระยะยาว

ในบริบทของหลักพุทธธรรม การใช้ เมตตา และ กรุณา เพื่อสร้างแบบอย่างที่ดีให้นักเรียน มีความสำคัญอย่างยิ่ง ครูและผู้ปกครองสามารถแสดงพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การจัดการความขัดแย้ง ด้วยเหตุผล การช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่มีปัญหา หรือการแสดงความสงบในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การสร้างแบบอย่างที่ดีในลักษณะนี้จะช่วยให้นักเรียนสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่ง ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

แรงจูงใจต่ำ Bandura (1977, p. 123) เสนอว่า การขาดแรงจูงใจเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่ ขัดขวางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน แรงจูงใจต่ำอาจเกิดจากปัจจัยภายใน เช่น ความรู้สึกว่าการเรียนวิชาไม่น่าสนใจ หรือปัจจัยภายนอก เช่น การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครูและ ครอบครัว นักเรียนที่ขาดแรงจูงใจมักไม่พยายามพัฒนาตนเอง ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และไม่สนใจที่จะปรับปรุงพฤติกรรมในเชิงบวก ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ไม่ได้รับคำชมหรือการยอมรับ จากครูเมื่อพยายามแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม อาจรู้สึกว่าการ พยายามของตนไม่มีความหมาย และหยุดพยายามพัฒนาตนเองในด้านอารมณ์และความสัมพันธ์

ในหลักพุทธธรรม การแสดง มุทิตา หรือการยินดีในความสำเร็จเล็ก ๆ ของนักเรียน สามารถ ช่วยสร้างแรงจูงใจให้พวกเขา รู้สึกมีคุณค่า ครูสามารถใช้คำชม การให้กำลังใจ หรือการให้รางวัลที่ เหมาะสม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและพยายามปรับปรุงพฤติกรรม การกระตุ้น แรงจูงใจในเชิงบวกนี้ช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในระยะยาว

แรงกดดันทางสังคมที่มากเกินไป Bandura (1977, p. 124) ระบุว่า แรงกดดันทางสังคมที่ มากเกินไปเป็นปัญหาที่นักเรียนหลายคนต้องเผชิญ เช่น แรงกดดันจากการต้องแข่งขันทางการเรียน การต้องได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน หรือการปฏิบัติตามความคาดหวังที่สูงเกินไปของครอบครัว และโรงเรียน แรงกดดันเหล่านี้อาจทำให้นักเรียนรู้สึกเครียด วิตกกังวล และขาดความมั่นคงทาง อารมณ์ ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่รู้สึกว่าต้องแข่งขันเพื่อให้ได้คะแนนสูงสุดในชั้นเรียน อาจประสบ ความเครียดจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์กับเพื่อน การที่นักเรียนไม่สามารถจัดการ กับแรงกดดันนี้ อาจทำให้พวกเขา รู้สึกหมดกำลังใจและขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ในหลักพุทธธรรม การสอน อุเบกขา หรือการวางใจเป็นกลางช่วยให้นักเรียนมองแรงกดดันใน ลักษณะที่สมดุล การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการความคาดหวัง การสอนให้นักเรียนยอมรับ ผลลัพธ์ที่แตกต่าง และการสนับสนุนให้พวกเขามุ่งเน้นที่ความพยายามมากกว่าผลลัพธ์ จะช่วยลด ความตึงเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์

ขาดการสนับสนุนทางอารมณ์ Bandura (1977, p. 125) กล่าวว่า การขาดการสนับสนุน ทางอารมณ์เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เมื่อครอบครัว หรือครูไม่ได้แสดงความสนใจหรือให้การสนับสนุนในเวลาที่นักเรียนต้องการ เช่น การขาดคำชม การ ไม่ให้คำแนะนำเมื่อพวกเขาเผชิญปัญหา หรือละเลยความรู้สึกของนักเรียน อาจทำให้นักเรียนรู้สึกโดด

เดียวและขาดความมั่นคงทางจิตใจ ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ประสบปัญหาด้านการเรียนและไม่ได้รับคำแนะนำจากครูหรือผู้ปกครอง อาจรู้สึกว่ตนเองไม่มีคุณค่าและไม่มีความสามารถในการพัฒนา การขาดการสนับสนุนนี้ส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมในหลักพุทธธรรม การใช้ เมตตา และ กรุณา ในการสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การพูดคุยอย่างเข้าใจ การให้กำลังใจในช่วงเวลาที่นักเรียนรู้สึกท้อแท้ และการให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์ ช่วยให้นักเรียนรู้สึกว่พวกเขาไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง การสนับสนุนในลักษณะนี้ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทุกมิติ

โดยสรุปปัญหาที่นักเรียนเผชิญในยุคปัจจุบัน ทั้งการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การเรียนรู้จากแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม การขาดแรงจูงใจ แรงกดดันทางสังคมที่มากเกินไป และการขาดการสนับสนุนทางอารมณ์ ส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ปัญหาเหล่านี้ขัดขวางการพัฒนาทักษะสำคัญ เช่น การจัดการอารมณ์ ความสัมพันธ์ในสังคม และความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ท้าทาย การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องใช้แนวทางที่เหมาะสม โดยเฉพาะการบูรณาการหลักพุทธธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 ผ่านการสนับสนุนจากครูและผู้ปกครอง การแสดงเมตตา การสร้างแรงจูงใจ และการให้แบบอย่างที่ดี เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต

2.2.4. บริบทด้านพื้นที่

จังหวัดพังงาตั้งอยู่ทางภาคใต้ของประเทศไทย มีภูมิประเทศที่หลากหลาย ทั้งภูเขา ที่ราบ และชายฝั่งทะเลติดทะเลอันดามัน สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์นี้ส่งผลให้วิถีชีวิตของประชาชนในพื้นที่มีลักษณะเรียบง่าย อิงธรรมชาติ และมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นในระดับครอบครัว ชุมชน และวัด สังคมในพังงายังเป็นลักษณะของชุมชนกึ่งชนบท ซึ่งแม้จะมีความเปลี่ยนแปลงในด้านเทคโนโลยีและเศรษฐกิจเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น แต่ระบบคุณค่าทางสังคมดั้งเดิมยังคงหลงเหลือและมีอิทธิพลต่อรูปแบบการใช้ชีวิตของประชาชนจำนวนมากในด้านการจัดการศึกษา จังหวัดพังงามีโรงเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานทั้งสิ้น 187 แห่ง กระจายตัวอยู่ในทุกอำเภออย่างทั่วถึง สำหรับอำเภอตะกั่วทุ่งซึ่งเป็นพื้นที่ศึกษาในงานวิจัยนี้ มีโรงเรียนทั้งหมด 39 แห่ง ครอบคลุมทั้งในเขตเทศบาล ชุมชนริมทะเล และพื้นที่ชนบทตอนใน ลักษณะโรงเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับขนาดเล็กถึงปานกลาง ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างครู นักเรียน และชุมชนมีลักษณะใกล้ชิดมาก ส่งผลให้สภาพแวดล้อมทางการศึกษาในพื้นที่มีความเป็นธรรมชาติและไม่ห่างเหินจากชีวิตประจำวันของนักเรียน (สำนักงานสถิติจังหวัดพังงา, 2563).

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสังคมในพื้นที่จะมีลักษณะอบอุ่นและใกล้ชิด แต่ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ ไม่ว่าจะเป็นอิทธิพลของสื่อออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของครัวเรือน หรือบทบาทที่ลดลงของครอบครัวในการอบรมเลี้ยงดู ปัจจัย

เหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับที่แตกต่างกันออกไป นักเรียนบางส่วนแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคง เช่น ความซึ่หงุดหงิด ขาดแรงจูงใจ การควบคุมอารมณ์ต่ำ หรือไม่สามารถสื่อสารกับเพื่อนหรือครูได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งความท้าทายเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนา “ความฉลาดทางอารมณ์” ของนักเรียน ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเท่านั้น หากแต่รวมถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความเข้าใจผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสมดุล สภาพแวดล้อมของโรงเรียนในอำเภอตะกั่วทุ่งซึ่งมีขนาดเล็กและมีความสัมพันธ์เชิงลึกระหว่างครูกับนักเรียน ถือเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่เอื้อต่อการออกแบบกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นพัฒนาทักษะทางอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม

กล่าวโดยสรุป บริบทของพื้นที่ศึกษาในจังหวัดพังงา โดยเฉพาะในอำเภอตะกั่วทุ่ง เป็นพื้นที่ที่มีลักษณะทางสังคมและการศึกษาที่เปิดโอกาสให้การพัฒนาทักษะด้านอารมณ์สามารถดำเนินไปได้ อย่างเหมาะสม หากมีแนวทางที่ตอบสนองต่อความเป็นจริงของพื้นที่ และคำนึงถึงทั้งบริบทรอบครัว โรงเรียน และชุมชนโดยรอบ

2.2.5. สรุป

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนตามแนวคิดของ Daniel Goleman และ Albert Bandura สามารถดำเนินการผ่านการส่งเสริมทักษะสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งช่วยให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์และผล กระทบที่มีต่อพฤติกรรมของตนเอง การควบคุมอารมณ์ (Self-Regulation) ที่ช่วยให้นักเรียนจัดการอารมณ์ในสถานการณ์กดดันได้อย่างเหมาะสม ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจและตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่น แรงจูงใจและแรงเสริมเชิงบวก (Motivation and Positive Reinforcement) ซึ่งกระตุ้นให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสม และ ทักษะทางสังคม (Social Skills) ที่ช่วยให้นักเรียนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์ การเชื่อมโยงแนวคิดเหล่านี้กับ พรหมวิหาร 4 เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ช่วยเสริมให้นักเรียนพัฒนาคุณลักษณะที่สมดุลทั้งด้านอารมณ์และสังคม เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

2.3. สรุป

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการนำเสนอความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยมีการบูรณาการทั้งความรู้สึภายในและปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอกอย่าง

สมดุล ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะที่มีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิต การศึกษา และการทำงานในสังคมสมัยใหม่ ที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของ Daniel Goleman ได้รับการนำเสนออย่างเป็นระบบ โดยได้เสนอองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง แรงจูงใจ การเอาใจใส่ผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาภายในที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมภายนอกอย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงทฤษฎีของ Salovey และ Mayer ซึ่งเน้นความสามารถในการรับรู้ การเข้าใจ และการบริหารจัดการอารมณ์อย่างเป็นระบบ ทำให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่เพียงลักษณะโดยกำเนิด หากแต่เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้ การฝึกฝน และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับกระบวนการเจริญปัญญาตามหลักพุทธ ปัญหาและอุปสรรคในการเป็นนักเรียน ตลอดจนแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างเหมาะสม โดยเน้นว่าการพัฒนานักเรียนมิใช่การมุ่งเน้นเพียงด้านความรู้เชิงวิชาการ แต่จำเป็นต้องพัฒนาทักษะด้านอารมณ์ควบคู่กัน เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ แนวทางการพัฒนาได้เสนอให้บูรณาการหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นการปลูกฝังเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะภายในที่ดีงาม และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างสมดุล

กล่าวโดยสรุป ความเข้าใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และกระบวนการพัฒนานักเรียนโดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน การส่งเสริมความสามารถในการตระหนักรู้ และจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ไม่เพียงแต่ช่วยให้นักเรียนมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี หากยังส่งเสริมศักยภาพในการเรียนรู้ การดำรงชีวิต และการเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของสังคมได้อย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การพัฒนาทั้งระดับปัจเจกบุคคลและสังคมโดยรวมอย่างยั่งยืนตามแนวทางพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาต่อไป



บทที่ 3

หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลักพุทธธรรมมุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญา ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

- 3.1 แนวคิดทฤษฎีหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
- 3.2 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม
- 3.3 สรุป

3.1. แนวคิดทฤษฎีหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ในกระบวนการพัฒนาผู้เรียนให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพการส่งเสริมด้านความรู้ความสามารถทางวิชาการเพียงอย่างเดียวย่อมไม่เพียงพอต่อการสร้างพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงได้ หากแต่จำเป็นต้องควบคู่กับการพัฒนาคุณลักษณะด้านในของบุคคล โดยเฉพาะด้านจิตใจและอารมณ์ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ การเข้าสังคม และการดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น นักเรียนที่สามารถเข้าใจตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ มีเมตตาต่อผู้อื่น และสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม ย่อมมีแนวโน้มที่จะเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีและมีคุณค่าต่อสังคมในอนาคตการพัฒนาด้านอารมณ์ของนักเรียนจึงควรตั้งอยู่บนฐานความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์อย่างรอบด้าน และควรมีแนวทางที่เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมของสังคมไทย ซึ่งพระพุทธศาสนาได้มีบทบาทสำคัญในฐานะรากฐานของค่านิยม จริยธรรม และการฝึกฝนตนมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน หลักธรรมในพระพุทธศาสนาไม่เพียงให้ความรู้เกี่ยวกับความดีความชั่วเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงวิธีการรู้จักตนเอง การจัดการอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าด้วยการพัฒนาอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ของนักเรียนอย่างเป็นองค์รวม

เนื้อหาในหัวข้อนี้จึงมุ่งศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เป็นหลักในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยเน้นพิจารณาหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการรู้จักตนเอง การฝึกตน และการสร้างความสัมพันธ์อย่างเกื้อกูลในสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจเชิงลึก อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมทั้งในระดับแนวคิดและการปฏิบัติจริง

3.1.1. ที่มาของหลักพุทธธรรม

พระพุทธศาสนาเป็นระบบแห่งการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ที่มีความสมบูรณ์และลึกซึ้ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการดับทุกข์และการบรรลุความสงบทางจิตใจอย่างยั่งยืน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์จึงมีใช้เพียงแนวทางในการประกอบคุณความดี หากแต่เป็นระบบคิดที่ครอบคลุมการดำรงชีวิตของมนุษย์ในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หลักพุทธธรรมจึงถือกำเนิดขึ้นจากการสังเคราะห์ประสบการณ์ตรงของพระพุทธองค์ภายหลังการตรัสรู้ ผ่านกระบวนการพิจารณาอย่างลุ่มลึกและมีระบบ อันสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตอย่างถ่องแท้คำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อันเป็นคัมภีร์หลักของพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นถึงหลักธรรมอันหลากหลายที่มุ่งหมายให้มนุษย์ฝึกฝนพฤติกรรม ความคิด และจิตใจให้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้หลักธรรมที่ปรากฏได้เป็นเพียงบทบัญญัติหรือศีลข้อบังคับ แต่มีลักษณะเป็นเครื่องมือเพื่อการอบรมตนในทางปฏิบัติ และสามารถประยุกต์ใช้ได้กับบุคคลในทุกระดับของสังคม ไม่จำกัดเพศ วัย หรือสถานะหลักพุทธธรรมที่สำคัญ เช่น ไตรสิกขา อริยมรรคมีองค์ 8 พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 หรือสัพพริสธรรม 7 เป็นต้น ต่างมีเป้าหมายร่วมกันคือ การพัฒนามนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สมดุล และตื่นรู้ในความจริงของธรรมชาติ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนทั้งทางจิตและพฤติกรรมอย่างเป็นขั้นตอน ลักษณะเด่นของหลักธรรมเหล่านี้คือ การไม่เน้นการควบคุมจากภายนอก หากแต่มุ่งให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับลึกเมื่อพิจารณาจากบริบทของนักเรียนในปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนานักเรียนให้เป็นผู้มีจิตใจมั่นคง เข้าใจตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ การศึกษาที่ใช้หลักพุทธธรรมจึงสามารถตอบสนองต่อความต้องการด้านคุณภาพชีวิตของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังเป็นการใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมของสังคมไทยให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาเยาวชนอย่างแท้จริง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาและความเมตตา ที่มีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์และการนำพาสรรพชีวิตไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืน คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ถูกบันทึกไว้ใน พระไตรปิฎก ถือเป็นแหล่งรวมหลักธรรมคำสอนที่ครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด หลักพุทธธรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นแนวทางสำหรับการดำเนินชีวิตที่สมดุล ทั้งในแง่ของการพัฒนาจิตใจ ปัญญา และความสัมพันธ์ในสังคมหนึ่งในหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงคือ พรหมวิหาร 4 ซึ่งปรากฏใน เมตตาสูตร (อง.จตุกก.21/51/84) พระสูตรนี้ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญ เมตตาเจโตวิมุตติ หรือการฝึกจิตใจให้มีเมตตาอย่างไม่มีขอบเขต โดยพระพุทธองค์ตรัสว่า การปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติที่สั่งสมจนมั่นคง จะนำมาซึ่งอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ 11 ประการ เช่น การหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย และการเป็นที่รักของทั้งมนุษย์และอมมนุษย์ อีกทั้งยังช่วยป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ทั้งทางกายและจิต รวมถึงทำให้จิตใจตั้งมั่น สิ้นหน่าพองใส และย่อมเข้าถึงพรหมโลกในที่สุด (อง.ปญจก. 22/59/94)

พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ได้แก่ เมตตา, กรุณา, มุทิตา, และ อุเบกขา โดย เมตตา ถือเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาคุณธรรมอื่น ๆ ได้อย่างมั่นคง เมตตาหมายถึงความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มุ่งหวังให้ทุกคนมีความสุขและปลอดภัย ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำว่า การเจริญเมตตาไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมความสงบสุขในสังคมเมตตาสูตรยังชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งสามารถช่วยลดความอาฆาต ความโกรธ และความอิจฉาริษยาในใจผู้ปฏิบัติ ทำให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น และช่วยสร้างความสุขที่แท้จริงในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติเมตตาในชีวิตจริงยังสามารถช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยกรุณา ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นด้วยมุทิตา และวางเฉยต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ด้วยอุเบกขา

ดังนั้น ที่มาของหลักพุทธธรรมในเมตตาสูตร จึงสะท้อนถึงความสำคัญของการเจริญพรหมวิหาร 4 ว่าเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ช่วยพัฒนาทั้งจิตใจส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ในสังคม หลักธรรมนี้ไม่ได้เป็นเพียงคำสอนทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ทรงคุณค่าในการเสริมสร้างสันติสุขในทุกระดับของชีวิต

3.1.2. ความหมายของหลักพุทธธรรม

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงไว้ในหลายพระสูตร เช่น เมตตาสูตร (อง.จตุกก.21/51/84) และ เติวชสูตร (ที.ปา.11/378/333) โดยพระธรรมนี้มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจของบุคคลให้ประเสริฐและสูงส่งดุจพรหม คำว่า "พรหม" ในที่นี้ หมายถึงผู้มีคุณธรรมสูงสุด และในอีกนัยหนึ่งยังหมายถึงภพที่บริสุทธิ์ อันเป็นที่อยู่ของพรหมผู้สงบเยือกเย็น และปราศจากความวุ่นวายของโลกสามัญ

พรหมวิหาร หมายถึงคุณธรรมที่เป็น "วิหารธรรม" หรือธรรมที่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์พัฒนาและยึดถือเพื่อยกระดับจิตใจให้มีคุณลักษณะอันประเสริฐ คุณธรรมในพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา, กรุณา, มุทิตา, และอุเบกขา พรหมวิหารธรรมเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ช่วยเสริมสร้างความเมตตา กรุณา และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม คำว่า "พรหม" หมายถึงผู้ประเสริฐ ผู้ที่อยู่ในภาวะที่สูงส่งด้วยคุณธรรม และถือเป็นตัวแทนของความสมบูรณ์ในจิตใจ ในทางพุทธศาสนา คำว่า "พรหม" ยังหมายถึงภพหรือสถานที่ที่อยู่เหนือความเป็นสามัญชน เช่น พรหมโลก ซึ่งต่างจากวิมานของเทพเจ้า เนื่องจากพรหมดำรงอยู่โดยปราศจากคู่ครองและมีคุณลักษณะอันเป็นแบบอย่างของความบริสุทธิ์และสงบเยือกเย็น พรหมวิหารธรรมคือคุณธรรมที่เป็นที่พึ่งทางจิตใจ โดยคำว่า "พรหม" หมายถึงผู้ประเสริฐ ส่วน "วิหารธรรม" หมายถึงธรรมะที่หล่อเลี้ยงใจหรือธรรมะที่ยึดไว้ในใจ พระพุทธเจ้ามุ่งเน้นให้มนุษย์ประพฤติธรรมเพื่อยกระดับจิตใจให้เป็นพรหม ซึ่งพรหมวิหาร 4 หมายถึงคุณธรรมที่ช่วยให้จิตใจสงบสุขและเปี่ยมด้วยความดีงาม ประกอบด้วยเมตตา คือ การปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยจิตที่เกื้อกูลและแผ่ความรักออกไป,

กรุณา คือ การช่วยเหลือบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความเมตตา, มุทิตา คือ การยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น และอุเบกขา คือ การวางจิตใจให้เป็นกลางเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือหรือมีบทบาทเพิ่มเติมได้ หลักธรรมเหล่านี้ช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจให้สงบ เยือกเย็น และเปี่ยมด้วยคุณธรรมสูงสุด ทั้งยังเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตอย่างมีเมตตาและสมดุลในสังคม (อง.จตุกก.21/51/84)

เมตตา เป็นคำภาษาบาลีที่หมายถึง "ความรัก" มีรากศัพท์จากคำว่า "มิท" ซึ่งสื่อถึงความรักใคร่หรือความปรารถนาดี คำนี้ถูกใช้ในหลายบริบทเพื่อแสดงถึงความรักที่มีเมตตาและความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขและได้รับประโยชน์สูงสุด ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา เมตตาถูกนิยามว่าเป็นคุณธรรมที่มีลักษณะเกื้อกูลผู้อื่น โดยมีรสชาติของการน่านำประโยชน์และความดีงามให้แก่ผู้อื่น และช่วยขจัดความอาฆาตออกไป (อง.จตุกก.21/51/84)

ตัวอย่างที่ชัดเจนของเมตตาสามารถเห็นได้จากความรักของมารดาที่มีต่อลูก หรือความรักที่เพื่อนแท้มีต่อกัน โดยทั้งมารดาและอารยชนต่างมีความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข ความเจริญ และสิ่งที่เป็นประโยชน์ในชีวิต เช่นเดียวกับคำอธิบายของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ที่ระบุว่า ความรักที่แท้จริงนั้นเกิดจากความต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข ตัวอย่างง่าย ๆ คือความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ซึ่งทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกมีความสุข เมื่อเห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขไปด้วย อย่างไรก็ตาม ความรักที่แฝงด้วยต้นเหตุนานาประการหรือมีเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ ไม่ถือว่าเป็นเมตตา เพราะเป็นความรักที่มุ่งหวังประโยชน์เพื่อตนเองหรือมีเงื่อนไขในการเสพสุขจากผู้อื่น เมตตาที่แท้จริงจึงต้องเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ปราศจากความเห็นแก่ตัว และเป็นไปเพื่อความสุขของผู้อื่นอย่างแท้จริง

กรุณา เป็นคำภาษาบาลีที่หมายถึงความสงสาร หรือกิริยาที่แสดงความสงสาร มีรากศัพท์จากคำว่า "กร" ซึ่งหมายถึง "กระทำ" และยังสามารถโยงถึงความหมายของการ "ปิดกั้น" หรือ "ยับยั้ง" ตามที่อธิบายในแหล่งข้อมูลทางพระพุทธศาสนา ความหมายของกรุณาคือความปรารถนาดีต่อผู้อื่นที่กำลังประสบความทุกข์ ความเดือดร้อน หรือความลำบาก และเป็นความรู้สึกที่มุ่งช่วยปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น (ที.มหา.9/258/259) ในคัมภีร์อรรถกถา กรุณาถูกอธิบายว่าเป็นธรรมที่แสดงถึงความอดทนต่อความทุกข์ของผู้อื่น มีลักษณะเป็นการปลดปล่อยทุกข์ มีรากฐานอยู่ในความไม่เบียดเบียน และมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ตัวอย่างที่เปรียบเทียบได้อย่างชัดเจนคือความรู้สึกของพ่อแม่ที่มองลูกของตนเองแล้วเกิดความสงสารและต้องการช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ เช่นเดียวกับผู้ที่มีกรุณา ซึ่งไม่อาจนิ่งเฉยต่อความทุกข์ของผู้อื่นได้

พระครูนิวริฐธรรมาทร (2556) ได้อธิบายว่ากรุณาเป็นความสงสารที่แสดงออกในรูปแบบของการกระทำทั้งทางกายและวาจา เช่น การช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมหรือไฟไหม้ หรือการช่วยปลดปล่อยความทุกข์ของสัตว์ที่ถูกทรมาน ทั้งนี้ ผู้มีกรุณาย่อมเกิดความห่วงใยในจิตใจเมื่อเห็นผู้อื่นตกทุกข์ และเมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้วจะเกิดความสุขใจ ความกรุณาจึงเป็นธรรมสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและการช่วยเหลือกันในสังคม

มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น โดยไม่มีความอิจฉา ริษยา มีรากศัพท์มาจากคำว่า "มุท" ซึ่งแปลว่ารื่นเริงหรือบันเทิงใจ เมื่อรวมกับปัจจัย "ตา" กลายเป็น คำที่สะท้อนถึงจิตใจที่เปี่ยมด้วยความยินดีในความสุขของผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ ในพระไตรปิฎกได้ กล่าวถึงมุทิตาว่าเป็นคุณธรรมที่มีลักษณะการยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น มีความไม่ริษยาเป็นกิจ และมีจิตใจเปี่ยมด้วยความสุขอันเกิดจากการเห็นผู้อื่นมีความสุข (อง.จตุกก.21/51/84.)

พระครูนิวาสธรรมรท (2552) อธิบายว่าผู้ที่มิมีมุทิตาจะมีความสุขสงบในจิตใจ แม้ตนเองจะไม่ได้ ครอบครองทรัพย์สินหรือสิ่งของมากมาย ความสุขนี้เกิดจากจิตใจที่ปลอดจากความริษยาและเต็มไปด้วย ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ขาดมุทิตามักจะมีจิตใจที่ไม่สงบ เต็มไปด้วยความ หงุดหงิดและทุกข์ร้อน แม้จะมีทรัพย์สมบัติครบครันก็ตาม ดังนั้นมุทิตา จึงเป็นคุณธรรมที่สะท้อนถึง จิตใจอันงดงามที่พร้อมจะยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไขส่วนตน และถือเป็นไมตรี อันเป็นกุศลจิตที่ช่วยสร้างความสามัคคีและความสุขในสังคม.

อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย ความวางตัวเป็นกลาง หรือการวางใจสงบโดยไม่เอนเอียง รากศัพท์มาจากคำว่า "อุป" (ใกล้) และ "อิภข" (ดู, เห็น) รวมความหมายถึงการมองด้วยจิตที่ตั้งมั่นและ เป็นกลาง ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงอุเบกขาว่าเป็นธรรมที่มีลักษณะการวางใจเสมอภาค ปราศจาก ความรักหรือความชัง เป็นการดำรงอยู่ด้วยความเข้าใจในกฎแห่งกรรม โดยไม่เอนเอียงด้วยอคติใด ๆ (อง.จตุกก.21/51/84.)

อุเบกขา จึงหมายถึงการวางเฉยด้วยปัญญา โดยเข้าใจว่า "กัมมุนา วัตตติโลโก" หรือสัตว์โลก ย่อมเป็นไปตามกรรม ผู้ที่เจริญอุเบกขาจะมองเห็นว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง ผลกรรมดีหรือชั่ว จะติดตามตนไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อุเบกขาที่แท้จริงแตกต่างจาก "อุเบกขาเทียม" ซึ่งแฝงด้วยอุกฤษ เช่น การวางเฉยในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม อุเบกขาที่แท้จริงเปรียบเสมือนพ่อแม่ ที่ดูแลบุตรอย่างพอเหมาะพอดี ไม่ปล่อยปละละเลยหรือเอาใจใส่มากเกินไป แต่คอยดูแลด้วยความ สมดุลและปัญญา การวางใจเป็นกลางด้วยความเข้าใจในกฎแห่งกรรมเช่นนี้ คืออุเบกขาที่แท้จริง (อง. จตุกก.21/51/84.)

3.1.3. ความสำคัญของหลักพุทธธรรม

หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตใจ และส่งเสริมความสมดุลในชีวิต หลักธรรมเหล่านี้ถูกนำเสนอในรูปแบบที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุก บริบทของชีวิต ทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น), กรุณา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์), มุทิตา (ความยินดีในความสุขของ ผู้อื่น), และอุเบกขา (ความวางเฉยอย่างมีปัญญา) หลักธรรมเหล่านี้ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้าง ความสัมพันธ์เชิงบวกและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ในพระไตรปิฎกได้อธิบายพรหมวิหาร 4 ไว้

อย่างละเอียดในพรหมวิหารสูตร (อง.จตุก.21/51/84.) และในเตวิชขสูตร (ที.ปา.11/378/333.) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติตามพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจให้สูงส่งและเข้าถึงภาวะแห่งความสุขที่แท้จริง

ในบริบทของนักเรียนและการดำเนินชีวิต พรหมวิหาร 4 มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความสัมพันธ์ และการตัดสินใจที่ดี หลักธรรมนี้ยังช่วยส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน และลดความขัดแย้งในสังคม การบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองไม่เพียงแต่ช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและสมดุล แต่ยังสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบันด้วย พรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ที่โลกกำลังเผชิญกับความท้าทายด้านจิตใจและสังคม การนำหลักธรรมนี้มาใช้ไม่เพียงช่วยพัฒนาบุคคลให้มีคุณธรรม แต่ยังสร้างสังคมที่สงบสุขและสมานฉันท์

ความสำคัญของหลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่อการพัฒนาจิตใจและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม หลักธรรมนี้ประกอบด้วย เมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น), กรุณา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์), มุทิตา (ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น), และ อุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง) โดยหลักธรรมเหล่านี้ถือเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างความสมดุลในจิตใจและสังคม และยังเป็นพื้นฐานสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนา

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติไว้อย่างชัดเจนว่า ผู้ปฏิบัติจะได้รับผลดีถึง 11 ประการ เช่น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์ เทวดาย่อมรัก และเมื่อยังไม่บรรลุคุณวิเศษสูงสุดก็ย่อมเข้าถึงพรหมโลก (อง.ปญจก.22/60/95.) สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การเจริญเมตตาไม่เพียงช่วยสร้างความสุขในชีวิตปัจจุบัน แต่ยังเป็นหนทางสู่ความเจริญก้าวหน้าในจิตใจและชีวิตในอนาคต อีกทั้งในเตวิชขสูตร พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางปฏิบัติที่นำไปสู่การเป็นพรหม โดยพรหมในที่นี้หมายถึงผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์และสงบเยือกเย็น ปราศจากความโกรธ ความเกลียด และความอิจฉาริษยา พระองค์ทรงสอนว่าผู้ที่เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างต่อเนื่องจะสามารถละทิ้งอารมณ์ด้านลบ และเข้าถึงจิตที่มั่นคง (ที.ปา.11/378/333.) นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังได้อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับทุกคน ทั้งพระภิกษุ ผู้ปกครอง และคฤหัสถ์ ช่วยสร้างสมดุลระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเป็นรากฐานสำหรับการสร้างสังคมที่ปราศจากความขัดแย้ง เช่น เมตตาช่วยเสริมสร้างความรักและความเอื้อเฟื้อ กรุณากระตุ้นให้เกิดการช่วยเหลือผู้อื่น มุทิตาช่วยลดความอิจฉาริษยา และอุเบกขาช่วยให้บุคคลวางใจเป็นกลางในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ (อง.จตุก.21/51/84.)

พรหมวิหาร 4 ยังมีบทบาทสำคัญในฐานะรากฐานของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยช่วยเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าในศีล สมาธิ และปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเหล่านี้จะสามารถ

พัฒนาจิตใจให้พ้นจากอคติและอุปสรรคที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ตัวอย่างเช่น การฝึกเมตตาภาวนาช่วยลดความโกรธและความเกลียดชัง การฝึกกรุณาช่วยลดความละเลยต่อความทุกข์ของผู้อื่น การฝึกมูทิตาช่วยลดความอิจฉา และการฝึกอุเบกขาช่วยเสริมสร้างความมั่นคงในจิตใจ ในพระพุทธศาสนา พรหมวิหาร 4 ยังถือเป็นแนวทางสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน หลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ชุมชน และสถานที่ทำงาน โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความกดดันและการแข่งขัน เช่น การฝึกเมตตาช่วยลดความขัดแย้งในครอบครัว การฝึกกรุณาช่วยสร้างชุมชนที่มีความช่วยเหลือกัน การฝึกมูทิตาช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในองค์กร และการฝึกอุเบกขาช่วยลดความเอนเอียงในการตัดสินใจ

ดังนั้น พรหมวิหาร 4 จึงไม่เพียงแต่เป็นหลักธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจ แต่ยังเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคม การปฏิบัติธรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง แต่ยังสร้างพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับสังคมที่สงบสุขและมีความสมานฉันท์

ความสำคัญในระดับบุคคล การพัฒนาจิตใจด้วยพรหมวิหาร 4 การพัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ในระดับบุคคลนั้น จำเป็นต้องอาศัยการบำเพ็ญด้วยหลักพุทธธรรมที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "พรหมวิหาร 4" ซึ่งถือเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความสมดุลทางอารมณ์และเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นอย่างกลมกลืน การเริ่มต้นด้วย "เมตตา" หรือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ช่วยขจัดความโกรธ ความเกลียด และความอาฆาตออกจากจิตใจ การฝึกเมตตาภาวนาอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงช่วยให้จิตใจเปี่ยมไปด้วยความอ่อนโยนและสงบสุขเท่านั้น หากยังส่งผลให้ชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยความสุข ดังปรากฏในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญเมตตาไว้ว่าทั้งยามหลับและยามตื่นจิตจะเต็มไปด้วยความสุข ปราศจากความอาฆาตพยาบาท (อง.ปญจก.22/60/95.) ต่อเนื่องจากเมตตา การพัฒนาจิตใจด้วย "กรุณา" คือการแผ่ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ โดยมิใช่เพียงการเห็นใจ หากยังรวมถึงการลงมือช่วยเหลือด้วยความจริงใจ การฝึกกรุณาเสริมสร้างความอ่อนโยนภายในจิตใจ เพิ่มความใส่ใจต่อความเจ็บปวดของผู้อื่น และเสริมความสุขให้แก่ผู้ปฏิบัติเอง ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า การเจริญกรุณาช่วยปลดปล่อยจิตใจจากความเียนชา และเสริมพลังแห่งความเมตตาให้ยั่งยืน (ที.ปา.11/378/333.) ตัวอย่างเช่น การยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาในที่ทำงาน หรือการให้คำแนะนำอย่างจริงใจแก่เพื่อนที่เผชิญกับปัญหาในชีวิต ล้วนแต่เป็นการขยายผลของกรุณาในชีวิตจริง

ในขณะที่กรุณาช่วยให้จิตใจเบิกบานด้วยการช่วยเหลือ "มูทิตา" หรือความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ก็มีบทบาทสำคัญในการขจัดความอิจฉาริษยาออกจากจิตใจ การแสดงความยินดีอย่างบริสุทธิ์ใจต่อความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานหรือสมาชิกในครอบครัว ไม่เพียงสร้างบรรยากาศที่เปี่ยมสุขในสังคม แต่ยังหล่อหลอมจิตใจให้เติบโตด้วยความยินดีที่แท้จริง การฝึกมูทิตาช่วยลดแรงเปรียบเทียบในจิตใจ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างบุคคลอย่างยั่งยืนอย่างใดก็ตาม การ

เจริญเมตตา กรุณา และมุทิตาอย่างสมบูรณ์ ยังต้องอาศัย "อุเบกขา" เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของจิตใจในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลก อุเบกขามีความหมายถึงการวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยอคติ หรือหวั่นไหวต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเองและผู้อื่น การฝึกอุเบกขาช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ด้วยความสะดวก เช่น การยอมรับความผิดพลาดของตนเองอย่างมีสติ หรือการไม่หวั่นไหวเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จในสิ่งที่/ตนยังทำไม่ได้เมื่อการปฏิบัติพรหมวิหาร 4 เป็นไปอย่างต่อเนื่องและสมดุล จิตใจของบุคคลจะได้รับการหล่อหลอมจนเต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างกลมกลืน ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลให้ชีวิตเปี่ยมด้วยความสุขและความสัมพันธ์ที่ดีเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่ดำเนินชีวิตตามหลักพรหมวิหาร 4 จะสามารถเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง สงบ และเต็มเปี่ยมด้วยพลังแห่งเมตตาธรรมอย่างแท้จริง

ความสำคัญในระดับสังคม การส่งเสริมความสมานฉันท์ในสังคมด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่มีบทบาทในการส่งเสริมความสมานฉันท์และลดความขัดแย้งในสังคมอย่างลึกซึ้ง ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งแต่ละองค์ธรรมต่างหล่อหลอมซึ่งกันและกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความเข้าใจระหว่างบุคคลในทุกระดับของสังคม ไม่ว่าจะเป็นในบริบทของโรงเรียน ชุมชน หรือองค์กร การปฏิบัติตามพรหมวิหาร 4 จึงไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาจิตใจของปัจเจกบุคคล หากยังส่งผลกระทบโดยตรงต่อโครงสร้างของสังคมให้เกิดความสงบสุขและสมดุลอย่างแท้จริง

การเริ่มต้นด้วยเมตตา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดีและการแผ่ความรักต่อผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไข เป็นการปลูกฝังรากฐานแห่งความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น เช่น ในโรงเรียน ครูที่แสดงเมตตาต่อนักเรียนโดยให้โอกาสแก้ไขข้อผิดพลาด ยอมลดความตึงเครียดและสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ในชุมชน ผู้นำที่แสดงเมตตาจะสามารถเชื่อมโยงกลุ่มคนที่มีความคิดต่างให้กลับมาเข้าใจกันได้ อย่างนุ่มนวล อันสอดคล้องกับพระพุทธดำรัสในพระไตรปิฎกที่ทรงชี้ให้เห็นว่า การเจริญเมตตาเป็น การสร้างความปรารถนาดีที่ไร้ขอบเขต ส่งผลให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข (อง.จตุกก.21/51/84.) ต่อเนื่องจากเมตตา ความกรุณากลายเป็นพลังที่ขับเคลื่อนการบรรเทาทุกข์ให้แก่ผู้อื่น การแสดงออกถึงกรุณาไม่เพียงแต่ช่วยผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หากยังเป็นการกล่อมเกลาจิตใจของผู้ให้ให้บริสุทธิ์และปราศจากความเย็นชา ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ผู้ที่เจริญกรุณาจะมีจิตใจอ่อนโยน และพร้อมช่วยเหลือโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน (ที.ปา.11/378/333.) ตัวอย่างเห็นได้ชัดในชุมชนที่ประสบภัยธรรมชาติ ที่สมาชิกในชุมชนพร้อมยื่นมือช่วยเหลือกันโดยไม่เลือกหน้า หรือในโรงเรียนที่นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาด้านการเรียน การบ่มเพาะกรุณาเช่นนี้ช่วยสร้างสังคมที่เข้มแข็งและมีน้ำใจเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ขณะที่เมตตาและกรุณาช่วยเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความรักและการช่วยเหลือ มุทิตาก็มีบทบาทในการสานสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นด้วยความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น การแสดงมุทิตาช่วยลดทอนความอิจฉาริษยา และส่งเสริมความสามัคคีในสังคม เช่น องค์กรที่สนับสนุนและแสดงความยินดีต่อเพื่อนร่วมงานที่ประสบความสำเร็จ ย่อมมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดความร่วมมืออย่างแท้จริงในโรงเรียน การที่นักเรียนแสดงความยินดีต่อเพื่อนที่ได้รับรางวัลหรือความสำเร็จทางวิชาการ จะช่วยปลูกฝังบรรยากาศที่เปี่ยมด้วยการสนับสนุนและความจริงใจอย่างไ้ การบ่มเพาะเมตตา กรุณา และมุทิตาอย่างเดียวน่าจะไม่อาจทำให้สังคมสมบูรณ์ได้ หากปราศจากอุเบกขาเป็นเครื่องถ่วงสมดุล อุเบกขามีความหมายถึงการวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการลดความเอนเอียงและอคติในสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น ผู้ปกครองที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญของชุมชน หรือครูที่ต้องวินิจฉัยปัญหานักเรียนในโรงเรียน การมีอุเบกขาจะทำให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยสติและความยุติธรรม ช่วยลดความขัดแย้งและรักษาความสงบเรียบร้อยในสังคม

3.1.4. ประโยชน์จากหลักพุทธธรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่อส่งเสริมความสงบสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคม ประกอบด้วย เมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น), กรุณา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์), มุทิตา (ความยินดีในความสุขของผู้อื่น) และอุเบกขา (การวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา) หลักธรรมเหล่านี้มีเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจให้มีความสมดุล และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ดังปรากฏในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงพรหมวิหาร 4 อย่างละเอียด (อง. จตุกก.21/51/84.) ในบริบทของการศึกษา พรหมวิหาร 4 เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ของนักเรียน ซึ่งตามแนวคิดของ Goleman (1995) ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness), การจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-Regulation), การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation), การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และทักษะทางสังคม (Social Skills) หลักพุทธธรรมช่วยให้นักเรียนพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ เช่น การฝึกเมตตาช่วยลดความขัดแย้งและส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกในกลุ่มเพื่อน กรุณาช่วยเพิ่มความเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มุทิตาสนับสนุนให้นักเรียนยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และอุเบกขาช่วยให้นักเรียนจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามคาดได้อย่างมั่นคง การบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนจึงช่วยสร้างจิตใจที่มั่นคง เสริมสร้างความสัมพันธ์ในสังคม และส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญาของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Goleman, 1995; อง.จตุกก.21/51/84.)

การพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ผ่านเมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น) เป็นองค์ธรรมแรกในพรหมวิหาร 4 ที่มุ่งเน้นการแสดงความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ในบริบทของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) เมตตาช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การให้อภัย และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การแสดงออกถึงเมตตาส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการแสดงความห่วงใยและปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมชั้นหรือบุคคลรอบตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การแสดงออกถึงเมตตาช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะด้านการเข้าใจและแสดงออกถึงความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) ได้ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนคนหนึ่งแสดงความปรารถนาดีต่อเพื่อนที่ประสบปัญหา จะช่วยลดความขัดแย้งในกลุ่ม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเอื้ออาทร นอกจากนี้ การฝึกเมตตาภาวนายังช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและปราศจากความโกรธหรือความอิจฉา ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า ผู้ที่เจริญเมตตาอย่างต่อเนื่องจะหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข และจิตใจปราศจากความอาฆาต (อง.ปญจก.22/60/95.) การฝึกเมตตาภาวนาช่วยให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Self-Regulation) และสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation) การสร้างความสัมพันธ์ผ่านเมตตายังช่วยให้นักเรียนสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในกลุ่มเพื่อน เช่น การแสดงความปรารถนาดีต่อเพื่อนที่มีความคิดต่างกัน หรือการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกิจกรรมกลุ่ม การกระทำเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งในโรงเรียน และส่งเสริมความสามัคคีในชุมชนการเรียนรู้

ในบริบทของโรงเรียน การฝึกเมตตาสามารถเริ่มต้นได้จากกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การตั้งจิตแผ่เมตตาต่อเพื่อนร่วมชั้น การส่งคำชมเชยหรือการช่วยเหลือเพื่อนในยามที่ต้องการความช่วยเหลือ การปฏิบัติเช่นนี้ไม่เพียงช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน แต่ยังช่วยสร้างความสุขในชั้นเรียน และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงระหว่างนักเรียน

การพัฒนาทักษะการเข้าใจผู้อื่นผ่านกรุณา (การช่วยเหลือผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก) เป็นองค์ธรรมในพรหมวิหาร 4 ที่เน้นความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ การแสดงออกถึงกรุณาช่วยพัฒนาความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม โดยเฉพาะในบริบทของนักเรียน การฝึกกรุณาทำให้นักเรียนมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของเพื่อนที่กำลังเผชิญปัญหา พร้อมทั้งแสดงความช่วยเหลือด้วยความจริงใจ ในบริบทของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) กรุณามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของ EQ นักเรียนที่ฝึกกรุณาจะสามารถมองเห็นความทุกข์ของเพื่อนหรือบุคคลรอบข้าง และแสดงออกถึงการช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ การปฏิบัติเช่นนี้ไม่เพียงช่วยลดความขัดแย้งในโรงเรียน แต่ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อน ตัวอย่างเช่น ในสถานการณ์ที่เพื่อนคนหนึ่งประสบปัญหาในเรื่องการเรียน นักเรียนที่มีกรุณาจะ

ช่วยเหลือด้วยการให้คำแนะนำหรือสนับสนุนในด้านการทำงานกลุ่ม การกระทำเหล่านี้แสดงถึงความเข้าใจและการมีส่วนร่วมในการบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ผ่านกรุณายังช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกได้อย่างมั่นคง การช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังเผชิญปัญหาส่งผลให้เกิดความไว้วางใจและความสามัคคีในกลุ่ม การกระทำที่มีกรุณา เช่น การให้กำลังใจเพื่อนที่รู้สึกท้อแท้ หรือการช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาส่วนตัว สร้างบรรยากาศที่ดีในชั้นเรียนและลดความเครียดในกลุ่มนักเรียน ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ในเตวชิขสูตรว่า ผู้ที่มีกรุณาย่อมมองเห็นทุกข์ของผู้อื่น และแสดงออกถึงความช่วยเหลือโดยปราศจากความลำเอียง (ที.ปา.11/378/333.) การฝึกกรุณาในหมู่เด็กนักเรียนสามารถเริ่มต้นได้จากกิจกรรมที่ง่าย เช่น การแบ่งปันสิ่งของ การช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา หรือการให้คำปรึกษา การฝึกปฏิบัติกรุณาเหล่านี้ช่วยเสริมสร้าง EQ ด้านความเข้าใจผู้อื่น และสร้างจิตใจที่พร้อมให้ความช่วยเหลือ การพัฒนากรุณาในนักเรียนไม่เพียงช่วยเสริมทักษะความเข้าใจผู้อื่น แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skills) การมีกรุณาช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้ดี เช่น การช่วยประสานความเข้าใจในกลุ่ม การลดความขัดแย้ง และการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายในระยะยาว

การส่งเสริมแรงจูงใจและทักษะทางสังคมผ่านมูทิตา (ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น) เป็นองค์ธรรมในพรหมวิหาร 4 ที่เน้นความยินดีในความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น โดยไม่มีความอิจฉาริษยา การปฏิบัติมูทิตาในชีวิตประจำวันช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ในด้านการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) และความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น นักเรียนที่มีมูทิตาจะสามารถมองเห็นความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจให้พัฒนาตนเอง และลดความรู้สึกเปรียบเทียบเชิงลบ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างจิตใจที่มั่นคง มูทิตากับการสร้างแรงจูงใจการแสดงออกถึงมูทิตาช่วยให้นักเรียนมองเห็นความสำเร็จของผู้อื่นในแง่บวก และใช้เป็นแรงผลักดันให้พัฒนาตนเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนคนหนึ่งแสดงความยินดีต่อเพื่อนที่ได้รับรางวัลจากการเรียน จะช่วยสร้างแรงกระตุ้นในตนเองให้พยายามมากขึ้นโดยไม่รู้สึกอิจฉาหรือท้อแท้ ความสามารถนี้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทัศนคติในเชิงบวก และมองความสำเร็จของผู้อื่นเป็นบทเรียนที่นำมาปรับใช้กับชีวิตของตนเองมูทิตากับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนในด้านการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก มูทิตาช่วยให้นักเรียนสามารถแสดงความยินดีในความสำเร็จของเพื่อนร่วมชั้นโดยไม่เกิดความอิจฉาริษยา การแสดงออกถึงมูทิตาช่วยส่งเสริมความสามัคคีในกลุ่ม และลดความขัดแย้งที่อาจเกิดจากการเปรียบเทียบ ตัวอย่างเช่น การแสดงความยินดีในความสำเร็จของเพื่อนในการแข่งขันกีฬา หรือการร่วมฉลองความสำเร็จของกลุ่มในการทำโครงการ

ผลกระทบของมูทิตาต่อ EQ ในบริบทของ EQ มูทิตาส่งเสริมการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ (Self-Regulation) และการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) การแสดงความยินดีต่อผู้อื่นช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมความรู้สึกด้านลบ เช่น ความอิจฉา และสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย

ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง พวกเขาจะสามารถชื่นชมผู้อื่นได้อย่างจริงใจ และพร้อมสนับสนุนเพื่อนที่กำลังเผชิญปัญหา ฝึกปฏิบัติกับการสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวกในโรงเรียน ฝึกปฏิบัติไม่เพียงช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับบุคคล แต่ยังส่งผลต่อบรรยากาศในโรงเรียน การแสดงความยินดีในความสำเร็จของกันและกันช่วยสร้างวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการเติบโตและความร่วมมือ ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนที่เน้นการให้กำลังใจและแสดงความยินดีต่อเพื่อนที่มีพัฒนาการที่ดี การฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า การแสดงมุทิตาช่วยให้จิตใจปลอดโปร่งและไม่ถูกรบกวนด้วยความอิจฉา (ที.ปา.11/378/333.) ในชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมที่เรียบง่าย เช่น การแสดงความยินดีต่อเพื่อนที่ได้รับคำชมจากครู หรือการสนับสนุนให้เพื่อนแสดงศักยภาพในสิ่งที่ถนัด

การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการตัดสินใจด้วยอุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง) เป็นองค์ธรรมสุดท้ายในพรหมวิหาร 4 ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของนักเรียน โดยหมายถึงการวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา และยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่เอนเอียง อุเบกขาไม่ใช่การเพิกเฉยหรือเมินเฉย แต่เป็นการวางใจให้มั่นคงและพร้อมตอบสนองต่อปัญหาหรืออุปสรรคอย่างมีเหตุผล หลักธรรมนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต และจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้อย่างสมดุล การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ผ่านอุเบกขา ในบริบทของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) การฝึกอุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น ความล้มเหลว หรือความผิดหวัง ตัวอย่างเช่น เมื่อผลการสอบไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง นักเรียนที่มีอุเบกขาจะสามารถยอมรับความจริงและปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างสงบ การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์เช่นนี้ยังช่วยลดปัญหาการตอบสนองด้วยความโกรธหรือความตึงเครียดเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า การมีอุเบกขาช่วยให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่ถูกรบกวนด้วยอารมณ์ด้านลบ และสามารถมองเห็นความจริงในสถานการณ์ได้อย่างชัดเจน (ที.ปา.11/378/333.) อุเบกขากับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก การฝึกอุเบกขาช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทายด้วยสติและความรอบคอบ ตัวอย่างเช่น การวางใจเป็นกลางเมื่อเกิดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน โดยไม่เลือกข้างหรือแสดงความลำเอียง การปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้เกิดการไกล่เกลี่ยและลดความขัดแย้งในกลุ่ม นอกจากนี้ อุเบกขายังช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนและจัดการกับเป้าหมายในระยะยาว โดยไม่ถูกรบกวนด้วยอารมณ์ชั่ววูบ การพัฒนาทักษะนี้ทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล แม้ในสถานการณ์ที่มีแรงกดดันสูง อุเบกขากับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในบริบทการศึกษา ในระดับการศึกษา การฝึกอุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว โดยไม่ยึดติดหรือเกิดความอิจฉา ริษยา การปฏิบัติอุเบกขาช่วยเสริมสร้าง EQ ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-Regulation) และ

การตัดสินใจด้วยเหตุผล เช่น การยอมรับคะแนนสอบที่ไม่เป็นไปตามคาด และปรับปรุงวิธีการเรียนอย่างมีแผนงาน นอกจากนี้ การฝึกอุเบกขายังช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลในนักเรียน เช่น เมื่อเผชิญกับการสอบครั้งสำคัญหรือการแข่งขันในชั้นเรียน การวางใจเป็นกลางช่วยให้นักเรียนมีสมาธิ และสามารถเผชิญกับความกดดันได้โดยไม่เกิดความหวาดกลัวหรือความรู้สึกผิดหวัง

การฝึกอุเบกขาในชีวิตประจำวันการฝึกอุเบกขาสำหรับนักเรียนสามารถเริ่มต้นได้จากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และยอมรับผลลัพธ์ไม่ว่าจะออกมาในทางที่ดีหรือไม่ ตัวอย่างเช่น การเรียนรู้ที่จะปล่อยวางในสถานการณ์ที่เกินความควบคุม เช่น การยอมรับการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเพื่อน หรือการวางใจเมื่อผลการเรียนของเพื่อนไม่เท่ากันผลของอุเบกขาต่อความฉลาดทางอารมณ์การปฏิบัติอุเบกขาอย่างต่อเนื่องไม่เพียงช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่มั่นคง แต่ยังพัฒนาความสามารถในการตอบสนองต่อปัญหาอย่างมีสติและมีเหตุผล ซึ่งช่วยส่งเสริม EQ ด้านการจัดการอารมณ์ การตัดสินใจ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

3.2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในมิติของการศึกษา ชีวิตส่วนตัว และการอยู่ร่วมกันในสังคม แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์มุ่งเน้นการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ ความเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะหลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจให้มีความอ่อนโยน มั่นคง และสมดุล การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้าสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงไม่ใช่เพียงการส่งเสริมทักษะทางจิตใจ หากยังเป็นการหล่อหลอมบุคลิกภาพและการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าทางศีลธรรม การดำเนินชีวิตเช่นนี้นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม ดังนั้น การศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งในด้านสติปัญญา อารมณ์ และจริยธรรม

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง การพัฒนาความสามารถนี้สามารถเชื่อมโยงกับหลักอุเบกขาในพรหมวิหาร 4 ที่เน้นการวางใจเป็นกลาง และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความมีสติและปัญญา อุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ การฝึกวางใจเป็นกลางช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธหรือความผิดหวัง ได้อย่างมีสติ และไม่ถูกรอบงำด้วยอารมณ์ดังกล่าว ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่รู้สึกผิดหวังจากผลการสอบสามารถใช้หลักอุเบกขาเพื่อพิจารณาเหตุและผลของความล้มเหลว และปรับตัวด้วยการวางแผนการ

เรียนใหม่แทนที่จะจมอยู่กับความรู้สึกเชิงลบ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า การปฏิบัติอุเบกขาช่วยให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความสุขหรือความทุกข์ และสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (ที.ปา.11/378/333.) การนำหลักอุเบกขามาใช้ช่วยให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์อารมณ์ของตนเองได้อย่างมีสติ และปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนที่เน้นการสะท้อนอารมณ์ (emotional reflection) โดยให้นักเรียนจดบันทึกความรู้สึกในแต่ละวัน และวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์เหล่านั้น กิจกรรมนี้ช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งฝึกวางใจให้เป็นกลางด้วยการยอมรับข้อผิดพลาดหรือความสำเร็จที่ผ่านมาผลกระทบต่อ EQ การฝึกตระหนักรู้ในตนเองผ่านอุเบกขาไม่เพียงช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น แต่ยังส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) และช่วยให้พวกเขามีความพร้อมที่จะเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวัน

การจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถสำคัญในความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ที่ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ที่กดดันหรือยากลำบาก การพัฒนาความสามารถนี้สามารถเชื่อมโยงกับหลักเมตตาและอุเบกขาในพรหมวิหาร 4 ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและพร้อมจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีสติ เมตตาเป็นการแสดงความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ซึ่งสามารถช่วยลดความโกรธหรืออารมณ์เชิงลบในสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้ง ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนเข้าใจผิดและวิพากษ์วิจารณ์ การฝึกเมตตาช่วยให้นักเรียนสามารถปรับมุมมองเพื่อลดความขัดแย้งและแสดงออกด้วยคำพูดที่สุภาพแทนที่จะโต้ตอบด้วยความโกรธ นอกจากนี้ การปฏิบัติเมตตายังช่วยให้นักเรียนสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในชั้นเรียน และลดปัญหาการทะเลาะวิวาทในกลุ่ม อุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถวางใจเป็นกลางและรับมือกับสถานการณ์ที่กดดันได้โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ การฝึกอุเบกขาในชีวิตประจำวันช่วยให้นักเรียนสามารถมองเหตุการณ์ตามความเป็นจริง และปรับตัวอย่างเหมาะสม เช่น เมื่อนักเรียนไม่ได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของชั้นเรียนในกิจกรรมสำคัญ การใช้อุเบกขาช่วยให้นักเรียนยอมรับผลลัพธ์และพัฒนาตนเองเพื่อลองใหม่ในครั้งถัดไป ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า การเจริญเมตตาช่วยให้จิตใจสงบและปราศจากความโกรธ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการจัดการอารมณ์ (อง.ปญจก.22/60/95.) และในไตรปิฎกได้ชี้ให้เห็นว่า อุเบกขาช่วยให้จิตใจมั่นคงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหวต่อความสุขหรือความทุกข์ (ที.ปา.11/378/333)

ตัวอย่างการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียนครูสามารถจัดกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนฝึกจัดการอารมณ์ เช่น การจัดกิจกรรม “พักใจ 1 นาที” ที่ให้นักเรียนใช้เวลาในการหยุดคิดและแสดงความปรารถนาดีต่อเพื่อนหรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ การฝึกนี้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการควบคุม

อารมณ์และป้องกันการตอบสนองเชิงลบ นอกจากนี้ การแนะนำให้นักเรียนฝึกเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับอารมณ์และวิธีจัดการเมื่อเผชิญกับปัญหา ยังช่วยให้พวกเขาตระหนักถึงวิธีควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ผลกระทบต่อ EQ การฝึกจัดการอารมณ์ตนเองผ่านหลักเมตตาและอุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถลดความเครียดในสถานการณ์ที่กดดัน และพัฒนาทักษะการตอบสนองที่เหมาะสมในทุกสถานการณ์ ซึ่งส่งผลต่อความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนและครูในโรงเรียน

การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation) เป็นความสามารถที่สำคัญในความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมาย พยายามพัฒนาตนเอง และคงความมุ่งมั่นในระยะยาว หลัก มุทิตา ในพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจนี้ โดยมุทิตาส่งเสริมให้นักเรียนยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่มี ความอิจฉา และใช้ความสำเร็จเหล่านั้นเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง มุทิตากับการพัฒนาความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นมุทิตาช่วยให้นักเรียนพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อความสำเร็จของผู้อื่น เช่น การแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนร่วมชั้นได้รับรางวัลหรือคำชมจากครู การฝึกมุทิตานี้ช่วยลดความเปรียบเทียบเชิงลบที่อาจนำไปสู่ความรู้สึกอิจฉาหรือท้อแท้ และเปลี่ยนเป็นแรงผลักดันให้พัฒนาตนเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนได้รับรางวัลจากการแข่งขันทางวิชาการ พวกเขาสามารถมองความสำเร็จนั้นเป็นตัวอย่างที่ดี และตั้งเป้าหมายใหม่เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองในบริบทของการศึกษา ครูสามารถสอนมุทิตาโดยการจัดกิจกรรมที่เน้นการแสดงความยินดีในความสำเร็จร่วมกัน เช่น การตั้ง “บอร์ดแห่งความสำเร็จ” ในห้องเรียนเพื่อแสดงผลงานที่โดดเด่นของนักเรียนแต่ละคน กิจกรรมนี้ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าในความสำเร็จของเพื่อน แต่ยังส่งเสริมให้พวกเขามุ่งมั่นพัฒนาตนเอง

มุทิตากับการสร้างแรงจูงใจในตนเอง การฝึกมุทิตายังช่วยให้นักเรียนมองเห็นความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเอง ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ฝึกมุทิตาจะไม่รู้สึกอิจฉาเมื่อต้องแข่งขันกับเพื่อนในกิจกรรมกีฬา แต่กลับใช้ความสำเร็จของเพื่อนเป็นแรงผลักดันให้พัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองให้ดียิ่งขึ้น คำสอนในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับมุทิตา ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่เจริญมุทิตาจะมีจิตใจที่เบิกบาน และสามารถหลุดพ้นจากความอิจฉาริษยา ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบและพร้อมที่จะมุ่งมั่นพัฒนาตนเอง (ที.ปา.11/378/333.) ตัวอย่างการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การฝึกมุทิตาในชีวิตประจำวันสามารถทำได้โดยการแสดงความยินดีต่อเพื่อนหรือคนใกล้ชิดเมื่อพวกเขาประสบความสำเร็จ เช่น การร่วมฉลองกับเพื่อนที่ได้รับคำชมจากครู การตั้งเป้าหมายในการเรียนจากตัวอย่างของเพื่อนที่มีผลงานดี และการพูดคำให้กำลังใจแก่เพื่อนที่กำลังพยายามทำสิ่งใหม่ ผลกระทบต่อ EQ การฝึกมุทิตาไม่เพียงช่วยเสริมสร้าง EQ ด้านการสร้างแรงจูงใจ แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skills) โดยนักเรียนที่มีมุทิตาจะสามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนร่วมชั้นและครู รวมถึงส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีในโรงเรียน

การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถสำคัญในฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้ เข้าใจ และมองเห็นความรู้สึกหรือความทุกข์ของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง หลักกรุณาในพรหมวิหาร 4 มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสามารถนี้ โดยกรุณานั่นความปรารถนาที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความจริงใจ กรุณากับการพัฒนาความเข้าใจผู้อื่น กรุณาช่วยกระตุ้นให้นักเรียนรับรู้ความทุกข์ของเพื่อนและตอบสนองด้วยการให้ความช่วยเหลือ ตัวอย่างเช่น ในกรณีที่เพื่อนร่วมชั้นรู้สึกท้อแท้จากผลการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีกรุณาจะเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและพยายามให้กำลังใจหรือช่วยเหลือด้านการเรียน ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า การฝึกกรุณาช่วยให้จิตใจบริสุทธิ์และเปี่ยมด้วยความเมตตาอันปราศจากอคติ (ที.ปา.11/378/333.) การพัฒนาความเข้าใจผู้อื่นผ่านกรณายังช่วยลดความเห็นแก่ตัว และสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในชั้นเรียน นักเรียนจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งช่วยส่งเสริมการแก้ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่ม การตอบสนองด้วยความช่วยเหลือ การฝึกกรุณาในชั้นเรียนสามารถทำได้ผ่านกิจกรรมกลุ่ม เช่น โครงการ "เพื่อนช่วยเพื่อน" ที่นักเรียนทำงานร่วมกันเพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหา นอกจากนี้ ครูสามารถจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความกรุณา เช่น การเขียนข้อความให้กำลังใจ หรือการแบ่งปันความรู้สึกเชิงบวกในกลุ่ม การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อความทุกข์ของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

ตัวอย่างในชีวิตประจำวันในชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถแสดงออกถึงกรุณาได้หลายรูปแบบ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาด้านการเรียน การพูดคุยเพื่อให้กำลังใจเพื่อนที่รู้สึกเศร้า หรือการเป็นผู้ฟังที่ดีเมื่อเพื่อนต้องการระบายความรู้สึก การตอบสนองด้วยกรุณาเช่นนี้ไม่เพียงช่วยบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่น แต่ยังสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนผลกระทบต่องาน EQ การฝึกกรุณาช่วยเสริมสร้าง EQ ด้านการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และส่งผลต่อทักษะทางสังคม (Social Skills) ในระยะยาว นักเรียนที่พัฒนาความสามารถนี้จะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียน ลดความขัดแย้ง และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่ช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์เชิงบวกในกลุ่มเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลัก พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา , กรุณา, มุทิตา, และ อุเบกขา มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะเหล่านี้ โดยช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และการสื่อสารที่สร้างสรรค์ระหว่างบุคคลเมตตา ส่งเสริมให้นักเรียนแสดงความปรารถนาดีต่อเพื่อนในชั้นเรียน การแสดงออกถึงเมตตาผ่านคำพูดหรือการกระทำช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและลดความขัดแย้ง เช่น การให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังเผชิญปัญหา กรุณา กระตุ้นให้นักเรียนมีความใส่ใจและช่วยเหลือเพื่อนที่ตกอยู่ในความทุกข์ เช่น การช่วยอธิบายบทเรียนให้เพื่อนที่เรียนไม่ทัน มุทิตา สร้างความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งช่วยลดความอิจฉาและเสริมสร้าง

ความสัมพันธ์ที่มั่นคงในกลุ่มเพื่อน และ อุเบกขา ช่วยให้นักเรียนสามารถวางใจเป็นกลางในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง และรักษาความสัมพันธ์เชิงบวกโดยไม่เอนเอียง

การพัฒนาทักษะทางสังคมในชั้นเรียนครูสามารถจัดกิจกรรมที่บูรณาการพรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น กิจกรรม “แลกคำชม” ซึ่งให้นักเรียนเขียนคำชมเชยหรือคำปรารภที่ดีถึงเพื่อนในชั้นเรียน การฝึก “แผ่เมตตา” ในชั้นเรียนช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะปรารภที่ดีต่อเพื่อนและครู นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมกลุ่ม เช่น โครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อน” ที่นักเรียนทำงานร่วมกันเพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาในด้านการเรียนหรือความสัมพันธ์ จะช่วยพัฒนาความเข้าใจและการสนับสนุนซึ่งกันและกันตัวอย่างในชีวิตประจำวันในชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถฝึกพรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมได้โดยการพูดด้วยความสุภาพ ยินดีในความสำเร็จของเพื่อน เช่น การแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนได้รับรางวัล และการช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีปัญหา เช่น การช่วยติวหนังสือให้เพื่อนที่เรียนไม่เข้าใจ การแสดงออกถึงอุเบกขาในสถานการณ์ความขัดแย้งช่วยให้นักเรียนสามารถรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มได้อย่างยั่งยืนผลกระทบต่อ EQ และการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มพรหมวิหาร 4 ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการสร้างความสัมพันธ์ แต่ยังช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่มีความสมานฉันท์ การฝึกทักษะทางสังคมผ่านหลักธรรมนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถสื่อสารได้อย่างสร้างสรรค์ ลดความขัดแย้งในกลุ่ม และสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในระยะยาว

3.2.1. การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ในบริบทของนักเรียน

การประยุกต์ใช้ พรหมวิหาร 4 ในบริบทของนักเรียนเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างจิตใจและพฤติกรรมของนักเรียน โดยหลักธรรม เมตตา, กรุณา, มุทิตา, และ อุเบกขา ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สงบสุข สนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกัน ลดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน และเสริมสร้างความสามัคคีในโรงเรียน การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ในการเรียนการสอนยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียน ส่งเสริมการเข้าใจผู้อื่น และสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

1. การส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านพรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

เมตตา การส่งเสริมเมตตาในห้องเรียนช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะปรารภที่ดีต่อเพื่อนและครูด้วยความจริงใจ การแสดงความห่วงใย เช่น การให้กำลังใจเพื่อนที่มีปัญหาด้านการเรียน หรือการกล่าวถ้อยคำสร้างแรงบันดาลใจในยามที่เพื่อนรู้สึกท้อแท้ เป็นการปลูกฝังทักษะด้านการตระหนักรู้ใน **อารมณ์ของผู้อื่น** ครูสามารถจัดกิจกรรม "วงแลกเปลี่ยนความปรารถนาดี" โดยให้นักเรียนผลัดกันกล่าวคำดี ๆ ถึงเพื่อนในกลุ่ม ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักเรียนเกิดความอบอุ่นใจ ลดความรู้สึกลดเดี่ยว และสร้างจิตสำนึกในการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของความเมตตาในพระพุทธศาสนา

กรุณา การฝึกกรุณา คือการปลูกฝังความสามารถในการเห็นความทุกข์ของผู้อื่นและมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลืออย่างจริงใจ นักเรียนจะได้เรียนรู้ที่จะไม่เพิกเฉยต่อความเดือดร้อนหรือความยากลำบากของผู้อื่น การจัดกิจกรรม "เพื่อนช่วยเพื่อน" เช่น การเรียนรู้แบบคู่ หรือการจับกลุ่มช่วยกันทำการบ้าน เป็นวิธีที่ส่งเสริมให้เด็ก ๆ มีโอกาสลงมือช่วยเหลือเพื่อนอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งยังปลูกฝัง **ความรับผิดชอบร่วมกันในกลุ่มเพื่อน** การฝึกกรณายังช่วยลดพฤติกรรมการรังแก การดูถูก และการเพิกเฉยต่อเพื่อนที่อ่อนแอกว่าในสังคมโรงเรียน นำไปสู่การสร้างชั้นเรียนที่เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจและการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

มุทิตา การพัฒนามุทิตาช่วยให้นักเรียนยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นอย่างแท้จริงโดยไม่เกิดความอิจฉาริษยา การปลูกฝังคุณธรรมข้อนี้สามารถทำได้โดยการตั้ง "บอร์ดแห่งความสำเร็จ" เพื่อให้ นักเรียนแต่ละคนสามารถแบ่งปันความสำเร็จของตนเอง และเพื่อนร่วมชั้นได้ร่วมแสดงความยินดี การฝึกมุทิตาไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมกำลังใจระหว่างเพื่อนเท่านั้น แต่ยังเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อ ความสำเร็จของผู้อื่น โดยเน้นการเห็นคุณค่าความเพียรพยายามมากกว่าการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ มุทิตาจึงเป็นพลังที่ช่วยสร้างสังคมแห่งการสนับสนุนซึ่งกันและกันแทนที่จะเป็นสังคมแห่งการแข่งขันเชิงลบ

อุเบกขา การฝึกอุเบกขา เป็นการฝึกให้นักเรียนสามารถวางใจเป็นกลาง รับรู้และเข้าใจ สถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่เอนเอียงไปตามอารมณ์ส่วนตัว ครูสามารถจัดกิจกรรม "อภิปรายเชิงสร้างสรรค์" เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นอย่างมีสติ ฟังผู้อื่นอย่างเปิดใจ และยอมรับ ความเห็นที่แตกต่าง การฝึกอุเบกขายังสอดคล้องกับการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การเผชิญกับผล สอบที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังโดยไม่โทษตนเองหรือลดคุณค่าของตน แต่ใช้โอกาสนั้นในการ เรียนรู้และพัฒนาตนเอง อุเบกขาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนสามารถดำรงตนได้อย่างสงบ เยือกเย็น และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตประจำวัน

การส่งเสริมพรหมวิหาร 4 ในชั้นเรียนจึงเป็นการพัฒนาทั้งทักษะภายในและความสัมพันธ์กับ ผู้อื่นอย่างเป็นองค์รวม อันนำไปสู่การสร้างบุคลากรที่มีความสมดุลทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และ คุณธรรม อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา.

2. การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

เมตตา การส่งเสริมเมตตาในสภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการสร้าง บรรยากาศที่อบอุ่นและเกื้อกูลต่อการเรียนรู้ ครูสามารถเริ่มต้นวันด้วยกิจกรรมแผ่เมตตาร่วมกันทั้งชั้น เรียน เพื่อปลูกฝังจิตใจให้นักเรียนมีความปรารถนาดีต่อเพื่อน ครู และตนเอง การฝึกแผ่เมตตาช่วยให้นักเรียนลดความรู้สึกโกรธเกลียด อิจฉาริษยา หรือการแบ่งพวกในชั้นเรียน ทำให้เกิดความไว้วางใจ

และความสามัคคีภายในกลุ่ม นอกจากนี้การส่งเสริมให้นักเรียนใช้ถ้อยคำที่สุภาพ อ่อนโยน และให้กำลังใจกัน ยังช่วยสานสัมพันธ์ทางบวกในชั้นเรียน ทำให้บรรยากาศการเรียนรู้ราบรื่น เปิดใจ และพร้อมที่จะพัฒนาไปด้วยกัน

กรุณา การปลูกฝังกรุณาทำให้นักเรียนมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมชั้นที่ประสบปัญหาหรือความยากลำบาก ทั้งในด้านการเรียนและด้านชีวิตส่วนตัว โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น การปลูกต้นไม้ในบริเวณโรงเรียน การเยี่ยมผู้สูงอายุในชุมชน หรือการช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาทางการเรียนในรูปแบบ "เพื่อนช่วยเพื่อน" การกระทำเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างจริงจัง แต่ยังสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันในชุมชนโรงเรียน ลดความแตกต่างทางสังคม และปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเมตตาและความเอื้ออาทร

มุทิตา การพัฒนามุทิตาในหมู่นักเรียนทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการสนับสนุนและยินดีต่อความสำเร็จของกันและกัน โรงเรียนสามารถส่งเสริมมุทิตาผ่านกิจกรรม "บอร์ดแห่งความสำเร็จ" ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความยินดีต่อเพื่อนที่มีความก้าวหน้าทางการเรียนหรือการทำความดี การฝึกมุทิตาทำให้นักเรียนลดความรู้สึกแข่งขันในเชิงลบ หลีกเลี่ยงการอิจฉา และเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าความสำเร็จของผู้อื่นอย่างจริงจัง นอกจากนี้ยังสามารถจัดพิธีเชิดชูเกียรติเล็ก ๆ ภายในห้องเรียนเพื่อยกย่องทั้งความพยายามและน้ำใจไมตรี ส่งเสริมให้ทุกคนมีความสุขร่วมกันในความสำเร็จซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การสร้างสังคมแห่งการให้กำลังใจและการแบ่งปันความสุข

อุเบกขา การปลูกฝังอุเบกขาในโรงเรียนช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติที่มั่นคง สามารถรับมือกับความสำเร็จและความล้มเหลวได้อย่างมีสติ โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมอภิปรายเชิงสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยเคารพความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างไม่ลำเอียง การฝึกอุเบกขาช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ไม่ยึดติดกับอคติหรืออารมณ์ส่วนตัว รวมทั้งสามารถยอมรับผลการเรียนหรือผลการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสงบ ไม่ลำเอียงไปตามอารมณ์ของตนเองหรือผู้อื่น ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความเข้าใจ การยอมรับ และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

การบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้าสู่สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในโรงเรียน จึงมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาความสงบ ความร่วมมือ และการเกื้อกูลในหมู่นักเรียน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คุณธรรม และทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติและยั่งยืน

3.3. สรุป

พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา, กรุณา, มุทิตา, และ อุเบกขา เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ในทุกมิติของชีวิต หลักธรรมแต่ละองค์ส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจและความสัมพันธ์ในหลากหลายมิติ เช่น เมตตา ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะปรารถนาดีต่อผู้อื่น ลดความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อน กรุณา ช่วยให้นักเรียนเข้าใจและพร้อมช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากด้วยความเต็มใจ มุทิตา ส่งเสริมความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ลดความอิจฉา และเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง ขณะที่ อุเบกขา ช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก และวางใจอย่างมีสติในสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ หลักธรรมเหล่านี้ยังช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใน 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง, การจัดการอารมณ์ตนเอง, การสร้างแรงจูงใจในตนเอง, การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม การบูรณาการพรหมวิหาร 4 ในบริบทของการศึกษามีความสำคัญในการส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมแผ่เมตตาในชั้นเรียน ช่วยสร้างจิตใจที่สงบสุข การจัดโครงการช่วยเหลือเพื่อน เช่น “เพื่อนช่วยเพื่อน” ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกในกลุ่มนักเรียน และการตั้ง “บอร์ดแห่งความสำเร็จ” เพื่อสนับสนุนความยินดีในความสำเร็จของเพื่อนร่วมชั้น นอกจากนี้ การส่งเสริมให้นักเรียนฝึกอุเบกขาในสถานการณ์ที่ขัดแย้ง ช่วยลดความตึงเครียด และเสริมสร้างความสามัคคีในโรงเรียน การบูรณาการพรหมวิหาร 4 ไม่เพียงช่วยลดความขัดแย้งและความตึงเครียดในกลุ่มเพื่อน แต่ยังสนับสนุนการพัฒนาความสัมพันธ์ในระยะยาว

กล่าวโดยสรุป พรหมวิหาร 4 เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน การปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่มั่นคงและสงบ แต่ยังสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับความสัมพันธ์ในสังคมและการเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต หลักธรรมนี้จึงเหมาะสมสำหรับการพัฒนาทั้งด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจของนักเรียน เพื่อเตรียมพร้อมเผชิญกับความท้าทายในโลกปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ (Goleman, 1995)

บทที่ 4

วิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำบทสัมภาษณ์จากผู้ที่มีความเกี่ยวข้องและความรู้ที่ได้ศึกษาในเรื่องดังกล่าวในเขตอำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา มาวิเคราะห์ให้สอดคล้องตรงตามกรอบแนวคิดงานวิจัยซึ่งได้กำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

- 4.1. ความเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์และพรหมวิหาร 4
- 4.2. การบูรณาการพรหมวิหาร 4 กับการเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์
- 4.3. ผลลัพธ์ที่จะได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม
- 4.4. สรุป

4.1. ความเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์และพรหมวิหาร 4

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายความสามารถของบุคคลในการรับรู้เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสมโดยเฉพาะในสังคมยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงถือเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างสมดุล มีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ Daniel Goleman ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้านหลัก ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การมีแรงจูงใจในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งแต่ละด้านล้วนมีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจิตใจที่ลึกซึ้ง เมื่อพิจารณาในมุมมองของพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่มีความใกล้เคียงและสามารถบูรณาการเข้ากับการพัฒนา EQ ได้อย่างลงตัว คือ “พรหมวิหาร 4” ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นธรรมะที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้มีความอ่อนโยน ไม่เบียดเบียน เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ทั้งนี้ พรหมวิหาร 4 ไม่ได้เป็นเพียงแนวทางสำหรับนักบวชเท่านั้นแต่ยังสามารถนำมาปรับใช้ในการศึกษาและพัฒนาทักษะทางอารมณ์ในกลุ่มนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับทฤษฎีดังกล่าวพบว่าองค์ประกอบทั้งห้าของความฉลาดทางอารมณ์มีความสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งสามารถเสริมพลังจิตใจให้กับนักเรียนได้อย่างเป็นองค์รวม ดังจะได้นำเสนอในหัวข้อย่อยต่อไป

4.1.1. การตระหนักรู้ในตนเองและเมตตา

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นองค์ประกอบแรกของความฉลาดทางอารมณ์ที่ Daniel Goleman ได้กล่าวไว้ว่าเป็นรากฐานของความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้านเพราะบุคคลที่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองอย่างชัดเจน ย่อมสามารถจัดการตนเองได้ดี มีแรงจูงใจจากภายใน และสามารถ

สื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม การตระหนักรู้ในตนเองไม่ใช่เพียงการรู้ว่าเรากำลังรู้สึกอะไร แต่หมายถึงการ “อยู่กับอารมณ์นั้นอย่างมีสติ” รู้เท่าทันต้นเหตุของอารมณ์ เข้าใจผลกระทบที่อารมณ์มีต่อพฤติกรรม และสามารถเลือกตอบสนองอย่างสร้างสรรค์

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับมิติของการตระหนักรู้ในตนเอง คือ “เมตตา” ซึ่งแม้โดยทั่วไปจะเข้าใจว่าเป็นเพียงการปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ในเชิงลึก เมตตา ยังหมายถึงการมีความกรุณาต่อตนเอง การให้อภัยตนเอง และการยอมรับตนเองอย่างเข้าใจ เมตตา จึงมิใช่เพียงคุณธรรมในเชิงความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่เป็น “คุณธรรมภายใน” ที่ทำให้บุคคลสามารถมองตนเองได้อย่างอ่อนโยน ไม่ตัดสิน ไม่หลีกเลี่ยง และไม่ผลักไสอารมณ์ด้านลบของตนเองเมื่อพิจารณาเชิงพุทธจิตวิทยา เมตตา คือ เจตจำนงที่มีพลังในทางบวก ที่เปิดพื้นที่ให้จิตใจดำรงอยู่กับความรู้สึกทั้งหลายอย่างเป็นมิตร การฝึกเมตตา เช่น การแผ่เมตตาให้ตนเอง หรือการเจริญเมตตาภาวนาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถสังเกตความรู้สึกของตนเองได้โดยไม่หวั่นไหว ไม่หลีกเลี่ยง และไม่ตัดสิน ซึ่งตรงกับหลักของการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งไปกว่านั้น การฝึกเมตตายังส่งผลให้บุคคลเกิดความไวต่อความรู้สึกของตน เมื่อรู้สึกทุกข์ ก็สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นเพราะความคาดหวัง หรือความกลัวใด เมื่อรู้สึกโกรธ ก็สามารถระบุได้ว่าเกิดจากการถูกละเมิด หรือการไม่เป็นไปตามใจตน เมตตาในที่นี้ทำหน้าที่เป็น “พื้นจิต” ที่เอื้อให้บุคคลกล้าสำรวจตนเองด้วยความกรุณา มิใช่ด้วยความรังเกียจหรือการหลอกตนเอง ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเองจึงมีอาจเกิดได้อย่างแท้จริงหากขาดเมตตาเป็นฐานทางจิตกล่าวโดยสรุป เมตตา คือ พลังภายในที่เกื้อหนุนให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง และการตระหนักรู้นั้นก็เป็นพื้นฐานที่จะเปิดทางสู่คุณลักษณะ EQ ด้านอื่น ๆ การพัฒนานักเรียนให้มีเมตตาต่อตนเองจึงไม่เพียงช่วยให้พวกเขาเป็นคนดี หากยังเป็นการวางรากฐานที่มั่นคงต่อการรู้จักตนเอง เข้าใจอารมณ์ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสมดุลในสังคมที่ซับซ้อนขึ้นทุกวัน

ซึ่งจากเนื้อความดังกล่าวสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 5 กล่าวว่า “เด็กหลายคนไม่รู้ตัวว่าตนเองรู้สึกอะไร บางคนแสดงความโกรธออกมา ทั้งที่จริง ๆ กลัวหรือเศร้า ผมจึงให้เขาฝึกแผ่เมตตาให้ตนเองทุกเช้า และเขียนบันทึกความรู้สึกของตน หลังจากไม่กี่สัปดาห์ เด็กบางคนเริ่มพูดว่า ‘วันนี้ผมใจเบา เพราะผมให้อภัยตัวเองได้แล้ว’ หรือ ‘ผมไม่ได้โกรธ แต่ผมกลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับ’ นี่คือจุดเริ่มต้นของการฟังใจตนเองสิ่งที่น่าสังเกตคือ เมื่อนักเรียนกล้าเผชิญอารมณ์ของตนเองโดยไม่ตัดสิน เขาจะเริ่มแยกแยะอารมณ์ภายนอกจากสาเหตุภายในได้ชัดเจนขึ้น เมตตาจึงทำหน้าที่เหมือนกระจก ที่ช่วยให้เขามองเห็นตนเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่ใช่ด้วยสายตาที่ตำหนิตัวเอง แต่ด้วยสายตาของความเข้าใจ เด็กที่เคยเก็บกด เริ่มพูดถึงความรู้สึกของตนเองเป็นธรรมชาติ และสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ดีขึ้นเมตตาในที่นี้จึงไม่ใช่แค่ความอ่อนโยน แต่เป็นพลังของการยอมรับตัวเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการรู้เท่าทันอารมณ์ และเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของความฉลาด

ทางอารมณ์อย่างแท้จริง” และผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 12 กล่าวว่า “เด็กสมัยนี้มีความรู้มาก แต่กลับรู้ใจตนเองน้อยลง ผมใช้วิธีให้เขาแผ่เมตตาต่อตนเองด้วยคำง่าย ๆ เช่น ‘ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าให้อภัยตนเอง’ แล้วให้เขานั่งเงียบ ๆ สังเกตใจตนเองผ่านการภาวนา เด็กหลายคนที่เคยไม่กล้าแสดงออก เริ่มกล้าพูดความรู้สึกของตน เช่น ‘ผมไม่กลัวผิดแล้ว เพราะผมยังมีค่าอยู่’ เมตตาทำให้เด็กไม่ต้องกลัวไส้อารมณ์ด้านลบ ไม่ต้องเก็บซ่อนความกลัวหรือความเศร้า แต่สามารถอยู่กับมันได้อย่างเข้าใจ เด็กที่เคยกลัวความผิด พอได้ฝึกเมตตา ก็เริ่มยอมรับข้อผิดพลาดของตน และเรียนรู้จากมันอย่างมีสติ เมตตาจึงเปลี่ยน ‘ความละเอียด’ ให้เป็น ‘ความกล้า’ เมื่อเด็กกล้าฟังใจตนเองโดยไม่ตัดสิน ความตระหนักรู้ในตนเองจะค่อย ๆ งอกงาม เมตตาในกระบวนการเรียนรู้จึงมิใช่เพียงเครื่องมือทางศาสนา แต่คือวิธีพัฒนาจิตใจให้เข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง และเป็นพื้นฐานของ EQ ที่ยั่งยืน” และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 18 กล่าวว่า “ตอนแรกผมก็ไม่แน่ใจว่าแผ่เมตตาจะช่วยเรื่อง EQ ได้จริงหรือไม่ แต่เมื่อเด็กเริ่มกล้าพูดความรู้สึก ขอโทษกันเอง หรือยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเอง ผมเริ่มเห็นว่าเมตตาเปลี่ยนวิธีที่เด็กมองตนเองได้ เด็กคนหนึ่งบอกว่า ‘ผมอยากให้ตัวเองสบายใจมากกว่าฝันเข้มแข็ง’ ผมมองว่านี่คือจุดเริ่มของการรู้จักตนเองเมตตาไม่ใช่แค่การปรารถนาดี แต่เป็นกระบวนการฝึกจิตให้กล้าเผชิญความจริงภายใน เมื่อเด็กฝึกแผ่เมตตา เขาจะมีท่าทีที่อ่อนโยนกับตนเอง และไม่รีบตัดสินอารมณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งนี้ตรงกับหลักพุทธธรรมที่เน้นการพิจารณาเวทนาโดยไม่ยึดติดเด็กที่มีเมตตาต่อตนเองจะไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หลบซ่อนความอ่อนแอ และไม่ต้องสร้างเกราะป้องกันอารมณ์ เมื่อนั้นการตระหนักรู้ในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ และสามารถนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่ยั่งยืนได้อย่างแท้จริง”

โดยสรุปการตระหนักรู้ในตนเองและเมตตาเป็นองค์ประกอบที่เสริมสร้างกันอย่างใกล้ชิด การตระหนักรู้ในตนเองต้องอาศัยท่าทีของจิตที่เปิดรับความจริงภายในโดยไม่ตัดสิน ซึ่งเมตตาเป็นคุณธรรมที่เอื้อต่อการรับรู้เช่นได้อย่างลึกซึ้ง เพราะเมตตาทำให้บุคคลมีความเข้าใจตนเองในเชิงสร้างสรรค์ ยอมรับข้อผิดพลาด ความเปราะบาง และอารมณ์หลากหลายของตนได้โดยไม่เกิดความรู้สึกต่อต้านตนเองผู้ที่มีเมตตาจะสามารถมองตนเองด้วยความกรุณา มิใช่ด้วยการตำหนิหรือผลักไส เมื่อจิตใจมีท่าทีเช่นนี้ การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเองจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะไม่มีแรงผลักดันให้หลีกเลี่ยงความรู้สึกใด ๆ ความสามารถในการยอมรับตนเองด้วยใจที่เมตตาจึงเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงในทางกลับกัน หากขาดเมตตา การตระหนักรู้ในตนเองก็อาจกลายเป็นการเผชิญหน้ากับความรู้สึกตนอย่างรุนแรงหรือตัดสินตนเองมากเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงหรือบิดเบือนความรู้สึกแท้จริง ดังนั้น เมตตาจึงเป็นแรงจูงใจให้การตระหนักรู้ในตนเองมีความลึก และดำเนินไปอย่างสมดุล

4.1.2. การจัดการอารมณ์ตนเองและอุเบกขา

การจัดการอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) โดยเฉพาะตามทฤษฎีของ Daniel Goleman ซึ่งเน้นว่าผู้ที่มีความสามารถในด้านนี้จะสามารถควบคุมแรงผลักดันทางอารมณ์ ไม่ตอบโต้ด้วยความหุนหัน ควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสม และแสดงออกอย่างมีวุฒิภาวะ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นและการตัดสินใจในสภาวะกดดันในพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่มีความสอดคล้องกับการควบคุมอารมณ์ในระดับจิต คือ “อุเบกขา” หนึ่งในพรหมวิหาร 4 ซึ่งมีความหมายว่า “ความวางเฉยอย่างมีปัญญา” อุเบกขาไม่ใช่ความเฉยชา หากแต่เป็นภาวะของจิตที่เข้าใจเหตุปัจจัย ยอมรับความเป็นจริงโดยไม่เอนเอียง ไม่หวั่นไหว ไม่หลงตามความยินดีหรือยินร้าย ทั้งยังไม่เร่งตัดสินผู้อื่นหรือสถานการณ์ อุเบกขา คือ จุดที่จิตมีความมั่นคง มองโลกด้วยใจเป็นกลาง และไม่ถูกอารมณ์ภายในบงการเมื่อพิจารณาด้วยกัน ความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเองและหลักอุเบกขามีความเชื่อมโยงที่ลึกซึ้ง กล่าวคือ ผู้ที่สามารถฝึกจิตให้อยู่ในภาวะของอุเบกขาได้ จะมีท่าทีทางใจที่ไม่รีบตอบสนอง ไม่ด่วนผลักไสอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่เปิดพื้นที่ให้ตนสามารถสังเกต รับรู้ และเลือกการกระทำที่เหมาะสมได้อย่างมีสติ การไม่ตอบสนองในทันที ไม่ใช่การอดกลั้นแบบเก็บกด แต่เป็นการรับรู้อย่างเป็นธรรม โดยไม่ปล่อยให้จิตถูกดึงไปโดยอำนาจของโทสะ หรือแรงอารมณ์อื่น ๆ อุเบกขาจึงถือเป็นฐานภายในที่เกื้อกูลให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยธรรม ไม่ต้องอาศัยการกดทับหรือการหลีกเลี่ยง แต่เป็นการฝึกยอมรับอย่างมีปัญญา ส่งผลให้เกิดความสงบและสติในภาวะที่อารมณ์กำลังสั่นไหว นอกจากนี้ ยังเอื้อต่อการลดความลำเอียงทั้ง 4 ประการ ได้แก่ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการใช้เหตุผลอย่างเที่ยงธรรม

ในบริบทของนักเรียน การฝึกให้เกิดความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง พร้อมกับการวางใจเป็นกลางเมื่อเผชิญสถานการณ์กดดัน เช่น ความขัดแย้ง การตำหนิ หรือความผิดหวัง จะช่วยให้นักเรียนมีความมั่นคงภายใน ไม่ตอบโต้โดยใช้อารมณ์ และสามารถควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม อุเบกขาจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างรากฐานแห่งการจัดการอารมณ์ที่ยั่งยืน เป็นธรรมะที่เกื้อหนุนให้เกิดสมดุลภายในท่ามกลางความผันผวนของโลกภายนอก

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 2 กล่าวว่า “ผมเคยดูแลนักเรียนคนหนึ่งที่มีนิสัยขี้หงุดหงิดมาก โกรธง่ายและมักระเบิดอารมณ์โดยไม่ยั้งคิด เมื่อตั้งคำถามอย่างลึก ๆ เขายอมรับว่าไม่ได้ตั้งใจจะทำร้ายใคร แต่รู้สึกว่าเขาไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของตนได้ เมื่อมีคนพูดจาไม่ดี เขาจะรู้สึกถูกคุกคามและตอบโต้ทันที โดยไม่ได้คิดว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร” ผมพยายามสอนเขาว่าอารมณ์มันไม่ใช่ศัตรู และเรามีสิทธิ์จะไม่ตามมันไป เขาค่อย ๆ เรียนรู้ว่าการนิ่งไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นการให้เวลาใจได้พิจารณา และเลือกทางที่ดีที่สุด เด็กคนนี้ค่อย ๆ เปลี่ยนไปจากคนที่เคยปะทุง่าย กลายเป็นคนที่รู้จัก “หยุด” ก่อนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมใด ๆ นี่คือนิสัยที่ผมเห็นว่าตรงกับหลัก

อุเบกขา การวางใจอย่างสงบไม่ใช่เพราะไม่รู้สึกรู้ส แต่เพราะเรายอมรับว่าความรู้สึกนั้นมี และไม่จำเป็นต้องตอบสนอง การวางใจเป็นกลางช่วยให้เรามองสถานการณ์ได้รอบด้านมากขึ้น และกลายเป็นแบบอย่างให้เพื่อนโดยไม่รู้ตัว” และอีกเชื่อมโยงกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 6 กล่าวว่า “จากประสบการณ์ของผม เด็กหลายคนไม่รู้ตัวเองกำลังถูกอารมณ์ครอบงำ พออารมณ์มา ความคิดก็หายไป เด็กมักพูดว่า ‘หนูไม่รู้จะทำไปทำไม’ นั่นแสดงว่าไม่มีระยะห่างระหว่างอารมณ์กับการกระทำเลย การสอนให้เด็กเรียนรู้ที่จะ ‘อยู่กับอารมณ์โดยไม่เป็นทาสมัน’ เป็นเรื่องสำคัญ” ผมพบว่าเมื่อเด็กเริ่มเข้าใจว่าไม่ต้องตอบสนองได้ทุกอย่างทันที เขาจะเริ่มวางใจเย็นลง พอเราแนะนำให้เขาสังเกตอารมณ์เฉย ๆ โดยไม่ด่วนตัดสิน เขาบอกว่า ‘หนูรู้สึกเหมือนใจมันโล่งขึ้น ไม่อึดอัดเหมือนเดิม’ นี่คือการเริ่มต้นของการจัดการอารมณ์ที่แท้จริง คือการมีพื้นที่ในใจสำหรับสติและการเลือกหลักอุเบกขา จึงไม่ใช่แค่เรื่องของ การปล่อยวางเท่านั้น แต่เป็นการรู้จักดูแลใจอย่างสมดุล ไม่ใช่ใจที่บังคับตนเองให้ไม่รู้สึกรู้ส แต่เป็นใจที่ยอมรับความรู้สึก แล้วเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดในแต่ละสถานการณ์ เด็กที่มีอุเบกขาในใจจะไม่รีบโต้ ไม่เก็บอารมณ์ไว้ และไม่ผลัดใส่ความรู้สึกตนเอง แต่ค่อย ๆ เติบโตด้วยใจที่มั่นคง” และผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 13 กล่าวว่า “ผมประทับใจเด็กคนหนึ่งที่เคยก่อนมีพฤติกรรมรุนแรง พูดจาไม่ถนอมน้ำใจเพื่อน และชอบต่อต้านครู แต่หลังจากได้รับโอกาสให้พูดถึงความรู้สึกของตนเองมากขึ้น เขายอมรับว่า ‘บางครั้งหนูโกรธเพราะรู้สึกว่าไม่มีใครฟัง หนูเลยต้องแสดงให้เขาเห็น’ นี่สะท้อนว่าพฤติกรรมไม่ได้เกิดจากความรุนแรง แต่จากความไม่มั่นคงภายใน” เราเริ่มชวนให้เขาเห็นว่าการหยุดก่อนตอบสนองนั้นมีพลังมากแค่ไหน เขาลองทำและพูดกับผมว่า ‘พอผมหยุดก่อนพูด มันไม่เหนื่อยใจ และหนูรู้สึกเป็นอิสระมากกว่า’ สิ่งนี้ตรงกับแก่นของอุเบกขา ที่ไม่ได้หมายถึงการนิ่งอย่างไร้อารมณ์ แต่เป็นการไม่ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำโดยไม่จำเป็นต้องเป็นคนนี้ค่อย ๆ เปลี่ยนวิธีตอบสนองต่อสิ่งเร้า เขาไม่รีบโต้กลับ ไม่ใช่คำพูดประชด ไม่โอ้อวด แต่กลายเป็นคนที่เลือกจะนิ่งในบางจังหวะ และกลายเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนมากขึ้น นี่คือพลังของอุเบกขาในการเปลี่ยนความรุนแรงของอารมณ์ ให้กลายเป็นพลังของความสงบและความเข้าใจในตนเอง”

จากการวิเคราะห์เชิงทฤษฎีและข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการอารมณ์ตนเองและอุเบกขาเป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง โดยมีแก่นร่วมคือ “ความมั่นคงภายใน” อุเบกขาไม่ใช่การละเลยอารมณ์ แต่คือหาที่ของจิตที่รับรู้อารมณ์โดยไม่หวั่นไหวและไม่รีบตอบโต้ เป็นการปล่อยให้อารมณ์ปรากฏโดยไม่ปล่อยให้ความคุมพฤติกรรมการฝึกให้เยาวชนสามารถเผชิญกับอารมณ์อย่างสงบ สังเกตได้โดยไม่ถูกกลืน เป็นแนวทางที่เสริมสร้างการจัดการตนเองอย่างยั่งยืน เมื่อจิตมีอุเบกขาเป็นฐาน จิตนั้นย่อมเลือกการแสดงออกที่เหมาะสม ลดความรุนแรง และเปิดโอกาสให้เกิดความเข้าใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนา EQ อย่างแท้จริง

4.1.3. การมีแรงจูงใจในตนเองและมูทิตา

การมีแรงจูงใจในตนเองหมายถึงความสามารถของบุคคลในการขับเคลื่อนตนเองสู่เป้าหมาย โดยไม่ต้องพึ่งพาแรงกระตุ้นจากภายนอก บุคคลที่มีคุณลักษณะนี้将有ความเพียร ความมุ่งมั่น และความยืดหยุ่นในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ตามแนวคิดของ Goleman การมีแรงจูงใจในตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ท้อถอยง่าย และรักษากำลังในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงในทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่สอดคล้องกับแรงจูงใจภายในอย่างลึกซึ้งคือ “มูทิตา” หรือความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ มูทิตาเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับความริษยา ซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ของการมีแรงจูงใจในตนเอง เพราะจิตที่เต็มไปด้วยความเปรียบเทียบและอิจฉาจะทำให้บุคคลหมดกำลังใจ ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง และมองความก้าวหน้าของผู้อื่นเป็นภัยต่อความมั่นคงของตนเอง มูทิตาจึงทำหน้าที่เป็น “แรงบันดาลใจที่ไม่แข่งขัน” กล่าวคือ เมื่อบุคคลสามารถยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงใจ ความสำเร็จของผู้อื่นจะไม่กลายเป็นความน้อยเนื้อต่ำใจของตน แต่กลับกลายเป็นพลังใจให้ตนเองพัฒนาโดยไม่กดดัน มูทิตายังส่งผลให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของความแตกต่างทางศักยภาพ และส่งเสริมให้บุคคลมีความอดทนต่อเส้นทางของตนเอง โดยไม่ยึดติดกับความเร็วหรือความเด่นเท่าผู้อื่น

การมีมูทิตาจิตจึงสร้างทัศนคติที่มั่นคงต่อการเติบโตส่วนบุคคล เป็นการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นในเวลาเดียวกัน ซึ่งช่วยให้แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นจากความเชื่อมั่น ไม่ใช่จากการแข่งขันหรือการเปรียบเทียบ เมื่อจิตปลอดจากริษยา บุคคลจะกล้าก้าวเดินด้วยพลังของตนเอง แม้หนทางจะช้า ไม่เด่น หรือไม่ได้รับการยอมรับทันที ก็ไม่ละความเพียร

ในบริบทของนักเรียน การปลูกฝังมูทิตาจะช่วยให้พวกเขามีแรงจูงใจจากความภาคภูมิใจ ไม่ใช่แรงผลักดันจากความกลัวหรือการเปรียบเทียบ เด็กที่มีมูทิตาจะสามารถยินดีกับเพื่อนโดยไม่ลดคุณค่าตน และพร้อมเดินหน้าด้วยเป้าหมายของตนเองอย่างมีความสุข จึงกล่าวได้ว่า มูทิตาเป็นพลังใจที่เสริมสร้างแรงจูงใจในตนเองอย่างยั่งยืน และนำไปสู่ความเจริญของชีวิตทั้งภายนอกและภายในในระยะยาว

ทั้งนี้สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 4 กล่าวว่า “ในกลุ่มนักเรียนที่มีความสามารถ เรากลับพบว่าเด็กบางคนขาดแรงจูงใจในตนเอง ทั้งที่มีศักยภาพเต็มเปี่ยม สิ่งที่น่าสนใจคือ เด็กเหล่านี้มักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และพอเห็นว่าเพื่อนก้าวหน้าไปก่อน ก็รู้สึกท้อแท้ บางคนพูดว่า ‘เขาเก่งกว่าผมอยู่แล้ว จะพยายามไปทำไม’ ความรู้สึกแบบนี้บ่อนทำลายกำลังใจอย่างรุนแรง” แต่เมื่อเด็กเริ่มมองความสำเร็จของเพื่อนในเชิงบวก เช่น ‘เพื่อนขยัน ผมจะลองทำให้ได้เหมือนเขา’ แรงจูงใจก็เปลี่ยนจากความอึดอัดเป็นความพยายาม เด็กที่ยินดีกับความสำเร็จของเพื่อนจะไม่รู้สึกแพ้ แต่จะมองว่าอีกฝ่ายคือแรงบันดาลใจ นั่นคือสิ่งที่ผมเห็นว่ามูทิตาทำหน้าที่ได้อย่างแท้จริง ความสามารถในการยินดีกับผู้อื่นโดยไม่ลดคุณค่าของตนเอง คือหัวใจของแรงจูงใจที่มั่นคง เด็กจะไม่

เปลี่ยนเป้าหมายตามกระแส ไม่ล้มเลิกง่าย และพร้อมเดินไปในเส้นทางของตนด้วยใจที่เปิดกว้างและมั่นคง มุทิตาจึงไม่ใช่แค่การชื่นชม แต่คือพลังใจที่ประคองตนให้เดินต่อแม้เมื่อเส้นทางขรุขระ”เนื้อหาดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 9 กล่าวว่า “สิ่งที่ผมเห็นจากเด็กในโรงเรียนคือ ความอิจฉาทำให้เขาหมดแรงโดยไม่รู้ตัว เด็กคนหนึ่งพูดว่า ‘หนูเคยอยากเป็นที่หนึ่ง แต่พอเพื่อนทำได้ก่อน ก็ไม่อยากสู้ต่อแล้ว’ คำพูดนี้น่าสลด เพราะแสดงให้เห็นว่าเขาไม่ได้แพ้เพื่อน แต่แพ้ความรู้สึกภายในตนเอง” เราลองเปลี่ยนแนวทาง ให้เด็กเขียนข้อความยินดีกับความสำเร็จของเพื่อนโดยไม่ประชด เช่น ‘ขอให้เพื่อนประสบความสำเร็จต่อไป’ เด็กคนเดิมค่อย ๆ เปลี่ยนท่าที เขาบอกว่า ‘เขาทำได้ เพราะเขาพยายาม หนูก็จะทำได้แบบเขา’ ท่าทีนี้ไม่ใช่แค่เปลี่ยนคำพูด แต่เปลี่ยนพลังภายในของเขาโดยตรงเด็กที่มีมุทิตาจิต จะไม่ริบตัดสินตนเอง และไม่มองผู้อื่นเป็นศัตรู เขาจะสามารถพัฒนาตนโดยไม่ต้องแข่งขันอย่างตึงเครียด แรงงูใจในตนจะเกิดขึ้นจากการที่เขาเห็นความสำเร็จของใครก็ได้ลดค่าของเรา และความก้าวหน้าไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน มุทิตาจึงช่วยให้เด็กสร้างเส้นทางของตนเองอย่างมั่นใจ” ข้อมูลข้างต้นสนับสนุนแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 17 กล่าวว่า “ผมพบว่าเด็กที่มีจิตอ่อนโยนและไม่เปรียบเทียบกับใคร มักมีแรงงูใจในการเรียนสูงกว่าคนที่มึนีสัยแข่งขัน เด็กกลุ่มนี้จะมีคำพูดเช่น ‘ผมอยากพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ’ ซึ่งต่างจากเด็กที่พูดว่า ‘ผมต้องเก่งกว่าเพื่อน’ เพราะเป้าหมายของเขามาจากภายใน ไม่ใช่เพื่อเอาชนะใคร” ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นเป็นจุดเริ่มต้นของการลดแรงกดดันภายในตนเอง เด็กที่ไม่รู้สึกว่าการโลกนี้ต้องมีแค่คนแพ้คนชนะ จะมองเห็นการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ไม่สิ้นสุด เด็กคนหนึ่งที่เคยอิจฉาเพื่อนพูดกับผมว่า ‘ตอนนี้ผมไม่แข่งแล้ว แต่ผมก็ยังอยากพัฒนาเหมือนเดิม’ คำพูดนี้คือมุทิตาที่แปรเปลี่ยนเป็นแรงผลักดันในมุทิตาจึงไม่ได้อยู่แค่ในบทเรียนศีลธรรม แต่ฝังอยู่ในจิตที่มั่นคง ยอมรับความจริง และมุ่งพัฒนาด้วยจังหวะของตน การมีแรงงูใจในตนต้องตั้งอยู่บนจิตใจที่ไม่รบกวนตนเองด้วยความเปรียบเทียบ และไม่เอาชีวิตของผู้อื่นมาเป็นเครื่องตัดสินคุณค่าของตัวเอง”

4.1.4. การมีความเห็นใจผู้อื่นและกรุณา

การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ตามแนวคิดของ Daniel Goleman ซึ่งหมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ และรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นในเชิงลึก โดยไม่ตัดสินหรือเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้จะสามารถอ่านความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ของผู้อื่นได้อย่างอ่อนโยน ตอบสนองอย่างเหมาะสม และสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงในระยะยาวหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับ “การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น” คือ “กรุณา” ซึ่งเป็นพรหมวิหารข้อที่สอง มีความหมายว่า ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความเข้าใจอย่างจริงใจในทุกข์ของผู้อื่นเป็นพื้นฐานของกรุณา ไม่ใช่เพียงการช่วยเหลือด้วยหน้าที่หรือความสงสารผิวเผิน แต่เป็นการมองเห็นความทุกข์ในฐานะ “ความเป็นมนุษย์ร่วมกัน” โดยไม่แยก

เขาแยกเราการฝึกให้มีกรุณาในชีวิตประจำวัน คือการเปิดพื้นที่ให้ใจได้ฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และวางตนอยู่ในจุดที่ไม่ใช่ผู้ตัดสิน แต่เป็นผู้เข้าใจ ความกรุณาจึงมิใช่เพียงอารมณ์ แต่เป็นเจตจำนงภายในที่เชื่อมโยงกับความเห็นอกเห็นใจ และความรับผิดชอบต่อความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความอ่อนโยนในแง่ของการพัฒนา EQ ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและกรุณาช่วยเสริมกันในเชิงคุณภาพ กล่าวคือ บุคคลที่มีกรุณาจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช่เพราะถูกบังคับให้รู้สึก แต่เพราะจิตเปิดรับ และมีความตั้งใจในการประคับประคองผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ความสามารถในการ “รับรู้ความทุกข์” โดยไม่หลีกเลี่ยง เป็นคุณสมบัติที่ลึกกว่าการเข้าใจอย่างเหตุผล

ในบริบทของนักเรียน หากได้รับการฝึกฝนให้เข้าใจเพื่อน ไม่ตัดสิน ไม่เยาะเย้ย และรู้จักอยู่เป็นเพื่อนในยามทุกข์ จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เอื้ออาทร ลดความรุนแรงทางคำพูด ลดการแบ่งพวก และส่งเสริมบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตา เด็กที่มีกรุณาจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีคุณภาพ ไม่ใช่จากผลประโยชน์ แต่จากความสัมพันธ์ที่มีรากฐานอยู่บนความเข้าใจอย่างแท้จริงกล่าวโดยสรุป การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นเป็นทั้งทักษะทางสังคมและคุณธรรมทางจิตที่ต้องเสริมสร้างควบคู่กัน และหลักกรุณาในพระพุทธศาสนา คือหัวใจสำคัญที่ทำให้การเข้าใจผู้อื่นนั้นมีมิติของความลึก ความจริงใจ และความอ่อนโยน จนนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลและสมดุลในทุกระดับของชีวิต

ข้อความดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 1 กล่าวว่า “ผมเคยเจอเด็กคนหนึ่งที่นั่ง ไม่ค่อยแสดงออก แต่มีพฤติกรรมที่ทำให้เพื่อนรู้สึกอึดอัด เช่น เวลาใครเศร้า เขาจะไม่พูดอะไรมาก แค่นั่งอยู่ด้วยเฉย ๆ เด็กคนอื่นกลับบอกว่า ‘เวลาเขาอยู่ด้วย รู้สึกดีขึ้น’ สิ่งนี้คือความเข้าอกเข้าใจที่ไม่ได้อยู่ในคำพูด แต่อยู่ในท่าทีและจิตใจที่รับรู้ความทุกข์ของผู้อื่นอย่างเงียบ ๆ” จากประสบการณ์ของผม เด็กที่มีกรุณา จะไม่เพียงเข้าใจผู้อื่นในระดับผิวเผิน แต่จะรู้สึกเชื่อมโยงอย่างแท้จริง ไม่ตัดสิน และไม่เอาอารมณ์ของตนไปกลบความรู้สึกของผู้อื่น ความสามารถแบบนี้ไม่ได้เกิดจากการสอนแบบตรง ๆ แต่เกิดจากการฝึกใจให้เปิดรับความรู้สึกที่แตกต่าง และวางใจให้เป็นกลางผมเชื่อว่ากรุณาไม่ใช่แค่ความสงสาร แต่คือการมีจิตที่ไวและอ่อนโยนพอจะรู้ว่า ‘ตอนนี้เขาทุกข์’ และพร้อมจะอยู่กับเขาโดยไม่ต้องเร่งแก้ไข นี่คือคุณภาพของจิตที่เชื่อมโยงกับ EQ อย่างลึกซึ้ง เพราะเด็กที่เข้าอกเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง จะกลายเป็นที่พึ่งทางใจให้คนรอบข้างได้โดยไม่ต้องพยายามเลย” และผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 8 กล่าวว่า “หลายคนเข้าใจว่าเด็กที่เข้าอกเข้าใจผู้อื่น ต้องพูดเก่ง ปลอดภัย หรือมีทักษะการช่วยเหลือ แต่ในความเป็นจริง เด็กที่ฟังเป็น และไม่รีบตัดสินต่างหากที่สร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง เด็กคนหนึ่งบอกผมว่า ‘ผมไม่รู้จะพูดอะไรเวลามีเพื่อนเศร้า แต่ผมก็อยากอยู่กับเขา ไม่ทิ้งเขาไว้คนเดียว’ ผมบอกเขาว่า นี่แหละคือกรุณา” ความเข้าใจผู้อื่นไม่ได้อยู่ที่ความรู้ แต่คือท่าทีของใจที่ไม่ปฏิเสธความทุกข์ของผู้อื่น เด็กที่มีกรุณาจะมีความไวทางอารมณ์ รู้ว่าใครกำลังลำบาก แม้คนนั้นจะไม่พูดอะไรเลย และความรู้สึกแบบนี้เองที่เป็น

รากฐานของมิตรภาพที่แท้จริงกรุณาช่วยให้เด็กไม่ตกอยู่ในโลกของตนเอง และไม่เพิกเฉยต่อความรู้สึกของผู้อื่น ผมเชื่อว่าการปลูกฝังกรุณาจะเปลี่ยนเด็กจากผู้เสพอารมณ์ เป็นผู้ร่วมอยู่ในอารมณ์กับผู้อื่นอย่างอ่อนโยน และเด็กแบบนี้แหละ ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เห็นคุณค่าของผู้อื่นอย่างแท้จริง” จากเนื้อหาที่กล่าวมา พบว่ามีความสอดคล้องกับ ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 11 กล่าวว่า “เด็กคนหนึ่งที่ผมเคยสังเกต มีความสามารถทางวิชาการดีมาก แต่เขาถูกเพื่อนมองว่าเย็นชา เพราะมักไม่แสดงความรู้สึก แต่หลังจากได้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้สึกกับเพื่อน เขาเริ่มพูดว่า ‘ผมไม่เคยรู้ว่าเพื่อนเครียดขนาดนี้ เพราะเขายิ้มตลอด’ นี่ก็จุดเริ่มต้นของการตื่นรู้ว่า ความทุกข์ของคนอื่นอาจไม่แสดงออกแบบที่เราคิดเสมอไป” เด็กที่มีกรุณาจะสามารถเปิดใจฟังผู้อื่นโดยไม่ด่วนสรุป และไม่เอาอารมณ์ของตนไปทับอารมณ์ของผู้อื่น ผมเชื่อว่ากรุณาคือจุดเริ่มของ EQ ด้านการเข้าใจผู้อื่น เพราะเมื่อจิตใจไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เขาจะเปิดพื้นที่ให้ผู้อื่นได้แสดงความรู้สึกอย่างปลอดภัยเมื่อเด็กสามารถเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจะมีคุณภาพมากขึ้น เขาจะไม่ล้อเลียนคนที่อ่อนแอ ไม่กลัวที่จะรับฟังปัญหา และพร้อมจะช่วยเหลือเมื่อถึงเวลา ผมเห็นว่าเด็กที่มีกรุณา คือเด็กที่สังคมต้องการ เพราะเขาสร้างสมดุลระหว่างเหตุผลกับความรู้สึกได้อย่างกลมกลืน”

ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและหลักกรุณาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น โดยกรุณาเป็นรากฐานของความเข้าใจเชิงลึกในอารมณ์และความทุกข์ของผู้อื่น การเปิดใจรับฟังโดยไม่ตัดสิน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในยามทุกข์อย่างเจียม ง่าย เป็นภาวะจิตที่สะท้อนถึงความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้เชิงทฤษฎีเมื่อเด็กสามารถยอมรับความทุกข์ของผู้อื่นด้วยใจที่อ่อนโยน พวกเขาจะเกิดพฤติกรรมที่เกื้อกูล ลดความรุนแรงทางอารมณ์ และส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้คนรอบข้าง เด็กที่มีกรุณาไม่ใช่แค่ผู้ช่วยเหลือในทางกายภาพ แต่เป็นผู้ประคองใจของผู้อื่นในยามจำเป็น ซึ่งสะท้อนถึงระดับ EQ ที่ลึกและมั่นคงในระดับจิตใจ

4.1.5. ทักษะทางสังคมและเมตตา

ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นองค์ประกอบสำคัญในความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ และการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ บุคคลที่มีทักษะทางสังคมที่ดีจะสามารถสร้างความร่วมมือ ประสานงาน และทำงานเป็นทีมได้อย่างราบรื่นในพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่สัมพันธ์โดยตรงกับทักษะทางสังคมคือ “เมตตา” ซึ่งเป็นพรหมวิหารข้อแรก มีความหมายว่า ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน เมตตาช่วยให้บุคคลเปิดใจ ยอมรับ และเข้าหาผู้อื่นด้วยเจตนาเกื้อกูล ซึ่งเป็นฐานที่สำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขเมตตาเป็นคุณธรรมที่ทำให้การสื่อสารไม่ใช่เพียงการส่งผ่านข้อมูล แต่เป็นการเชื่อมต่อจากใจสู่ใจ ผู้ที่มีเมตตาจะ

ฟังอย่างตั้งใจ พูดอย่างนุ่มนวล และเลือกคำพูดที่ไม่กระทบกระเทือนใจผู้อื่น อีกทั้งยังพร้อมให้อภัย ไม่ถือโทษ และให้อีกโอกาสเสมอ ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้ที่สามารถรักษาความสัมพันธ์ในระยะยาว เมื่อเชื่อมโยงกับแนวคิด EQ ทักษะทางสังคมไม่ได้เกิดขึ้นจากการฝึกมารยาทเพียงอย่างเดียว แต่ต้องตั้งอยู่บนฐานจิตที่มีเมตตาอย่างแท้จริง เพราะเมตตาทำให้บุคคลมองผู้อื่นในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ไม่ใช่เป็นคู่แข่ง หรือเป็นอุปสรรค การมีใจเกื้อกูลจะช่วยให้การพูด การฟัง การทำงานร่วมกัน และการแก้ไขปัญหา เป็นไปด้วยความเข้าใจและเคารพซึ่งกันและกัน

ในบริบทของนักเรียน การมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมชั้น ครู และคนรอบตัว จะช่วยให้เขาเรียนรู้การอยู่ร่วมในสังคมอย่างสมดุล ลดการใช้ความรุนแรง ลดการกลั่นแกล้ง และเพิ่มความไว้วางใจต่อกัน เด็กที่มีเมตตาจะมีพฤติกรรมที่อ่อนโยน เอื้อเฟื้อ และพร้อมยื่นมือช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นลำบาก ความสัมพันธ์ที่เกิดจากเมตตาจะมั่นคงและลึกซึ้งกว่าความสัมพันธ์ที่เกิดจากผลประโยชน์หรือความจำเป็นชั่วคราวกล่าวโดยสรุป เมตตาเป็นรากฐานทางจิตที่ทำให้ทักษะทางสังคมเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน เพราะเมื่อจิตตั้งอยู่บนเจตนาแห่งความปรารถนาดี การกระทำทางสังคมจะไม่ใช่เพียงการปฏิบัติตามหน้าที่ แต่คือการแสดงออกของความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกันและกัน และร่วมกันสร้างสังคมที่เปี่ยมด้วยความไว้วางใจ

ข้อความดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 10 กล่าวว่า “ผมเคยดูแลนักเรียนที่ไม่ค่อยมีเพื่อน เพราะมีท่าทีแข็งกร้าวและไม่รู้วิธีสื่อสาร เขามักตอบคำถามแบบห้วน ๆ และไม่แสดงออกถึงความสนใจในความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้เพื่อนรู้สึกว่าเขาเย็นชา แต่หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่เน้นเรื่องการฟังและการแบ่งปัน เขาค่อย ๆ เปลี่ยนไป” เด็กคนนี้พูดกับผมว่า ‘ผมไม่รู้ว่าการฟังเฉย ๆ โดยไม่ขัด เป็นสิ่งที่ทำให้เพื่อนรู้สึกดี’ ผมจึงชี้ให้เขาเห็นว่า การมีเมตตาในใจคือพื้นฐานของการสื่อสารที่ดี เมตตาทำให้เราพูดในเวลาที่เหมาะสม และเงียบในเวลาที่เหมาะสม ที่สำคัญคือ ไม่พูดเพื่อเอาชนะ แต่อยาก让别人สบายใจพอเขาเริ่มเข้าใจตรงนี้ ความสัมพันธ์กับเพื่อนก็ดีขึ้น เขาเริ่มเป็นผู้ฟังที่เพื่อนไว้วางใจ และกลายเป็นคนกลางเวลาที่มีข้อขัดแย้ง ซึ่งน่าประทับใจมาก เด็กที่มีเมตตา จะไม่เพียงแต่รู้จักพูดดี แต่จะรู้จัก “อยู่ด้วยดี” กับคนรอบข้าง ทักษะทางสังคมจึงไม่ได้แยกขาดจากคุณธรรม แต่เป็นผลจากจิตที่เกื้อกูลผู้อื่นอย่างจริงใจ” ทั้งนี้สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 6 กล่าวว่า “ในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เราเห็นชัดว่าเด็กที่มีเมตตาจะสามารถรวมกลุ่มกับใครก็ได้ โดยไม่เลือกปฏิบัติ เด็กคนหนึ่งที่ไม่โดดเด่นด้านวิชาการ แต่เป็นที่รักของเพื่อน เพราะเขายิ้มง่าย และชอบช่วยเหลือคนอื่น เพื่อนพูดว่า ‘ถึงเขาไม่เก่ง แต่เขาไม่เคยทิ้งใคร’” นี่คือพลังของเมตตาที่แสดงออกผ่านพฤติกรรมเล็ก ๆ ที่สม่ำเสมอ ผมสังเกตว่าเด็กที่มีทักษะทางสังคมดี ไม่ใช่เพราะเก่งพูด แต่เพราะเขาสื่อสารจากใจจริง และมีท่าทีที่ไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกถูกตัดสิน เด็กที่มีเมตตาจะสามารถทำงานกลุ่มได้ราบรื่น แบ่งหน้าที่อย่างยุติธรรม และไม่เอาเปรียบเพื่อนเมื่อมีความขัดแย้ง เมตตาก็ช่วยให้เด็กเลือกใช้ถ้อยคำอย่างอ่อนโยน ไม่ทำร้ายใจผู้อื่น แม้ในขณะไม่เห็นด้วย

ความสามารถแบบนี้เกิดจากจิตที่เห็นคุณค่าของคนอื่น และไม่คิดว่าความสำเร็จต้องแลกกับการชนะทุกอย่าง เด็กแบบนี้จะเป็นสะพานเชื่อมโยงในสังคมเล็ก ๆ อย่างห้องเรียนได้ดี” ทั้งนี้สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 16 กล่าวว่า “จากประสบการณ์ของผม เด็กที่มีเมตตาจะไม่โดดเด่นทางสังคม เพราะเขาสร้างความสัมพันธ์จากการให้ ไม่ใช่การเอาเปรียบ เขาจะสังเกตว่าใครกำลังลำบาก ใครกำลังเจ็บ และเข้าไปนั่งด้วยเฉย ๆ ไม่ต้องพูดอะไรมาก ก็ทำให้คนอื่นรู้สึกได้รับการใส่ใจ” สิ่งที่ผมเรียนรู้คือ เมตตาทำให้เด็กไม่ทำให้สังคมเป็นเวทีแข่งขัน แต่เป็นพื้นที่ที่ทุกคนอยู่ร่วมกันได้ แม้จะแตกต่างกัน ทักษะทางสังคมที่แท้จริงไม่ได้วัดจากความเก่งในการพูดหน้าชั้น แต่จากความสามารถในการอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างเคารพและเห็นใจผมเห็นว่าเมตตาคือทักษะภายในที่สร้างทักษะภายนอก เมื่อจิตใจเกื้อกูล พฤติกรรมก็เกื้อกูล เด็กที่มีเมตตาจะสร้างความไว้วางใจได้ง่าย และกลายเป็นผู้ที่คนอื่นอยากเข้าใกล้ เขาไม่จำเป็นต้องเป็นผู้นำ แต่จะเป็นคนที่ทุกคนรู้สึกดีเมื่ออยู่ใกล้ ซึ่งนี่คือหัวใจของการมีทักษะทางสังคมอย่างแท้จริง”

4.2. การบูรณาการพรหมวิหาร 4 กับการเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์

การเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์ในมิติที่ลึกซึ้ง มิใช่เพียงการฝึกฝนทักษะการรับรู้อารมณ์ การควบคุมตน หรือการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม หากแต่ต้องอาศัยกระบวนการพัฒนา “จิตสำนึก” ของผู้เรียนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ด้วยเหตุนี้ การบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จึงถือเป็นแนวทางที่ทรงคุณค่าต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับลึก กล่าวคือ เป็นการเติมคุณธรรมลงในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมิได้เพียง “รู้” แต่สามารถ “รับรู้ด้วยหัวใจ” อย่างแท้จริงพรหมวิหาร 4 มิได้เป็นเพียงหลักธรรมว่าด้วยความดีในระดับสังคม หากแต่เป็นภาวะจิตที่เปี่ยมด้วยพลังแห่งความสัมพันธ์อันเกื้อกูลต่อทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับแนวคิดด้าน EQ จะพบว่า เมตตา ช่วยหล่อหลอมทักษะการอยู่ร่วมอย่างอ่อนโยน กรุณา เปิดพื้นที่แห่งความเข้าใจและการให้อภัย มุทิตา ส่งเสริมแรงจูงใจที่ไม่ต้องแข่งขัน และอุเบกขา ทำให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อแรงอารมณ์รอบข้างการบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการเรียนรู้ด้าน EQ สามารถเกิดขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรม ผ่านกิจกรรมทางการศึกษาที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 3 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกับการส่งเสริมประสบการณ์ตรง ทั้งสามแนวทางนี้ ไม่เพียงช่วยพัฒนาทักษะของผู้เรียนในระดับพฤติกรรม แต่ยังเป็นพื้นที่ให้คุณธรรมได้หยั่งรากในจิตใจของผู้เรียนอย่างแนบเนียนและลึกซึ้งดังนั้นการบูรณาการพรหมวิหาร 4 กับการเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์ จึงมิใช่การแยกธรรมออกจากการศึกษา แต่คือการรวมธรรมเข้ากับกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน เพื่อให้ผู้เรียนเติบโตเป็นผู้มีทั้งความสามารถทางอารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจในคราวเดียวกัน

4.2.1. การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงผ่านการปฏิบัติ การสะท้อนคิด และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ลักษณะเช่นนี้เอื้อต่อการพัฒนา “ความฉลาดทางอารมณ์” (EQ) ในทุกองค์ประกอบ ทั้งด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง แรงจูงใจภายใน ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม โดยเฉพาะเมื่อกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการนั้นได้รับการบูรณาการกับหลักพรหมวิหาร 4 อันเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาในกิจกรรมอบรมที่มีเนื้อหาช่วยให้ผู้เรียนได้สำรวจอารมณ์ ความคิด และประสบการณ์ชีวิตของตนเองอย่างซื่อสัตย์ หลีก อุเบกขา สามารถทำหน้าที่เป็นกรอบคิดในการฝึกจิตให้รับรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสิน ไม่ผลักไส และไม่ยึดติด การมีอุเบกขาในการฟังตนเองและผู้อื่นจะช่วยเปิดพื้นที่ภายในจิตใจให้สามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้อย่างชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การควบคุมพฤติกรรมได้อย่างมีสติ ขณะเดียวกัน หากกิจกรรมเน้นการรับฟัง การเปิดใจ และการแลกเปลี่ยนอย่างเคารพ หลีก กรุณา และ เมตตา จะกลายเป็นพื้นฐานของการพูดและการฟังที่เปี่ยมด้วยความเข้าใจ เด็กหรือผู้เข้าร่วมจะรับรู้ถึงกฎวิพากษ์ แต่รู้สึกว่าการได้รับการยอมรับ ความรู้สึกปลอดภัยนี้จะทำให้ผู้เรียนกล้าสำรวจความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ และกล้าเปิดเผยประสบการณ์โดยไม่กลัวการถูกตัดสินนอกจากนี้ การได้เห็นเพื่อนหรือผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นก้าวข้ามอุปสรรค หรือมีความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อหน้าต่อตา จะช่วยปลุกฝัง มุทิตา ในระดับจิตใจอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะเมื่อจิตเห็นความดีในผู้อื่นอย่างแท้จริง ก็ย่อมเกิดความยินดี โดยไม่มีเงื่อนไข หรือความเปรียบเทียบ

กล่าวได้ว่า การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการที่วางบนฐานของพรหมวิหาร 4 จะช่วยให้ผู้เรียนไม่ได้เพียงรับข้อมูลทางปัญญา แต่ได้ซึมซับคุณธรรมผ่านประสบการณ์ตรง จิตใจจะอ่อนโยนต่อทั้งตนเองและผู้อื่น เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของอารมณ์ และเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตาเมื่อพรหมวิหาร 4 กลายเป็นพื้นฐานทางจิตใจของผู้เรียน กระบวนการอบรมย่อมไม่ใช่เพียงกิจกรรมชั่วคราวชั่วครวญ แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงภายใน ที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ลึกซึ้ง เป็นธรรมชาติ และยั่งยืน

จากเนื้อหาที่กล่าวมา พบว่ามีความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 7 กล่าวว่า “การอบรมเชิงปฏิบัติการไม่ได้แค่สอนเรื่องอารมณ์หรือความสัมพันธ์ แต่มันคือการพาคนเข้ามา ‘อยู่ในพื้นที่เดียวกัน’ ทั้งกาย ใจ และประสบการณ์ เด็กหลายคนไม่เคยได้ฟังความรู้สึกของตนเองเลยจนกระทั่งเขาได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เขาเงียบ เพื่อฟังตัวเอง หรือพูดออกมาโดยไม่กลัวการถูกตัดสิน” ผมเคยจัดอบรมเรื่อง “รู้เท่าทันอารมณ์” โดยใช้กิจกรรมให้เด็กเขียนจดหมายถึงตัวเอง แล้วอ่านให้กลุ่มฟัง ถ้าไม่ยากพูดก็ไม่ใช่ไร แต่เด็กเกินครึ่งเลือกที่จะพูด เพราะพวกเขารู้สึกว่าไม่มีใครตัดสินเขา เด็กคนหนึ่งพูดว่า ‘ผมไม่เคยพูดแบบนี้เลย เพราะกลัวคนอื่นมองว่าผมอ่อนแอ แต่วันนี้

ผมกล้าพูด' กระบวนการแบบนี้คือสิ่งที่พรหมวิหาร 4 โดยเฉพาะเมตตา กรุณา และอุเบกขา ควรจะอยู่ในนั้นโดยธรรมชาติ ไม่ใช่สอนเป็นทฤษฎี แต่ต้องออกแบบกิจกรรมให้เกิดภาวะที่ปลอดภัยและจริงใจ แล้ว EQ จะเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องสอนแบบยัดเยียด” และผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 12 กล่าวว่า“ผมพบว่าอบรมเชิงปฏิบัติการที่ดี ต้องไม่ใช่แค่ให้ความรู้ แต่ต้องเปิด ‘พื้นที่ของความรู้สึก’ ให้เด็กได้ซื่อสัตย์กับตนเอง และได้รับฟังความรู้สึกของผู้อื่นอย่างแท้จริง เราเคยทำกิจกรรมให้เด็กเล่าเรื่องที่เขาเคยเสียใจที่สุด แล้วเพื่อนในกลุ่มมีหน้าที่แค่ฟัง และพูดกลับเพียงว่า ‘ฉันฟังอยู่’ ผลที่เกิดขึ้นคือ น้ำตาและความเข้าใจแบบที่เราไม่เคยคาดคิด” เด็กที่ไม่เคยพูดเลย อยู่ดี ๆ ก็พูดออกมาว่า ‘หนูรู้สึกผิดกับแม่มานานมาก แต่ไม่เคยกล้าบอกใคร’ แล้วเด็กอีกคนกลับพูดว่า ‘พี่ ผมเคยรู้สึกเหมือนกัน’ เด็กสองคนที่ไม่เคยคุยกันเลย กลายเป็นเพื่อนสนิทกันในวันนั้นนี่คือพลังของเมตตาและกรุณาในกระบวนการอบรม ไม่ใช่แค่เรื่องของเทคนิค แต่เป็นเรื่องของหัวใจที่ถูกออกแบบให้เชื่อมต่อกันได้อย่างจริงใจ เมตตาเปิดใจให้รับฟัง กรุณาทำให้ไม่ทอดทิ้ง และอุเบกขาทำให้ไม่ตัดสิน ใจแบบนี้แหละที่หล่อเลี้ยง EQ ได้ดีที่สุด” ทั้งนี้สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 18 กล่าวว่า “เด็กบางคนไม่เคยเข้าใจเลยว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร จนกระทั่งเขาได้อยู่ในกระบวนการอบรมที่ให้เรา ‘มองโลกจากมุมของผู้อื่น’ ผมเคยจัดกิจกรรมให้เขาเล่นบทบาทสมมติเป็นพ่อแม่ของตนเอง แล้วให้พูดในฐานะพ่อแม่พูดกับตัวเอง ผลคือเด็กหลายคนร้องไห้ เพราะเพิ่งเข้าใจว่าผู้ใหญ่ก็เหนื่อยเหมือนกัน” หลังจบกิจกรรม เด็กคนหนึ่งเดินมาบอกว่า ‘ผมจะกลับไปขอโทษแม่ที่เคยพูดแรง ๆ ผมไม่ต้องพูดอะไรเพิ่มเติมเลย เพราะเขาเรียนรู้จากข้างในจริง ๆ ไม่ใช่จากความรู้ แต่จากความเข้าใจผมเชื่อว่าถ้าอบรมเชิงปฏิบัติการถูกออกแบบให้แฝงพรหมวิหาร 4 ลงไปในทุกกระบวนการ โดยไม่จำเป็นต้องพูดคำว่าพรหมวิหารเลยก็ได้ แต่ใช้หลักการของมันให้เกิดจริงในสนามปฏิบัติ เด็กจะไม่เพียงเปลี่ยนพฤติกรรมแต่เปลี่ยน “ท่าทีของใจ” ซึ่งยั่งยืนกว่า และมีผลต่อ EQ ในระยะยาว”

4.2.2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning

Active Learning หรือ “การเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติอย่างมีส่วนร่วม” เป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้เรียนมีบทบาทเป็นเจ้าของการเรียนรู้มากกว่าผู้รับความรู้เพียงฝ่ายเดียว วิธีการนี้ครอบคลุมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning), การเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning), และการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project-Based Learning) ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งความคิด ความรู้สึก และทักษะทางสังคมอย่างครบถ้วนเมื่อบูรณาการหลัก พรหมวิหาร 4 เข้ากับกิจกรรม Active Learning จะยิ่งช่วยยกระดับการเรียนรู้ทางอารมณ์ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในมิติของการอยู่ร่วมและการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเมตตา เป็นรากฐานสำคัญของการทำงานร่วมกันอย่างมีคุณภาพ เพราะช่วยให้ผู้เรียนเกิดเจตนาในการช่วยเหลือและเกื้อกูล ไม่มองเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นคู่แข่ง แต่เป็นผู้ร่วมทาง เมตตายังทำให้การพูดคุย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการแก้ปัญหาเป็นไปอย่างนุ่มนวล และหลีกเลี่ยงการใช้

อารมณ์รุนแรงกรุณา ทำให้ผู้เรียนไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อมีเพื่อนในกลุ่มที่อ่อนแอ เจ็บ หรือมีปัญหา ผู้ที่มีกรุณาจะไม่เพิกเฉย แต่จะพยายามเข้าใจและให้ความช่วยเหลืออย่างจริงจัง ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในระดับลึกมูทิตา ช่วยให้ผู้เรียนไม่โอ้อวดความสามารถ หรือบทบาทเด่นของเพื่อน แต่รู้จักยินดีและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในกระบวนการ Active Learning ที่ผู้เรียนแต่ละคนอาจมีบทบาทแตกต่างกัน จิตที่มีมูทิตาจะไม่กดดันตนเองหรือเปรียบเทียบ แต่จะเรียนรู้จากกันและกันด้วยใจที่เปิดบานอุเบกขา เสริมให้ผู้เรียนวางใจเป็นกลางต่อความขัดแย้ง ความเห็นต่าง หรือข้อผิดพลาดในกลุ่ม การฝึกยอมรับผลลัพธ์โดยไม่ยึดติด และไม่เร่งรีบตัดสินใคร ทำให้เกิดความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง และการปรับตัวในทีมการจัดกิจกรรม Active Learning ที่แฝง พรหมวิหาร 4 อย่างเป็นระบบ จะช่วยหล่อหลอมให้ผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ที่สมดุล ไม่เพียง แค่ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี แต่ยังพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีฐานคุณธรรม พร้อมต่อการเติบโตทาง สังคมอย่างยั่งยืน

ข้อมูลข้างต้นสนับสนุนแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 5 กล่าวว่า “ผมเคย จัดกิจกรรมให้เด็กทำโครงการกลุ่มเรื่อง ‘คนที่ผมชื่นชม’ เด็กแต่ละคนต้องสัมภาษณ์บุคคลหนึ่งที่เขา รู้สึกชื่นชม แล้วเล่าให้เพื่อนฟังในกลุ่มย่อย ปรากฏว่าความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ใช่แค่การพูดหน้า ชั้นดีขึ้น แต่คือ ‘สายตา’ ที่มองกันเปลี่ยนไป” เด็กเริ่มฟังกันอย่างตั้งใจมากขึ้น พอเพื่อนพูดจบ เด็กอีก คนพูดว่า ‘ผมดีใจที่ได้ฟังเรื่องคุณแม่ของเพื่อนครับ ผมเคยมองเขาไม่ดี แต่ตอนนี้ผมรู้สึกผิดเลย’ สิ่งนี้ สะท้อนว่ากระบวนการ Active Learning ไม่ได้เปลี่ยนแค่พฤติกรรมภายนอก แต่เปลี่ยน ‘ใจ’ ที่อยู่ เบื้องหลังพฤติกรรมผมคิดว่าถ้าครูออกแบบกิจกรรมให้มีมิติมนุษย์ เช่น ให้เด็กแบ่งปันเรื่องราว ความรู้สึก หรือคุณค่าที่เขายึดถือ จะช่วยให้เด็กเกิดเมตตา กรุณา และมูทิตาโดยไม่ต้องสอนเป็นคำ ๆ เด็กจะได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับความแตกต่าง เข้าใจกัน และสนับสนุนกันอย่างจริงจัง” และสอดคล้องกับ ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 14 กล่าวว่า “การเรียนรู้แบบ Active Learning ที่ดีต้องมีหัวใจคือ ‘ความสัมพันธ์’ ไม่ใช่แค่ผลลัพธ์ทางวิชาการ เด็กที่ทำกิจกรรมกลุ่มด้วยกัน ถ้าเขารู้สึกปลอดภัยและ เชื่อใจกัน จะกล้าแลกเปลี่ยนมากขึ้น และสิ่งที่สะท้อนออกมาไม่ใช่แค่คำตอบที่ถูกต้อง แต่คือความ อ่อนโยนระหว่างเพื่อน” ผมเห็นเด็กที่เคยเก็บตัว เริ่มกล้าเสนอความคิด เพราะเพื่อนฟังด้วยเมตตา ไม่ มีใครหัวเราะ ไม่มีใครรับค่าน พอเพื่อนในกลุ่มเข้าใจเขา เขาก็เปิดใจมากขึ้น ความเปลี่ยนแปลงแบบนี้ เกิดได้เพราะในกระบวนการมีเมตตาและอุเบกขาแทรกอยู่โดยธรรมชาติหากครูสามารถฝึกเด็กให้ฟัง อย่างไม่ตัดสิน และยินดีกับความสำเร็จของเพื่อนแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย เด็กเหล่านั้นจะโตขึ้นพร้อม กับ EQ ที่มั่นคง และมีรากฐานเป็นพรหมวิหาร ซึ่งผมเชื่อว่าเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นยิ่งในยุคที่ความ หลากหลายเพิ่มขึ้นทุกวัน” เนื้อหาดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่าน ที่ 19 กล่าวว่า “ผมเคยสังเกตนักเรียนที่ได้เป็นหัวหน้ากลุ่ม เขาค่อนข้างเก่งและเคยชินกับการสั่งคน อื่น แต่ในกิจกรรมแบบ Active Learning เขาต้องทำงานกับเพื่อนที่มีความเห็นต่าง ตอนแรกมีปัญหา

แต่เมื่อเรานำกิจกรรมสะท้อนความรู้สึกหลังเรียนจบวัน เขาพูดว่า ‘ผมเพิ่งรู้ว่าเพื่อนแต่ละคนมีมุมเก่งของตัวเอง ผมต้องฟังให้มากกว่านี้’” จากวันนั้นเขาเปลี่ยนท่าทีโดยไม่ต้องให้ครูเตือน เขากลายเป็นหัวหน้าที่ใจกว้างขึ้น และเพื่อนร่วมกลุ่มก็ให้ความร่วมมือมากขึ้นด้วย เพราะพวกเขาารู้สึกว่าเขาเคารพและเห็นคุณค่าของกันและกันจริง ๆ สิ่งนี้สะท้อนว่าหากเราบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้าไปในกิจกรรม Active Learning โดยเฉพาะเมตตา มุทิตา และอุเบกขา เด็กจะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน โดยไม่ต้องอาศัยการสั่งสอนโดยตรง เพราะสิ่งเหล่านี้สัมผัสได้จากประสบการณ์ที่เขาามีในกระบวนการเรียนรู้นั่นเอง”

4.2.3. การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ และส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์

การสร้าง “ชุมชนแห่งการเรียนรู้” หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกันเรียนรู้ พัฒนา และเติบโตไปพร้อมกัน โดยเน้นการมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง การแบ่งปันประสบการณ์ การฟังอย่างเข้าใจ และการส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนมีคุณค่าในฐานะผู้ให้และผู้รับองค์ความรู้เมื่อนำแนวคิดเรื่อง “การเรียนรู้จากประสบการณ์” เข้ามาเสริม ชุมชนแห่งการเรียนรู้จะกลายเป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สังเกตชีวิตจริง ทดลองลงมือทำ และสะท้อนความหมายจากสิ่งที่ประสบมา เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง ทั้งสองแนวทางนี้สามารถเชื่อมโยงกับหลัก พรหมวิหาร 4 ได้อย่างเป็นธรรมชาติเมตตา คือแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพราะเป็นเจตจำนงที่ต้องการเห็นผู้อื่นเติบโตไปด้วยกัน ความเมตตาทำให้ผู้เรียนรู้จักแบ่งปัน ให้เกียรติ และยอมรับความแตกต่าง โดยไม่แยกแยะว่าใครเก่งกว่า หรือสำคัญกว่าใคร กรุณา คือการเอาใจใส่ความทุกข์ของสมาชิกในกลุ่ม ไม่ปล่อยยให้ใครหล่นหายหรือโดดเดี่ยวในการเรียนรู้ เด็กที่มีกรุณาจะไม่ละเลยเพื่อนที่มีปัญหา ไม่เพิกเฉยต่อความรู้สึกของผู้อื่น และพร้อมจะประคองเพื่อนไปด้วยกัน ซึ่งเป็นรากฐานของ Empathy และ Social Awareness มุทิตา ทำให้ชุมชนแห่งการเรียนรู้เปี่ยมด้วยความชื่นชม ไม่ใช่การแข่งขัน เด็กที่มีมุทิตาจะสามารถยินดีกับความก้าวหน้าของผู้อื่นได้อย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่เปรียบเทียบ ไม่รู้สึกด้อย และไม่ตัดสินคุณค่าของตนจากผู้อื่น มุทิตาจึงเป็นพลังใจที่เชื่อมโยงสมาชิกให้สนับสนุนซึ่งกันและกัน อุเบกขา ช่วยให้ชุมชนสามารถอยู่ร่วมในความหลากหลายได้อย่างมั่นคง เมื่อมีความขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจ อุเบกขาจะทำหน้าที่ประคับประคองใจให้ไม่เอนเอียง ไม่ด่วนตัดสิน และพร้อมฟังด้วยใจที่วางเฉยอย่างมีปัญญา อันเป็นคุณสมบัติสำคัญของ “ชุมชนแห่งสติ” กล่าวได้ว่า การส่งเสริมให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ภายในนั้น จะไม่เพียงช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมของผู้เรียน แต่ยังทำให้เขาได้ฝึกฝนการใช้พรหมวิหารในชีวิตจริงอย่างต่อเนื่อง เป็นการบ่มเพาะ EQ ผ่านการมีชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณธรรม อ่อนโยน และเคารพในความเป็นมนุษย์ของกันและกัน

ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 3 กล่าวว่า “ผมเคยจัดกิจกรรมให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรื่องราวในชีวิตประจำวัน ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง แล้วให้

กลุ่มสะท้อนกลับ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ เด็กเริ่มมองเห็นกันในมุมใหม่ จากที่เคยอยู่ห้องเดียวกันมานาน กลับเพิ่งรู้ว่าเพื่อนคนหนึ่งเคยผ่านเรื่องยากลำบากอะไรมา” เมื่อเด็กได้ฟังกันอย่างลึกซึ้ง ความสัมพันธ์ก็มั่นคงขึ้น โดยไม่ต้องมีเงื่อนไขของความเก่ง ความดี หรือความเหมือน พื้นที่แห่งการรับฟังโดยไม่มีคำตัดสินกลายเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เกิดความเมตตาและกรุณาอย่างเป็นธรรมชาติผมเชื่อว่าการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่แท้จริง ต้องไม่ใช่การสอน แต่คือการ “อยู่ด้วยกันอย่างมีคุณภาพ” พรหมวิหาร 4 ไม่จำเป็นต้องพูดถึงตรง ๆ แต่ต้อง “อยู่ในบรรยากาศ” ที่ครูออกแบบให้เกิด ความไว้วางใจ ความยินดี และความเข้าใจกันจะเกิดขึ้นได้อย่างลึกซึ้งหากจิตมีพื้นฐานแห่งเมตตาเป็นต้นนำ” เนื้อความข้างต้นสามารถเชื่อมโยงได้กับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 13 กล่าวว่า “การเรียนรู้จากประสบการณ์ไม่จำเป็นต้องมาจากห้องเรียนเสมอไป บางครั้งมันเกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เด็กได้เห็น ได้สัมผัส และได้รู้สึกจริง เช่น กิจกรรมจิตอาสา พาเด็กไปเยี่ยมผู้ป่วย หรือเก็บขยะร่วมกับชุมชน เด็กบางคนพูดว่า “นี่เป็นครั้งแรกที่หนูเข้าใจความเหนื่อยของคนที่เราเคยมองข้าม” นี่คือการเริ่มของความกรุณาและอุเบกขาที่เกิดจากการปะทะกับความเป็นจริง เด็กเรียนรู้ที่จะไม่ตัดสินความทุกข์ของคนอื่น ไม่รีบเสนอคำตอบ แต่รู้จักฟังและอยู่กับความรู้สึกนั้นอย่างสงบพอเขากลับมาเล่าในวงสะท้อน เด็กอีกคนพูดว่า ‘หนูรู้สึกดีที่เห็นเพื่อนร้องไห้ เพราะหนูรู้ว่าเขารู้สึกจริง’ นี่คือมูทิตาในรูปแบบของความยินดีที่ผู้อื่นได้รู้จักใจตนเองมากขึ้น การเรียนรู้ในชุมชนเล็ก ๆ ที่มีทั้งความรู้สึก ความเข้าใจ และความเคารพกันเช่นนี้ คือรูปธรรมของพรหมวิหารในชีวิตประจำวัน” และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 17 กล่าวว่า “ในโรงเรียนที่ผมทำงาน เราพยายามสร้างวัฒนธรรมของการรับฟัง ไม่ใช่แค่ฟังครู แต่ฟังกันเอง เด็กทุกคนมีโอกาสเป็นผู้นำกิจกรรมเล็ก ๆ เช่น เล่าเรื่องในวงกลุ่ม แบ่งปันความรู้สึกในแต่ละวัน สิ่งที่ผมเห็นคือ เด็กเริ่มรู้จัก ‘เห็นกันและกัน’ ไม่ใช่แค่ ‘เห็นผ่าน ๆ’ เหมือนแต่ก่อน” เด็กคนหนึ่งบอกว่า ‘ผมไม่กลัวที่จะพูดความรู้สึกอีกแล้ว เพราะเพื่อนฟังผมด้วยใจ’ คำพูดนี้สะท้อนถึงความไว้วางใจที่เกิดจากเมตตาในกลุ่มเรียน เด็กเริ่มไม่ตัดสิน ไม่กลัวผิด ไม่แข่งขันแบบเดิม ๆ สิ่งเหล่านี้เกิดจากความสัมพันธ์ที่ฝังรากในประสบการณ์ร่วมมากกว่าคำสั่งสอนผมเชื่อว่าการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ดี ต้องมีพรหมวิหาร 4 เป็นฐานในทุกจังหวะของการอยู่ร่วม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออก ความเจ็บ หรือการฟัง เพราะนั่นคือสิ่งที่ทำให้ห้องเรียนกลายเป็น “พื้นที่แห่งการเติบโตของหัวใจ” อย่างแท้จริง”

4.3. ผลลัพธ์ที่จะได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) ด้วยแนวทางของหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบูรณาการพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ไม่เพียงส่งเสริมให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม แต่ยังปลูกฝังคุณลักษณะทางจิตที่มั่นคง ลึกซึ้ง และยั่งยืน หลักธรรมในพระพุทธศาสนาทำหน้าที่เป็นฐานในการพัฒนา EQ ทั้ง 5 ด้าน ตามแนวคิด

ของ Goleman ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ แรงจูงใจในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคมเมื่อนักเรียนได้รับการส่งเสริมให้มี “เมตตาต่อตนเอง” เขาจะสามารถยอมรับความเปราะบางของตนได้โดยไม่ตำหนิ ไม่ผลักรัง และไม่ละเลยความรู้สึกภายใน ซึ่งนำไปสู่การรู้จักตนเองอย่างอ่อนโยนและลึกซึ้ง ส่วน “อุเบกขา” ช่วยให้เกิดความมั่นคงภายใน ไม่ตอบสนองต่ออารมณ์ด้วยความเร่งร้อนหรือหุนหัน เป็นการฝึกฝนการควบคุมตนเองผ่านการวางใจอย่างมีสติและปัญญาในมิติของแรงจูงใจในตนเอง “มูทิตา” คือพลังใจที่เกื้อหนุนให้นักเรียนมีแรงขับเคลื่อนภายในโดยไม่ต้องพึ่งการแข่งขัน การยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่นช่วยลดการเปรียบเทียบ และเปลี่ยนความอิจฉาให้กลายเป็นแรงบันดาลใจ ส่วน “กรุณา” ส่งเสริมการเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เด็กที่มีกรุณาจะไม่เพียงรับรู้ความทุกข์ของเพื่อน แต่ยังแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน เคารพ และไม่ทอดทิ้งในด้านทักษะทางสังคม ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ สุภาพ และให้เกียรติ ย่อมต้องตั้งอยู่บนรากฐานของเมตตาอย่างแท้จริง เพราะเมตตาช่วยให้จิตใจเปิดกว้าง พร้อมประสานและเกื้อกูลโดยไม่แบ่งแยก เมื่อนักเรียนฝึกใช้เมตตาในการสื่อสาร ฟังอย่างลึกซึ้ง และยอมรับความแตกต่าง เขาจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในระยะยาวได้โดยไม่ต้องพึ่งทักษะเทคนิคทางสังคมเพียงผิวเผินกล่าวได้ว่า การพัฒนา EQ ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 ทำให้ผู้เรียนสามารถเจริญเติบโตได้ในระดับจิตใจ ควบคู่กับพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก เป็นการหล่อหลอม “คุณลักษณะของมนุษย์ที่สมดุล” ไม่ใช่เพียงคนเก่ง หรือคนดี แต่คือผู้ที่เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีคุณภาพ

4.3.1. ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับในการพัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเองและเมตตา

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้อารมณ์ ความคิด และสภาวะภายในของตนได้อย่างเท่าทัน พร้อมทั้งเข้าใจว่าอารมณ์เหล่านั้นส่งผลต่อพฤติกรรมของตนอย่างไร การพัฒนาทักษะนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในระดับทฤษฎีเพียงอย่างเดียว แต่ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องภายใต้สภาพแวดล้อมที่เปิดกว้าง ปลอดภัย และเกื้อกูลทางจิตใจ ซึ่งหลัก “เมตตา” ในพระพุทธศาสนา สามารถทำหน้าที่เป็นฐานทางธรรมที่ส่งเสริมกระบวนการนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมตตาต่อตนเอง คือภาวะของจิตที่ยอมรับข้อบกพร่องของตนอย่างไม่ตัดสิน และไม่ผลักรังความรู้สึกด้านลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความกลัว หรือความรู้สึกผิด เมื่อนำมาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเฉพาะการอบรมเชิงปฏิบัติการที่เน้นการสะท้อนตน การเขียนบันทึกความรู้สึก หรือการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่มย่อย จะช่วยให้ผู้เรียนกล้าสำรวจตนเองมากขึ้น กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถแยกแยะอารมณ์กับตัวตนได้อย่างชัดเจนการเรียนรู้แบบ Active Learning และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ยังเอื้อต่อการฝึกทักษะการเรียนรู้ทันตนเองได้ในบริบทการทำงานกลุ่ม เช่น การฟังความคิดเห็นที่ต่าง การยอมรับข้อผิดพลาด การเห็นบทบาทของตนในทีม และการไตร่ตรองตนเองหลังจากทำกิจกรรม

ร่วมกับผู้อื่น ผลที่ตามมาคือ ผู้เรียนจะสามารถเข้าใจตนเองได้ในสถานการณ์จริง ไม่ใช่เพียงในห้องเรียนหรือในแบบฝึกหัด ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้จากการพัฒนาด้านนี้ คือ

1. ผู้เรียนสามารถยอมรับความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ปฏิเสธหรือตำหนิตน
2. ผู้เรียนกล้าสำรวจอารมณ์ของตนเองอย่างลึกซึ้ง และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ
3. ผู้เรียนมีมุมมองเชิงบวกต่อความไม่สมบูรณ์ของตนเอง และเห็นคุณค่าในตัวเองแม้ในยามผิดหวัง

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยเมตตาในแนวพุทธ ไม่เพียงส่งเสริมให้ผู้เรียน “รู้ตน” เท่านั้น แต่ยังทำให้เกิด “การยอมรับตน” อย่างมีสติและอ่อนโยน ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณลักษณะที่มั่นคงทางอารมณ์และพร้อมสำหรับการเรียนรู้ในทุกมิติของชีวิต

ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 3 กล่าวว่า “สิ่งที่ผมพบอยู่เสมอคือ เด็กจำนวนไม่น้อยมีความสามารถ แต่กลับไม่รู้จักตนเองเลย พวกเขาไม่กล้าเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะความกลัว ความไม่มั่นใจ หรือความล้มเหลว ผมเคยจัดกิจกรรมให้เขียนจดหมายถึงตัวเองในวันที่รู้สึกแย่ที่สุด แล้วอ่านให้กลุ่มฟัง เด็กคนหนึ่งบอกว่า ‘ผมไม่เคยยอมรับเลยว่าผมกลัวมาตลอด จนวันนี้ได้พูดออกมา’ คำพูดนั้นสะท้อนถึงกระบวนการรู้ตนที่เริ่มต้นจากการยอมรับ” ผมเชื่อว่าการสร้างพื้นที่ที่เต็มไปด้วยเมตตา โดยไม่ตัดสิน เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเด็กต้องรู้สึกว่าเขาไม่ถูกตำหนิ ไม่ถูกเปรียบเทียบ และไม่ต้องสมบูรณ์แบบ เพื่อจะได้กล้าสำรวจด้านที่เขาเคยหลบเลี่ยง เมตตาต่อผู้อื่นที่เขาได้รับจากกลุ่ม กลายเป็นแรงส่งให้เขาเริ่มมีเมตตาต่อตนเองผลลัพธ์ที่ผมเห็นคือ เด็กเริ่มกล้าเผชิญกับสิ่งที่อยู่ภายในจริง ๆ พวกเขาพูดถึงจุดอ่อน ความเสียใจ หรือแม้แต่บาดแผลในใจอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ต้องปิดบังหรือเสแสร้ง เด็กแบบนี้จะสามารถพัฒนา EQ ได้ลึกและมั่นคงกว่าคนที่มีความรู้แต่ไม่รู้ใจตนเองและสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 9 กล่าวว่า “ผมใช้กิจกรรมบันทึกความรู้สึกรายวันกับนักเรียนโดยขอเพียง 3 บรรทัดว่า ‘วันนี้รู้สึกอะไร เกิดอะไรขึ้น และเรียนรู้อะไร’ ตอนแรกเด็กส่วนใหญ่เขียนเหมือนกันหมด เช่น ‘ดี’, ‘เหนื่อย’, ‘ง่วง’ แต่พอผ่านไปหลายสัปดาห์ คำตอบเริ่มลึกซึ้งขึ้น เช่น ‘วันนี้หนูรู้สึกโดดเดี่ยว แม้จะอยู่ในกลุ่มเพื่อน เพราะไม่มีใครฟังหนูเลย’ ผมมองว่านี่คือพัฒนาการที่สำคัญของ Self-Awareness” เมื่อลองพูดคุยเชิงลึก เด็กเล่าว่าปกติเขาจะไม่กล้าพูดความรู้สึกของตน เพราะคิดว่าไม่มีใครสนใจ แต่เมื่อได้รับการยืนยันว่า “รู้สึกอะไรก็ไม่ผิด” เขาจึงเริ่มเขียนและพูดได้อย่างเปิดเผยขึ้น เด็กที่เคยเก็บกดกลายเป็นคนที่รู้ทันอารมณ์ และสามารถแยกแยะความรู้สึกออกจากพฤติกรรมของตนได้ชัดเจนผมเห็นว่าการฝึกให้เมตตาต่อตนเอง และการได้รับเมตตาจากครูและเพื่อน คือแรงขับเคลื่อนที่ทรงพลังที่สุดของการตระหนักรู้ในตน เพราะมันไม่ใช่แค่การรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง แต่คือ

การเห็นใจตัวเอง เข้าใจอารมณ์ และยอมรับความเป็นมนุษย์ในตัวเองอย่างแท้จริงเนื้อหาดังกล่าวแสดงออกถึงความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 14 กล่าวว่า “เด็กคนหนึ่งที่ผมจำได้ชัดคือ เขามักพูดเสียงดัง ตอบโต้อย่างหงุดหงิดในห้องเรียน แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม ‘วงสะท้อนใจ’ กับกลุ่มเล็ก เขาพูดว่า ‘ที่ผมพูดแรง เพราะผมกลัวคนไม่ฟัง’ คำพูดนี้ทำให้เพื่อนทั้งกลุ่มนิ่งเงียบ แล้วเด็กคนหนึ่งก็พูดว่า ‘ฉันไม่เคยคิดว่าเขารู้สึกแบบนี้เลย’ หลังจากนั้น พฤติกรรมของเขาค่อย ๆ เปลี่ยนไป” เขาเริ่มฟังคนอื่นมากขึ้น พูดช้าลง และแม้จะยังมีอารมณ์อยู่ แต่ก็รู้ทัน และขอโทษทันทีเมื่อรู้ว่าตนล้ำเส้น นี่คือผลของการรู้จักใจตนเองอย่างแท้จริง ผมไม่ต้องอบรมอะไรเลย แค่ให้เขาได้ฟังใจตัวเอง แล้วได้รับฟังจากเพื่อนที่ไม่ตัดสินผมเชื่อว่าผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา Self-Awareness คือ เด็กสามารถเห็นคุณค่าของตนเอง แม้ในวันที่เขายังมีข้อผิดพลาด เมื่อเขายอมรับตนเองด้วยเมตตา เขาจะไม่วิ่งหนี ไม่กดดันตน และพร้อมเติบโตอย่างมั่นคงจากภายใน

4.3.2. ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับในการพัฒนาด้านการจัดการอารมณ์ตนเองและอุเบกขา

การจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-Regulation) คือความสามารถในการควบคุมและปรับสมดุลทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ทั้งในยามปกติและในสภาวะที่กดดัน โดยไม่ปล่อยให้อารมณ์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ความสามารถนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การเรียนรู้ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขการฝึกฝนเพื่อให้เกิดการจัดการอารมณ์ที่มั่นคงนั้น จำเป็นต้องอาศัยฐานทางจิตที่มี “ความวางใจเป็นกลาง” หรือในทางพุทธศาสนาเรียกว่า **อุเบกขา** ซึ่งเป็นพรหมวิหารข้อที่สี่ อุเบกขาในที่นี้ไม่ใช่ความเฉยชา หากแต่เป็นภาวะจิตที่เข้าใจเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ โดยไม่เอนเอียง ไม่หลงตามอารมณ์ทั้งสุขและทุกข์ และไม่เร่งตัดสินหรือผลักไสสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อนำหลักอุเบกขามาบูรณาการในการเรียนรู้ ผู้เรียนจะสามารถหยุดสังเกตอารมณ์ของตนได้ก่อนจะตอบสนอง ซึ่งเป็นหัวใจของการจัดการอารมณ์อย่างมีสติ เช่น ในกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการที่เน้นการเว้นระยะให้ผู้เรียนสังเกตตน เช่น การฝึกเงียบ การนั่งฟังความรู้สึกของตน หรือการสื่อสารอย่างมีสติ ผู้เรียนจะเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากภายใน เช่น เดิมที่ตอบโต้ทันที เมื่อถูกตำหนิ ก็เริ่มเงียบ ฟัง และเลือกวิธีตอบที่เหมาะสมกว่า ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับจากการพัฒนาด้านนี้ ได้แก่

1. ผู้เรียนสามารถแยกอารมณ์ออกจากการกระทำ และไม่ตอบโต้ด้วยความหุนหัน
2. ผู้เรียนสามารถอยู่กับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเครียด หรือความเศร้า ได้อย่างสงบ ไม่ผลักไส
3. ผู้เรียนสามารถเลือกวิธีจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ เช่น หยุดพูด เดินออกจากสถานการณ์ หรือปรับลมหายใจ เพื่อคืนสมดุลให้จิต

นอกจากกิจกรรมภายในห้องเรียนแล้ว การเรียนรู้แบบ Active Learning และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนปะทะกับความขัดแย้งจริง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือแก้ปัญหาาร่วมกัน ยังเป็นบริบทที่สำคัญในการฝึกอภิเษกษา เช่น เมื่อต้องทำงานกับเพื่อนที่คิดต่าง หรือเมื่อแผนการเรียนรู้ไม่เป็นไปตามที่หวัง การไม่เร่งโต้ตอบ ไม่โทษกัน และการวางใจให้ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย คือจุดเริ่มของการควบคุมอารมณ์อย่างมีวุฒิภาวะกล่าวโดยสรุป การจัดการอารมณ์ตนเองด้วยฐานอุเบกขา มิใช่การกดอารมณ์หรือเสแสร้งสงบ แต่คือการเข้าใจอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ยอมรับมันอย่างไม่ลำเอียง และเลือกการตอบสนองอย่างมีปัญญา ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของผู้เรียนในยุคที่สังคมมีความซับซ้อนและหลากหลายทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 6 กล่าวว่า “ผมเคยเจอเด็กที่มีปัญหาเรื่องความหุนหัน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์เมื่อมีความขัดแย้งกับเพื่อน แต่หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติเบื้องต้นที่เราออกแบบให้เด็กฝึกสังเกตอารมณ์ก่อนพูด เช่น การนับลมหายใจ 5 ครั้งก่อนตอบคำถาม หรือการฟังคำพูดของเพื่อนให้จบก่อนตอบ เด็กคนนั้นเริ่มพูดน้อยลง แต่พูดด้วยสติ และเลือกถ้อยคำอย่างระมัดระวัง” เด็กเล่าว่า ‘หนูรู้สึกเหมือนใจมันช้าลงนิดนึง เวลาหนูโกรธ หนูหายใจแทนที่จะพูดทันที’ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเขาเริ่มมีช่องว่างระหว่างอารมณ์กับพฤติกรรมมากขึ้น ช่องว่างนั้นคือพื้นที่แห่งการตัดสินใจที่ไม่ใช่การตอบโต้แบบอัตโนมัติอีกต่อไปผลที่ตามมาคือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น ความขัดแย้งในกลุ่มลดลง และเขาเองก็รู้สึกมั่นคงมากขึ้นภายใน เพราะไม่ต้องคอยแก้ปัญหาที่เกิดจากคำพูดหรือพฤติกรรมที่ขาดสติ การที่เด็กสามารถ “อยู่กับอารมณ์” โดยไม่หวั่นควบคุมพฤติกรรม เป็นผลลัพธ์สำคัญของการพัฒนา Self-Regulation ที่มีรากฐานจากการฝึกสติต่อเนื่อง และจิตที่ตั้งอยู่บนอุเบกขาอย่างมั่นคงและสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 10 กล่าวว่า “ผมเคยดูแลนักเรียนที่มีพื้นเพจากครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรุนแรง เด็กจึงตอบโต้ทุกอย่างด้วยท่าที่ตึงรับ เช่น ตะโกนใส่เพื่อน หงุดหงิดง่าย และไม่ยอมฟังใคร แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแนวบำบัดแบบกลุ่ม ที่เน้นให้เด็กได้พูดถึงอารมณ์ของตนในสถานะที่ปลอดภัย โดยไม่มีใครขัดหรือตัดสิน เด็กคนนี้ค่อย ๆ เปลี่ยนไป” เขาเริ่มยอมรับว่า ‘จริง ๆ ผมไม่โกรธเพื่อนหรอก ผมแค่ไม่ชอบเวลาถูกละเลย’ พอเขาเข้าใจว่าเบื้องหลังอารมณ์ของตนคือความกลัว เขาก็เริ่มเปลี่ยนวิธีตอบสนอง ไม่ใช่ด้วยความโกรธ แต่ด้วยการพูดออกมาตรง ๆ โดยไม่ใช้อารมณ์เป็นเครื่องมือป้องกันตัวอีกต่อไปการที่เด็กสามารถ “เข้าใจอารมณ์ของตนเอง” และเลือกที่จะ “ไม่ตอบโต้อย่างรุนแรง” คือพัฒนาการที่สำคัญอย่างยิ่งในมิติของ Self-Regulation เขาไม่ใช่แค่รู้ว่าโกรธ แต่รู้ว่าทำไมถึงโกรธ และเลือกตอบอย่างมีวุฒิภาวะมากขึ้น ผลลัพธ์นี้สะท้อนให้เห็นว่า การฝึกอุเบกขาในรูปแบบของความเข้าใจ ไม่ใช่การระงับ แต่คือการวางใจให้สงบต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 13 กล่าวว่า “หนึ่งในกิจกรรมที่ผมเห็นว่าได้ผลมากคือ ‘เวทีเปิดใจ’ ซึ่งเราให้เด็กพูดถึงสถานการณ์ที่เคยควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และสิ่งที่เขาเรียนรู้จากมัน เด็กคนหนึ่ง

เล่าว่า ‘หนูเคยด่ากลับครู แต่หนูเสียใจหลังจากนั้น หนูเลยตั้งใจว่าครั้งต่อไปหนูจะหายใจก่อนพูด’ เขาเริ่มฝึกสติด้วยตัวเองโดยไม่ต้องให้ครูเตือน” เด็กคนนั้นพูดต่อว่า ‘พอหายใจ มันรู้สึกว่าการพูดเราจะไม่แรงเท่าเดิม หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม แต่มันช่วยได้จริง ๆ’ จากเดิมที่เคยปะทุอารมณ์ทันที กลายเป็นคนที่มีจังหวะคิดก่อนพูด และเริ่มเลือกถ้อยคำที่ไม่ทำร้ายใจผู้อื่น สิ่งที่น่าประทับใจคือ การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากประสบการณ์ตรง มิใช่การท่องจำหรือการอบรมจากภายนอก เด็กซึมซับ “การหยุดก่อนพูด” เข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และผลที่เกิดขึ้นคือเขาสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างสร้างสรรค์มากขึ้นเรื่อย ๆ พัฒนาการเช่นนี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติและอุเบกขาในระดับจิตใจสามารถเกิดขึ้นได้ในเด็กทุกคน หากได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องและมีพื้นที่ที่ปลอดภัยเพียงพอ

4.3.3. ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับในการพัฒนาการมีแรงจูงใจในตนเองและมูทิตา

การมีแรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) หมายถึง ความสามารถในการขับเคลื่อนตนเองไปสู่เป้าหมายโดยไม่ต้องพึ่งแรงกระตุ้นจากภายนอก ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจภายในจะสามารถพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีความพยายามและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ และเป็นรากฐานของการเรียนรู้ตลอดชีวิตในทางพุทธธรรม หลัก มูทิตา หรือ “ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น” มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาแรงจูงใจในตนเอง มูทิตา ช่วยลดความอิจฉา ความเปรียบเทียบ และความรู้สึกด้อยค่า ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อพลังขับเคลื่อนจากภายใน หากผู้เรียนสามารถฝึกมูทิตาได้ เขาจะมองเห็นความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจมากกว่าเป็นภัยคุกคามต่อคุณค่าของตนเอง กิจกรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการปลูกฝังมูทิตา ได้แก่ การแบ่งปันความสำเร็จของเพื่อนในชั้น การสะท้อนความดีของกันและกัน การจัดพื้นที่ให้เกิดการชื่นชมโดยไม่แข่งขัน หรือแม้แต่การเขียนคำชื่นชมตนเองและผู้อื่นในแต่ละวัน เมื่อผู้เรียนฝึกมองเห็นคุณค่าของผู้อื่นอย่างจริงใจ จิตใจเขาจะเบิกบาน และเปิดรับพลังบวกเข้าสู่ตนเอง

ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับจากการพัฒนาด้านนี้ ได้แก่

1. ผู้เรียนมีแรงบันดาลใจจากภายใน และไม่จำเป็นต้องแข่งขันเพื่อยืนยันคุณค่าตน
2. ผู้เรียนรู้สึกยินดีและภูมิใจในความก้าวหน้าของผู้อื่น โดยไม่รู้สึกด้อยค่า
3. ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมาย พัฒนาตน และเพียรพยายามอย่างมั่นคง โดยไม่หมดแรงจากการเปรียบเทียบหรือความคาดหวังภายนอก

การเรียนรู้แบบ Active Learning และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ไม่เน้นการจัดอันดับ แต่เน้นการสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังแรงจูงใจในตน นักเรียนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ไม่กลัวผิดพลาด และได้รับแรงสนับสนุนทางจิตใจ จะสามารถพัฒนาแรงจูงใจของตนได้อย่างมั่นคงในระยะยาวกล่าวโดยสรุป มูทิตาทำหน้าที่เสริมสร้างแรงจูงใจในตนเอง ด้วยการเปิดใจให้ยินดีในความดีของผู้อื่น ซึ่งจะสะท้อนกลับมาสู่ความภูมิใจของตนเองโดยไม่ต้อง

เปรียบเทียบ การพัฒนาคุณลักษณะนี้จึงเป็นรากฐานของความเพียร ความมั่นคง และความสุขในการพัฒนาตนอย่างยั่งยืน

เมื่อความข้างต้นสามารถเชื่อมโยงได้กับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 5 กล่าวว่า “ผมเคยเจอนักเรียนที่เจียบ ไม่โดดเด่นในชั้นเรียนเลย แต่หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ให้เขาเขียน ‘จุดแข็งของเพื่อนในห้อง’ และอ่านให้กันฟัง เขาเริ่มพูดว่า ‘ผมดีใจที่เพื่อนวาดรูปเก่ง มันทำให้ผมอยากฝึกวาดบ้าง’ จากเดิมที่เขาไม่เคยกล้าหยิบดินสอวาดรูปเลย” พอเพื่อน ๆ ชื่นชมในความพยายาม แม้ยังวาดไม่เก่ง เขายังมีกำลังใจ เด็กคนนี้ได้แข่งขัน แต่ใช้ความสำเร็จของเพื่อนเป็นแรงผลักดันของตนเอง ผมเห็นเขานั่งวาดรูปเจียบ ๆ ระหว่างพักกลางวันเกือบทุกวัน เพราะเขาอยากเก่งขึ้น ไม่ใช่เพราะใครสิ่งนี้แหละคือมูทิตาที่เกิดขึ้นจริง ความยินดีต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น ไม่ได้นำไปสู่ความอิจฉา แต่กลายเป็นพลังในตน ผลที่เกิดขึ้นคือ เด็กคนนี้มีเป้าหมาย มีความพยายาม และมีความตั้งใจที่เป็นบวกต่อการพัฒนาตนมากขึ้น เขาไม่ได้รู้สึกว่าจะต้องชนะใคร แต่รู้สึก ‘ผมก็พัฒนาได้เหมือนกัน’ ทั้งนี้สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 12 กล่าวว่า “เด็กคนหนึ่งโน้นผมเคยพูดว่า ‘พอเห็นเพื่อนทำได้ หนูรู้สึกเหมือนตัวเองไม่มีค่า’ แต่หลังจากได้ทำกิจกรรมที่ให้เขาลองเขียนคำชมเชยให้เพื่อน พร้อมทั้งให้เพื่อนเขียนกลับ เขาบอกว่า ‘หนูเพิ่งรู้ว่า หนูก็มีดีเหมือนกัน’ คำพูดนี้เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ” พอเด็กคนนั้นเริ่มมองเห็นความดีของเพื่อนด้วยใจที่เปิดกว้าง เขาก็เริ่มมองเห็นคุณค่าของตัวเองด้วย ผลคือ เขาเริ่มกล้าทำสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น กล้ารับผิดชอบในกลุ่ม และพยายามเรียนรู้สิ่งที่เขาเคยมองว่า ‘ไม่เหมาะกับเรา’ มูทิตาทำหน้าที่คลายเงื่อนไขแห่งการเปรียบเทียบ และแทนที่มันด้วยความเข้าใจว่า ความสำเร็จของคนอื่นไม่ได้ลดค่าของเรา เด็กที่เคยรู้สึกแยกับตัวเองเพราะเห็นคนอื่นเก่ง เริ่มหันมาใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจให้ตัวเองอย่างเต็มใจ นี่คือการแรงจูงใจในตนที่เกิดจากจิตที่เบิกบาน ไม่ใช่จิตที่กดดัน และสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 18 กล่าวว่า “ในกิจกรรมที่ให้เด็กแบ่งปัน ‘ความภาคภูมิใจในตัวเอง’ กับเพื่อน ผมเห็นว่าเด็กที่เคยพูดน้อย กลับพูดว่า ‘หนูดีใจที่เพื่อนกล้าพูดความคิดของเขา มันทำให้หนูกล้าพูดตาม’ ผมเห็นแววตามั่นใจของเขาหลังจากพูดประโยคนั้น เหมือนเขาได้รับอนุญาตจากภายในว่า เขาก็สามารถแสดงออกได้เช่นกัน” นั่นคือจุดเริ่มต้นที่เขาเริ่มมีเป้าหมายส่วนตัวมากขึ้น จากที่เคยรอให้เพื่อนเริ่มก่อน ก็เริ่มเสนอความคิดเห็นของตนเอง และทำหน้าที่ในกลุ่มอย่างเต็มใจ แม้ไม่เด่นชัด แต่มีพลังจากภายในเด็กที่มีมูทิตา ไม่เพียงแค่มั่นใจในความสำเร็จของผู้อื่น แต่ยัง “รับแรงบันดาลใจ” ได้อย่างบริสุทธิ์ใจ โดยไม่ห妒 ไม่อิจฉา และไม่รู้สึกถูกคุกคาม พฤติกรรมเช่นนี้สะท้อนถึงการที่แรงจูงใจในตนเองเจริญเติบโตบนพื้นฐานของใจที่เปิด ยอมรับ และเห็นคุณค่าของตนอย่างไม่ต้องแข่งขัน

4.3.4. ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับในการพัฒนาด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและกรุณา

ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นทักษะสำคัญในความฉลาดทางอารมณ์ ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจความรู้สึก ความคิด และบริบทชีวิตของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง โดย

ไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ และไม่เพิกเฉย ความสามารถนี้มีส่วนโดยตรงต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การทำงานร่วมกัน และการเป็นพลเมืองที่รับผิดชอบต่อสังคมในมุมมองของพุทธธรรม หลัก **กรุณา** คือองค์ธรรมที่หล่อหลอมความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง กรุณาไม่ใช่ความสงสารแบบผิวเผิน แต่คือ ภาวะจิตที่รับรู้ถึงความทุกข์ของผู้อื่น พร้อมด้วยความปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์ โดยไม่หวังผลตอบแทน การพัฒนา empathy ผ่านกรุณาจึงเป็นการเปิดใจฟัง ฟังด้วยความเคารพ และฟังด้วยเจตนาที่ต้องการประคับประคองผู้อื่นอย่างแท้จริง กิจกรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการปลูกฝังกรุณา ได้แก่ การแบ่งปันเรื่องราวชีวิตในกลุ่ม การฟังโดยไม่แทรก การสะท้อนกลับด้วยความเข้าใจ และการช่วยเหลือเพื่อนในภาวะยากลำบากอย่างไม่มีเงื่อนไข ทั้งการอบรมเชิงปฏิบัติการ การเรียนรู้แบบ Active Learning และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ส่วนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนฝึกกรุณาในสถานการณ์จริงผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับ ได้แก่

1. ผู้เรียนสามารถฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสิน และไม่รับเสนอความคิดเห็นหรือคำแนะนำ
2. ผู้เรียนรู้จักแสดงความเข้าใจและประคองใจผู้อื่นในยามทุกข์ ด้วยภาษากายหรือถ้อยคำที่อ่อนโยน
3. ผู้เรียนมีท่าทีอ่อนโยน เห็นคุณค่าของผู้อื่น และเลือกที่จะช่วยเหลือเมื่อเห็นความทุกข์ของคนรอบข้าง

เมื่อกรุณาเกิดขึ้นอย่างมั่นคงในใจผู้เรียน ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด เด็กจะไม่ล้อเลียนกัน ไม่แข่งขันกันอย่างทำร้ายจิตใจ แต่กลับสร้างพื้นที่ของความไว้วางใจและความอุ่นใจ ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ดีที่สุดสำหรับการเรียนรู้และการเติบโตกล่าวได้ว่า การพัฒนา empathy บนฐานของกรุณา คือการฝึกจิตให้อ่อนโยนอย่างมั่นคง เป็นการเจริญเติบโตทางจิตใจที่เกื้อกูลต่อทั้งตนเองและผู้อื่น และเป็นคุณลักษณะสำคัญของการเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตา ความเข้าใจ และความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม

ข้อมูลข้างต้นสนับสนุนแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 1 กล่าวว่า “ผมจำได้ดีว่าเด็กคนหนึ่งที่เคยมีพฤติกรรมก้าวร้าว มักพูดเสียงดังและไม่ฟังเพื่อนเลย แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ให้ทุกคนแบ่งปัน ‘ช่วงเวลาที่ยากที่สุดในชีวิต’ เขากลับนั่งฟังเงียบ ๆ แล้วน้ำตาคลอขณะฟังเพื่อนเล่าเรื่องการสูญเสียพ่อ” หลังจากวันนั้น เขาเริ่มมีท่าทีที่เปลี่ยนไปอย่างชัดเจน เขาเริ่มทักทายเพื่อนด้วยรอยยิ้ม พูดจานุ่มนวลขึ้น และเมื่อเห็นเพื่อนมีสีหน้าไม่ดี ก็เข้าไปถามว่า ‘เป็นอะไรหรือเปล่า’ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนผมเชื่อว่าเด็กคนนี้ไม่ได้แค่ ‘เข้าใจความทุกข์ของเพื่อน’ แต่เขา ‘ยอมให้หัวใจของตนสัมผัสกับความทุกข์นั้น’ ซึ่งนั่นแหละคือกรุณาอย่างแท้จริง ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นไม่ได้เกิดจากคำสอน แต่เกิดจากประสบการณ์ตรงที่เปิดใจเขาให้ ‘เห็นมนุษย์ในมนุษย์’ ซึ่งเป็นรากฐานของ Empathy ที่มั่นคงและจริงใจและสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 8 กล่าวว่า “ในชั้นเรียน เราเคยทำกิจกรรมที่เรียกว่า ‘เพื่อนเงียบ’ คือการให้เพื่อนแต่

ละคนลองจับตาดูเพื่อนที่ไม่ค่อยพูด แล้วเขียนจดหมายถึงเขา บอกว่าเราสังเกตเห็นอะไรดี ๆ ในตัวเขาบ้าง เด็กหลายคนถึงกับร้องไห้เมื่อได้อ่านจดหมายนั้น เพราะเขาไม่เคยรู้มาก่อนว่ามีคนเห็นคุณค่าเขา” หลังจากกิจกรรมนี้ เด็ก ๆ เริ่มใส่ใจกันมากขึ้น มองเพื่อนด้วยความเคารพ ไม่ล้อเลียนจุดอ่อนของกันและกันอีกต่อไป เด็กบางคนที่เคยชอบกลั่นแกล้ง ก็เริ่มถอยออกมา และเลือกช่วยเพื่อนเก็บของแทนนี้คือพลังของกรุณาที่เกิดขึ้นผ่านการฝึกฟังอย่างตั้งใจ ฟังด้วยหัวใจ ไม่ใช่ด้วยหู การฝึกเห็นคุณค่าของผู้อื่นในยามที่เขาเจ็บ ในยามที่เขาอ่อนแอ คือการสร้าง Empathy ในระดับที่ลึกกว่าการรู้ข้อมูล แต่คือการรับรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่จะติดตัวเขาไปยาวนานข้อความดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 16 กล่าวว่า “กิจกรรมที่ผมใช้ได้ผลดีคือ ‘เก้าอี้ของความรู้สึก’ ซึ่งให้เด็กคนหนึ่งนั่งแล้วพูดถึงเรื่องที่หนักใจ ขณะที่เพื่อน ๆ ที่เหลือมีหน้าที่เพียงฟังโดยไม่พูดแทรก เด็กหลายคนบอกว่า ‘ครั้งแรกที่รู้สึกว่าเป็นเพื่อนฟังเราโดยไม่ตัดสิน’ ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับพวกเขา” สิ่งที่ตามมาคือ ความสัมพันธ์ในกลุ่มแน่นแฟ้นขึ้น เด็กเริ่มถามไถ่ความรู้สึกกันในเวลาพัก ไม่เพิกเฉยต่อสีหน้าที่ผิดปกติของเพื่อน และเริ่มกล้าเป็นฝ่ายรับฟังเมื่อเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจเด็กที่เคยไม่สนใจใคร กลายเป็นคนที่เริ่มมีน้ำใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น แบ่งขนมให้เพื่อน ปิดประตูเบา ๆ เพื่อไม่รบกวนคนอื่น หรือแม้แต่แค่การสบตาด้วยรอยยิ้ม พฤติกรรมเหล่านี้คือผลสะท้อนของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่เกิดจากภาวะกรุณาภายใน ซึ่งแม้ไม่ต้องมีคำพูดมากมาย แต่กลับทรงพลังและนุ่มลึกอย่างยิ่ง

ในภาพรวม ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับจากการพัฒนาด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบนฐานของหลัก “กรุณา” สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและท่าทีของผู้เรียนอย่างชัดเจน ผู้เรียนสามารถฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจมากกว่าความเร่งรีบ ไม่ตัดสิน ไม่แทรกแซง แต่รับฟังด้วยหัวใจที่อ่อนโยน อีกทั้งยังเริ่มแสดงพฤติกรรมที่เกื้อกูล เช่น การถามไถ่ การช่วยเหลือ หรือแม้แต่การอยู่เคียงข้างโดยไม่ต้องพูดอะไรเลยการปลูกฝังความสามารถด้านนี้มิได้เกิดจากคำสอนเชิงศีลธรรมเท่านั้น แต่เกิดจากการออกแบบกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสความรู้สึกของผู้อื่นอย่างแท้จริง และได้สะท้อนใจตนเองในบริบทที่ปลอดภัยและเคารพกันกล่าวได้ว่า กรุณาไม่เพียงทำให้ผู้เรียน “รู้จักเห็นใจผู้อื่น” แต่ยังหล่อหลอมให้เขา “มีหัวใจที่พร้อมอยู่กับความทุกข์ของผู้อื่น” โดยไม่หันหน้าหนีหรือเพิกเฉย ซึ่งเป็นรากฐานของพลเมืองที่รับผิดชอบต่อสังคม และมนุษย์ที่มีความลึกซึ้งทางอารมณ์อย่างแท้จริง

4.3.5. ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับในการพัฒนาด้านทักษะทางสังคมและเมตตา

ทักษะทางสังคม (Social Skills) คือความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพร่วมมือกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และจัดการความขัดแย้งอย่างมีวุฒิภาวะ ความสามารถในการด้านนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคมร่วมสมัย ที่เต็มไปด้วยความหลากหลายทั้งด้านวัฒนธรรม ความคิด และวิถีชีวิต การพัฒนาทักษะทางสังคมจึงต้องไม่จำกัดอยู่แค่ระดับพฤติกรรม

หากต้องบ่มเพาะในระดับ “ภาวะจิต” ที่เอื้อให้การอยู่รวมเป็นไปด้วยความเข้าใจและเกื้อกูลในทางพุทธธรรม หลัก **เมตตา** คือองค์คุณธรรมสำคัญที่หล่อหลอมทักษะทางสังคมอย่างมั่นคง เมตตาในที่นี้คือภาวะของจิตที่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข โดยไม่มีเงื่อนไขหรือความคาดหวังตอบแทน จิตที่มีเมตตาย่อมแสดงออกเป็นการพูดอย่างอ่อนโยน การฟังอย่างตั้งใจ การช่วยเหลือโดยสมัครใจ และการประสานงานด้วยความจริงใจกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะทางสังคมด้วยเมตตา ได้แก่ การทำงานกลุ่มอย่างมีเป้าหมาย การออกแบบสถานการณ์สมมติให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการยอมรับความแตกต่าง เช่น การประชุมกลุ่ม การโหวตอย่างเป็นธรรม หรือการแบ่งหน้าที่อย่างสมดุลผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับจากกระบวนการนี้ ได้แก่

1. ผู้เรียนสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างสุภาพ เป็นมิตร และมีน้ำใจ
2. ผู้เรียนรู้จักยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง พร้อมทั้งสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมเกื้อกูล เช่น การให้ความช่วยเหลือ การประนีประนอมในความขัดแย้ง และการดูแลผู้อื่นโดยไม่ถูกขอร้อง

เมื่อเมตตาเป็นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความไวใจและความเคารพซึ่งกันและกันจะเจริญงอกงามในกลุ่มผู้เรียน บรรยากาศในห้องเรียนจึงเปลี่ยนจากการแข่งขัน มาเป็นความร่วมมือ ซึ่งไม่เพียงส่งเสริมการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังหล่อหลอมบุคลิกภาพของผู้เรียนให้มีความอ่อนโยนและมั่นคงไปพร้อมกันกล่าวได้ว่า การพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยเมตตา มิได้สร้างเพียงบุคคลที่ “พูดเก่ง” หรือ “เข้าสังคมเก่ง” แต่คือการหล่อหลอมให้ผู้เรียนสามารถ “อยู่รวมอย่างมีความหมาย” เข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง และร่วมสร้างสังคมที่เปี่ยมด้วยความปรารถนาดีและการเกื้อกูลอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 7 กล่าวว่า “ผมเคยจัดกิจกรรมกลุ่มที่ให้เด็ก ๆ วางแผนและดำเนินโครงการเล็ก ๆ ด้วยกัน โดยไม่แทรกแซงเลยในสัปดาห์แรก ปรากฏว่ามีความขัดแย้งเกิดขึ้นค่อนข้างมาก ทั้งเรื่องการแบ่งหน้าที่ การพูดแทรกกัน และการไม่ฟังกัน แต่หลังจากได้นำเข้าสู่กิจกรรมสะท้อนใจในช่วงท้ายสัปดาห์ เด็กบางคนเริ่มพูดว่า “ผมว่าผมพูดเยอะไป ไม่ฟังเพื่อนเลย” หรือ “ผมคิดว่าเราควรช่วยกัน ไม่ใช่ออให้เพื่อนทำ” การที่เด็กกล้าสะท้อนพฤติกรรมของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เป็นผลจากการฝึกเมตตาต่อกันภายในกลุ่ม เมื่อมีเมตตา เด็กจะไม่มองเพื่อนเป็นคู่แข่ง แต่เป็นผู้ร่วมทาง ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือ เด็กเริ่มช่วยกันโดยไม่ต้องสั่ง ช่วยถือของ แบ่งหน้าที่อย่างยุติธรรม และสนับสนุนเพื่อนที่อ่อนกว่าทักษะทางสังคมที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพียงการพูดจาไพเราะ แต่คือการฟังด้วยใจจริง การให้เกียรติความคิดที่แตกต่าง และการยอมรับกันด้วยความเข้าใจ เมตตาจึงมิใช่เพียงคุณธรรมเฉย ๆ แต่เป็นรากฐานของพฤติกรรมการอยู่รวมอย่างแท้จริง ประเด็นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 14 กล่าวว่า “หนึ่งในกิจกรรมที่ผมใช้เสมอคือ ‘การเขียนชื่นชมเพื่อนในกลุ่ม’ โดยให้เด็กเขียนสิ่งดี ๆ ที่เห็นในตัวเพื่อนแต่

ละคนหลังทำงานกลุ่มร่วมกัน เด็กหลายคนบอกว่า ‘หนูไม่เคยคิดว่าเพื่อนมองเห็นความพยายามของหนู’ และ ‘พอได้รับคำชื่นชม หนูรู้สึกอยากช่วยเพื่อนมากขึ้น’” สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากนั้นคือ เด็ก ๆ เริ่มแสดงความมีน้ำใจต่อกันอย่างชัดเจน เช่น การอาสาช่วยงานกลุ่มแม้ไม่ใช่หน้าที่ของตน หรือการแบ่งเวลาให้เพื่อนที่ทำไม่ทันโดยไม่บ่น พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความรู้สึกเชื่อมโยงทางใจ มากกว่าการรู้กฎมารยาททางสังคมแบบท่องจำผมเห็นว่าเมตตาช่วยให้เด็กกลายเป็นคนที่ ‘อยู่ร่วมเป็น’ ไม่ใช่แค่ ‘อยู่ร่วมได้’ พวกเขาเริ่มเรียนรู้การเป็นผู้ให้ การเคารพกัน และการพูดคุยโดยไม่เอาตนเป็นศูนย์กลางความสัมพันธ์ในกลุ่มแน่นแฟ้นขึ้น ไม่ใช่เพราะกลัวผิด แต่เพราะรู้สึกว่าคุณค่าและมีความหมายและสอดคล้องผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ท่านที่ 17 กล่าวว่า “ผมเคยทำกิจกรรม ‘เก้าอี้ชมเพื่อน’ ที่ให้เพื่อนคนหนึ่งนั่ง แล้วให้เพื่อนคนอื่น ๆ ผลัดกันพูดสิ่งที่ดีในตัวเขา เด็กคนหนึ่งที่ถูกติเจียบมากถึงกับน้ำตาไหล และพูดว่า ‘หนูไม่เคยคิดว่าหนูเป็นคนสำคัญของใครเลย’ หลังจากวันนั้นเขาเปลี่ยนไปเป็นคนที่พูดกับเพื่อนมากขึ้น และมักอาสาช่วยงานต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ” ความเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดจากการบังคับ แต่เกิดจากความรู้สึกได้รับการยอมรับอย่างลึกซึ้ง เมื่อเด็กคนหนึ่งรู้สึก ‘เรามีความหมายต่อคนอื่น’ เขาจะอยากเกื้อกูล อยากมีส่วนร่วม และไม่อยากทำลายบรรยากาศของกลุ่มที่เขารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งด้วยเด็กที่ได้รับเมตตาและเรียนรู้ที่จะมอบเมตตาให้ผู้อื่นจะมีทักษะทางสังคมอย่างแท้จริง เพราะเขาจะสามารถสื่อสาร สนับสนุน และประสานสัมพันธ์อย่างเข้าอกเข้าใจ ไม่ใช่เพียงเพื่อ ‘ให้งานสำเร็จ’ แต่เพราะเขาเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมอย่างมนุษย์ที่มีหัวใจเดียวกัน

4.4. สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์ในบทที่ 4 พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสามารถบรรลุผลได้อย่างลึกซึ้งและยั่งยืน เมื่อนำหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มาบูรณาการเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ ทั้งในระดับแนวคิด ทฤษฎี และกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เรียน พุทธธรรมจึงมิใช่เพียงคำสอนเชิงศีลธรรม แต่เป็นกรอบแนวคิดและพลังภายในที่ช่วยหล่อหลอมจิตใจของผู้เรียนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพการวิเคราะห์ในช่วงต้นของบทนี้สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์อย่างสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบของ EQ และพรหมวิหาร 4 โดยการตระหนักรู้ในตนเองสัมพันธ์กับเมตตา ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนยอมรับตนเองอย่างอ่อนโยน การควบคุมอารมณ์สัมพันธ์กับอุเบกขา ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนวางใจเป็นกลางและเลือกตอบสนองอย่างมีสติ แรงจูงใจในตนเองสัมพันธ์กับมุทิตา ที่ทำให้ผู้เรียนมีพลังจากความยินดีในผู้อื่นมากกว่าการเปรียบเทียบ ขณะที่การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสัมพันธ์กับกรุณา ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเปิดใจรับฟังและเข้าถึงความทุกข์ของผู้อื่นได้ลึกยิ่งขึ้น ส่วนทักษะทางสังคมนั้นตั้งอยู่บนรากฐานของเมตตา ที่นำไปสู่การสื่อสารอย่างสุภาพ ให้เกียรติ และร่วมมืออย่างจริงใจเมื่อนำหลักธรรมเหล่านี้ไปเชื่อมโยงกับกิจกรรม

การเรียนรู้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดกิจกรรมแบบ Active Learning หรือการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ภายในห้องเรียน พบว่า ผู้เรียนสามารถฝึกฝนคุณลักษณะเหล่านี้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ฝืน ไม่ยัดเยียด และสอดคล้องกับประสบการณ์ตรงในชีวิตของตนเองผลลัพธ์ที่ปรากฏจากการบูรณาการแนวทางดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านอารมณ์อย่างเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการยอมรับและเข้าใจตนเอง การควบคุมอารมณ์อย่างสงบ การมีพลังใจจากภายใน การเปิดใจกับผู้อื่นอย่างเข้าอกเข้าใจ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่นและเกื้อกูล ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มิได้เกิดขึ้นในระดับพฤติกรรมเท่านั้น แต่ปรากฏชัดในระดับภาวะจิตที่มั่นคงและงดงาม



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม” จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจึงสรุปผล อภิปรายผลและมีข้อเสนอแนะดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผล

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1. สรุป

5.1.1. สรุปผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์นับเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนานักเรียนในทุกมิติ ทั้งด้านการเรียนรู้ การสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุล โดยหมายถึงความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และจัดการอารมณ์เหล่านั้นอย่างเหมาะสม เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ แนวคิดที่ได้รับความสนใจในวงวิชาการคือ แนวคิดของ Goleman ซึ่งได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็นห้าด้านสำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจในตนเอง การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และทักษะทางสังคม

การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนที่สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจนจะมีความสามารถในการประเมินสถานการณ์อย่างมีสติและตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองยังช่วยลดความตึงเครียดและพฤติกรรมก้าวร้าว อีกทั้งส่งเสริมให้มีการแสดงออกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ สร้างเสถียรภาพทางอารมณ์ภายในตนเองได้อย่างยั่งยืนการตระหนักรู้นี้ยังนำไปสู่การเข้าใจจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการวางแผนเป้าหมายชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพการควบคุมตนเองหรือการบริหารจัดการอารมณ์ เป็นความสามารถที่สำคัญในการทำให้นักเรียนสามารถประคับประคองตนเองในสถานการณ์ที่กดดัน ไม่ตอบสนองด้วยอารมณ์โกรธ หุนหัน หรือสิ้นหวัง การควบคุมตนเองที่ดีช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่มีเหตุผล รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และลดความขัดแย้งที่ไม่จำเป็น การฝึกควบคุมตนเองยังมีบทบาทในการเสริมสร้างวินัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จทั้งในการเรียนและการทำงานในอนาคตแรงจูงใจในตนเอง เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่ง นักเรียนที่มีแรงผลักดันภายในตนเองจะมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เผชิญในชีวิตประจำวันการมีเป้าหมายและความมุ่งมั่นในชีวิตรองอย่างชัดเจนช่วย

สร้างพลังขับเคลื่อนในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจในตนเองยังช่วยให้สามารถจัดการกับความล้มเหลวได้อย่างสร้างสรรค์ มองความผิดพลาดเป็นโอกาสในการเติบโต มากกว่าที่จะมองเป็นความพ่ายแพ้การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น หรือความสามารถในการมีความเห็นอกเห็นใจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมนักเรียนที่มีความสามารถนี้จะสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง ลดความเข้าใจผิด สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่เหมาะสมได้ การมีความเห็นอกเห็นใจยังส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความกรุณา และการให้ความเคารพซึ่งกันและกัน

ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนที่มีทักษะทางสังคมดีจะสามารถประสานงาน แก้ไขข้อขัดแย้ง และสร้างเครือข่ายความร่วมมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะในสังคมที่ต้องการการทำงานเป็นทีม และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความคิด นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ยังมีความเชื่อมโยงกับความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านวิชาการ อาชีพ และความสุขส่วนตัว นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะสามารถรับมือกับความเครียดได้ดี มีแรงจูงใจในการเรียน และมีสัมพันธภาพที่แข็งแกร่งกับเพื่อน ครู และครอบครัว ในทางตรงกันข้าม นักเรียนที่ขาดทักษะด้านอารมณ์มักมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาทางพฤติกรรม ความล้มเหลวทางวิชาการ และความเครียดสะสมมากขึ้นปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน ได้แก่ การเลี้ยงดูในครอบครัวที่มีความรักและการสื่อสารที่ดี การสนับสนุนจากครูและโรงเรียนที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิต ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการตระหนักรู้และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในขณะที่ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การกลั่นแกล้งในโรงเรียน หรือสภาพแวดล้อมที่ขาดความอบอุ่น ล้วนมีผลกระทบเชิงลบต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

โดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์มีใช้คุณลักษณะที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่สามารถปลูกฝังและพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนจึงเป็นการวางรากฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตที่มีคุณค่า ทั้งในฐานะบุคคล ครอบครัว และสมาชิกของสังคมที่มีคุณภาพ

5.1.2. สรุปผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสามารถอาศัยพุทธธรรมเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่สมบูรณ์ทั้งในด้านจิตใจและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่

เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งเสริมการเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และเสริมสร้างเสถียรภาพทางอารมณ์อย่างยั่งยืน

เมตตา หรือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นพื้นฐานของการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในผู้อื่นอย่างแท้จริง เมื่อเมตตาได้รับการปลูกฝัง นักเรียนจะมีมุมมองที่เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของความสุขร่วมกัน และสามารถลดพฤติกรรมที่เห็นแก่ตัวได้อย่างเป็นธรรมชาติ เมตตาช่วยสนับสนุนการพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการแก้ไขข้อขัดแย้งโดยปราศจากความโกรธเกลียดกรุณา หรือการช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์ เป็นองค์ประกอบที่เชื่อมโยงโดยตรงกับความเข้าใจซึ่งเป็นหัวใจของความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนที่ได้รับการปลูกฝังกรุณาจะสามารถเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น สามารถยื่นมือช่วยเหลือในเวลาที่เหมาะสม และพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานบนการสนับสนุนซึ่งกันและกัน มุทิตา หรือการยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น มีบทบาทในการลดความรู้สึกลดเปรียบเทียบกับผู้อื่นอย่างไม่เป็นธรรม ซึ่งมักเป็นต้นตอของความอิจฉาริษยา นักเรียนที่ได้รับการปลูกฝังมุทิตาจะสามารถแสดงความยินดีต่อความสำเร็จของเพื่อนได้อย่างจริงใจ รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น และสามารถสร้างแรงบันดาลใจร่วมกันในกลุ่มเพื่อน ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศแห่งความสุข ความร่วมมือ และการเติบโตทางอารมณ์ร่วมกันอุเบกขา หรือการวางใจอย่างเป็นกลาง เป็นหลักธรรมที่เสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนที่ได้รับการฝึกให้อยู่ในอุเบกขาสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ความล้มเหลว หรือสถานการณ์ที่ท้าทายได้โดยไม่หลงไปตามอารมณ์รุนแรง อุเบกขายังช่วยให้นักเรียนมีสติในการพิจารณาเหตุผลก่อนตัดสินใจ กระตุ้นให้เกิดการตอบสนองต่อปัญหาอย่างมีสติปัญญา และลดพฤติกรรมโต้ตอบอย่างหุนหันพลันแล่น

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเหล่านี้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนสามารถดำเนินการได้ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การนั่งสมาธิ การแผ่เมตตาก่อนเริ่มเรียน การระบายอารมณ์ด้วยการเขียนไดอารีอย่างมีสติ หรือการจัดวงสนทนาเชิงบวกในชั้นเรียนเพื่อฝึกการเข้าใจตนเองและผู้อื่นทั้งหมดนี้ล้วนมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ และการมีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเป็นหัวใจของความฉลาดทางอารมณ์ที่แท้จริงดังนั้น การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน จึงมิใช่เพียงการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมเท่านั้น หากยังเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญในการดำรงชีวิตในโลกยุคใหม่อย่างมีสติ มีปัญญา และมีความสุขอย่างแท้จริง

5.1.3. สรุปผลการศึกษาวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงเอกสาร บทสัมภาษณ์ และการสังเกตเชิงวิชาการ พบว่าแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้เกิดขึ้นได้อย่างลึกซึ้งและยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องมีการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการ “หลักพุทธธรรม” โดยเฉพาะ “พรหมวิหาร 4” เข้ากับรูปแบบกิจกรรมที่เอื้อให้ผู้เรียนได้สัมผัส เรียนรู้ และฝึกฝนในบริบทจริงของชีวิตการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นแนวทางแรกที่มีศักยภาพในการสร้างพื้นที่ให้ผู้เรียนได้สำรวจภาวะภายในของตนอย่างจริงจัง กิจกรรมที่มีลักษณะเชิงปฏิบัติ เช่น การนั่งฟังตนเอง การบันทึกความรู้สึก การสะท้อนประสบการณ์ชีวิตในกลุ่มย่อย และการฝึกเว้นระยะก่อนแสดงอารมณ์ ช่วยให้ผู้เรียนเริ่มเชื่อมโยงกับความรู้สึก ความคิด และแรงจูงใจภายในของตนได้อย่างลึกซึ้ง พื้นที่การอบรมลักษณะนี้ยังเปิดโอกาสให้เกิด “เมตตาต่อตนเอง” ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการตระหนักรู้ในตนอย่างแท้จริงจากกิจกรรมดังกล่าว ผู้เรียนที่เคยรู้สึกด้อยค่า มีอารมณ์ก้าวร้าว หรือไม่กล้าแสดงออก เริ่มเปลี่ยนท่าทีต่อการรับรู้อารมณ์ของตนเองอย่างเห็นได้ชัด พวกเขากล้าสำรวจจุดประจักษ์ในใจ โดยไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิตน และค่อย ๆ พัฒนา “อุเบกขา” เพื่อใช้วางใจต่ออารมณ์ที่เคยควบคุมไม่ได้ กลายเป็นคนที่มีช่องว่างให้ตนได้ไตร่ตรอง และเลือกแสดงออกอย่างมีสติในสถานการณ์จริง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning เป็นแนวทางที่สองที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปลูกฝังความฉลาดทางอารมณ์ในสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ผ่านการทำงานกลุ่ม การแก้ปัญหาเชิงปฏิบัติ หรือการเรียนรู้ผ่านการมีบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนหมุนเวียนในกลุ่ม ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง การประนีประนอม การเคารพความแตกต่าง และการจัดการความขัดแย้งอย่างมีวุฒิภาวะในกระบวนการ Active Learning ผู้เรียนจะไม่เพียงฝึกทักษะทางวิชาการ แต่จะได้รับการท้าทายทางอารมณ์อย่างเป็นธรรมชาติ เช่น เมื่อต้องยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่ต่างจากตน เมื่อต้องแบ่งหน้าที่อย่างยุติธรรม หรือเมื่อต้องช่วยเหลือเพื่อนที่ทำงานช้ากว่า ความสามารถในการใช้ “กรุณา” อย่างจริงใจโดยไม่รู้สึกละอาย และการรู้จัก “มุทิตา” ยินดีต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น โดยไม่อิจฉาหรือเปรียบเทียบ จึงเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในบริบทจริง และแสดงถึงการเจริญของความฉลาดทางอารมณ์ในระดับจิตใจอย่างแท้จริง

แนวทางที่สาม คือ การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ และการส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งเป็นการออกแบบบรรยากาศการเรียนรู้ให้มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งระหว่างผู้เรียน ครู และบริบทรอบตัว ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของความไว้วางใจ ความเคารพซึ่งกันและกัน และความเมตตาในชีวิตประจำวัน จะหล่อหลอมผู้เรียนให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น และแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคุณค่าทางจิตใจได้

อย่างเป็นธรรมชาติการเรียนรู้จากประสบการณ์ เช่น การเยี่ยมผู้ป่วย การลงพื้นที่จิตอาสา การรับฟังเรื่องราวของเพื่อน หรือการสะท้อนประสบการณ์ชีวิตในวงกลุ่ม ล้วนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงตนกับโลกภายนอกด้วย “จิตที่อ่อนโยน” และนำสิ่งที่เรียนรู้มาใช้หล่อหลอมภาวะภายในของตน ผู้เรียนที่ได้ผ่านกระบวนการเหล่านี้จะสามารถเข้าใจความทุกข์ ความหลากหลาย และเงื่อนไขชีวิตของผู้อื่นได้อย่างแท้จริง พร้อมทั้งพัฒนา “ทักษะทางสังคม” จากภายใน ไม่ใช่จากการจำลองบทบาทหรือกฎเกณฑ์ทางพฤติกรรมเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม มิได้เกิดจากการอบรมเชิงจริยธรรมแบบแยกส่วน แต่ต้องเป็นการออกแบบ “กระบวนการที่มีชีวิต” ที่ผู้เรียนได้ฝึกฝนและเผชิญกับตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ กิจกรรมทั้ง 3 แนวทาง การอบรมเชิงปฏิบัติการ การเรียนรู้แบบ Active Learning และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เมื่อมีจิตวิญญาณของพรหมวิหาร 4 เป็นแกนกลาง จะสามารถหล่อหลอมผู้เรียนให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีท่าทีที่อ่อนโยนต่อทั้งตนเองและผู้อื่น และพร้อมเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ที่สมดุลทั้งในระดับปัจเจกและสังคมโดยรวม

5.2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพรหมวิหาร 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำหลักธรรมเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มาบูรณาการในการเสริมสร้างคุณลักษณะทางอารมณ์ของนักเรียนให้เกิดความสมดุลทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งจากการวิเคราะห์ผลการศึกษา พบว่า แนวทางดังกล่าวสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ในทุกมิติ ทั้งด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การเข้าใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพในสังคม โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของพรหมวิหาร 4 จะพบว่าสามารถเชื่อมโยงกับคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างสอดคล้องและเป็นระบบ

เมตตา ซึ่งหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขโดยไม่มีเงื่อนไข มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถของนักเรียนในการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกฝนให้แผ่เมตตาต่อผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะผ่านการทำสมาธิ การกล่าวถ้อยคำปรารถนาดี หรือการแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่อ่อนโยน นักเรียนจะเกิดความเข้าใจและรับรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การแผ่เมตตาเป็นการฝึกให้จิตใจอ่อนโยน เย็นลง และกลับมามองตนเองด้วยสายตาแห่งความเมตตา ไม่ตัดสิน ไม่กดทับอารมณ์ ทำให้นักเรียนสามารถเฝ้าดูอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยของธนารักษ์ สารเถื่อน แก้ว (2566) ที่ระบุว่า ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นรากฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ และเป็นปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและสังคม กรุณา ซึ่งหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ เป็นองค์ประกอบของพรหมวิหารที่

เชื่อมโยงโดยตรงกับการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น นักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมให้มีกรุณา จะมีแนวโน้มในการสังเกตความรู้สึกของเพื่อน ความยากลำบากของผู้อื่น และแสดงออกต่อสิ่งเหล่านั้นด้วยท่าทีที่อ่อนโยนและจริงใจ ความเข้าใจในทุกข์ของผู้อื่นจะทำให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจภายในที่จะช่วยเหลือ และลดพฤติกรรมที่เห็นแก่ตัวลง ส่งผลให้เกิดบรรยากาศของการเกื้อกูลในชั้นเรียน ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาความสามารถด้านอารมณ์เท่านั้น หากยังส่งเสริมการพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างยั่งยืน งานของภักธิดา แรงทน และคณะ (2561) ก็ได้เสนอว่าการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นและการสนองตอบอย่างเหมาะสม คือหนึ่งในหัวใจของการพัฒนา EQ ในสถานศึกษา โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ยังอยู่ในวัยฝึกฝนการควบคุมตนเอง

ลำดับถัดมามีภักธิดา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมทางสังคมที่ดี นักเรียนที่มีมุทิตาจะไม่รู้สึกอิจฉาเพื่อน ไม่เปรียบเทียบตนเองอย่างด้อยค่า แต่กลับแสดงความยินดีได้อย่างจริงใจ ซึ่งช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพในกลุ่ม และลดความขัดแย้งที่เกิดจากการแข่งขันเชิงลบลงได้อย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนที่ฝึกมุทิตาเป็นประจำยังมีแนวโน้มที่จะเป็นกำลังใจให้ผู้อื่น มีทัศนคติบวกต่อความสำเร็จของผู้อื่น และสามารถรักษามิตรภาพได้ยาวนาน งานของรัฐพล โกรินทร์ (2561) สนับสนุนประเด็นนี้ โดยเสนอว่า การฝึกศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องมือในการพัฒนา EQ ด้าน “ความสุข” และ “การอยู่ร่วม” ซึ่งมุทิตาสามารถหล่อหลอมคุณลักษณะเหล่านี้ได้อย่างเป็นรูปธรรมประการสุดท้าย อุเบกขา ซึ่งหมายถึง ความวางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนการพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ อุเบกขาไม่ได้หมายถึงความเฉยเมย หากเป็นความสามารถในการรักษาความสงบภายในจิตใจท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เมื่อนักเรียนฝึกอุเบกขาผ่านกิจกรรมการเจริญสติ การทำสมาธิ หรือการสะท้อนความคิดก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ จะส่งผลให้นักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (emotional flexibility) สามารถรับมือกับความผิดหวัง ความขัดแย้ง หรือแรงกดดันได้อย่างมีสติ และตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ การฝึกอุเบกขาจึงเป็นการฝึกความมั่นคงภายใน ที่ส่งผลให้เกิดบุคลิกภาพที่สงบ สุขุม และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์อย่างแท้จริง

นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยในครั้งนี้กับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีความสอดคล้องกันในหลายประเด็น โดยเฉพาะแนวคิดที่ว่าความฉลาดทางอารมณ์มิได้เกิดจากเพียงการเรียนรู้ทางวิชาการหรือพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น หากแต่ต้องอาศัยกระบวนการพัฒนาภายในจิตใจผ่านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา งานของธนารักษ์ สารเถื่อนแก้ว (2566) ได้เสนอว่า ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ คือองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นแกนเดียวกันกับการฝึกเมตตาในงานวิจัยฉบับนี้ที่ช่วยให้นักเรียนมีสติรู้ตัว มีจิตใจอ่อนโยน และสามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกัน ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังแสดงให้เห็นถึงพลังของหลักกรุณาในการเสริมสร้างความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในงานของภักธิดา แรงทน

และคณะ (2561) ที่เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ของนักเรียน ต้องเริ่มจากการตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งฝึกให้มีสติ สมาธิ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทางอารมณ์ การฝึกกรุณาตามแนวทางของพรหมวิหาร 4 จึงช่วยเติมเต็มเป้าหมายเดียวกันนี้ ผ่านการพัฒนาทัศนคติเมตตา เข้าอกเข้าใจ และมีจิตใจอ่อนโยน ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมพึงประสงค์

อย่างไรก็ตาม จุดเด่นของงานวิจัยฉบับนี้อยู่ที่การเลือกใช้ “พรหมวิหาร 4” เป็นกรอบหลักแต่เพียงประการเดียวในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งแตกต่างจากงานของรัฐพล โกรินทร์ (2561) หรือของณัฐพร สิงห์สร (2567) ที่เน้นการบูรณาการหลักไตรสิกขา สติปัฏฐาน หรือโยนิโสมนสิการ งานวิจัยในครั้งนี้จึงถือเป็นการขยายขอบเขตของการพัฒนา EQ เชิงพุทธให้ครอบคลุมด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะการฝึก “มูทิตา” และ “อุเบกขา” ที่ยังไม่ค่อยได้รับความสนใจในงานวิจัยเชิงพฤติกรรมก่อนหน้านี้ การค้นพบในครั้งนี้จึงเป็นการเสนอแนวทางใหม่ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในระดับโรงเรียน และช่วยตอบโจทย์การสร้างผู้เรียนที่มีคุณภาพทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคมกล่าวได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผ่านพรหมวิหาร 4 มิใช่เพียงการฝึกควบคุมอารมณ์ชั่วคราว แต่เป็นการวางรากฐานแห่ง “ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” ซึ่งสะท้อนออกผ่านความเมตตา ความเข้าใจ ความยินดี และความวางใจอย่างมีปัญญาในทุกบริบทของชีวิต การพัฒนานี้จึงไม่เพียงส่งผลดีต่อตัวนักเรียนเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อการสร้างบรรยากาศแห่งสันติสุขในสถานศึกษา และมีศักยภาพในการขยายผลสู่ครอบครัวและสังคมในวงกว้าง

โดยสรุป การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพรหมวิหาร 4 แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการเสริมสร้างคุณลักษณะภายในที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมอย่างสมดุล นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนตามแนวทางดังกล่าวสามารถพัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น อีกทั้งยังสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและยังยืนกับผู้อื่นได้อย่างมีเมตตาและปัญญา หลักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มิใช่เพียงหลักธรรมเชิงศีลธรรม หากแต่เป็นกระบวนการฝึกฝนทางจิตใจที่ลงลึกถึงระดับอารมณ์ และสามารถแปรเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์และสันติ ทั้งในระดับปัจเจกและสังคมส่วนรวมการบูรณาการพรหมวิหาร 4 เข้ากับกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน จึงมิใช่เพียงการปลูกฝังคุณธรรม หากเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ที่ซึ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การเข้าใจผู้อื่น และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมีคุณค่า เป็นสิ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความรู้ทางวิชาการ งานวิจัยฉบับนี้จึงตอกย้ำว่า พระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาแห่งการพัฒนา สามารถมีบทบาทในการพัฒนาคุณลักษณะของเยาวชนไทยในเชิงองค์รวม และมีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง

5.3. ข้อเสนอแนะ

5.3.1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีนโยบายส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา โดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เข้าไว้ในหลักสูตรกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว และการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐานและทักษะทางอารมณ์ควบคู่กันอย่างเป็นระบบ
2. กระทรวงศึกษาธิการควรกำหนดแนวทางสนับสนุนการฝึกสมาธิ เจริญสติ และกิจกรรมแผ่เมตตาในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความสงบภายในจิตใจ ลดความตึงเครียด และเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน ซึ่งเป็นพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ที่มั่นคง
3. ควรมีนโยบายพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักพรหมวิหาร 4 และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการชั้นเรียน การส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก และการดูแลด้านอารมณ์ของนักเรียนในระดับปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม
4. หน่วยงานด้านการศึกษา ควรสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม EQ ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 สำหรับครูแนะแนว ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำทางจิตใจ และเพิ่มคุณภาพการดูแลนักเรียนอย่างมีเมตตาและกรุณา

5.3.2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมฝึกเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียน เช่น การแผ่เมตตาก่อนเรียน การสะท้อนความรู้สึกในกิจกรรม “มุมใจสงบ” หรือการทำกิจกรรม “ขอบคุณเพื่อน” ที่ฝึกมุทิตา เพื่อสร้างจิตใจที่อ่อนโยนและเข้าใจผู้อื่น
2. ควรจัดกระบวนการฝึกฝนความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการสนทนาธรรม และบทเรียนพุทธคุณธรรมในชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับประถมปลายและมัธยมต้น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างชัดเจน การมีพื้นที่สนทนาเรื่องอารมณ์อย่างปลอดภัยและมีหลักธรรมรองรับ จะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมและเพิ่มการเรียนรู้อย่างมีคุณค่า
3. ผู้ปกครองควรได้รับข้อมูลและแนวทางในการสนับสนุนพรหมวิหาร 4 ที่บ้าน เช่น การใช้ถ้อยคำเมตตาในครอบครัว การแสดงความเข้าใจเมื่อลูกมีอารมณ์ไม่มั่นคง การสอนให้ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และการให้พื้นที่แก่ลูกในการเรียนรู้จากความผิดพลาดอย่างมีอุเบกขา เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้ในบ้านและโรงเรียนอย่างเป็นองค์รวม
4. โรงเรียนควรจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้าน EQ วิถีพุทธสำหรับครูและนักเรียนร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันในเรื่องการบริหารอารมณ์ การสื่อสารอย่างเมตตา และการพัฒนา EQ อย่างต่อเนื่องในบริบทวัฒนธรรมไทย

5.3.3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิผลของหลักพรหมวิหาร 4 กับหลักธรรมอื่นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เช่น สติปัญญา ไตรสิกขา หรืออริยสัจ 4 เพื่อวิเคราะห์จุดเด่นและข้อจำกัดของแต่ละแนวทาง และนำไปพัฒนาหลักสูตรอย่างรอบด้าน
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองที่ติดตามผลในระยะยาว เพื่อประเมินความยั่งยืนของการฝึกฝนพรหมวิหาร 4 ต่อความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ พฤติกรรม และสัมพันธภาพของนักเรียน ทั้งในระดับปัจเจกและระดับห้องเรียน
3. ควรพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรม “EQ ด้วยพรหมวิหาร 4” สำหรับระดับชั้นต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ เช่น โปรแกรม 8 สัปดาห์ที่ออกแบบกิจกรรมรายสัปดาห์ พร้อมแบบประเมินก่อนและหลังการฝึก เพื่อใช้เป็นเครื่องมือทางการศึกษาที่มีประสิทธิภาพในระดับชาติ



บรรณานุกรม

พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภาษาไทย

หนังสือทั่วไป

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

ปกรณ์ ปรียากร. (2538). ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา. กรุงเทพฯ: สามเจริญพานิช.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.

กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมกาย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี). (2563). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราง.

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. (2526). หลักการพัฒนาชุมชนและการพัฒนาชนบท. กรุงเทพมหานคร: ไทยอนุเคราะห์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2565). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2554.

กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2556). พรหมวิหารธรรม: หลักธรรมแห่งความเมตตาและกรุณา.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

วิทยานิพนธ์

รัฐพล โกรินทร์.(2561). แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม

ของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์

ปริญญาโท,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

วารสาร

กุลิสรา จิตรขญาณิช. (2562). การพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงผ่านการเรียนรู้แบบบูรณาการ. วารสาร
การศึกษาไทย, 15(2), 85-98.

คัคณางค์ มณีศรี. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร,
3(1), 35-72.

ณัฐพร สิงห์สร, ฐิติวัศ สุธะป้อม, เรืองวิทย์ นิลโคตร, ณัฐพัชร สายเสนา, และ ณัฐกรรณ์ ปะพาน.

(2567). ความฉลาดทางอารมณ์วิถีพุทธ: การบูรณาการหลักธรรมสู่การเป็นองค์กรแห่ง
ความสุขยุคพลิกผัน. วารสารมหาจุฬานาครพรรณ์, 11(1), 250-259. สืบค้นจาก

[https://so03.tci-
thaijo.org/index.php/JMND/article/download/274395/182212/1118693](https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/download/274395/182212/1118693)

ธนารักษ์ สารเถื่อนแก้ว. (2566). พุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. วารสารโพธิศาสตร์

ปริทรรศน์, 3(2), 23-36. สืบค้นจาก [https://so09.tci-
thaijo.org/index.php/BRJ/article/view/4435](https://so09.tci-thaijo.org/index.php/BRJ/article/view/4435)

นางสาวภัทรกัณฑ์ หวังทรัพย์ทวี. (2564). พุทธศาสนเพื่อฉันเอง : มุมมองความเชื่อศาสนาพุทธ ของ
เด็กเจนเนอเรชั่น Z ในมหาวิทยาลัย,

66. <https://sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/25565>

พระครูปลัดไพฑูรย์ เมธิโก. (2565). พรหมวิหาร: ธรรมแนวทางการแก้ไขความขัดแย้งของสังคมไทย.

วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์, 10(3), 57–66. สืบค้นจาก

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jgsnsbc-journal/article/view/262028/175566>

ภัทริดา แรงทน, สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย, และ ระวีง เรืองสังข์. (2561). รูปแบบการพัฒนาภูมิภาวะทาง

อารมณตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษา. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 6(4), 1433-1446. สืบค้นจาก

<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/111006>

ภัทรกัณฑ์ หวังทรัพย์ทวี. (2566). การเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยกับพุทธศาสนาในยุคใหม่. วารสาร

พุทธศาสนศึกษา, 32(4), 45-60.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร:

ราชบัณฑิตยสถาน. สืบค้นจาก <https://dictionary.orst.go.th/>

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.

สืบค้นจาก <https://www.dhammathai.org/bd/03.php>

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2566). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์

ครั้งที่ 63). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2565). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.

https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/583

รัตนศักดิ์ ทรัพย์เจริญ, & ดวงใจ พุทธเชม. (2565). พรหมวิหาร 4 สำหรับผู้บริหารในศตวรรษที่ 21.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์, 10(3), 57–66. สืบค้นจาก

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jgsnsbc-journal/article/view/262028/175566>

สุนทรี โคมิน. (2522). การพัฒนาสังคมในแง่ของประชากรศาสตร์: ทฤษฎีและวิธีการศึกษาวัด.

วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, 19(3), 1–15.

สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5(2), 185–197.

อุไร ชีรัมย์, พรทิพย์ ไชยโส, พิกุล เอกวางกูร, & ทรงชัย อักษรคิด. (2563). เทคนิคการประเมินการเรียนรู้ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 20(1), 193–206. สืบค้นจาก

<https://research.ku.ac.th/forest/Department.aspx?CampusID=01&FacultyID=07>

เว็บไซต์

กรมสุขภาพจิต. (2559). คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16-18 ปี.

<https://mhc7.dmh.go.th/wp-content/uploads/2019/12/คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์-16-18ปี.pdf>

กรมสุขภาพจิต. (2564). คู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/ebook/view.asp?id=10>

ดร.ประมุล สารพันธ์ (2012). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพระไตรปิฎก. สืบค้นจาก http://oldweb.mcu.ac.th/mcutrai/menu2/menu2_2.htm

ธนาคารโลก. (2000). เสียงจากผู้ยากจน: จากหลายแผ่นดิน. สืบค้นจาก <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports/documentdetail/864691468233712217/voices-of-the-poor-from-many-lands>

สำนักงานสถิติจังหวัดพังงา. (2563). รายงานสถิติจังหวัดพังงา ปี 2563. สืบค้นจาก https://phangnga.nso.go.th/images/attachment/2563_compressed.pdfphangnga.nso.go.th

มูลนิธิพระไตรปิฎกเพื่อประชาชน. (2560). พระไตรปิฎกเพื่อประชาชน.

https://image.makewebeasy.net/makeweb/0/biHkxjYlr/Document/02_คำ

[ปรารภ_ความเป็นมาของพระไตรปิฎกและการจัดพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน
ในครั้ง.pdf?v=202012190947](#)

อลิสรา ราตรี. (2560). 8 กิจกรรมเพิ่ม EQ (Emotional Quotient). สืบค้นจาก

<https://www.amarinbabyandkids.com/pre-school/8-activities-encourage-eq/>

ภาษาอังกฤษ

The 101 World. (2023). AI เปลี่ยนระบบการศึกษาไทยอย่างไร?.

<https://www.the101.world/ai-for-teaching-and-learning/>

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), Handbook of emotional intelligence (pp. 363–388). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Bloom, B. S. (Ed.). (1956). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain. New York: David McKay Company.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York, NY: Grosset/Putnam.

Dewey, J. (1938). Experience and education. New York: Kappa Delta Pi.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York, NY: Bantam Books.

Harvey, P. (1990). An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices. Cambridge: Cambridge University Press.

James, W. (1884). What Is an Emotion? Mind, 9, 188-205.

<http://dx.doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>

- Knowles, M. S. (1980). The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy. New York: Cambridge, The Adult Education Company.
- Lipset, S. M. (1960). Political man: The social bases of politics. New York, NY: Doubleday.
- Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. New York: International Universities Press.
- Piaget, J. (1976). Piaget's theory. In B. Inhelder & H. H. Chipman (Eds.), Piaget and his school (pp. 11-23). Springer.
- Rahula, W. (1959). What the Buddha taught. New York: Grove Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schumacher, E. F. (1973). Small is beautiful: A study of economics as if people mattered. London: Blond & Briggs.
- Sen, A. (1999). Development as freedom. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- UNESCO. (2017). Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives. Paris: UNESCO. สืบค้นจาก <https://www.unesco.org/en/articles/education-sustainable-development-goals-learning-objectives>
- UNICEF. (2019). รายงานความยากจนหลายมิติของเด็กในประเทศไทย. สืบค้นจาก <https://www.unicef.org/thailand/th/reports/รายงานความยากจนหลายมิติของเด็กในประเทศไทย>
- United Nations Development Programme. (2023). Human Development Report 2023-24: Breaking the gridlock: Reimagining cooperation in a polarized world. สืบค้นจาก <https://hdr.undp.org/content/human-development-report-2023-24>

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press

World Commission on Environment and Development. (1987). Our common future. Oxford University Press.

World Health Organization. (2020). การส่งเสริมสุขภาพจิต. สืบค้นจาก
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43286/9241562943-tha.pdf>





รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. ดร.วชิรวิชญ์ อภิธิธนาศุภวิชญ์

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขา
อาชีวศึกษา การบริหารงานยุติธรรมและ
สังคม (ภาคพิเศษ) จากคณะสังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต
ศรีธรรมมาโสกราช

2. พระเมธีวชิราภิรต, ผศ.ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (ศน.ด.)

ตำแหน่งปัจจุบัน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

3. พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.

คุณวุฒิทางการศึกษา

ปร.ด. (ปรัชญาและศาสนา) มหาวิทยาลัย
เซนต์จอห์น

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมา
โสกราชมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช



บุคลากรกรม

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งปัจจุบัน
1.	พระประสาธน์สารโสภณ (ชัยวัฒน์ อีสสรธมโม)	เจ้าอาวาสวัดควนกะไหล
2.	พระครูบรรธรรมพินิต (พรพินิตย์)	เจ้าอาวาสวัดศรีรัตนาราม
3.	พระครูวรดิตถ์ธรรมากร (ชินกร)	เจ้าอาวาสวัดดิตถาราม
4.	พระครูสมุห์วิโรจน์ วรมงคล (ใจชื่อสมบุรณ์)	ครูพระสอนศีลธรรมวัดกะไหล
5.	นางสาวเสริมศรี ทองสกุล	ผู้ใหญ่บ้านบางนุ หมู่ที่ 6
6.	นายสุวิทย์ วรพจน์ภิมย์	ผู้ใหญ่บ้านเชียงใหม่
7.	นายรุ่งโรจน์ กองแก้ว	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 5 บ้านควนกะไหล
8.	นายสุเทพ หมาดสตูล	ผู้ใหญ่บ้านท่าอยู่
9.	นางสาววินัสรา ณ ตะกั่วทุ่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเชียงใหม่
10.	นายธงชาติ ทองขาว	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเชียงใหม่
11.	นางสาวปาริชาติ ชูแก้ว	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดิตถาราม
12.	นางต้อย ทองสกุล	ผู้นำชุมชนดูแลเยาวชนบ้านบางนุ
13.	นางสาวสมศรี รักเรียน	ผู้ปกครองเครือข่ายของโรงเรียนบ้านกะไหล
14.	นายสมชาย ศรีวิไล	ผู้ปกครองเครือข่ายของโรงเรียนบ้านเชียงใหม่
15.	นางสาวสุจิตรา เข้มแข็ง	ผู้ปกครองเครือข่ายของโรงเรียนวัดดิตถาราม
16.	นายสุรพล ช่วยงาม	ผู้ปกครองเครือข่ายของโรงเรียน
17.	นางสาวน้ำฝน ใจงาม	ครูประจำชั้น
18.	นายศราวุธ กล้าหาญ	ครูฝ่ายปกครอง
19.	นางสาวอรัญญา ดิจจริง	เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนักเรียน
20.	นายสมบุรณ์ พึ่งตน	เจ้าหน้าที่ฝ่ายแนะแนว

ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๔

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ดร.วชิรวิทย์ อธิธรรมาศุภวิทย์

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม (Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์นาศรี ที่ปรึกษานั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- ๖๔๕

- ๖๔๖๖.

ดร.วชิรวิทย์ อธิธรรมาศุภวิทย์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ธีรธรรมโสกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร.

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโสกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles” โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษานั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบรรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ธีรธรรมโสกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- ทธช/
- อิม ส/โศภิตา มธว/อธวท
พระเมธีวชิราภิต



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๔

ที่ อว ๗๕๒๖(๒)/ว ๐๐๐๕ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม (Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ในนามอธิการบดี
พระพรหม ๑๖/๐๖/๖๖

(Signature)

(Signature)

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ อว ๗๔๓๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๗๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายรุ่งโรจน์ กองแก้ว

ด้วย พระศุภกร ปญญาพล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles” โดยมี ผศ.ดร.ปณณพงค์ วงศ์ณาทรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปญญาพล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐-๗๕๔๐-๗๑๒๘

นายรุ่งโรจน์ กองแก้ว

ที่ อว ๓๔๒๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๓๕๔๐-๑๒๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายสมชาย ศรีวิไล

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)” โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์นาครี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๓๕๔๐-๑๒๒๘

จิมเจม ธีรวัฒน์
สมชาย

ที่ ยว ๗๑๑๖(๒)/ว ๐๐๘๘



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๓๕๕๐-๗๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายสุวิทย์ วรพจน์ภิรมย์

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๓๕๕๐-๗๑๒๔

อ.วิทย์.
นายสุวิทย์ วรพจน์ภิรมย์
จีนจอมใจได้มณฑล

ที่ ขว ๓๔๒๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๑๒๕-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร นางสาวสุจิตรา เข้มแข็ง

ด้วย พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกร ปญญาโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๑๒๘

อ. น. น. น.

ที่ ขว ๓๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๓๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายสุเทพ หมดสกุล

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์มาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกร ปณฺญาพโล, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๓๑๒๔

อึ้งขอมนี้ใช้เฉพาะ
ศุภกร ภูทอง

ที่ ยว ๗๕๒๖(๒)/ว ๐๐๘๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพู อำเภอยะพยอม
จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๓๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายสุรพล ช่างงาม

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๔๐-๓๑๒๔

ผู้รับทราบ
ส่งมา

ที่ ยว ๗๔๓๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๘๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายธชาติ ทองขาว

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปณณพวง วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) คร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๘๑๒๘

๒๕๖๘ ๓๑

ที่ ฮว ๗๗๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาปรัง อำเภอยะรัง
จังหวัดศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวน้ำฝน ใจงาม

ด้วย พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บันทึกศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

ที่ ยว ๗๔๒๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๐-๔๑๒๔-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๓๒ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางศ้อย ทองสกุล

ด้วย พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles” โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกรปญญาโณ, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๔๑๒๔

อนุมัติให้วิจัย
นางศ้อย/ทองสกุล

ที่ ฮว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรียน พระครูวรศีลธรรมการ (ชินกร)

ด้วย พระศุภกร ปณฺเฑาฬโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นอมพงค์ วงศ์นาควรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺเฑาฬโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูวรชัยวัฒน์ ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๘

อ.วิมลพรรณแก้ว

พระครูวรศีลธรรมการ

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช

๒๕๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๕๕๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร นางสาววินัสรา ณ ตะกั่วทุ่ง

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาทโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นอนงค์ วงศ์มาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสโกกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาทโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกร ปณฺญาทโล (ภูทอง) ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาสโกกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ฉันขอเป็นผู้ให้ข้อมูล
วันที่ ๒๖/๓/๖๘ ณ ๗๕ กักขัง

บันทึกศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๕๕๘

ที่ ยว ๗๔๒๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๗๑๒๘-๕ www.sscmbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายสมบุญ พึ่งตน

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นนพวงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง))

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

จินต ฟ้าชัยพงศ์
สมบุญ

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๗๑๒๘

ที่ ยว ๗๔๓๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาโพธิ์ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๕๕๕-๕ www.sscmbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวปาริชาติ ชูแก้ว

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นนพพงศ์ วงศ์นาครี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระศุภกรบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๕๕๒๒๘

อนึ่ง ในข้อนี้
พบลา ปาริชาติ ๑๗/๖

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๐๑๒๔-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูสมุห์วิโรจน์ วรมงคล (ใจชื่อสมบุรณ์)

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิณฑพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ได้มอบหมายให้
จ.ร. : พระครูวิโรจน์

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๔๐-๙๑๒๘

ที่ อว ๗๔๓๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๗๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๓๓ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร นางสาวอริญา ติจรัง

ด้วย พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์มาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์ ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๗๑๒๘

ได้ให้สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว

อริญา

นางสาวอริญา ติจรัง

ที่ ฮว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๔๐-๔๑๒๔-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูบวรธรรมพินิต (พรพินิตย์)

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์นาครี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๔๐-๔๑๒๔

ได้โดยอนุเคราะห์
พระครูบวรชัยวัฒน์

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

๓๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๘๐-๗๕๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร นางสาวเสริมศรี ทองสกุล

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles)" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นพงษ์ วงศ์ภาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๐๐๓๒๘

ชินจอมศักดิ์ ภาชนะ

นางสาวเดี๋ยฟี่ ทองสกุล

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๕๐-๙๑๒๘-๔๓ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร นายศรวุธ กล้าหาญ

ด้วย พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิ่นนพพงศ์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๕๐-๙๑๒๘

ได้ใส่การสัมภาษณ์แล้วเมื่อวันที่ ๖

นายศรวุธ กล้าหาญ

ที่ ฮว ๗๙๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม

จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

โทร. ๐-๗๕๔๐-๙๙๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระประสาธน์สารโสภณ (ชัยวัฒน์ อีสสรณโม)

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาโณ (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์มาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาโณ (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบรรชิตวิวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมมาโคกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ได้ฉันนพิธีรับ

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๔๐-๙๙๒๘

ที่ อว ๓๙๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาปรัง อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๓๕๘๐-๔๑๒๔-๕ www.sscmbu.ac.th

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวสมศรี รักเรียน

ด้วย พระศุภกร ปณฺญาปโล (ภูทอง) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Youths' Emotional Intelligence with Buddhist Principles" โดยมี ผศ.ดร.ปิณณพงค์ วงศ์ณาศรี ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จาก ท่านโปรดอนุญาตให้ พระศุภกร ปณฺญาปโล (ภูทอง) ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูบรรชัชยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๓๕๘๐-๔๑๒๔

อ.ส.ให้สัมภาษณ์
นางสาวสมศรี รักเรียน

ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย





แบบสัมภาษณ์

สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้นำชุมชน คุณครู ผู้ปกครอง และผู้ใกล้ชิดนักเรียน อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ผู้วิจัยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

(.....) กลุ่มนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา

(.....) กลุ่มผู้นำชุมชน

(.....) กลุ่มคุณครู

(.....) กลุ่มผู้ปกครอง

(.....) กลุ่มผู้ใกล้ชิดนักเรียน

1) ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

.....ปี ที่อยู่บ้าน/วัด เลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....

.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์

.....

เบอร์โทรศัพท์.....E-

mail.....

2) ระดับการศึกษา.....

3) สถานที่ทำงาน.....

4) ตำแหน่ง.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ท่านมีความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเป็นอย่างไร

2.1. คุณคิดว่านักเรียนมีความสามารถ (ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง) มากน้อยเพียงใด?

.....
.....
.....

2.2. ในสถานการณ์ที่นักเรียนรู้สึกโกรธ เศร้า หรือผิดหวัง คุณสังเกตว่านักเรียนสามารถ (จัดการอารมณ์ตนเอง) เหล่านั้นได้ดีหรือไม่? อย่างไร?

.....
.....
.....

2.3. คุณคิดว่านักเรียนมีกำลังใจหรือ (แรงจูงใจต่อตนเอง) ในการเรียนหรือการทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างไร?

.....
.....
.....

2.4. คุณคิดว่านักเรียนสามารถ (เข้าใจผู้อื่น) หรือรับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนหรือครูได้ดีแค่ไหน? มีตัวอย่างพฤติกรรมใดที่แสดงถึงความเข้าใจนี้?

.....

.....

.....

2.5. คุณคิดว่านักเรียนมีความสามารถ (ทักษะทางสังคม) ในการทำงานร่วมกับเพื่อนได้ดีหรือไม่เพราะอะไร?

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

3.1. การตระหนักรู้ในตนเองด้านเมตตา

คุณคิดว่าการฝึกเมตตาต่อตนเองช่วยให้นักเรียนรับรู้อารมณ์ของตัวเองได้อย่างไร?

.....

.....

.....

3.2. การตระหนักรู้ในตนเองด้านกรุณา

คุณคิดว่านักเรียนสามารถนำความกรุณามาใช้เพื่อลดความทุกข์ในตนเองได้อย่างไร?

.....

.....

.....

3.3. การตระหนักรู้ในตนเองด้านมุทิตา

การฝึกมุทิตาสามารถช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองได้หรือไม่?

.....

.....

.....

3.4. การตระหนักรู้ในตนเองด้านอุเบกขา

คุณคิดว่านักเรียนสามารถใช้หลักอุเบกขาเพื่อจัดการอารมณ์ของตัวเองในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้หรือไม่?

4.1. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านเมตตา

คุณเห็นว่านักเรียนสามารถใช้เมตตาต่อตนเองเพื่อลดความโกรธหรือความผิดหวังได้อย่างไร?

4.2. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านกรุณา

คุณคิดว่าการฝึกกรุณาช่วยให้นักเรียนจัดการกับความเครียดหรือความทุกข์ของตัวเองได้อย่างไร?

4.3. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านมุทิตา

คุณคิดว่าการฝึกมุทิตาช่วยให้นักเรียนจัดการอารมณ์ด้านลบของตนเองได้หรือไม่?

4.4. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านอุเบกขา

คิดว่านักเรียนสามารถใช้หลักอุเบกขาเพื่อควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างไร?

5.1. แรงงูใจในตนเองด้านเมตตา

คุณคิดว่าการฝึกเมตตาต่อตนเองสามารถช่วยนักเรียนสร้างแรงงูใจในสถานการณ์ที่ลัมเหลวได้อย่างไร?

5.2. แรงจูงใจในตนเองด้านกรุณา

คุณคิดว่าการปลูกฝังความกรุณาสามารถช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนทำสิ่งที่มีคุณค่าแก่สังคมได้อย่างไร?

5.3. แรงจูงใจในตนเองด้านมุทิตา

คุณคิดว่าการฝึกมุทิตาช่วยให้นักเรียนใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงจูงใจในเชิงบวกได้หรือไม่?

5.4. แรงจูงใจในตนเองด้านอุเบกขา

การสอนให้นักเรียนมีอุเบกขาในสถานการณ์ที่ท้าทายสามารถช่วยให้พวกเขาไม่ล้มเลิกความตั้งใจได้หรือไม่?

6.1. การเข้าใจผู้อื่นด้านเมตตา

การมีเมตตาต่อเพื่อนหรือคนรอบข้างช่วยส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาความเข้าใจผู้อื่นอย่างไร?

6.2. การเข้าใจผู้อื่นด้านกรุณา

คุณคิดว่าการปลูกฝังความกรุณาช่วยให้นักเรียนแสดงความเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่พวกเขาเผชิญความทุกข์ได้อย่างไร?

6.3. การเข้าใจผู้อื่นด้านมูทิตา

คุณคิดว่าการฝึกมูทิตาช่วยให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ที่พวกเขาประสบ
ความสำเร็จได้อย่างไร?

6.4. การเข้าใจผู้อื่นด้านอุเบกขา

คุณคิดว่านักเรียนสามารถใช้หลักอุเบกขาเพื่อเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นในสถานการณ์ที่มี
ความขัดแย้งได้หรือไม่?

7.1. ทักษะทางสังคมด้านเมตตา

คุณคิดว่าการปลูกฝังเมตตาช่วยให้นักเรียนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมได้อย่างไร?

7.2. ทักษะทางสังคมด้านกรุณา

คุณคิดว่าการฝึกกรุณาช่วยให้นักเรียนสามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
หรือไม่?

7.3. ทักษะทางสังคมด้านมูทิตา

การแสดงมูทิตาในสังคมช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการสื่อสารในเชิงบวกได้หรือไม่?

7.4. ทักษะทางสังคมด้านอุเบกขา

อุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถสื่อสารในสถานการณ์ที่มีความเห็นแตกต่างได้ดีขึ้นหรือไม่?

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

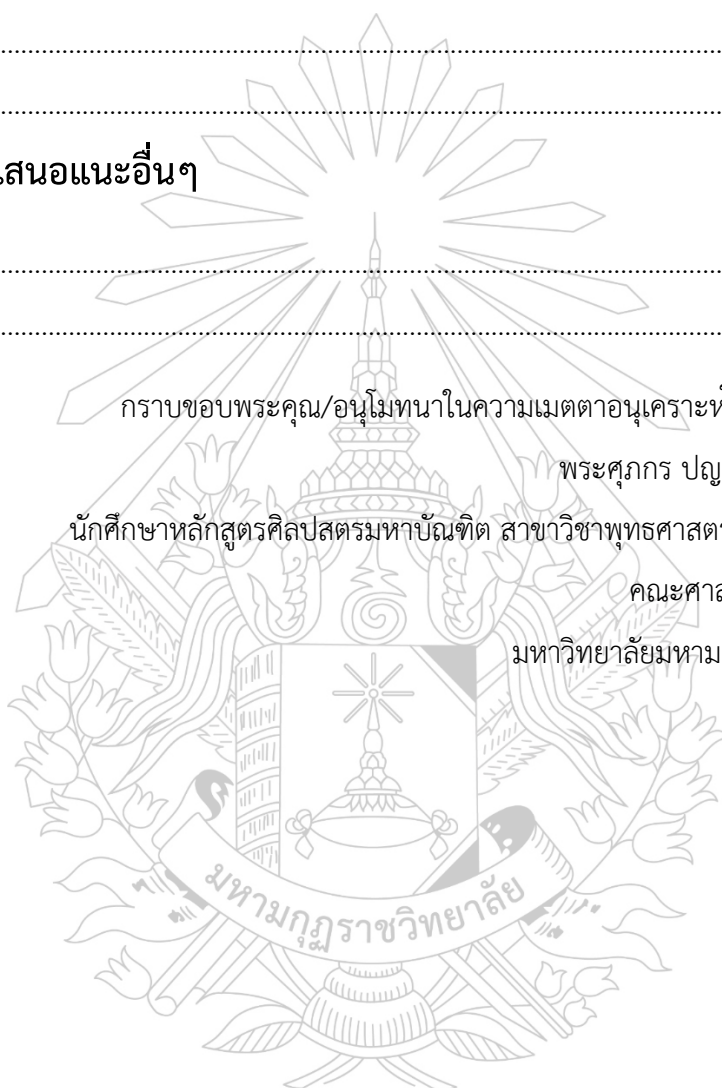
กราบขอขอบคุณ/อนุโมทนาในความเมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล

พระศุภกร ปญญาพล (ภูทอง)

นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์



จากการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

CVI : (Content Validity Index)

จากผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ท่าน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

เกณฑ์การตัดสินค่า CVI ถ้ามีค่า 0.80 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตามจุดประสงค์ หรือตรงตามเนื้อหานั้น แสดงว่าคำถามนั้นใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	CVI	การแปล ผล
1. ข้อมูลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน					
1. คุณคิดว่านักเรียนมีความสามารถ (ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง) มากน้อยเพียงใด?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2. ในสถานการณ์ที่นักเรียนรู้สึกโกรธ เศร้า หรือ ผิดหวัง คุณสังเกตว่านักเรียนสามารถ (จัดการ อารมณ์ตนเอง) เหล่านั้นได้ดีหรือไม่? อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3. คุณคิดว่านักเรียนมีกำลังใจหรือ(แรงจูงใจต่อตนเอง) ในการเรียนหรือการทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4. คุณคิดว่านักเรียนสามารถ (เข้าใจผู้อื่น) หรือ รับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนหรือครูได้ดีแค่ไหน? มี ตัวอย่างพฤติกรรมใดที่แสดงถึงความเข้าใจนี้?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5. คุณคิดว่านักเรียนมีความสามารถ (ทักษะทางสังคม) ในการทำงานร่วมกับเพื่อนได้ดีหรือไม่ เพราะอะไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

2 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน					
2.1. การตระหนักรู้ในตนเองด้านเมตตา คุณคิดว่าการฝึกเมตตาต่อตนเองช่วยให้นักเรียน รับรู้อารมณ์ของตัวเองได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2.2. การตระหนักรู้ในตนเองด้านกรุณา คุณคิดว่านักเรียนสามารถนำความกรุณามาใช้ เพื่อลดความทุกข์ในตนเองได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2.3. การตระหนักรู้ในตนเองด้านมูทิตา การฝึกมูทิตาสามารถช่วยให้นักเรียนตระหนักถึง คุณค่าของตัวเองได้หรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
2.4. การตระหนักรู้ในตนเองด้านอุเบกขา คุณคิดว่านักเรียนสามารถใช้หลักอุเบกขาเพื่อ จัดการอารมณ์ของตัวเองในสถานการณ์ที่ ยากลำบากได้หรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3.1. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านเมตตา คุณเห็นว่านักเรียนสามารถใช้เมตตาต่อตนเอง เพื่อลดความโกรธหรือความผิดหวังได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3.2. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านกรุณา คุณคิดว่าการฝึกกรุณาช่วยให้นักเรียนจัดการกับ ความเครียดหรือความทุกข์ของตัวเองได้ อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3.3. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านมูทิตา คุณคิดว่าการฝึกมูทิตาช่วยให้นักเรียนจัดการ อารมณ์ด้านลบของตนเองได้หรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
3.4. การจัดการอารมณ์ตนเองด้านอุเบกขา คุณคิดว่านักเรียนสามารถใช้หลักอุเบกขาเพื่อควบคุม อารมณ์ในสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4.1. แรงจูงใจในตนเองด้านเมตตา	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

คุณคิดว่าการฝึกเมตตาต่อตนเองสามารถช่วยนักเรียนสร้างแรงจูงใจในสถานการณ์ที่ล้มเหลวได้อย่างไร?					
4.2. แรงจูงใจในตนเองด้านกรุณา คุณคิดว่าการปลูกฝังความกรุณาสามารถช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนทำสิ่งที่มีคุณค่าแก่สังคมได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4.3. แรงจูงใจในตนเองด้านมูทิตา คุณคิดว่าการฝึกมูทิตาช่วยให้นักเรียนใช้ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงจูงใจในเชิงบวกได้หรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
4.4. แรงจูงใจในตนเองด้านอุเบกขา การสอนให้นักเรียนมีอุเบกขาในสถานการณ์ที่ท้าทายสามารถช่วยให้พวกเขาไม่ล้มเลิกความตั้งใจได้หรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5.1. การเข้าใจผู้อื่นด้านเมตตา การมีเมตตาต่อเพื่อนหรือคนรอบข้างช่วยส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาความเข้าใจผู้อื่นอย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5.2. การเข้าใจผู้อื่นด้านกรุณา คุณคิดว่าการปลูกฝังความกรุณาช่วยให้นักเรียนแสดงความเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่พวกเขาเผชิญความทุกข์ได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5.3. การเข้าใจผู้อื่นด้านมูทิตา คุณคิดว่าการฝึกมูทิตาช่วยให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ที่พวกเขาประสบความสำเร็จได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
5.4. การเข้าใจผู้อื่นด้านอุเบกขา	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

คุณคือนักเรียนสามารถใช้หลักอุเบกขาเพื่อ เข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นใน สถานการณ์ที่มีความขัดแย้งได้หรือไม่?					
6.1. ทักษะทางสังคมด้านเมตตา คุณคิดว่าการปลูกฝังเมตตาช่วยให้นักเรียนสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมได้อย่างไร?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
6.2. ทักษะทางสังคมด้านกรุณา คุณคิดว่าการฝึกกรุณาช่วยให้นักเรียนสามารถ สื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ประสิทธิภาพหรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
6.3. ทักษะทางสังคมด้านมูทิตา การแสดงมูทิตาในสังคมช่วยให้นักเรียนพัฒนา ทักษะการสื่อสารในเชิงบวกได้หรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง
6.4. ทักษะทางสังคมด้านอุเบกขา อุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถสื่อสารใน สถานการณ์ที่มีความเห็นแตกต่างได้ดีขึ้น หรือไม่?	4	4	4	1.00	สอดคล้อง

ภาคผนวก ข เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





ที่ จว. ๐๐๓๘/๖๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

TITLE: DEVELOPING STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH BUDDHIST PRINCIPLES

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระศุภกร ปญญาโณ (ภูทอง)

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๖๘ วันพุธที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๒๗/๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ออกให้ ณ วันที่ ๑๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	พระศุภกร ปณญาพโล (ภู่อทอง)
วัน เดือน ปี เกิด	17 ธันวาคม 2541
สถานที่เกิด	199/147 ม.1 ต.เทพกษัตรี อ.กลาง จ.ภูเก็ต 83110
ประวัติการศึกษา	Bachelor of Behavioural Science (Psychology), Queensland University of Technology
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดควนกะไหล 1/7 ม.2 ต.กะไหล อ.ตะกั่วทุ่ง จ.พังงา 82130
ผลงานตีพิมพ์	การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา 4 เพื่อแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น ไทย ยุคศตวรรษที่ 21 ลงตีพิมพ์ในวารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี
รางวัลที่ได้รับ	Click or tap here to enter text.

