



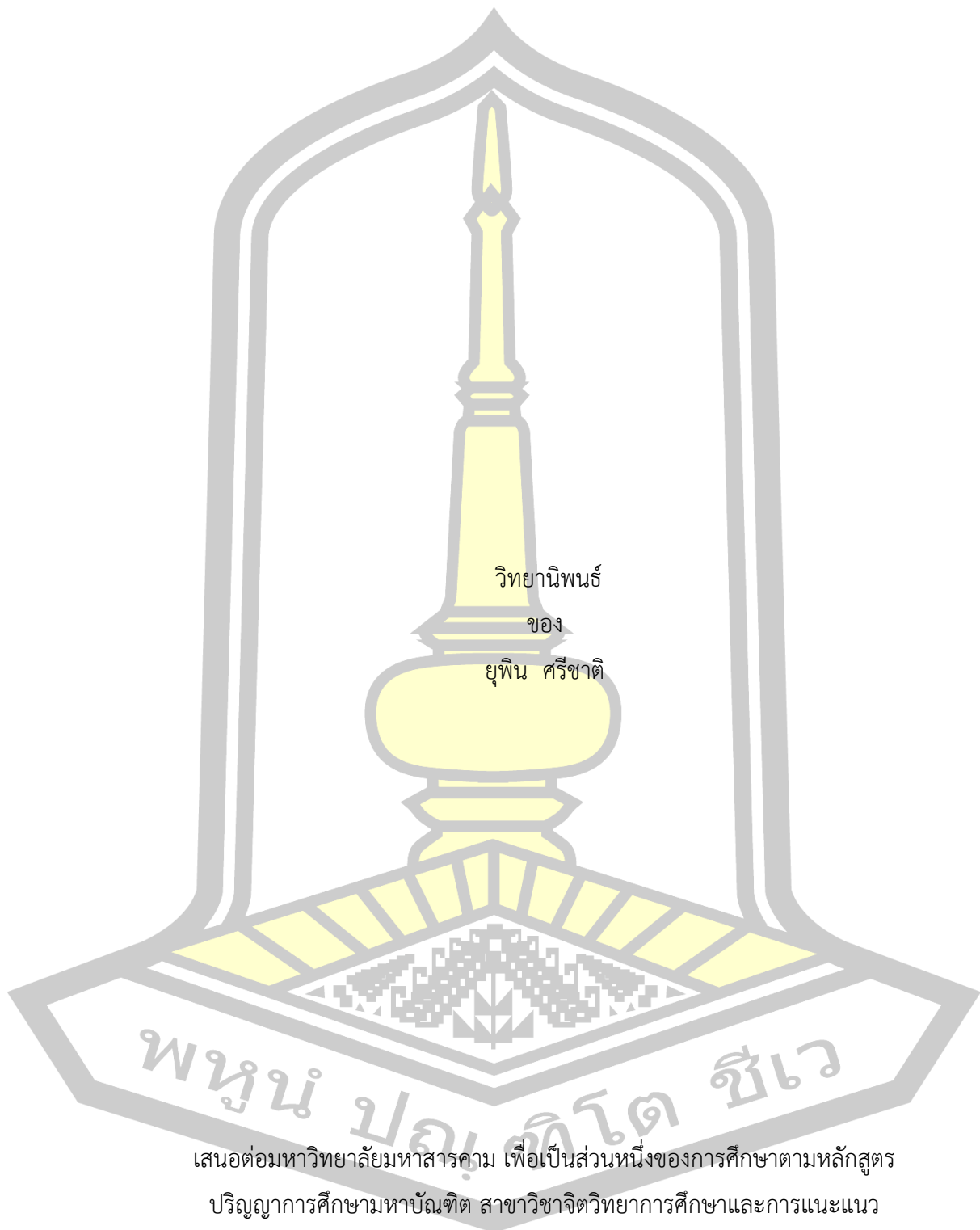
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วิทยานิพนธ์
ของ
ยุพิน ศรีชาติ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
กรกฎาคม 2562

สงวนลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1

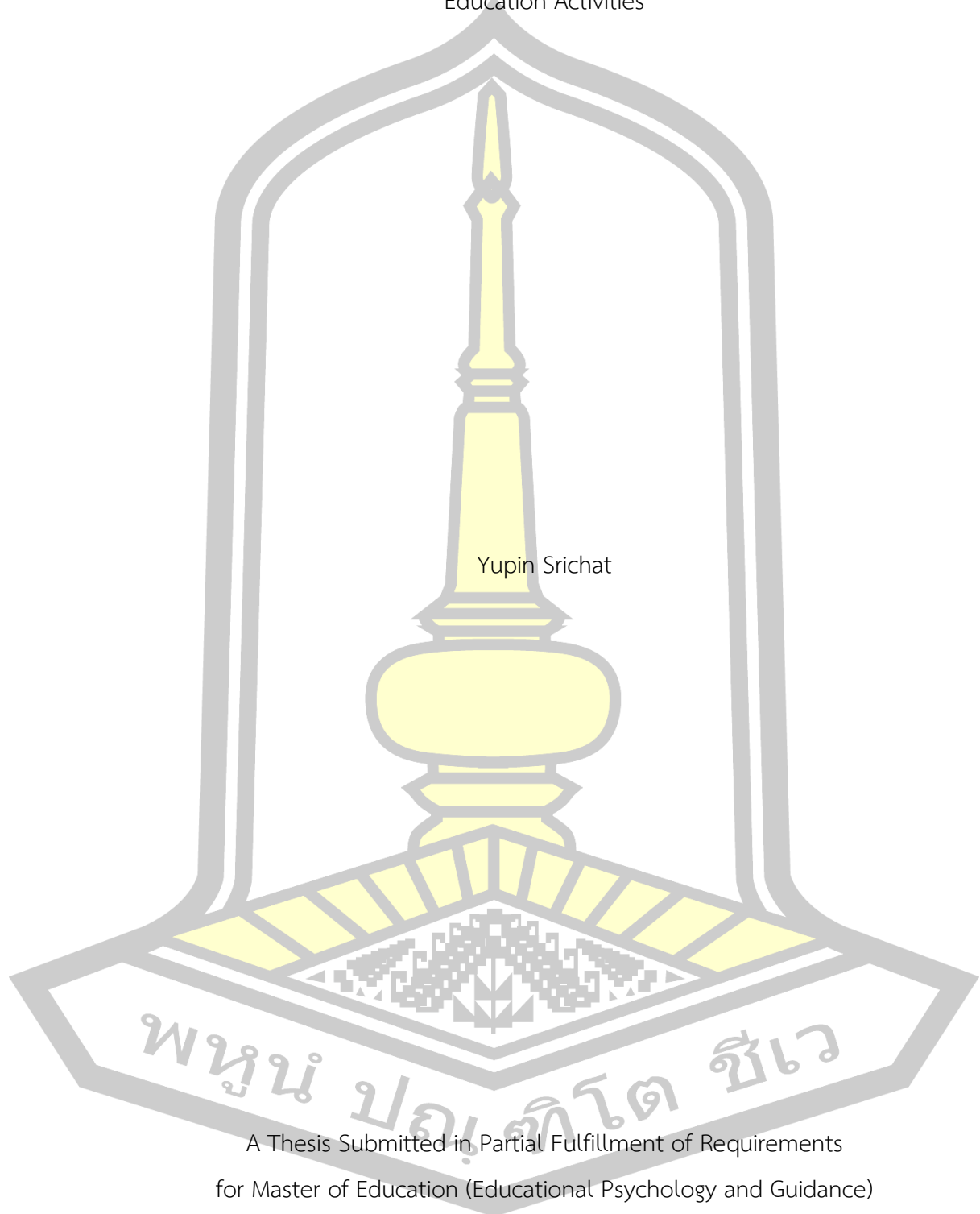


เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

กรกฎาคม 2562

สงวนลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Developing Emotional Quotient of Mattayom Suksa 1 Students Using Contemplative
Education Activities



Yupin Srichat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for Master of Education (Educational Psychology and Guidance)

July 2019

Copyright of Maharakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนางยุพิน ศรีชาติ แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร. วิภาณี สุขเอิบ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร. อารยา ปิยะกุล)

.....กรรมการ

(ผศ. ดร. ภมรพรรณ บุระยาตร์)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(อาจารย์ ดร. คันทรทรัพย์ ชมพูพาทย์)

มหาวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

.....
(รศ. ดร. พชรวิทย์ จันทร์ศิริ)

.....
(ผศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1		
ผู้วิจัย	ยุพิน ศรีชาติ		
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. อารยา ปิยะกุล		
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต	สาขาวิชา	จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	ปีที่พิมพ์	2562

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมาย (1) เพื่อพัฒนากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (2) เพื่อเปรียบเทียบผลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และ(3) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โรงเรียนรัตนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ใช้เวลาทดลอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 3 ชนิด คือ (1) แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 กิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.565 (2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต สร้างขึ้นใช้กับประชากรไทยโดยเฉพาะ ที่มีอายุระหว่าง 12-60 ปี จำนวน 52 ข้อ (3) แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.356 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T-test Paired Samples Test

ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏ ดังนี้

1. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย กระบวนการเรียนรู้ 3 ลักษณะ คือ 1) การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep Sensing) 2) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) โดยมีผลการประเมิน ในระดับ เหมาะสมมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.565

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุข

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยนักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถสร้างความสุขสงบทางใจให้เกิดขึ้นกับตนเองได้

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, จิตตปัญญาศึกษา, กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา



TITLE	Developing Emotional Quotient of Mattayom Suksa 1 Students Using Contemplative Education Activities		
AUTHOR	Yupin Srichat		
ADVISORS	Araya Piyakun , Ph.D.		
DEGREE	Master of Education	MAJOR	Educational Psychology and Guidance
UNIVERSITY	Maharakham University	YEAR	2019

ABSTRACT

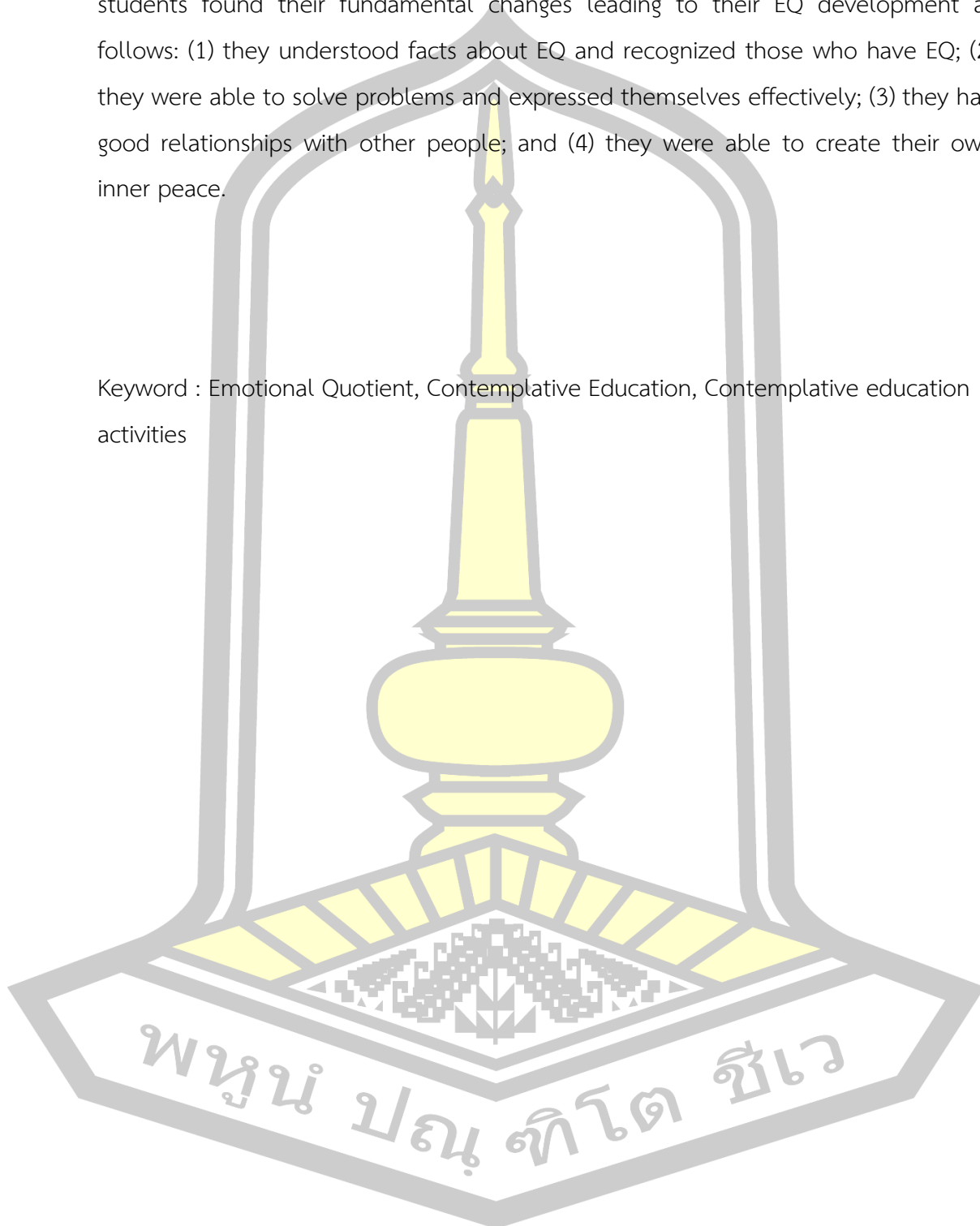
The objectives of the study included (1) to develop contemplative education activities for EQ development of Matthayom 1 students; (2) to compare the students EQ level before and after the experiment; (3) to investigate the result of the development of EQ of Matthayom 1 students using contemplative education activities. 20 Matthayom 1/10 students of That Narai School were selected as the samples of the study by using Sample random sampling. The first semester of academic year 2018. The instruments included (1) 12 EQ development using contemplative education activity plans for Matthayom 1 students; (2) EQ test of 52 items particularly developed for Thai citizens aged between 12-60, by Department of Mental Health; and (3) students' journal. Average, standard deviation, and T-test paired samples test were used for data analysis. The findings of the study showed that:

1. the contemplative education activities for Mattayom 1 students included 3 patterns of learning: deep sensing, contemplation, and meditation were the most appropriate for developing the students' EQ at 4.565 on average;

2. there was a significant difference at .05 in three aspects of IQ, behavior, and self-fulfillment found in the experimental group after the program at .05;

3. after participating in the contemplative education activities, the students found their fundamental changes leading to their EQ development as follows: (1) they understood facts about EQ and recognized those who have EQ; (2) they were able to solve problems and expressed themselves effectively; (3) they had good relationships with other people; and (4) they were able to create their own inner peace.

Keyword : Emotional Quotient, Contemplative Education, Contemplative education activities



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถ ความช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. อารยา ปิยะกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้แนวคิด วิธีการ คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และได้กรุณาปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง และให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งบุคคลที่ผู้วิจัยได้อ้างอิงทางวิชาการตามที่ปรากฏในบรรณานุกรม

ขอขอบพระคุณผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนธาตุนารายณ์วิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ตลอดจนนักเรียนทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำและให้กำลังใจตลอดมา นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความร่วมมือช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทเวทีแต่บิดา มารดา และบูรพาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

ยุพิน ศรีชาติ

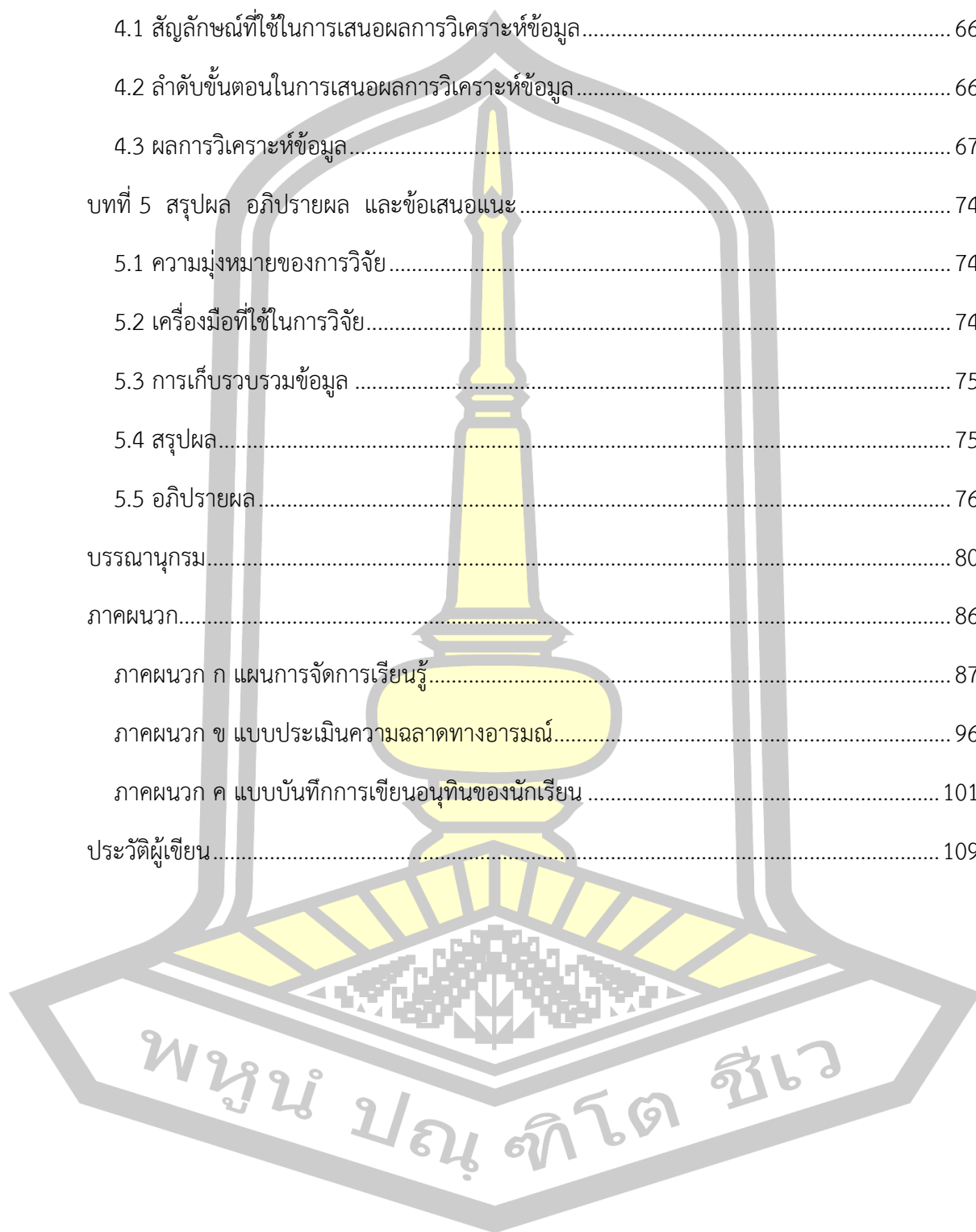


สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฌ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพประกอบ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ภูมิหลัง.....	1
1.2 ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
1.3 สมมติฐานของการวิจัย.....	5
1.4 ความสำคัญของการวิจัย.....	5
1.5 ขอบเขตของการวิจัย.....	6
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
1.7 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น.....	12
2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น.....	12
2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น.....	13
2.1.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	16
2.1.4 ความฉลาดทางอารมณ์กับวัยรุ่น.....	18
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	19

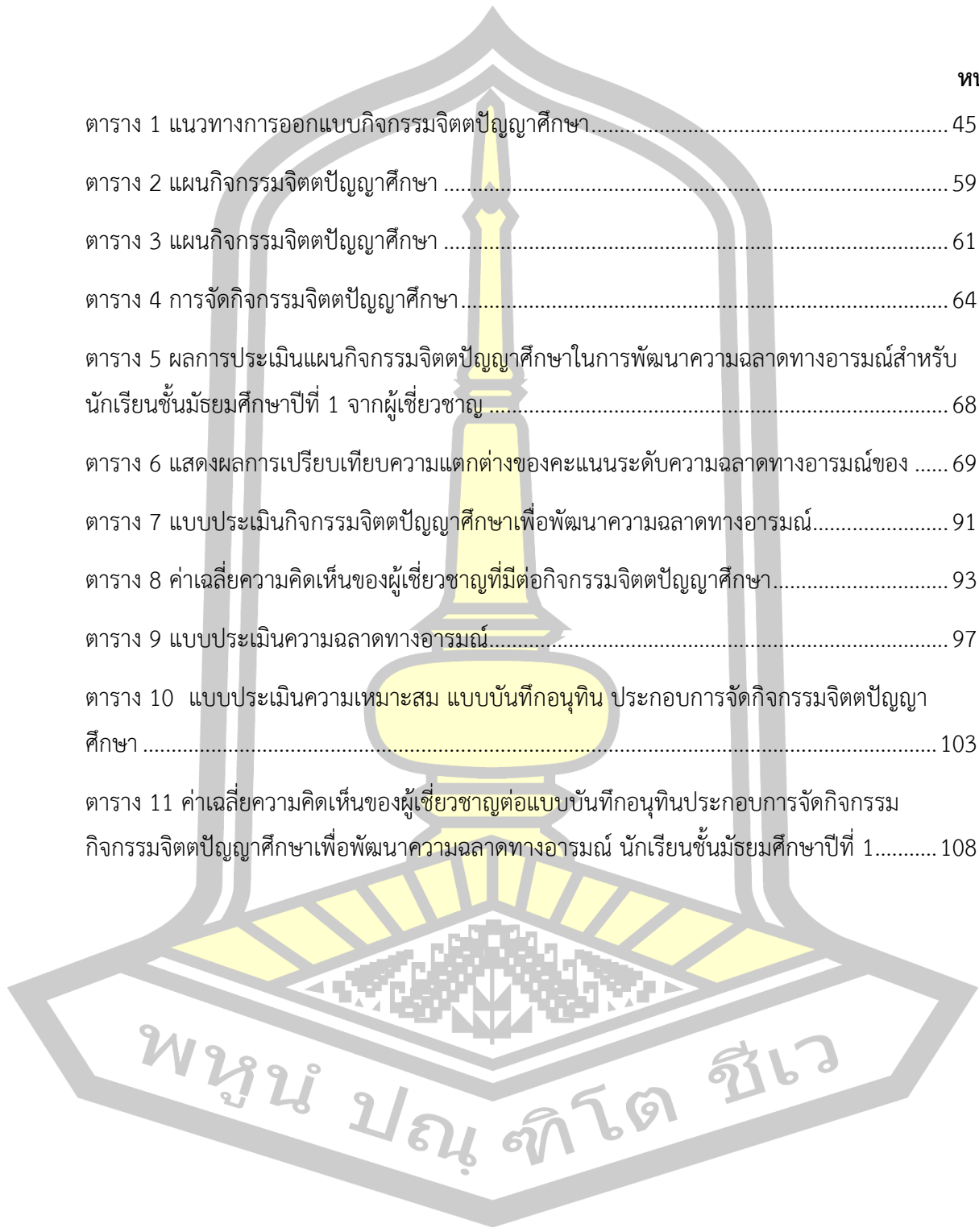
2.2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	19
2.2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	20
2.2.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์.....	23
2.2.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	26
2.2.5 กิจกรรมการสอนความฉลาดทางอารมณ์.....	28
2.2.6 การวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	32
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา.....	35
2.3.1 ที่มาของจิตตปัญญาศึกษา.....	35
2.3.2 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา.....	37
2.3.3 จุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา.....	39
2.3.4 จิตตปัญญาศึกษาในแง่ของแนวคิดทฤษฎี.....	39
2.3.5 แนวคิด หลักการ กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา.....	42
2.3.6 แนวคิดสู่การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา.....	46
2.3.7 กลวิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา.....	49
2.3.8 การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษา.....	52
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	54
2.4.1 งานวิจัยในประเทศ.....	54
2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ.....	55
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ.....	59
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	74
5.1 ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	74
5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
5.4 สรุปผล.....	75
5.5 อภิปรายผล.....	76
บรรณานุกรม.....	80
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก แผนการจัดการเรียนรู้.....	87
ภาคผนวก ข แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	96
ภาคผนวก ค แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียน.....	101
ประวัติผู้เขียน.....	109



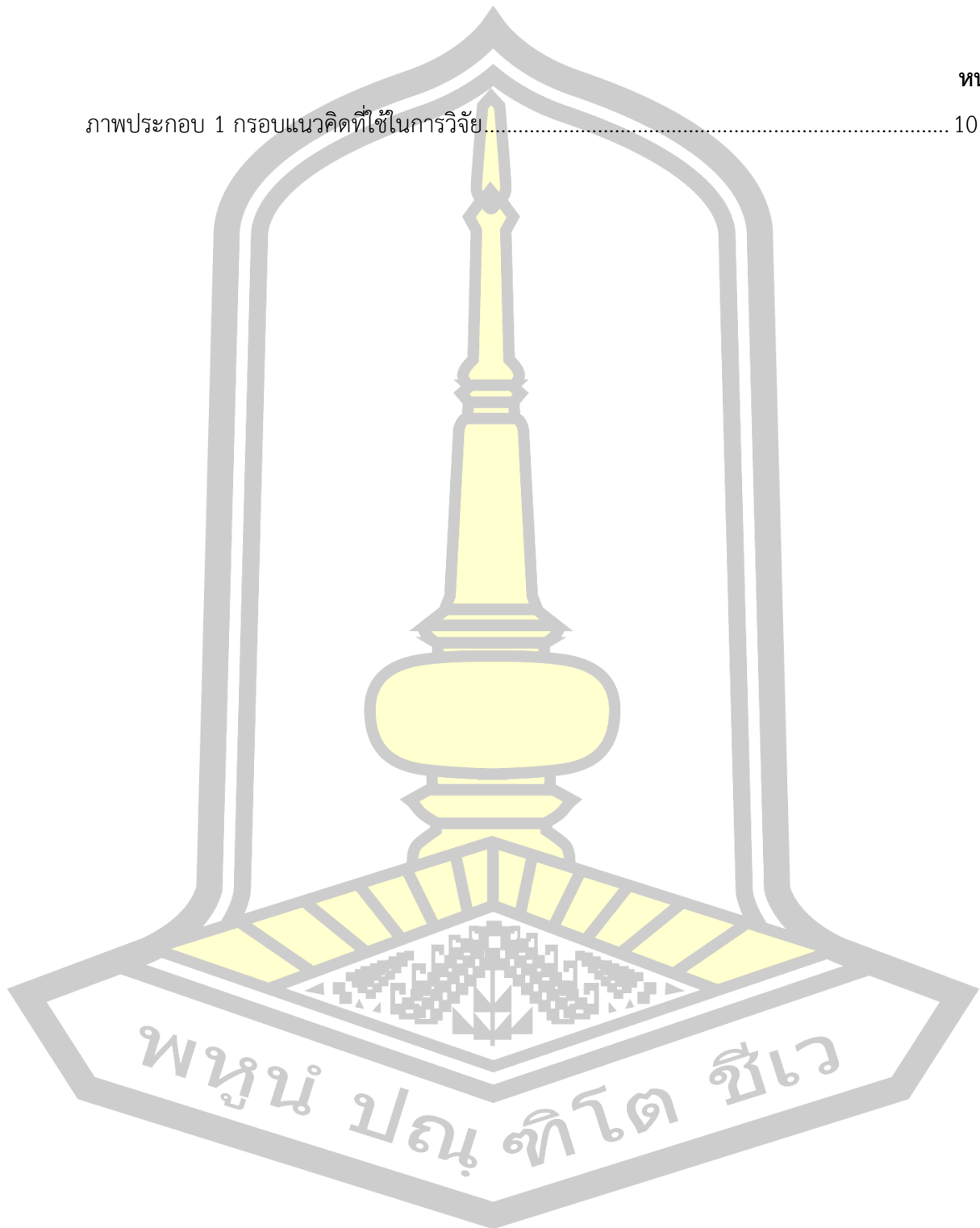
สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แนวทางการออกแบบกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา.....	45
ตาราง 2 แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา	59
ตาราง 3 แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา	61
ตาราง 4 การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา.....	64
ตาราง 5 ผลการประเมินแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากผู้เชี่ยวชาญ	68
ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์ของ	69
ตาราง 7 แบบประเมินกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	91
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา.....	93
ตาราง 9 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	97
ตาราง 10 แบบประเมินความเหมาะสม แบบบันทึกอนุทิน ประกอบการจัดกิจกรรมจิตตปัญญา ศึกษา	103
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแบบบันทึกอนุทินประกอบการจัดกิจกรรม กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.....	108



สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	10



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ภูมิหลัง

ปัญหาใหญ่ที่สุดของโลกปัจจุบัน คือ มนุษย์ให้ความสนใจกับสิ่งที่อยู่นอกตัว หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมเท่านั้นและละทิ้งสิ่งที่เป็นามธรรมไป คุณค่าของความเป็นมนุษย์จึงถูกลดทอนลง ทั้งนี้เพราะกระบวนการเรียนรู้แบบแยกส่วน เน้นการมองออกนอกตัว และขาดความเชื่อมโยง ทำให้มนุษย์หลงลืมที่จะพัฒนาคุณภาพด้านในของตนเอง สนใจแต่สิ่งภายนอก เช่น การสร้างมูลค่าส่วนเกินหรือกำไร การเสพสุขตามแนวคิดบริโภคนิยม ระบบต่างๆ ในสังคมถูกบิดเบือนไป เป็นต้น การเปรียบเทียบแข่งขันซึ่งดีจึงเด่นกลายเป็นค่านิยมที่ได้รับการส่งเสริมแทนการเกื้อกูลโอบอ้อมอารีต่อกัน ทำให้โลกขาดสันติ ขาดความสุขที่แท้จริง เกิดความแปลกแยกของคนในสังคมและระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551) ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ได้ระบุให้คนมีความสามารถใหม่ เพื่อรับมือกับความท้าทายและปัญหาที่ต่างไปจากยุคก่อน ทักษะที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอดและอยู่ได้อย่างคนที่ประสบความสำเร็จ คือสุขภาพดี มีความสุข มีงานทำ อยู่ในสังคมที่ปลอดภัย ชีวิตมีความมั่นคงและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข นอกจากนี้ทักษะพื้นฐาน คือการอ่านออก เขียนได้ คำนวณเป็น คนยุคนี้ยังต้องมีทักษะที่ลึกและกว้างกว่านั้นคือ ทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ สื่อสารเป็น และสามารถทำงานเป็นทีมกับผู้อื่นได้ อันเป็นทักษะการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรม ทั้งยังต้องการความสามารถในการรู้เท่าทันต่อสื่อสารสนเทศ (ICT) ที่มีอิทธิพลในทุกมิติ ยิ่งไปกว่านั้นยังเรียกร้องทักษะชีวิตที่เข้มข้นทั้งความสามารถในการปรับตัว กล้าริเริ่มสร้างสรรค์ กำหนดชีวิตตนเองได้ มีภาวะผู้นำและเป็นผู้ตามที่ดี อยู่กับความแตกต่างได้อย่างฉันทมิตร สามารถทำงานเป็นทีมได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) จะเห็นได้ว่าทักษะที่จำเป็นของโลกปัจจุบันและในอนาคตนั้น ยังต้องการความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการทำงานเป็นทีม และต้องการชีวิตที่มีความมั่นคงและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ซึ่งก็เป็นองค์ประกอบของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมีวุฒิภาวะ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งมีความสำคัญในการทำงานและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขมากกว่า (วิทยากร เชียงกูล, 2552) เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า คนที่สติปัญญาดีเชื่อว่าจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เสมอไป และการมีไอคิวสูงก็ไม่ได้แปลว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป คนที่ฉลาดหลักแหลมไม่ได้แปลว่าเขาจะมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี รวมทั้งไม่ได้แปลว่าเขาจะบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเอง

หรือสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองได้ ทั้งนี้เพราะแนวคิดเรื่องอีคิวบอกว่าเรื่องไอคิวซึ่งมักใช้วัดความฉลาดกันมาช้านานนั้นมองในมุมแคบเกินไป แดมความฉลาดทางอารมณ์ก็ยังมีหลากหลายด้านมากกว่า เช่น มีองค์ประกอบเรื่องพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ซึ่งจะบ่งบอกว่าเราจะประสบความสำเร็จได้มากน้อยเพียงใด ด้วยเหตุนี้เองในทุกวันนี้นอกจากคนเราต้องผ่านการทดสอบด้านความถนัดแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัววัดที่สำคัญในการคัดเลือก และสัมภาษณ์คนเข้าทำงานด้วย (รัชณี อเนกพิระศักดิ์, 2552)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่ควรพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์สามารถฝึกฝน อบรม เพื่อให้เพิ่มพูนได้ ซึ่งวัยที่ควรได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างอีคิว คือ วัยรุ่น เนื่องจากเด็กไทยในวัยเรียนและวัยรุ่นจำนวนมากมีปัญหาพฤติกรรมติดเทคโนโลยีติดยาเสพติด และที่น่าตกใจคือตั้งครรรค์ก่อนวัยอันควร ถึงปีละ 120,000 คน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) และอีกเหตุผลคือวัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ วัยนี้บางครั้งจะมีลักษณะ “เด็กก็ไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง” อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย ลักษณะซึ้นๆ ลงๆ แบบนี้เป็นเอกลักษณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นอาจแบ่งได้เป็น 3 ตอน แต่ละตอนจะมีการพัฒนาทางอารมณ์ ความคิดและสติปัญญาแตกต่างกันออกไป แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงช่วงวัยแรกเริ่มคือระยะอายุประมาณ 12-14 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มักมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2559) โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีการขยับระดับการศึกษาจากประถมศึกษาไปสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องมีการปรับตัวเองให้เข้ากับแผนการเรียนและการประเมินผลทางการเรียนที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ต้องมีการปรับตัวค่อนข้างมาก ชีวิตในโรงเรียนนักเรียนมักได้รับการฝึกฝนให้เก่งทางด้านเชาวน์ปัญญา และด้านทักษะเกี่ยวกับงาน ตลอดจนเทคนิควิธีการต่างๆ ที่จะป็นประโยชน์ต่อการทำงาน จะมีการฝึกทักษะทางด้านอารมณ์น้อยมาก ดังนั้นโรงเรียน บ้าน และสังคมควรหันมาสนใจและเห็นคุณค่าความสำคัญของอารมณ์และร่วมมือกันพัฒนาเด็กของเรา ให้มีความสามารถทางสมอง คือมีสติปัญญาดี และพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้สูงไปพร้อมๆ กัน อันจะทำให้บุคคลเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข สังคมของเราก็จะเป็นสังคมที่มีความก้าวหน้าและมีสันติสุข (ทศพร ประเสริฐสุข, 2551) ซึ่งสังคมปัจจุบันเปลี่ยนไป คนในครอบครัวถูกแยกห่างหรือแม้แต่ขาดออกจากกัน เด็กในวัยเรียนถูกสอนแต่เรื่องราวเนื้อหาที่จะเอาไปสอบเพื่อเรียนสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ทักษะชีวิตและทักษะหลายอย่างไม่มีการสอนในห้องเรียนหรือสอนในลักษณะท่องจำ ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ นักเรียนแค่นั่งฟัง จด จำ และทำความเข้าใจเฉพาะแค่เนื้อหาวิชาที่ครูสอน แต่ผู้ใหญ่และสังคมรอบข้างกลับคาดหวังให้เขา “เป็น” ในสิ่งที่มีประสบการณ์น้อยหรือไม่เคยมีประสบการณ์หรือ “เรียนรู้อัน” มาก่อนเพราะคิดว่าโตแล้ว และเมื่อเขาไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ปัญหาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ก็ตามมามากมาย กลายเป็นว่าในระหว่างวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะก้าวข้ามไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นกลับไม่ได้รับการเกื้อกูลจากสังคมอย่างที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ครอบครัว และโรงเรียน ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่สำคัญของวัยรุ่น ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจหรือผลักไสเขาให้เผชิญกับความวุ่นวายภายในและปัญหาภายนอกที่รุมเร้าเข้ามาเพียงลำพัง ในวัยที่เขาเองยังไม่แข็งแรง และยังไม่มีความพร้อมพอเป็นเหตุให้วัยรุ่นในสังคมไทยจำนวนมากมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561)

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ Goleman กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ จึงเสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้ 1. รู้จักอารมณ์ตนเอง (Know One's Emotions) การรู้จักอารมณ์ของตนเองเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ 2. จัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคลสถานที่ เวลา และสถานการณ์ แนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ ทบทวนอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร ฝึกการสังเกตตนเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไรฝึกการสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัวฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค และฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง 3. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation Oneself) คือ พิจารณาตนเองว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้ และเป็นไปไม่ได้ นำความต้องการที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด และความผิดหวัง และฝึกสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ เป็นต้น 4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ต้องนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationship) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี เช่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี แสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ (Goleman, 1998) ทั้งนี้แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สอดคล้องกับกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ที่มีกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ การใคร่ครวญด้วยใจ จะทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เกิดความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่น กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ 1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) หมายถึง การรับรู้สิ่งที่ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามาอย่างตั้งใจ

และเอาใจใส่ 2.การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หมายถึง การนำข้อมูลที่รับจากสิ่งกระตุ้นมาคิดโดยแยกกาย ร่วมกับความคิด มุมมอง ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน และสามารถตีความได้อย่างมีความหมาย 3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) หมายถึง การทำจิตให้สงบ มีสติและสมาธิ เกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง (วิจารณ์ พานิช, 2558)

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative) เป็นกระบวนการที่สร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ทุกคนในการเข้าถึงความจริงที่ว่า สรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงกัน ดังนั้น ผู้รับรู้และสิ่งที่รับรู้ไม่อาจแยกจากกันได้ โดยเน้น “การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของบุคคล จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสังคมและสันติสุขในสังคมต่อไป (หิมพรรณ รักแตงาม, 2551) ข้อค้นพบสำคัญอีกประการหนึ่งที่เพิ่มเติมภาพของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจนขึ้นคือ บทบาทของอารมณ์ในการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Taylor, 1998) ได้อธิบายถึงบทบาทของอารมณ์ที่มีต่อการใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ ในฐานะตัวกระตุ้นให้เกิดการใคร่ครวญอย่างจริงจัง (เช่น การใคร่ครวญถึงเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น) และช่วยให้เรามองเห็นและสามารถใคร่ครวญในประเด็นที่มีความสำคัญและมีความหมายอย่างแท้จริงได้ง่ายขึ้น ยอร์กส์และคาสเซล (York, L. & Kasl, 2002) ชี้ว่าความรู้สึกเป็นหัวใจของกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการใคร่ครวญ เพราะความรู้สึกคือสิ่งที่ช่วยขึ้นการตัดสินใจ และบ่งชี้ว่าข้อมูลใดมีความหมายกับเราจริง (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551) กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษานั้นจะมีผลต่อผู้เรียนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายใน กล้าเผชิญหน้าในแง่มุมมองของความเป็นจริงในตนเอง กล้าเปิดเผยตนเอง มีสติในการใช้ชีวิต เข้าใจและยอมรับตนเอง ส่งต่อความเมตตาให้กับผู้อื่น อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดความยับยั้งชั่งใจในพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ เพราะในวัยของผู้เรียนนับเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมส่วนตัว รวมถึงการเข้าถึงสื่อต่างๆ ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ผ่านกิจกรรมที่ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. Check-in คือ ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมในการเรียน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การหีบับัตรแสดงความรู้สึก หรือการเวียนน้ำ เป็นต้น 2. Dialogue คือ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มสนทนา แลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง 3. Reflection คือ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด พิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้นๆ ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิด ตามหัวข้อ และประเด็นต่าง ๆ 4. Check-out คือ ขั้นตอนการประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาปัญหาที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงผลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอ

รวมทั้งทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร 5. Journaling คือ ขั้นตอนการจดบันทึก เป็นขั้นของการแสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ โดยการบันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทิน ทบทวนเป็นระยะๆ ส่งผู้สอน

จากปัญหาและความสำคัญดังที่กล่าวในตอนต้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในงานวิจัยนี้มุ่งพัฒนาครอบคลุมทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรม ตามแนวคิดเรื่อง การพัฒนาความฉลาดของอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง และมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาตุนารายณ์วิทยา ซึ่งจากข้อมูลของครูแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนธาตุนารายณ์ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น ไม่ได้มีกิจกรรมหรือกระบวนการเฉพาะที่มุ่งเน้นพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นวัยที่จำเป็นต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.2 ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบผลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

1.3 สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

1.4 ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูผู้สอนหรือบุคลากรทางการศึกษานำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปบูรณาการในการเรียนการสอนรายวิชาอื่นๆ เพื่อให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น
2. เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูผู้สอนหรือบุคลากรทางการศึกษา นำไปจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นคนดี เป็นคนเก่ง และเป็นคนมีความสุข

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 12 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้น จำนวน 560 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ผู้ศึกษาได้ทำการทดลองให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โดยการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยคิดคะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนทั้งหมดแล้วนำคะแนนมาจัดเรียงจากคะแนนน้อยที่สุดไปยังคะแนนมากที่สุด จนได้กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา
 - ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุข
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา
 - ผู้ศึกษาทำการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 กิจกรรม จำนวน 6 สัปดาห์ ได้แก่
 - กิจกรรมที่ 1 : กิจกรรมนำเรื่อง : เปิดใจรับฟัง
 - กิจกรรมที่ 2 : ต่างคนต่างมีโจทย์
 - กิจกรรมที่ 3 : สร้างแรงจูงใจ
 - กิจกรรมที่ 4 : สร้างมิตรภาพเหนือชัยชนะ
 - กิจกรรมที่ 5 : รู้อารมณ์ ควบคุมได้
 - กิจกรรมที่ 6 : ต่างจิตต่างใจ
 - กิจกรรมที่ 7 : ใจเขาใจเรา
 - กิจกรรมที่ 8 : ฟังพอใจ

กิจกรรมที่ 9 : ผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 10 : แสดงออกอย่างมั่นใจ

กิจกรรมที่ 11 : พัฒนาเพื่อนำไปใช้

กิจกรรมที่ 12 : กิจกรรมส่งท้าย

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในความหมายของคำและข้อความเฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้คำจำกัดความของคำและข้อความเฉพาะดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และใช้เป็นแรงจูงใจในการบริหารจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและสามารถดำเนินชีวิตเป็นไปได้ดี ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุข

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง
พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

2. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่
กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ การใคร่ครวญด้วยใจ จะทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและ
ความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็น
คุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เกิดความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่น กระบวนการเรียนรู้
ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ

2.1 การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) หมายถึง การรับรู้สิ่งเร้าที่ผ่านทางประสาท
สัมผัสทั้งห้าเข้ามาอย่างตั้งใจและเอาใจใส่

2.2 การน้อมสวใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งกระตุ้นมาคิดโดยแยกกาย ร่วมกับความคิด มุมมอง ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน และสามารถตีความได้อย่างมีความหมาย

2.3 การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) หมายถึง การทำจิตให้สงบ มีสติและสมาธิ เกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง

โดยในการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. Check-in คือ ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมในการเรียน โดยให้นักเรียนมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การหยิบบัตรแสดงความรู้สึก หรือการเวียนน้า เป็นต้น
 2. Dialogue คือ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการให้นักเรียนพูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง
 3. Reflection คือ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด พิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้นๆ ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิด ตามหัวข้อและประเด็นต่าง ๆ
 4. Check-out คือ ขั้นตอนการประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาปัญหาที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงเหตุผลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอรวมทั้งทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้เรียนได้เรียนรู้อะไร
 5. Journaling คือ ขั้นตอนการจดบันทึก เป็นขั้นของการแสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ โดยการบันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทินทบทวนเป็นระยะๆ ส่งผู้สอน
3. แบบบันทึกอนุทิน หมายถึง รูปแบบของสมุดที่มีการบันทึกเป็นรายครั้ง ซึ่งแยกข้อมูลเป็นวัน รายงานสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันหรือในแต่ละช่วงเวลา โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกเพื่อแสดงความรู้สึกและความคิด
4. ผลการเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของนักเรียนที่แสดงออกถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

1.7 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแล้วออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หลักการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

หลักการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง
2. การน้อมสว่ใจอย่างใคร่ครวญ
3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง

ขั้นตอนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน
 2. กำหนดองค์ประกอบของกิจกรรม
- โดยแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย 5 ขั้นตอน

1. Check-in
 2. Dialogue
 3. Reflection
 4. check- out
 5. Journaling
3. สร้างรูปแบบกิจกรรม
 4. การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรม
 5. การประเมินรูปแบบกิจกรรม

พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1. ด้านดี
2. ด้านเก่ง
3. ด้านมีความสุข

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาดานารายณ์วิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ครั้งนี้ผู้ศึกษาได้จัดทำการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 1.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 1.4 ความฉลาดทางอารมณ์กับวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.5 กิจกรรมการสอนความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.6 การวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.1 ที่มาของจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.2 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.3 จุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.4 จิตตปัญญาศึกษาในแง่ของแนวคิดทฤษฎี
 - 3.5 แนวคิด หลักการ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.6 กลวิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้
 - 3.7 การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น

2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

โยธิน ศันสนยุทธร และคณะ (2533) ได้กล่าวถึง วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มในช่วงอายุตั้งแต่เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (12-13 ปี) จนอายุที่เด็กสามารถมีงานทำ ซึ่งในแต่ละสังคมจะสิ้นสุดระยะอายุไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปวัยรุ่นจะสิ้นสุดระยะอายุประมาณ 20 ปี วัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กมีพัฒนาการที่รวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงกลุ่มของสังคมหรือการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้นำให้เด็กต้องปรับตัว ซึ่งการปรับตัวนำมาซึ่งความวิตกกังวล ความเครียดของอารมณ์ ความโกรธธรรษ นักจิตวิทยา Stangley Hall เรียกระยะวัยรุ่นว่าเป็นวัยพายุบุแคม (Storm and Stress) นั่นก็คือ เด็กวัยรุ่นจะไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ มีความขวัญผวาของอารมณ์ และอารมณ์ก็มักจะเป็นอารมณ์ที่รุนแรง มีความกดดันสูง และในสายตาของคนโดยทั่วไปก็เรียกว่า วัยรุ่น เป็นวัยของปัญหาวัยอลวน วัยรุ่น เพราะฉะนั้นวัยรุ่นจึงจัดเป็นวัยหนึ่งที่บุคคลในสังคมให้ความสนใจและคิดว่าเป็นปัญหาพฤติกรรมส่วนหนึ่งของสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) “วัยรุ่น” หมายถึง วัยที่มีช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้ก็จะกลายเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก

พนม เกตุมาน (2550) ได้อธิบายคำว่า “วัยรุ่น” เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้อายุรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญาโดยเฉพาะด้านอารมณ์ในวัยนี้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก มักมีอารมณ์หุดหงิดง่าย บางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้น จึงได้ชื่อว่าวัย “พายุบุแคม” จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้ง่าย ดังนั้น พ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องต้องเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น และรวมถึงการรู้จักกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่นเพื่อจะได้ส่งเสริมพัฒนาให้วัยรุ่นมีความพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

พนม เกตุมาน (2556) ได้อธิบายพัฒนาการของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้ พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้น ก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น

พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) สติปัญญา (Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้

เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง

ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่ง que แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ(sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Erik Erikson อธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง Identity VS Role confusion)

ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image) คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)

การควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่ายอาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าวมีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมามาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

พัฒนาการทางสังคม (Social Development) วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอมการยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2559) วัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ลูกวัยรุ่นบางครั้งจะมีลักษณะ “เด็กก็ไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง” ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำ บางทีก็ดูเป็นเด็ก บางทีก็ดูเป็นผู้ใหญ่ บางทีก็มีเหตุผล บางทีก็ไม่มีเหตุผล อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงง่าย เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย ลักษณะขึ้นๆ ลงๆ แบบนี้เป็นเอกลักษณ์ของวัยรุ่น หากพ่อแม่ไม่เข้าใจและหัดปรับใจ ปรับความคาดหวังให้เหมาะสม พ่อแม่ก็จะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและปวดหัวกับลูกวัยรุ่นได้ไม่น้อยทีเดียว วัยรุ่นอาจแบ่งได้เป็น 3 ตอน แต่ละตอนจะมีการพัฒนาทางอารมณ์ความคิดและสติปัญญาแตกต่างกันไปดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 12-14 ปี) ลักษณะทั่วไปของช่วงนี้ คือ

1. มักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย
2. เริ่มสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนฝูง อยากใช้เวลากับเพื่อนฝูงมากกว่าพ่อแม่
3. เริ่มทำตามกลุ่มเพื่อนไม่ว่าจะเป็นวิธีการแต่งตัว กิจกรรมหรือความสนใจด้านต่างๆ
4. เริ่มมองเห็นข้อบกพร่องของพ่อแม่ และตระหนักว่าพ่อแม่ไม่ใช่คนสมบูรณ์แบบหรือฮีโร่เหมือนเมื่อตนยังเป็นเด็ก

5. ชอบตั้งคำถามถึงคุณค่าและเหตุผลของกฎต่างๆ ที่พ่อแม่ตั้งขึ้น

วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-17 ปี) ลักษณะทั่วไปของช่วงนี้ คือ

1. เริ่มสนใจตนเองมากขึ้น จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตน
2. ภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) จะสลับไปมาระหว่างดีเด่นกับแย่สุดๆ บางครั้งก็ความรู้สึกตนเองเก่งและดีกว่าใคร แต่บางครั้งก็รู้สึกตนเองแย่และไม่เอาไหนเลย ความคิดทั้งสองแบบนี้ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

3. เริ่มเป็นตัวของตัวเองและต้องการอิสระมากขึ้น จะหงุดหงิดไม่พอใจกับการที่พ่อแม่เข้ามายุ่งกับตนเองมากเกินไป เริ่มมีความคิดเชิงลบเกี่ยวกับพ่อแม่และเริ่มถอยห่างทางด้านอารมณ์ ไม่เข้ามาคลอเคลียกับพ่อแม่เหมือนแต่ก่อน เริ่มทำตัวแตกต่างจากกลุ่มเพื่อนบ้าง มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่มั่นคงมากขึ้น ไม่ใช่ตามเพื่อนตลอดเวลา

วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17-19 ปี) ลักษณะทั่วไปของช่วงนี้ คือ

1. มีเอกลักษณ์ที่หนักแน่นมั่นคง
2. สามารถแสดงอารมณ์ออกมาทางคำพูดมากขึ้น ใช้วิธีการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดแทนที่จะแสดงออกมาเป็นการกระทำเหมือนแต่ก่อน (เช่น โกรธ ก็บอกว่าโกรธ แทนที่จะทำเสียงดังปังปัง)
3. เริ่มมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่ขึ้นๆ ลงๆ อย่างวัยรุ่นตอนต้น
4. เริ่มมีอารมณ์ขึ้นมากขึ้น
5. สามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น มีความภาคภูมิใจในตนเองและอยากจะทำงานให้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน

2.1.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542) ได้กล่าวว่่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอายุระหว่าง13-15 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีลักษณะต่างๆจากวัยเด็กมาก เป็นระยะ “การแตกเนื้อหนุ่มสาว” (Puberty) ซึ่งเกิดจากการทำงานของต่อมเพศ เด็กหญิงมีระยะนี้ก่อนเด็กชายประมาณ 1-2 ปี แต่มีการเจริญเติบโตใกล้เคียงกันในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นระยะที่ต่อมไร้ท่อต่างๆ ได้เจริญเติบโตจนสามารถผลิตฮอร์โมนเพศ มีพัฒนาการเข้าสู่ขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sex Characteristic) และอวัยวะต่างๆที่เกี่ยวกับเพศก็เจริญเติบโตเต็มที่ มีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ ผิวหนังเริ่มหยาบและหนา ทำให้รูขุมขนขยายโตขึ้น ฝู่นละอองและเชื้อโรคเข้าง่ายร่างกายผลิตไขมันมากขึ้น ทำให้เกิดการอุดตันตามผิวหนัง เป็นสิ่ว ในขณะที่เดียวกันเหงื่อที่ออกมา มากก็ทำให้เกิดกลิ่นตัว ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับวัยรุ่น พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นตอนต้น มีลักษณะเด่นกว่าวัยอื่น 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 การเจริญเติบโตแบบพุ่งพรวด (Growth Spurt) เป็นการพัฒนาก่อนการพัฒนาทางเพศ อัตราการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านน้ำหนักและส่วนสูง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและการเจริญเติบโตทางเพศจะมีความสัมพันธ์กัน ถ้าร่างกายโตเร็วภาวะความเป็นหนุ่มสาวก็เร็วด้วย ในเด็กหญิงช่วงอายุประมาณ 9-12 ปีส่วนสูงและน้ำหนักจะเพิ่มอย่างรวดเร็ว เมื่ออายุ 12-16 ปี เด็กชายจะกลับมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น อย่างเห็นได้ชัด อายุประมาณ 18 ปี เด็กชายจะโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉลี่ยจะหนักกว่าเด็กหญิง 10 กิโลกรัม สูงกว่าเด็กหญิงประมาณ 6 นิ้ว

ประการที่ 2 การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น สัดส่วนต่างๆเปลี่ยนแปลงไป เช่น เด็กชายจะมีขายาวขึ้น สะโพกเล็กลง ไหล่กว้างขึ้น นมแตกพาน กล้ามเนื้อตามไหล่ แขนและต้นขามีความแข็งแรงยิ่งขึ้น เด็กหญิงมีช่วงขากลมกลึง หน้าอกเต็ม สะโพกผายจะมีไขมันตามสะโพกกัน ต้นแขนและต้นขา การเจริญเติบโตทางสัดส่วนที่เหมือนกัน เช่น ใบหน้ายาวขึ้น หน้าผากกว้างขึ้น จมูกใหญ่ขึ้น เป็นต้น

2. พัฒนาการด้านอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น บางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้น จึงได้ชื่อว่าวัย “พายุบุแคม” (Storm and Stress) มีความรู้สึกรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การแสดงออกซึ่งอารมณ์ต่างๆ เปิดเผยและตรงเกินไป บางครั้งอาจรู้สึกว่าตนมีความสุขมีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ในบางครั้งอาจรู้สึกหดหู่ มีความระแวงสงสัยตลอดเวลาได้ ความชอบไม่ชอบจะรุนแรงมาก ไม่ค่อยยอมใคร ง่ายๆกลัวการปรับตัวให้เข้ากับสังคม กังวลใจกับร่างกาย เรื่องของอนาคตและคนในครอบครัว บางครั้งเป็นคนโอ้อ้อมอารี แต่บางครั้งเป็นคนเห็นแก่ตัวและใจคับแคบแบบเด็กๆต้องการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งและชอบต่อต้านผู้ใหญ่ วัยนี้ชอบส่งเสียงดังอีกทีก็เพื่อปิดบังการขาดความมั่นใจของตัวเอง

3. พัฒนาการด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สำคัญการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมีผลต่อพัฒนาการทางด้านสังคมทำให้มีความกังวลใจเรื่องสัมพันธ์ภาพการมีเพื่อนและการแสวงหาการยอมรับจากเพื่อน มีการรวบรวมที่เรียกว่า “แก๊ง” จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะสร้างเจตคติและค่านิยมจากแรงเสริมของกลุ่มเพื่อน การคล้อยตามกลุ่มอาจจะลดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองและการกล้าแสดงออก เมื่อมีวุฒิภาวะมากขึ้นเขาจะมีค่านิยมของตัวเอง กลุ่มเพื่อนจึงมีส่วนสำคัญในการปรับพฤติกรรมและเป็นเครื่องสะท้อนให้วัยรุ่นได้รู้ว่าตนดีหรือไม่ดีอย่างไร ควรวางตัวอย่างไรในกลุ่มเพื่อน เรียนรู้การให้การรับถ้ำถูกเพื่อนเมินหรือวิพากษ์วิจารณ์จะรู้สึกมีปมด้อย วัยนี้เริ่มมีความสนใจในเรื่องเพื่อนต่างเพศเป็นธรรมชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีวุฒิภาวะทางเพศ การสนใจในเพื่อนต่างเพศมากขึ้นเพียงใด ขึ้นอยู่กับขอบเขตของวัฒนธรรมและการฝึกอบรมที่ได้รับมา

4. พัฒนาการด้านสติปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น วัยนี้มีความสามารถทางสมองเพิ่มขึ้น เซลล์สมองพัฒนาเต็มที่ ทำให้การคิดพัฒนากว้างขวาง ความจำดีมีสมาธิมากขึ้น ความสามารถทางนามธรรมดี การหาเหตุผลก็พัฒนามาก สนใจทุกอย่างรอบตัวอยากรู้อยากเห็น ในการทำงานมีความสนใจและติดต่อกันนานกว่าวัยเด็ก การทำงาน การเรียนและการคิดดีขึ้นตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาเพียงเจมีแนวคิดที่ว่าเด็กวัยนี้กำลังจะเปลี่ยนระดับสติปัญญาจากขั้นแก้ปัญหาลักษณะที่เป็นรูปธรรมมาเป็นการแก้ปัญหาที่เป็นนามธรรมได้ วัยนี้สามารถคิดในเรื่ององค์ประกอบต่างๆ เชิงนามธรรม ความน่าจะเป็น การสมมุติเรื่องราว การสร้างจินตนาการและการคิดอย่างมีเหตุผลได้

แม้ว่า ความสามารถทางสติปัญญาจะดีแต่ก็มักขาดความรอบคอบ ขาดการยับยั้งชั่งใจ จะคิดจะทำอะไรจะลงมือคิดและทำทันที ไม่มีการคิดทบทวนว่าจะเกิดผลอย่างไร

2.1.4 ความฉลาดทางอารมณ์กับวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับวัยรุ่นคือ เด็กวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 12-17 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่น (กรมสุขภาพจิต, 2543) การป้องกันและแก้ไข ปัญหาในวัยรุ่นควรจัดให้มีการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์ สามารถเผชิญและจัดการกับเหตุการณ์คับขันต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้งและความรุนแรง ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีระดับสูง ขึ้นน่าจะเป็แนวทางในการลดและป้องกัน ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ ความรุนแรง (กรวิดา ศรีสุภา, 2547) ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ (บังอร ศรีเนตรพัฒน์และคณะ, 2549) และปัญหาความเครียดและ ปัญหาทางด้านจิตใจในวัยรุ่น (สุธีร์ อินต์ตะประเสริฐและคณะ, 2546)

ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่าง สร้างสรรค์ และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2550) ที่มีความ ฉลาดทางอารมณ์สูงคือ มีวุฒิภาวะทาง อารมณ์ มีการตัดสินใจที่ดี ควบคุมตนเองได้ มีความอดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น ทนความ ผิดหวังได้ เข้าใจจิตใจ ผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ทางสังคมไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ สามารถสู้ปัญหาชีวิตได้ และไม่ปล่อยให้ความเครียด ท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก (Goleman,1998) ความฉลาดทางอารมณ์ใน วัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น

1. ปัจจัยระดับบุคคลเช่น พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์และเพศ
2. ปัจจัยระดับครอบครัว เช่น การอบรมเลี้ยงดูปฏิสัมพันธ์ ที่พ่อแม่มีต่อลูกและฐานะ เศรษฐกิจ
3. ปัจจัยระดับสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อน และสื่อมวลชน จาก การศึกษาพบว่าปัจจัยระดับบุคคล เปลี่ยนแปลงได้ยาก เช่น พันธุกรรม พื้นฐานทางอารมณ์ และเพศ แต่ปัจจัยด้านอื่นๆ สามารถเปลี่ยนแปลงและฝึกฝนได้ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman,1998) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการส่งเสริมให้วัยรุ่นมี ความสามารถทางอารมณ์ในการ ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยใช้แนวคิด จิตวิทยา แนวคิดศาสนา แนวคิดสังคม และแนวคิดผสมผสาน ในการพัฒนากิจกรรมต่างๆ ซึ่งส่งผลให้ วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) ปัจจุบันมีผู้เสนอแนวคิดและ แนว ทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมาย สามารถแบ่งออกเป็น 4 แนวคิด ได้แก่

1. แนวคิดด้าน จิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ ของมนุษย์ (Mayers, 1992)
2. แนวคิดด้านศาสนา มุ่งที่การขัดเกลาจิตใจที่ดีของมนุษย์ ทำให้สามารถเข้าใจอารมณ์ ของตนเองและสามารถ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยยึดหลักคำสอนของ ศาสนา (พระธรรมปิฎก, 2543) (พระราชวรมนี, 2542)
3. แนวคิดด้านสังคม มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยอาศัยระเบียบวินัยไม่ให้กระทำ ตามความพึงพอใจ ของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Calhoun, C., Light, D., & Keller, 1994)
4. แนวคิดแบบผสมผสานเป็นการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนาและแนวคิด สังคมเพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

2.2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มาจากคำในภาษาอังกฤษคือ Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีผู้ให้คำนิยามดังต่อไปนี้

กรมสุขภาพจิต (2543) ให้นิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือ ลักษณะของการที่บุคคล ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในและ ความสามารถที่จะปรับหรือจัดการกับอารมณ์โดยการควบคุม สลาย ระบาย อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ เกิดผลทางบวกต่อตนเอง ผู้อื่น สภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ต่างๆ

เทิดศักดิ์ เดชคง (2545) ให้นิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของ บุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข ในการเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็น ใจคนอื่น ซึ่งก็คือ ความเมตตา กรุณา

เทิดศักดิ์ เดชคง, (2547) ให้นิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : E.Q.) หรือเขาวนอารมณ์ หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่มีลักษณะเป็นความสามารถใน การตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและใช้เป็นแรงจูงใจในการบริหารจัดการ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี

จิล แตน (Jill, 2002) ให้นิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเองและเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้อย่างชัดเจนว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเองบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ โดยเขามีความเชื่อว่า เขาวินิจฉัยอารมณ์นั้นแตกต่างจากเขาวินิจฉัย แต่เสริมเกื้อกูลกัน คนที่เก่งแต่หนังสือ (Book Smart) แต่ขาด ความฉลาดทางอารมณ์มักจะทำงานให้กับคนที่มึนระดับเขาวินิจฉัยต่ำกว่าตน แต่ไม่มีความเป็นเลิศด้านทักษะของความเก่งคน

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และใช้เป็นแรงจูงใจในการบริหารจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและสามารถดำเนินชีวิตเป็นไปได้ดี

2.2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

มีผู้ศึกษาและแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

ซาโลเวย์และเมเยอร์. (1994) อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต. (2544) กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ
2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลความโกรธ ความเศร้าหมองและเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะทางอารมณ์บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้
3. การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์
4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้บุคคลมีความรู้สึกไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใด
5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้เสนอแนวคิดทฤษฎีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

1. การตระหนักรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Knowing One's Emotions) ประกอบด้วย
 - 1.1 สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่ารู้สึกอย่างไร
 - 1.2 สามารถรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา
2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) ประกอบด้วย
 - 2.1 สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
 - 2.2 สามารถที่จะระงับอารมณ์ของตน
 - 2.3 สามารถจัดความวิตกกังวล ความวุ่นวายใจ ความมีดমন ความสิ้นหวังหรือความฉุนเฉียวให้ลดลงและหมดสิ้นไปในที่สุด
3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้ตนเอง (Motivating Oneself) ประกอบด้วย
 - 3.1 ให้อารมณ์เป็นตัวนำความคิดและกำหนดการมุ่งสู่เป้าหมาย
 - 3.2 รู้จักอดได้ รอได้ และสามารถระงับความหุนหันพลันแล่นของตนเอง
 - 3.3 ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค เพื่อจะมุ่งไปสู่ปัญหา
4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions on Others) ประกอบด้วย
 - 4.1 สามารถตระหนักรู้ถึงความสามารถของบุคคลอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 4.2 สามารถปรับอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความต้องการของบุคคลตามความจำเป็น เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพ
5. การบริหารจัดการด้านสัมพันธภาพ (Handling Relationship) ประกอบด้วย
 - 5.1 มีทักษะทางสังคมในการบริหารจัดการกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สามารถสร้างสายสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือ สร้างพลังร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ตลอดจนสามารถบริหารความขัดแย้งให้ยุติลงได้
 - 5.2 มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย ปัจจัย 3 ประการคือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้
 - 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.2 ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้

- 
- 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- 1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ
- 1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- 1.3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น
- 2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
- 2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง
- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
- 2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
- 2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ
- 3.1 ภูมิใจในตนเอง
- 3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง
- 3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง
- 3.2 พึงพอใจในชีวิต
- 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
- 3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญร่วมกันอยู่ สำหรับแนวคิดของกรมสุขภาพจิตที่เน้นเพิ่มเติมจากแนวคิดอื่นๆ คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมอย่างมาก โดยวัฒนธรรมจะส่งผลต่อค่านิยม ความเชื่อ ความคิด จิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2546) และเมื่อสอบถามคนในสังคมไทยว่า สังคมต้องการคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ โดยเน้นคนที่มีลักษณะเช่นไร ส่วนใหญ่จะให้น้ำหนักในเรื่องของความเป็นคนดีและมีความสุขด้วย (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2543) ผู้วิจัยค้นคว้าสรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ที่เหมาะกับบริบทของสังคมไทย ดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
2. ความสามารถในการเข้าใจ ยอมรับ และแสดงความเห็นใจผู้อื่น
3. ความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม
4. แรงจูงใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต
5. ความสามารถในการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง
6. การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
7. ความภูมิใจในตัวเอง
8. ความพึงพอใจในชีวิต
9. ความสุขสงบทางใจ

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินที่มีข้อคำถามครอบคลุมองค์ประกอบเหล่านี้อย่างครบถ้วน ผู้วิจัยค้นคว้าจึงใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต เป็นเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

2.2.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสังคมมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) เสนอว่าผู้ที่มีอิทธิพลที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่อ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้ เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและ ตนเองก็เป็นสุขด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็กความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทใน การกำหนดบุคลิกภาพ พึงประสงค์สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี
2. การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการสื่อสารการแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ยิ้มได้แม้จะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่าง ตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง
3. การปฏิบัติงานผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ ลดการลางาน ขาดงานหรือย้าย งานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น
4. การให้บริการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้ อย่างถูกต้อง รับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็น อย่างดี ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการขององค์กรมาก ยิ่งขึ้น
5. การบริหารจัดการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็น ผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตน ต้องการได้สำเร็จ ได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุข ผู้นำหรือ ผู้บริหารที่มีความฉลาด ทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีคำพูดและการกระทำที่ตรงกัน (integrity)
6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่มี การศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง (insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการ มองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

กรมสุขภาพจิต (2544) เสนอถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อชีวิต ดังนี้

1. ในด้านการทำงาน คนที่มีอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย มีทักษะ ในการติดต่อกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลัง สร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามมีปัญหา
2. ในด้านความรักและครอบครัว ครอบครัวจะมีความสุขต้องอาศัยความรัก ความ เข้าใจ ยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่นได้ ความฉลาดทางอารมณ์สามารถช่วยให้มีศิลปะในการดำเนิน ชีวิตใช้ชีวิตคู่อย่างมีความสุขได้

3. ในด้านการศึกษา การที่เยาวชนจะประสบความสำเร็จในชีวิตในสังคมปัจจุบันไม่ใช่เพียงความเก่งทางสติปัญญา แต่ความฉลาดทางอารมณ์นำพาความสำเร็จให้เพราะปัญหาหลายประการที่เกิดขึ้นมาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ ทำให้ไม่สามารถรู้เท่าทันในอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ได้

4. ในด้านตนเอง เป็นที่ยอมรับเข้ากันได้ว่าจิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียด การที่มีอารมณ์ดีจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงไปด้วย คนอารมณ์ดีจะมีเสน่ห์เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความสุขพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่

เท็ดคักดี เดชคง (2547) กล่าวว่าประโยชน์ของความสามารถทางอารมณ์ แบ่งเป็นด้านต่อเฉพาะตัว ต่อครอบครัว และต่อสิ่งแวดล้อม ต่อตนเองนั้น จะทำให้เด็กเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียน รักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงมีความสุขและสมควรตามอัตภาพ คือไม่จำเป็นต้องมีของเล่นมากมาย ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวบ่อยๆ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนเองต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียน เลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ครอบครัวเป็นสังคมที่ใกล้ชิดตัวมากที่สุด แต่หลายคนฉลาดในการทำงาน กลับไม่มีความสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งจนถึงขั้นหย่าร้างจึงเกิดขึ้นมากมายในปัจจุบัน ซึ่งหากครอบครัวมีความเห็นใจ เข้าใจกัน แล้วหันมาพูดคุยปรับปรุงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ก็น่าจะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความแน่นอนว่าไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมาย แค่ออกกินพอใช้ เหลือเก็บบ้างก็มีความสุข ด้านสังคมแวดล้อมก็มีรายละเอียดมากมาย แต่ด้วยหลักของความสามารถทางอารมณ์ ย่อมทำให้ความขัดแย้งต่าง ๆ การเอารอดเอาเปรียบกันในสังคมลดลงไปอยู่ด้วยกันอย่างปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ปัญหาต่าง ๆ เช่น ขับรถปาดหน้าจนยึกกันตายก็คงไม่มี แบบนี้สังคมคนน่าอยู่มากขึ้น จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น

สรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตนเองต่อผู้คนรอบข้างต่อสังคมส่วนรวม ส่งผลดีต่อตนเองคือทำให้ตัวเองมีความสุข เนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

2.2.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล มีผู้ศึกษาและให้แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ระบุไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2544) เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ตามพัฒนาการ แต่ละขั้นของบุคคล ดังนั้น จึงมีแนวทางหลักที่สำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนตัวบุคคล คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอและในทุกอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองโดยรู้ด้วยตนเองและการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น โดยปกติเมื่อมีสิ่งมากระตุ้นที่ทำให้เกิดอารมณ์ บุคคลจะอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งดังต่อไปนี้

ถูกรอบงำ หมายถึง การที่ไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้ จึงแสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น โกรธ ก็จะขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น

ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นเฉยๆ ไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริง ก็รู้สึกโกรธ

รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไข ได้อย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2547) ได้เขียนอธิบายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. รู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร และรู้ได้ถึง ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึง ก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณา เพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

2. รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะ วิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิม ๆ ที่มีอยู่ เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

3. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทัน และหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จ่อมจมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหา งานหรือกิจกรรมทำ เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่ อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่ใช้ให้เป็นประโยชน์ ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิด ให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุง ความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

4. เต็มใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแงุ่มที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ ทำ ชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจ ทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมี ความสุขมากขึ้น

5. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่กำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ และมี กำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

6. ตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุม อารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

7. เชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความ เชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง

8. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ จะ ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ความสามารถให้มากยิ่งขึ้น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสามารถทาง อารมณ์ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยใช้แนวคิดจิตวิทยา แนวคิด ศาสนา แนวคิดสังคม และแนวคิดผสมผสาน ในการพัฒนากิจกรรมต่างๆ ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นมีความ ฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) มีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมาย สามารถแบ่งออกเป็น 4 แนวคิด ได้แก่

1. แนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ ของมนุษย์
2. แนวคิดด้านศาสนา มุ่งที่การขัดเกลาจิตใจที่ดีของมนุษย์ ทำให้สามารถเข้าใจ อารมณ์ของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยยึดหลักคำสอนของศาสนา
3. แนวคิดด้านสังคม มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยอาศัยระเบียบวินัยไม่ให้ กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. แนวคิดแบบผสมผสาน เป็นการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และ แนวคิดสังคมเพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้

ทั้งนี้แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อส่งเสริมให้กับวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์นั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ที่ผู้ศึกษาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเน้นการเรียนรู้ ทำความเข้าใจถึงการพัฒนาด้านในหรือจิตใจของผู้เรียนเป็นหลัก อยู่บนแนวคิดที่สำคัญได้แก่ การเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงองค์รวม เชื่อมโยงกับบริบทเชิงสังคมและวัฒนธรรม การเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงมนุษยนิยม และการเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงศาสนา การเรียนรู้ดังกล่าวทั้งหมดจะเกิดขึ้นได้ด้วยการที่ผู้เรียนนำตนเองเข้าไปเผชิญหน้ากับบทเรียนด้วยตนเอง การลงมือปฏิบัติจริง และการอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตรงๆ (สมสิทธิ์ อัสตรนธิ, 2556) แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มีกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ การใคร่ครวญด้วยใจ จะทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เกิดความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่น โดยกระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ

1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) หมายถึง การรับรู้สิ่งเร้าที่ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามาอย่างตั้งใจและเอาใจใส่
2. การน้อมสู้อย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งกระตุ้นมาคิดโดยแยกกาย ร่วมกับความคิด มุมมอง ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน และสามารถตีความได้อย่างมีความหมาย
3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) หมายถึง การทำจิตให้สงบ มีสติและสมาธิ เกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง

2.2.5 กิจกรรมการสอนความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้เสนอกิจกรรมในการสอนความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬา

ครูสามารถช่วยให้เด็กมีการปรับตัวทางสังคมได้ในระหว่างการเรียนรู้การสอนวิชาพลศึกษาระหว่างหยุดพักหรือเมื่อมีการแข่งขันกีฬาในโรงเรียนคนเราจะต้องเกี่ยวข้องกับกีฬาเกมหรืองานอดิเรกตลอดชีวิตด้วยเหตุนี้ครูจึงสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาการตระหนักรู้ในตน (self-awareness) ความรับผิดชอบในตน (self-responsibility) และความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (self-assertiveness)

2. ทักษะการสื่อสาร

นักเรียนที่ปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้และทำงานกับผู้อื่นได้ดีจะประสบความสำเร็จในการทำงานอย่างยิ่งส่วนนักเรียนที่ไม่ “เก่งคน” จะมีปัญหาหากเราส่งเสริมให้นักเรียนมีความเจริญงอกงามทางอารมณ์เราไม่ได้เพียงแค่เสริมสร้างความนับถือตนเองให้แก่เด็กเท่านั้นแต่เรายังได้สร้างโอกาสให้เด็กนักเรียนของเราประสบความสำเร็จในอนาคตนักเรียนจำเป็นต้องได้รับการสอนให้มีปฏิสัมพันธ์กับทีมอย่างมีประสิทธิภาพการเรียนรู้แบบร่วมมือการแก้ปัญหาเป็นกลุ่มและการเสนอผลงานในชั้นเรียนช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนและขัดเกลาทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเป็นการเตรียมความพร้อมสู่อาชีพได้เราจะต้องให้นักเรียนได้ฝึกการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนให้สามารถขัดเกลาทักษะเหล่านี้ซึ่งการฝึกนี้ไม่ใช่เพียงแค่บอกให้เด็กแบ่งกลุ่มแล้วแก้ปัญหาร่วมกันแค่นั้นเราต้องสอนทักษะทางสังคมว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มอย่างไรให้เป็นที่ยอมรับและมีประสิทธิภาพครูบางคนใช้วิธีการกำหนดบทบาทของนักเรียนแต่ละคนเช่นเป็นคนคุมเวลา เป็นผู้นำกลุ่มเป็นผู้จัดบันทึกกิจกรรมกลุ่มและอื่น ๆ การกำหนดให้นักเรียนแต่ละคนมีบทบาทที่แน่ชัดเป็นการสอนให้นักเรียนเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีความรับผิดชอบอีกวิธีการหนึ่งที่จะสอนทักษะการปฏิสัมพันธ์เป็นกลุ่มคือการมอบหมายงานให้ทำให้เสร็จในช่วงเวลาสั้น ๆ การให้นักเรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มช่วยให้นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่งานโดยเฉพาะงานที่กำหนดขอบข่ายงานให้แคบลงและกำหนดให้ทำให้เสร็จภายในเวลาสั้น ๆ เทคนิคนี้มีประสิทธิภาพในการสอนทักษะการทำงานเป็นทีม

ไม่ว่าปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มจะเป็นแบบมีโครงสร้างหรือเป็นแบบไม่มีแบบแผนนักเรียนจำเป็นต้องรักษาระเบียบทางสังคมอย่างเคร่งครัดครูและนักเรียนควรร่วมกันวางแผนสร้างสภาพแวดล้อมที่ปราศจากความกลัวมีกฎเกณฑ์ทางสังคมที่ทำให้นักเรียนรู้สึกสบายใจและไม่รู้สึกถูกคุกคามระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มแผนปราศจากความกลัวอาจรวมเอากฎที่ว่า “นักเรียนจะต้องแสดงความนับถือตนเองและผู้อื่นโดยฟังผู้อื่นพูดอย่างสุภาพ” เข้าไว้ด้วย

ทักษะการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มไม่เพียงแต่จะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถทางสังคมจนกลายเป็นนักแก้ปัญหาและนักตัดสินใจได้เท่านั้นแต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือทักษะเหล่านี้สอนให้นักเรียนมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงธรรมชาติมนุษย์ความเข้าใจนี้พัฒนาจากการที่มีความสามารถในการรับรู้และบอกได้ว่ากำลังมีความรู้สึกและอารมณ์ใดระหว่างการอภิปรายกลุ่มมากขึ้นมีความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างความรู้สึกและการกระทำรับรู้มุมมองของผู้อื่นและสามารถสื่อสารได้อย่างกล้าแสดงออกภายในขอบเขตที่ติงามของระเบียบทางสังคม

3. ทักษะความพร้อมในอาชีพ

การบรรลุทักษะความพร้อมในอาชีพเข้าไปในหลักสูตรระยะแรก ๆ อาจมองดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มเขวาร์อารมณ์แต่การที่นักเรียนได้เรียนรู้จุดแข็งของตนและรู้ว่าจะใช้จุดแข็งนี้ให้เป็นประโยชน์ในอาชีพได้อย่างไรจะให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองเห็นคุณค่าของตน

และมีความภาคภูมิใจเมื่อนักเรียนได้รู้ความหมายที่แท้จริงและพัฒนาความผูกพันทางอารมณ์กับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนนักเรียนจะได้มากกว่าเนื้อหาความรู้นักเรียนจะเกิดการยอมรับตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนเข้าใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและรู้แนวทางการตัดสินใจเลือกอาชีพ

กล่าวโดยสรุปครูที่บรรจุกิจกรรมและเนื้อหาเตรียมความพร้อมในอาชีพในหลักสูตรการเรียนช่วยเพิ่มโอกาสที่นักเรียนจะได้เสริมสร้างสวัสดิการทางอารมณ์และการมองโลกและชีวิตและค้นหาเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสมสำหรับตนกิจกรรมเกี่ยวกับอาชีพส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้ทักษะการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้พิจารณาไตร่ตรองถึงอนาคตของตนและทำให้นักเรียนตั้งเป้าหมายทางการศึกษามีทักษะความเป็นผู้นำและมีการจัดระบบข้อมูลนักเรียนจะมีเขาวนอารมณ์สูงขึ้นหากบรรจุกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปในหลักสูตรในลักษณะของวิธีการเตรียมนักเรียนให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมีทักษะทางสังคมและมีจุดมุ่งหมายในรายงาน

4. การประสบความสำเร็จในการคบเพื่อนการสอนเรื่องมิตรภาพสามารถทำได้โดยให้นักเรียนอ่านเรื่องเกี่ยวกับมิตรภาพจากนั้นให้นักเรียนพิจารณาว่าตัวละครในเรื่องที่อ่านเป็นเพื่อนที่ดีหรือไม่แล้วแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มให้ช่วยกันทำรายการลักษณะของมิตรภาพนักเรียนอาจแสดงละครที่แสดงถึงมิตรภาพที่เหมาะสมและมิตรภาพที่ไม่เหมาะสมแล้วอภิปรายหรือเขียนเรื่องเพื่อนที่ไม่แสดงไมตรีจิต

5. การกำจัดความโกรธเพื่อป้องกันความรุนแรงก้าวร้าวรายการต่อไปนี้เป็นข้อเสนอแนะสำหรับบทเรียนป้องกันความรุนแรง

1. การทำงานร่วมกันเป็นทีมสามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตจริงได้
2. อ่านเรื่องที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งให้นักเรียนฟังให้นักเรียนเสนอแนะวิธีแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
3. ให้นักเรียนเขียนบันทึกประจำวันถึงความขัดแย้งส่วนตัวที่เกิดกับเขาความขัดแย้งในชั้นเรียนหรือความขัดแย้งอื่น ๆ
4. ให้นักเรียนสวมบทบาทของตัวละครหรือนักเรียนคนอื่นการแสดงเป็นคนอื่นจะทำให้ให้นักเรียนได้มีโอกาสคิดไตร่ตรองถึงภาพสะท้อนของตน
5. ให้นักเรียนตัดข่าวอาชญากรรมรุนแรงจากหนังสือพิมพ์และให้นักเรียนทั้งชั้นคิดหาวิธีแก้ปัญหาที่เกิดในข่าวโดยไม่ใช้ความรุนแรง

6. ให้นักเรียนใช้เทคนิคการแก้ปัญหาในกิจกรรมที่เขาทำ

6.1 ระบุปัญหา

6.2 ระดมสมองถึงวิธีแก้ปัญหา

6.3 คัดเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถปฏิบัติได้จริง

6.4 เลือกวิธีที่ดีที่สุด

7. ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติแสดงวิธีการจัดการกับความโกรธด้วยวิธีที่เหมาะสม และวิธีที่ไม่เหมาะสม

8. ให้นักเรียนคู่วิถีทัศน์ที่มีการเผชิญหน้ากันแบบรุนแรงและอภิปรายกับนักเรียนทั้งชั้น ถึงขั้นตอนที่นำไปสู่ความรุนแรงและวิธีการป้องกันการเผชิญหน้ากันในลักษณะนี้

9. ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ที่จะทำให้พวกเขาโกรธมาก 5 เหตุการณ์และวิธีการจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้ความรุนแรง 5 วิธี

จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้กิจกรรมที่จะใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรเน้นให้ผู้รับการพัฒนามีประสบการณ์ตรงโดยการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และเน้นให้นำผลการเรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาจะต้องศึกษาวิธีการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัยและสภาพแวดล้อมอื่นๆ ของกลุ่มเป้าหมายด้วย โดยการเรียนรู้ดังกล่าวทั้งหมดจะเกิดขึ้นได้ด้วยการดำเนินกิจกรรมที่สำคัญ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. Check-in คือ ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมในการเรียน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การหยิบบัตรแสดงความรู้สึก หรือการเวียนน้ำ เป็นต้น

2. Dialogue คือ ขั้นตอนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง

3. Reflection คือ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด พิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้นๆ ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิด ตามหัวข้อและประเด็นต่าง ๆ

4. Check-out คือ ขั้นตอนการประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาปัญหาที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงเหตุผลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอรวมทั้งบททบทวนที่เรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร

5. Journaling คือ ขั้นตอนการจดบันทึก เป็นขั้นของการแสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ โดยการบันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทินทบทวนเป็นระยะๆ ส่งผู้สอน

2.2.6 การวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551) อธิบายว่าหลักการประเมินสามารถทำได้ 2 นัยใหญ่ๆ คือจากการใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measure) อาทิ แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน และการให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก อาทิ การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเขียนภาพคำศัพท์ เสียงเพลง แต่แนวทางประเมินที่มีความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไปยังไม่มียุทธวิธีไหนเหมาะสมที่สุดเนื่องจากการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัดและอยู่ในขั้นของการพัฒนา และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นคุณลักษณะด้านจิตพิสัยนั้นสามารถทำได้หลายทาง ดังที่จะได้กล่าวสรุปเป็นข้อ ๆ ต่อไป ทั้งนี้เพื่อเป็นหลักประกันถึงความเที่ยงตรงของผลคะแนนที่ประเมินได้ซึ่งจะถูกนำไปใช้อย่างมีความหมายมีความเหมาะสมและสร้างประโยชน์สูงสุดแต่ด้วยที่โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่กระจ่างชัดเจนและวัดโดยตรงได้ยากน่าจะใช้หลาย ๆ วิธีการประเมินประกอบกันและดูว่าผลประเมินที่ได้มีความเที่ยงตรงและมีความสอดคล้องกันในระดับใด (Convergent Validity)

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal Motivation)

เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นหรือเกิดแรงบันดาลใจให้แสดงออกจึงต้องอาศัยสิ่งเร้ามากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การให้เขียนความเรียง (Essay) การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมาโดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึก 3 ประการ ได้แก่ ดีใจ โล่งใจ และเสียใจ

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) ที่เกี่ยวข้องกับภาวะการณ์ในสถานการณ์หรืองานต่าง ๆ (Emotional-Sensitive Tasks) เช่น ในการให้บริหารหรือในห้องประชุมบ้างให้เขียนรายงานถึงคุณลักษณะที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์ให้ได้มากที่สุดภายใน 1 นาที ซึ่งวิธีการนี้เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพโดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงความคิดความรู้สึกและการแสดงออกที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติจากนั้นจะนำคะแนนมาประมวล สรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบ

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและ

ภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองออกมาโดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยากหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้

4. การสัมภาษณ์ในเชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเองทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ว่าในสถานการณ์ต่าง ๆ เขาได้แสดงพฤติกรรมอารมณ์และมีความรู้สึกใดบ้างสาเหตุใดที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนการทำงานและในชีวิตของเขา

5. การวัดอารมณ์ผ่านระบบการทำงานหรือปฏิกิริยาทางสรีระ (Physiological Measures of Emotion)

สังเกตปฏิกิริยาของตา-การกระพริบของตาที่ตอบสนองต่อภาพการหายใจสั้น-ยาว รุนแรงแค่ไหนการปรากฏของสีหน้าทางแวตาคือภาวะอารมณ์ทางบวกและลบต่าง ๆ ซึ่งปฏิกิริยาอย่างนี้ยากแก่การควบคุมเกิดแบบไม่ตั้งใจแม้จะไม่เป็นที่นิยมมากนัก

6. แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัยการให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self-Report, and Subjective Measures)

อาจอยู่ในรูปของมาตราประเมินค่า (Rating Scales) หรือแบบสำรวจคำคุณศัพท์ (Adjective Checklists) โดยเชื่อว่าเจ้าตัวอยู่ในฐานะที่จะสังเกตประเมินและสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความรู้สึกของตนได้ดีอาจถามด้วยแบบวัดข้อความเดียวหรือหลาย ๆ ข้อเพื่อประเมินภาวะในภาพรวมเช่นขณะนี้ท่านรู้สึกวิตกกังวลเช่นไร มาตราฐานคำตอบอาจเป็น 2 ข้อ (กังวล-ไม่กังวล) หรือจำแนกเป็นระบบจากวิตกกังวลน้อยสุดมากเป็น 5-7-9 ช่วงค่า

นอกจากนั้น วิวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ยังได้แสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการวัดความฉลาดทางอารมณ์ว่ายังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าวิธีไหนที่ให้ความเชื่อถือได้และมีความเที่ยงตรงมากที่สุดเนื่องด้วยเหตุผลหลายประการดังนี้

1. จำนวนองค์ประกอบเชิงโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์
ยังไม่เห็นพ้องต้องกันดังนั้นการประยุกต์ใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการประเมินและการพัฒนาควรขึ้นอยู่กับพื้นฐานของสิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นตัวแทนที่ดีเชิงโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน
2. ความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ยังมีงานวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันไม่มากพอ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ ความสามารถ (Ability) บุคลิกภาพ (Personality) เขาวนทางสังคม (Social Intelligence) และความถนัด (Attitude) เป็นต้น

3. วิธีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ต้องแปลกใหม่ที่ต่างจากธรรมเนียมปฏิบัติควรวัดในรูปแบบของสถานการณ์จำลอง (Simulation) การให้ปฏิบัติ (PerformanceTest) หรือเป็นกรณีเหตุการณ์ (IncidentCases) ที่ให้ผู้ถูกวัดได้มีโอกาสฉายความรู้สึกนึกคิดออกมาที่เป็นแบบฉบับพฤติกรรมการแสดงออกของเขาการประเมินด้วยวิธี360องศาการสัมภาษณ์เชิงลึกเข้าประกอบด้วยควรใช้รูปแบบการประเมินหลาย ๆ แบบ

4. การขาดงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ยืนยันคุณภาพเชิงจิตมิติ (PsychometricProperties) ของเครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งนี้เพราะแบบประเมินส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับแรกๆ ของการพัฒนาเครื่องมืออย่างที่ใช้ไม่หลากหลายและไม่เป็นตัวแทนที่ดีขาด

เกณฑ์ปกติ (Norms) ที่ช่วยในการตีความหมายและแปลผลดังนั้นจึงพึงระมัดระวังในการเลือกใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีอยู่อย่างมากมายในปัจจุบัน5. ผู้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมศาสตร์และการวัดทางจิตวิทยาเป็นอย่างดีมีจริยธรรมในการทดสอบนอกเหนือจากการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะจิตใจอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้คนที่ทั้งเป็นการยากในการหาบุคคลที่จะเป็นต้นแบบของความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

5. จุดอ่อนอีกประการหนึ่งของการพัฒนาและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก็คือดัชนีชี้วัดความสำเร็จหรือมีหลักฐานอะไรมายืนยันว่าพฤติกรรมของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะในระยะยาวทางแก้ที่หนึ่งคือใช้แนวทางการประเมินเป็นระยะ ๆ บ่อย ๆ (FormativeAssessment) เทียบกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่มุ่งปลูกฝังให้บังเกิดขึ้นอาจใช้การศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ยังไม่ได้อยู่ในชุดฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยยึดถือตัวชี้วัดทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เช่น จากคำรายงานพฤติกรรมในชั้นเรียนของครูการศึกษาเป็นกรณี (CaseStudy) ผลการเรียนรู้จำนวนครั้งที่ก่อเหตุวิวาท เป็นต้น

6. พึงระมัดระวังในการนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของต่างประเทศมาใช้ เนื่องจากมีตัวแปรทางวัฒนธรรมมาเป็นตัวแปรแทรกซ้อน

7. การกำหนดเป้าหมายของการนำเครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ ควรให้ชัดเจนว่าทำไปเพื่ออะไรเพื่อการคัดเลือกเพื่อการเลื่อนเข้าสู่ตำแหน่งเพื่อการพัฒนาการให้คำปรึกษาหรือการสอนเพิ่มเพื่อเสริมทักษะ ฯลฯ ทั้งนี้เพราะเป้าหมายของการประเมินที่แตกต่างกันจะมีจุดเน้นและแนวทางดำเนินการที่แตกต่างกันด้วย

8. หลักสูตรการฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเองดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและส่วนของกลุ่มการตัดสินใจการแก้ปัญหาและการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท

นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมาและพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการทบทวนในเนื้อหาหม่อมองของสังคมและหม่อมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

8.1 ให้นักเรียนได้มีโอกาสกำหนดและดำเนินการสู่เป้าหมายรวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

8.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่น ๆ มองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรและเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไรไม่ก้าวร้าวหรือทะเลาะ

8.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจา เพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้งและนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อนๆ

อธิบายโดยสรุปความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดในตัวเด็กได้โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องฝึกเด็กรู้จักตนเองมีความเข้าใจตนเองสามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

2.3.1 ที่มาของจิตตปัญญาศึกษา

สมสิทธิ์ อัสตรนีย์ (2556) ได้ศึกษาที่มาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาจากบนพื้นฐานของประสบการณ์ตรงและการศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” มีที่มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า “Contemplative education” ซึ่งคำว่า Contemplation นั้นหากจะแปลตรงๆ เป็นภาษาไทยก็จะมีความหมายว่าการเพ่งพิจารณา ดู การไตร่ตรอง กระบวนการใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างอย่างเนิ่นนาน นอกจากนี้ ยังมีความหมายในเชิงศาสนาว่าหมายถึงกิจกรรมของการคิดเกี่ยวกับพระเจ้า คำว่า Contemplation นี้ถูกใช้ในความหมายที่แตกต่างกันไปตามยุคสมัย นับตั้งแต่ยุคกรีกโบราณเป็นต้นมา เข้าสู่ยุคที่คริสต์ศาสนารุ่งเรือง ยุคโรมันตึกเรื่อยมาจนถึงยุควิทยาศาสตร์โลก และยุคที่เริ่มมีแนวคิดแบบบูรณาการองค์รวม คำนี้ถูกนำไปใช้ทั้งโดยนักปรัชญา นักทฤษฎี รวมถึงนักการศึกษาในปัจจุบัน

นักปรัชญาในยุคกลางท่านหนึ่งคือ นักบุญออกัสติน (St. Augustine 354-430) ได้กล่าวถึงกระบวนการ Contemplation ว่าคือ กระบวนการพัฒนาสู่ความสุขที่แท้ เพื่อบรรลุการตระหนักรู้สูงสุด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนได้แก่การทำพฤติกรรมให้บริสุทธิ์ การระลึกได้ซึ่งสัจธรรมของพระเจ้า

เป็นเจ้าของ และการเฝ้าใคร่ครวญถึงสัจธรรมนั้น ทั้งนี้ กระบวนการ Contemplation ของนักบุญออกัสตินคือการทำความเข้าใจลึกซึ้งมากนัก ซึ่งเป็นต้นแบบการปฏิบัติที่สืบต่อกันมาในศาสนาคริสต์

สำหรับในแวดวงของการศึกษาศสมัยใหม่ คำว่า Contemplative education ถูกนิยามและนำมาใช้เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา จากเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยนาโรปะได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ Contemplative education ไว้ว่า “เป็นการเรียนรู้ที่บอวลไปด้วยประสบการณ์แห่งการตระหนักรู้ ปัญญาญาณ และความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการเรียนรู้ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติต่างๆ ทั้งการนั่งสมาธิและการคิดใคร่ครวญแบบต่างๆ เป็นการเตรียมจิตใจของผู้เรียนให้พร้อมสำหรับการรับรู้ข้อมูลในวิถีทางใหม่ๆ และไม่คาดคิด เป็นการเพิ่มพลังของการสังเกตมิติด้านในของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ธรรมชาติของจิต ตัวตน และคนอื่น ซึ่งการศึกษาระยะหลักมักมองข้ามไป วิธีการเรียนรู้อย่างนี้เปรียบเสมือนการมาพบกันระหว่างปรัชญาที่ยิ่งใหญ่สองสาย นั่นคือปรัชญาตะวันออกและตะวันตก ขณะที่ จูดี ลีฟ อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยนาโรปะ กล่าวถึงการเรียนรู้แบบ contemplative Education ว่า “สิ่งสำคัญคือการที่เราไม่ได้ละทิ้งวิชาการไป หากแต่ปูพื้นฐานเพื่อตั้งหลักให้มั่น นำมันเข้ามาเป็นเนื้อเป็นตัวเรา และปรับสมดุลระหว่างวิชาการและรากฐานของการปฏิบัติทางจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ทั้งนี้เพื่อให้ความรู้ด้านในและความรู้ด้านนอกไปด้วยกันได้ การศึกษาที่สมดุลจะบ่มเพาะความสามารถที่เหนือไปกว่าคำพูดและความคิด แต่จะรวมไปถึงเรื่องราวของหัวใจ บุคลิกลักษณะ ความสร้างสรรค์ ความเข้าใจในตนเอง ความมีสมาธิ ความเปิดกว้าง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ความรู้สึก Contemplative education ที่นาโรปะเป็นการทดลองเรียนรู้ด้วยวิถีทางอื่นที่แตกต่าง ผ่านการศึกษาด้านศิลปศาสตร์ที่เคร่งครัดร่วมกับการฝึกฝนหัวใจอย่างมีวินัย ผู้เรียนจะได้ใช้เวลาอย่างเต็มที่ในการฝึกปฏิบัติเพื่อการตระหนักรู้อย่างมีสติเพื่อบ่มเพาะความเป็นปัจจุบันขณะและเกิดความรู้สึกซึ้งในความรู้เชิงวิชาการด้วย โดยมีการบูรณาการการฝึกปฏิบัติเพื่อการเจริญสติแบบต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ ไทเก๊ก ไอเกิโด โยคะ การวาดภาพพู่กันจีน ศิลปะการจัดดอกไม้ เป็นต้น เข้ากับการเรียนรู้ตามหลักสูตรทั้งนักศึกษาและอาจารย์จะมีโอกาสได้พัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้เป็นปัจจุบัน ทั้งตอนอยู่ในชั้นเรียนและเมื่อออกไปดำเนินชีวิตภายนอกสามารถรับฟังอย่างตื่นตัวและเปิดใจรับสามารถวิเคราะห์เรื่องราว และสามารถบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้เข้ากับประสบการณ์ส่วนตัว

องค์กร The Center for Contemplative Mind in Society ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องการปฏิบัติแบบ Contemplation แทนคำว่า Meditation ว่าเป็น Contemplation คือการเพ่งพิจารณาใคร่ครวญเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างลึกซึ้งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่สามารถกระทำได้ในขณะที่นั่ง ยืน นอน หรือเคลื่อนไหว และเป็นไปเพื่อหลายวัตถุประสงค์พร้อมกันได้ เช่น เพื่อพัฒนาสมาธิ เพื่อบ่มเพาะความรักความเมตตา หรือเพื่อความกังวลใจสงบลง การเลือกใช้คำว่า Contemplative practices จะเป็นประโยชน์มากกว่า เพราะจะครอบคลุมทั้ง Meditation และ Contemplation

รวมไปถึงการปฏิบัติอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน เช่น ศิลปะ หรือการเดินรำ นอกเหนือไปจากการปฏิบัติแบบนั่งขัดสมาธิโดยทั่วไป

ไม่เพียงแต่ในสหรัฐอเมริกาที่ดูเหมือนว่าจะเป็นที่ที่นิยมความหมายของ Contemplative Education สมัยใหม่กำเนิดขึ้น หากแต่ทั่วโลกก็มีชุมชน หน่วยงาน หรือองค์กรอีกมากมายที่ทำงานขับเคลื่อน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวทำนองนี้อยู่เช่นกัน ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดี ได้แก่ ชุมชนฟินด์ฮอร์นในสกอตแลนด์ สถาบันการเรียนรู้ระดับสูงสัตยาไสที่อินเดีย วิทยาลัยซูมาเกอร์ในอังกฤษ มหาวิทยาลัยพุทธศาสนาฉีไฉในไต้หวัน หมู่บ้านพลัมในฝรั่งเศส เป็นต้น

อาจกล่าวได้ว่า Contemplation นี้มีที่มาในโลกของอารยธรรมตะวันตกที่ยาวนาน นับตั้งแต่มัยปรัชญากรีกโบราณ สมัยที่คริสต์ศาสนาเฟื่องฟู จนกระทั่งถึงยุคของการศึกษาสมัยใหม่ในปัจจุบัน แม้ในช่วงแรกๆ คำว่า Contemplation อาจกินความแค่การพิจารณาใคร่ครวญในสังขารที่เกี่ยวกับกับพระผู้เป็นเจ้าในคริสต์เป็นหลัก ทว่าในปัจจุบัน คำนี้ถูกนำมาใช้ในความหมายที่กว้างขวางขึ้นโดยมิได้จำกัดอยู่เพียงในบริบทของศาสนาเท่านั้น เป็นการใช้ในความหมายที่เกี่ยวข้องกับการบ่มเพาะคุณภาพและศักยภาพของจิตใจที่จะเรียนรู้ในเรื่องใดๆ ได้อย่างลึกซึ้งแตกฉานด้วยการมีสติเท่าทัน และมีความรู้สึกรักและเมตตาต่อสรรพสิ่ง โดยมีได้เน้นรูปแบบการปฏิบัติเฉพาะรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเท่านั้น

ส่วนผลที่ได้จาก Contemplation ก็มีได้เป็นไปเพื่อประโยชน์เชิงความเชื่อความศรัทธาในศาสนาเป็นหลักอีกต่อไป หากแต่เน้นให้เกิดปัญญาและความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความตระหนักรู้เท่าทัน และการเข้าถึงคุณค่าและสุขภาวะในตนเอง รวมไปถึงพัฒนาสัมพันธ์ภาพอย่างสร้างสรรค์กับคนอื่น ๆ ด้วยการมีความรักความเมตตาและการเปิดรับ จนนำไปสู่การยอมรับและเข้าใจความแตกต่างหลากหลาย และเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัวได้อย่างไม่มีประมาณ

2.3.2 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ ๆ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ทั้งภายใน ความเป็นองค์รวมของสรรพสิ่งจนเกิดปัญญา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมาย ดังนี้

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2550) ที่เสนอต่อสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ว่าจิตตปัญญาศึกษา คือ กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนา ด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรัก ความเมตตาอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

วิจักขณ์ พาณิช (2550) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญหรือจิตตปัญญาศึกษา เกิดขึ้นภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน คือ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล การมีเมตตาอาหาร ช่วยเหลือเกื้อกูล ตลอดจนการให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียน ประกอบด้วยกระบวนการ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) เป็นการฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจอย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น เป็นการฟังที่รวมการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งการรับฟังนี้มีใช่เพียงการได้ยินเท่านั้น แต่รวมไปถึงการรับฟังผ่านช่องทางอื่น ๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการให้คุณค่าแก่ผู้รับฟัง เพราะมีการใช้สายตาทำทาง ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพัน โดยไม่มีการตัดสินหรือพิพากษา การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ต้องอาศัยการละทิ้งอัตตาของตนเองและยอมรับต่อเสียงที่ได้ยิน ละการแทรกแซงทางความคิดหรือรับฟังอย่างรวดเร็วจนไม่ได้ยินเรื่องราวที่ผู้พูดตั้งใจสื่อสารอย่างแท้จริง กล่าวได้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการให้อย่างหนึ่ง คือ ให้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ให้ความเป็นกัลยาณมิตร โดยเปิดพื้นที่ภายในใจของผู้ฟังด้วยการน้อมเอาเสียงที่ได้ยินเข้ามาเป็นหนึ่งเดียวกันตัวเรา เป้าหมายการฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การรับรู้ที่เป็น ปราศจากการคิดปรุงแต่งหรือความคาดหวังให้เกิดขึ้น

2. การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง มีการนำประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตน้อมสู่ใจและนำมาคิดอย่างใคร่ครวญ อย่างลึกซึ้ง อาศัยความสงบของจิตใจ แล้วนำมาปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ถือเป็นการเพิ่มพูนความรู้เพิ่มขึ้นอีกระดับหนึ่ง

3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (meditation) เป็นการปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้ามองธรรมชาติที่แท้จริงของจิตที่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ การปฏิบัติภาวนาเป็นการสังเกตธรรมชาติของจิต ทำให้เห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก และเห็นความจริงที่พ้นไปจากอำนาจตัวตนของตนเอง

ประเวศ วะสี (2550) ได้ให้แนวคิดว่า จิตตปัญญา เป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเองและเกิดปัญญาเข้าถึงความจริงสูงสุด ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไปเพื่อชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่ดี โดยการปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เกิดการพัฒนาที่แท้จริง

ชลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเจียร, ธีระพล เต็มอุดม, พงษธร ต้นติฤทธิ์ศักดิ์ & และ พจนีย์สุทธิรัตน์ (2551) ได้นิยามความหมายไว้ว่าจิตตปัญญา คือ กระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบหรือกระแสแห่งการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิดเชิงศาสนา มนุษย์นิยมและองค์รวมบูรณาการ

จารุพรรณ กุลดิลก (2553) กล่าวว่า จิตตปัญญา หมายถึง การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นคุณภาพด้านในของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ ไม่แบ่งแยกหรือตัดสิน ถูก-ผิด ขาว-ดำ ซึ่งการเรียนรู้แบบนี้จะทำให้เกิดความรักความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และเป็นการร่วมสร้างสังคมพื้นฐานทางปัญญา

สลักจิต ตรีธณโภาส (2553) สรุปรว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ เข้าใจด้านในของตนเอง เข้าถึงความจริงทำให้เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุขและปัญญา ความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เช่น จากการทำงานศิลปะ โยคะจากธรรมชาติ จากสุนทรียสนทนาจากการทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมการเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตภาวนา เป็นต้น

สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ การใคร่ครวญด้วยใจ จะทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เกิดความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่น กระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ 1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง 2. การน้อมสูกุญแจอย่างใคร่ครวญ 3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง

2.3.3 จุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์ (2552) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา มี 2 ประการ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ได้แก่ การเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง และสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน
2. การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม แล้วนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก

2.3.4 จิตตปัญญาศึกษาในแง่ของแนวคิดทฤษฎี

จะเน้นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับการศึกษามิติด้านในของตนเองผ่านการภาวนาและการใคร่ครวญ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างลึกซึ้งของระดับจิตสำนึก เกิดปัญญาตื่นรู้ และมีความรักความเมตตา ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับองค์กรและสังคมได้ต่อไป อีกนัยหนึ่ง เป็นจิตตปัญญาศึกษาที่เน้นการกลับเข้ามาตระหนักรู้เท่าทันมิติด้านในและพัฒนาคุณภาพ

เชิงจิตวิญญาณของผู้เรียนเป็นหลัก นั่นคือเป็นการเรียนรู้เพื่อนำพาผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative-oriented Contemplative education)

3.4.1 ทฤษฎีว่าด้วยการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory)

วิจารณ์ พานิช (2558) ได้อธิบายและตีความเกี่ยวกับทฤษฎีว่าด้วยการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ดังนี้

จุดเริ่มต้นและพัฒนาการ ปีค.ศ. 1978 Jack Mezirow ตีพิมพ์บทความลงในวารสาร Adult Education Quarterly ซึ่งชี้ให้เห็นถึงประเด็นการเรียนรู้ในผู้ใหญ่ที่มีการทำความเข้าใจ ประเมินซ้ำ และเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมมติฐานในใจ ที่มีผลต่อความคิดความเชื่อ เจตคติและการกระทำ จนถือเป็นจุดกำเนิดของการเรียนรู้ TL ที่มีพัฒนาการต่อเนื่องมากกว่า 30 ปีและยังคงมีการพัฒนาต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา โดยที่ผ่านมามีการประชุมนานาชาติในหัวข้อนี้ต่อเนื่องรวมทั้งสิ้น 7 ครั้ง บทความที่ตีพิมพ์ในปี 1978 ดังกล่าวนั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจาก ผลงานวิจัยของเขา ที่กระทรวงศึกษาธิการของสหรัฐอเมริกา สนับสนุนให้ทำวิจัยถึงปรากฏการณ์ที่ผู้หญิงในวัยผู้ใหญ่ หวนกลับไปเรียนในระดับอุดมศึกษาอีกครั้งมากขึ้นอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ผลการวิจัยชิ้นนี้พบว่าโลกทัศน์ของผู้หญิงเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งหมด 10 ขั้นตอน ได้แก่

1. เกิดความสับสน
2. ตรวจสอบตนเอง
3. ประเมินสมมติฐานต่างๆ อย่างจริงจัง
4. พบความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พอใจกับกระบวนการสู่การเปลี่ยนแปลง
5. ค้นหาบทบาท ความสัมพันธ์และการปฏิบัติใหม่
6. วางแผนปฏิบัติ
7. หาความรู้และทักษะเพื่อบรรลุแผน
8. ทดลองบทบาทใหม่
9. สร้างสมรรถนะและความมั่นใจต่อบทบาทใหม่
10. นำโลกทัศน์ใหม่มาเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

หลังจากนั้นมีทฤษฎีอีกหลายทฤษฎีที่ช่วยพัฒนาความเข้าใจในเรื่อง Transformative Learning มาอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ หลักการ Conscientization ของ Paulo Freire, ทฤษฎี Transformation ของ Roger Gauld รวมทั้งข้อเขียนของ Jurgen Habermas และ Harvey Siegal Instrumental และ Communicative Learning

เป็นสมมติฐานที่เสนอโดย Jurgen Habermas (1972) เขากล่าวว่า Instrumental Learning หมายถึง การเรียนรู้ผ่านการจัดการหรือควบคุมสภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่น เป็นการเรียนรู้ในสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ส่วน Communicative Learning (การเรียนรู้ผ่านการสื่อสาร) เป็นการเรียนรู้ผ่านการทำความเข้าใจผู้อื่นว่าเขาหมายความว่าอย่างไรเมื่อเขาสื่อสารกับเราการเรียนรู้แบบหลังนี้จะเกิดขึ้นอย่างมีพลังในบรรยากาศที่เป็นอิสระและทีมเรียนรู้มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และมีการสื่อสารข้อมูลและสารสนเทศต่อกันอย่างครบถ้วน ไม่มีการปิดบังกัน

สมมติฐานว่าด้วยการเรียนรู้ เป็นชุดสมมติฐานว่า อะไรบ้างที่สามารถเรียนรู้ได้ภายใต้เงื่อนไขอะไรบ้าง เช่น คนที่คิดแบบไตร่ตรองสะท้อนคิด (Reflective Thinker) ตระหนักว่า มีความไม่แน่นอนว่าใครจะคิดอย่างไร กล่าวง่ายๆ คือตระหนักว่า คนเราคิดต่างกัน ปัจจัยที่ทำให้คิดต่างเช่น สมมติฐานเกี่ยวกับหลักฐาน (Evidence) อำนาจ (Authority) และการตีความ (Interpretation) แต่ก็มีเครื่องมือหรือเกณฑ์หาข้อยุติตาม Grounded Theory ของ John Dewey เช่น การประเมินข้อมูลหลักฐาน (Evidence) การถามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ การถกเถียงหาข้อยุติและการตรวจสอบผลกระทบจากข้อเสนอทางออก เป็นต้น Jurgen Habermas เสนอว่า แม้การเรียนรู้สายวิทยาศาสตร์ก็มีสองแนวทาง เช่นกัน คือ แนวสร้างทฤษฎีจากการทดลองหรือปฏิบัติการจริง (Empirical-Analytical) กับแนวขยายความ (Reconstruct) ซึ่งมักเป็นการขยายความเพื่อทำความเข้าใจมนุษย์และสังคม ได้แก่ งานของ Noam Chomsky, Jean Piaget, Lawrence Kohlberg รวมทั้ง Communicative Theory ของ Habermas ด้วยทฤษฎี Transformative Learning เป็นทฤษฎีการเรียนรู้แนวขยายความ (Reconstructive Theory) และเป็น Communicative Learning คือเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์และสื่อสารกับคนอื่น

พลวัต : กระบวนการเรียนรู้

อานิยาม Transformative Learning ได้ว่า หมายถึงการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงกรอบความคิดที่มีปัญหาหรือยังไม่ลงตัวโดยทำให้ครอบคลุมมากขึ้น แยกแยะมากขึ้น ผ่านการใคร่ครวญไตร่ตรองมากขึ้น เปิดกว้างมากขึ้นและมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง จะเห็นว่า Transformative Learning มีธรรมชาติเป็นการเปลี่ยนแปลงและเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง

กลไกการเรียนรู้มี 4 ทาง คือ

1. โดยทบทวนความรู้เดิม
2. โดยเรียนรู้ความหมายใหม่
3. เปลี่ยนแปลงความหมายเดิม
4. เปลี่ยนแปลงกรอบของการให้ความหมาย

Transformative Learning คือการเรียนรู้ตามแนวทางที่ 4 ที่จะต้องมีการท้าทายกรอบการให้ความหมายเดิมตรวจสอบเหตุผลในการตัดสินใจของตนเอง มากกว่าการซึมซับเอาความเชื่อ คุณค่า ความรู้สึก และการตัดสินใจของคนอื่นมาเป็นของตน แต่ Transformative Learning ก็ไม่ได้ลอยอยู่ในสุญญากาศ โดยยังอยู่ใต้อิทธิพลของอำนาจ (Power and Influence) ความแตกต่างของอุดมการณ์ เชื้อชาติ ชนชั้น เพศ จักรวาล และอื่นๆ การเปลี่ยนแปลงใน Transformative Learning อาจเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยหรืออาจเกิดแบบก้าวกระโดด มีผลให้กรอบของการให้ความหมายเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

3.4.2 จิตวิทยากับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

Transformative Learning อาจอธิบายได้ด้วยจิตวิทยาการพัฒนาตัวตน (Individuation) ตามทฤษฎีของ Carl Jung โดยมนุษย์แต่ละคนจะค่อยๆ รู้จักตัวเองพร้อมๆ กับพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองให้มีความแตกต่างจากคนอื่นๆ โดย Jung เสนอแนวทางพัฒนาความเป็นตัวตนสองแนวทางคือ แนวทางพัฒนาด้านใน (Introvert ซึ่งตีความว่าเป็นการใคร่ครวญไตร่ตรองด้วยตนเอง ในตอนอื่นของหนังสือเรียกว่า Separate Knower) กับแนวทางพัฒนาด้านนอก (Extrovert ซึ่งตีความว่าเป็นการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในตอนอื่นของหนังสือเรียกว่า Connected Knower) แนวทางหลังเชื่อมโยงกับ Action Learning และ Collaborative Inquiry การตัดสินใจมีสองแนวทาง คือ แนวทางใช้เหตุผล หรืออย่างมีสติหรือโดยการใคร่ครวญ (Reflection) กับแนวทางใช้ความรู้สึก หรืออย่างอัตโนมัติหรือโดยใช้ปัญญาญาณ (Intuition) Transformative Learning เป็นกระบวนการ “สุนทรียสนทนา” ระหว่างการตัดสินใจทั้งสองแบบจนในที่สุดเกิดการพัฒนาด้านในของตัวตน เปลี่ยนกรอบความคิด (Frame of Reference) เป็นของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้นจิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้ผ่านบาดแผลทางใจ (Traumatic Learning) เสนอโดย Roger Gould เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ด้านลบให้เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ โดยที่การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน

2.3.5 แนวคิด หลักการ กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

แนวคิดสู่การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

วิจารณ์ พานิช (2558) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญหรือจิตตปัญญาศึกษาเกิดขึ้นภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน คือ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล การมีเมตตาอาทร ช่วยเหลือเกื้อกูล ตลอดจนการให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียนประกอบด้วยกระบวนการ 3 ลักษณะ ดังนี้

1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) เป็นการฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจอย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น เป็นการฟังที่รวมการเข้าใจอารมณ์

ความรู้สึก ซึ่งการรับฟังนี้มีไว้ใช้เพียงการได้ยินเท่านั้น แต่รวมไปถึงการรับฟังผ่านช่องทางอื่น ๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการให้คุณค่าแก่ผู้รับฟัง เพราะมีการใช้สายตาทำทาง ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพัน โดยไม่มีการตัดสินหรือพิพากษา การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ต้องอาศัยการละทิ้งอัตตาของตนเองและยอมรับต่อเสียงที่ได้ยิน ชะลอการแทรกแซงทางความคิดหรือรับฟังอย่างรวดเร็วจนไม่ได้ยินเรื่องราวที่ผู้พูดตั้งใจสื่อสารอย่างแท้จริง กล่าวได้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการให้อย่างหนึ่ง คือ ให้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ให้ความเป็นกัลยาณมิตร โดยเปิดพื้นที่ภายในใจของ ผู้ฟังด้วยการน้อมเอาเสียงที่ได้ยินเข้ามาเป็นหนึ่งในเดียวกับตัวเรา เป้าหมายการฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การรับรู้อย่างที่เป็น ปราศจากการคิดปรุงแต่งหรือความคาดหวังให้เกิดขึ้น

2) การน้อมสวใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง มีการนำประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตน้อมสวใจและนำมาคิดอย่างใคร่ครวญ อย่างลึกซึ้ง อาศัยความสงบของจิตใจ แล้วนำมาปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ถือเป็นการเพิ่มพูนความรู้เพิ่มขึ้นอีกระดับหนึ่ง

3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (meditation) เป็นการปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้ามองธรรมชาติที่แท้จริงของจิตที่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ การปฏิบัติภาวนาเป็นการสังเกตธรรมชาติของจิต ทำให้เห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก และเห็นความจริงที่พ้นไปจากอำนาจตัวตนของตนเอง

ธนา นิลชัยโกวิทย์ (2551) นำเสนอความเชื่อพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 2 ประการ และหลักจิตตปัญญา 7 หรือ 7 C's ดังนี้

ความเชื่อประการที่ 1 คือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ โดยเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

ความเชื่อประการที่ 2 คือ กระบวนการที่ศรัทธาโดยมีมุมมองที่เห็นความจริงของธรรมชาติที่เชื่อมโยงกันเป็นหนึ่ง มนุษย์และสรรพสิ่งต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

หลักจิตตปัญญา 7 ประการ ได้แก่

1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญ ทั้งในด้านพุทธิปัญญา ด้านระหว่างบุคคล และด้านภายในบุคคล โดยใคร่ครวญด้วยกาย ใจ ความคิด และจิตวิญญาน

2) ความรักความเมตตา (compassion) คือ การสร้างบรรยากาศของความรักความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจและยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์และความจริงใจอย่างที่สุด นำไปสู่พื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัย เกิดความรู้สึกไว้วางใจ กล้าแสดงความรู้สึกของตน กล้าทดลองสิ่งใหม่ๆ และกล้าเผชิญความจริง

3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connectedness) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวม เชื่อมโยงกับชีวิตและสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมและมีความสมดุล ผ่านการเรียนรู้โดยใช้ฐานกาย ฐานใจ และ ฐานหัว และครอบคลุมการเรียนรู้ในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การเรียนรู้ผ่านสัญลักษณ์และจินตนาการ การเรียนรู้ผ่านมโนทัศน์ และการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ

4) การเผชิญความจริง (confronting reality) คือ การได้เผชิญและรับรู้ความจริง โดยเฉพาะในส่วนที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน อันเนื่องมาจากข้อจำกัดทางสังคม วัฒนธรรม ประสบการณ์ กรอบที่ยึดติด และแบบแผนความเคยชินทั้งทางความคิดและจิตใจ

5) ความต่อเนื่อง (continuity) เป็นเงื่อนไขสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง กระบวนการควรเปิดโอกาสให้เกิดการใคร่ครวญอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ เพื่อค่อยๆ หลอมรวม หรือสะสมประสบการณ์จนเกิดคุณภาพในตนเองที่มากพอที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและเกิดความแจ่มชัดในตนเอง กิจกรรมควรออกแบบอย่างมีความหมาย มีลำดับขั้นตอน มีความลื่นไหล สอดรับกัน เพื่อให้เกิดการทบทวน สืบค้น และใคร่ครวญภายในอย่างสม่ำเสมอ

6) ความมุ่งมั่น (commitment) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เพื่อให้เกิดการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับมาใคร่ครวญและนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างต่อเนื่อง

7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) เป็นชุมชนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการ เป็นสิ่งสำคัญและเป็นองค์ประกอบหลักของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม เป็นแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนได้นำประสบการณ์และบทเรียนของชีวิตมาแลกเปลี่ยนในกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

จุฬพล พูลภัทรชีวิน (2551) นำเสนอกรอบแนวคิด “4 - 3 - 3” ในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษา ดังนี้

4 หมายถึง ความเชื่อพื้นฐานหรือหลักการ 4 ประการ ได้แก่ 1) เชื่อมมันและเคารพในความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง มนุษย์ มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี เรียนรู้และพัฒนาได้ 2) ยอมรับและเคารพในความไม่เหมือนหรือความแตกต่างของแต่ละบุคคลอย่างแท้จริง 3) เชื่อในความเป็นองค์รวม (holism) มิใช่กองรวม (heap) หรือแยกส่วน และ 4) เชื่อว่าการเรียนรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนรู้ สอนไม่ได้ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้จึงไม่เน้นการบรรยาย แต่ใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะที่หลากหลาย

3 หมายถึง กระบวนการหลักตามแนวคิดตปัญญาศึกษา ได้แก่ สุนทรียสนทนา (dialogue) การฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนการเรียนรู้ ทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม

3 หมายถึง ฐานการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านฐานกาย ฐานหัว และฐาน (หัว) ใจ

สถาบัน Center for Contemplative Mind in Society อ่างอิงใน (สมสธิธิ์ อัสตรนินธิ์, 2556) นำเสนอวิธีกรฝีกปฏิบัติตมแนวจิตตปัญญาศึกษาอกเป็น 7 แนวทง โดยแนวทงทง 7 ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพัฒนาความตระหนักรู้และการเชื่อมโยงกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือปัญญาภายใน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 แนวทงการออกแบบกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

แนวทง	เป้าหมาย	ตัวอย่างกิจกรรม
1. การฝีกกับการสงบนิ่ง	มุ่งเน้นความสงบตั้งมั่นของกายและใจ	การปฏิบัติสมาธิ
2. การฝีกกับการเคลื่อนไหว	สังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย	โยคะ ซิงก ไทเก๊ก การเดินจงกรม
3. การฝีกกับกิจกรรมทางสังคม	สัมผัส เรียนรู้ และใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่เชื่อมโยงไปสู่เหตุและปัจจัยแห่งความสุขและความทุกข์ของชีวิต	การทำงานอาสาสมัคร
4. การฝีกกับกิจกรรมสร้างสรรค์	ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าของ พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์	การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การท่องมนตรา
5. การฝีกกับพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์	สัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติ เปิดญาณทัศนะ เพื่อพัฒนาความสงบและความละเอียดอ่อนภายในใจ	นิเวศภาวณา การสวดมนต์ภาวณา
6. การฝีกกับกระบวนการเชิงความสัมพันธ์	ฝีกสติ การเฝ้ามองสภาวะภายใน การสะท้อนตนเอง โดยอาศัยสัมพันธ์ภาพแบบกัลยาณมิตร สะท้อนซึ่งกันและกัน	สุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังเรื่องเล่า
7. การฝีกกับกระบวนการเชิงสร้างสรรค์	สังเกตใคร่ครวญภายในพัฒนาญาณทัศนะ และความละเอียดอ่อน ประณีต	การร้องเพลง การทำงานศิลปะ การเขียนบันทึก

แนวทางเป้าหมาย ตัวอย่างกิจกรรม

1. การฝึกกับการสงบนิ่ง มุ่งเน้นความสงบตั้งมั่นของกายและใจ การปฏิบัติสมาธิ
 2. การฝึกกับการเคลื่อนไหว สังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก การเดินจงกรม
 3. การฝึกกับกิจกรรมทางสังคม สัมผัส เรียนรู้ และใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่เชื่อมโยงไปสู่เหตุและปัจจัยแห่งความสุขและความทุกข์ของชีวิตการทำงานอาสาสมัคร
 4. การฝึกกับกิจกรรมรังสรรค์ ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าของ พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ การสวดมนต์การแผ่เมตตา การท่องมนต์ตรา
 5. การฝึกกับพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์สัมผัสมพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติ เปิดญาณทัศนะ เพื่อพัฒนาความสงบและความละเอียดอ่อนภายในใจ นิเวศภาวนา การสวดมนต์ภาวนา
 6. การฝึกกับกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ ฝึกสติ การเฝ้ามองสภาวะภายใน การสะท้อนตนเอง โดยอาศัย สัมพันธภาพแบบกัลยาณมิตร สะท้อนซึ่งกันและกัน สนุทริยสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังเรื่องเล่า
 7. การฝึกกับกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ สังเกตใคร่ครวญภายในพัฒนาญาณทัศนะ และความละเอียดอ่อน ประณีต การร้องเพลง การทำงานศิลปะ การเขียนบันทึก
- จิตตปัญญาศึกษา มีเทคนิคกระบวนการหลายอย่างแต่ที่รู้จักกันดี คือ การทำสมาธิ โยคะ และการฝึกใคร่ครวญ กระบวนการเหล่านี้ให้ประโยชน์มาก สำหรับนักบำบัดที่ใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะความเครียดที่จำเป็นต้องบำบัดรักษา หรือผู้ที่อยู่ในภาวะอารมณ์แปรปรวนง่าย ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ไม่ต้องลงทุนมากมีวิธีการปฏิบัติแบบเรียบง่าย และในขณะเดียวกันมีผลการรักษาเป็นที่น่าพึงพอใจ และสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ สามารถใช้กระบวนการนี้ทำให้ชีวิตเกิดความสงบทางใจได้เป็นอย่างดี (Walsh, 2011)

2.3.6 แนวคิดสู่การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2555) ได้นำแนวคิดสู่การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา นอกจากการทำความเข้าใจในแนวคิดและหลักการตามแนวจิตตปัญญาศึกษาแล้ว ผู้สอนควรฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางนี้ เนื่องจากตัวผู้สอนมีส่วนสำคัญต่อกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาใช้ การออกแบบการเรียนรู้ตามแนวทางนี้ต้องสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สอนเช่นเดียวกับธรรมชาติและความคิดของผู้เรียน ด้วยทั้งสองฝ่ายเรียนรู้จากกันและกัน บนสัมพันธภาพที่เอื้ออาทรต่อกัน ในบริบทของการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญา มักใช้คำว่า

“กระบวนกร” ซึ่งเป็นผู้นำกระบวนการ แทนคำว่า “ผู้สอน” เนื่องจากจิตปัญญาศึกษาอยู่บนฐานความเชื่อหนึ่งที่ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นภายในตัวของผู้เรียน ไม่สามารถสอนได้ หากผู้เรียนไม่เปิดใจยอมรับก็ไม่สามารถเรียนรู้ประสบการณ์นั้นๆ ได้ บริบททางกายภาพมีส่วนสำคัญต่อบรรยากาศทางจิตวิทยาของกระบวนการทางจิตปัญญาศึกษา กล่าวคือ ควรจัดพื้นที่การเรียนรู้ให้มีความงดงาม สะอาด สงบ ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งต่างๆ อาจมีแจกันดอกไม้หรือผลงานศิลปะประดับตกแต่ง นอกจากนี้สร้างให้เกิดภาพที่งดงามแล้ว ยังเป็นจุดพักสายตาในระหว่างการเรียนรู้ นอกจากนี้ควรจัดที่นั่งให้ทุกคนมองเห็นซึ่งกันและกัน ไม่มีคนใดโดดเด่นเป็นพิเศษกว่าคนอื่น ทุกคนอยู่ในตำแหน่งที่มีความเท่าเทียมกันรวมทั้งผู้สอนด้วยลำดับของกิจกรรมต้องถูกออกแบบอย่างมีความหมายและนำไปสู่เป้าหมายของการเรียนรู้ตัวอย่างเช่น นำเสนอการจัดการเรียนการสอนรายวิชาวัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยสำหรับนิติตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย โดยออกแบบการสอนไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างความผ่อนคลาย ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การนั่งสงบนิ่งกับเสียงเพลง

ขั้นที่ 2 ให้เรียนรู้ผ่านการทำงานศิลปะ ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การระบายสีน้ำ

การร้องเพลง

ขั้นที่ 3 ให้ฝึกการสังเกตอย่างใคร่ครวญ ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การสังเกตก้อนหิน

การสังเกตต้นข้าว การสังเกตนิ้วมือตนเอง การสังเกตเด็กกอนูบาล

ขั้นที่ 4 ให้มีโน้ตส์เกี่ยวกับการประเมิน ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การฟังบรรยาย

การฟังเรื่องเล่า การนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 5 ให้พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตัวอย่างกิจกรรม เช่น สนทนา

ขั้นที่ 6 ให้สะท้อนตนเอง ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้

การประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สู่การเป็นสถาบันพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2552) ได้แนะแนวทางการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอนคือ

1. Check-in เตรียมความพร้อมในการเรียน การถ่ายทอดความรู้ โดยการให้สติอยู่กับตัวอาจจะให้ทำกิจกรรมนั่งสมาธิ

2. Dialogue สนทนา พูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ฟังอย่างรู้เท่าทัน ให้แขวนลอยคำถามให้ผู้พูดได้พูดอย่างเชื่อมโยง หยุดพูดโดยใช้ป้ายแสดงสถานการณ์พูด

3. Reflection ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิด ตามหัวข้อ และประเด็นต่าง ๆ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง

4. Check-out การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร และให้สรุปพร้อมงานที่ได้รับมอบหมายการเรียนครั้งต่อไป

5. Journaling จดบันทึก แสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ และทบทวนเป็นระยะ ๆ ส่งผู้สอน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยค้นคว้ามุ่งเน้นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนได้ส่งเสริมคุณลักษณะที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต โดยสร้างกิจกรรมตามแนวคิดปัญญาศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายของการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในแง่เป้าหมายเชิงรูปธรรม มีหลักสำคัญ 6 ประการ คือ

1. การมีสติในชีวิตประจำวัน เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เพราะการมีสติ ทำให้เห็นความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองตามที่เป็นจริง รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของตนเองมากขึ้น

2. การเข้าใจและยอมรับตนเอง ทำให้เราเห็นศักยภาพและประเด็นปัญหาต่างๆ ของตัวเองได้ชัดเจน รวมทั้งเห็นปฏิภพกิจต่อสิ่งต่างๆ ของตนเป็นที่เป็นความเคยชิน และเคยทำไปได้โดยไม่รู้ตัว ทำให้สามารถเลือกพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้

3. ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ การเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ เป็นพื้นฐานที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกหลายประการคือ ความวางใจ ยอมรับความแตกต่าง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เป็นต้น

4. ความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติเป็นจุดเริ่มต้นในการเกิดปัญญา เข้าใจสรรพสิ่ง เข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมมันได้ เมื่อเข้าใจความจริง เช่นนั้น ก็จะเป็นทุกข์น้อยลง ปล่อยวางได้มากขึ้น และกรอบแนวคิดความรู้สึกของตนเอง ไม่รู้สึกกว่าตัวเราจะต้องเข้าไปควบคุมสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามใจ

5. การเกิดสมดุลในตนเอง การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่จะเกิดความสมดุลและเชื่อมโยง ต้องครอบคลุมการเรียนรู้ทั้งสามฐาน คือ กาย ใจ และความคิด

6. การมีเครื่องมือที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างหลากหลาย ในกระบวนการของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ถ้าต้องการให้การเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนรู้จะต้องสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับมาใช้ในชีวิตประจำวัน และมีเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองในแง่มุมต่างๆ ได้อย่างเป็นรูปธรรม เช่น การบันทึกความคิดความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจตนเองผ่านศิลปะ เป็นต้น (ธนา นิลชัยโกวิท, 2552)

ทั้งนี้การดำเนินการกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 5 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอน Check-in คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การหยิบบัตรแสดงความรู้สึก หรือการเวียนน้ำ เป็นต้น

2. ขั้นตอน Dialogue คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง

3. ขั้นตอน Reflection คือ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด พิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้นๆ ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิดตามหัวข้อ และประเด็นต่าง ๆ

4. ขั้นตอน Check-out คือ การประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาปัญหาที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงผลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอรวมทั้งทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร

5. ขั้นตอน Journaling คือ การจดบันทึก เป็นขั้นของการแสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ โดยการบันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทินทบทวนเป็นระยะๆ ส่งผู้สอนมีความสอดคล้องกับเป้าหมายเชิงรูปธรรมตามหลักสำคัญของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา คือ ขั้นตอน Check-in เป็นขั้นของการสร้างสติให้เกิดขึ้นในตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนขั้น Dialogue ขั้น Reflection และขั้น Reflection นั้น เป็นขั้นที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ในการเข้าใจและยอมรับตนเอง ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ และความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ และขั้น Journaling เป็นขั้นที่มีการใช้เครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการบันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทิน และทุกขั้นตอนเป็นการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่ครอบคลุมการเรียนรู้ทั้งสามฐาน คือ กาย ใจ และความคิด ก่อให้เกิดความสมดุลในตนเอง

2.3.7 กลวิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิท (2551) ได้เสนอว่าการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งเน้น ความสมดุลในความแตกต่าง ซึ่งสามารถแยกแยะได้เป็น ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมที่สมดุลของการเรียนรู้ในฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว โดยเน้นรูปแบบวิธีหลากหลายในการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อฐานต่างๆ ทั้งทาง กาย ใจ ความคิด และจิตวิญญาณและส่งเสริมการเรียนรู้ในทุกระดับ ทั้งระดับประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) ที่เป็นการเรียนรู้จากการได้ เผชิญและสัมผัสเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ โดยตรงการเรียนรู้ผ่านจินตนาการ (Imaginable Learning) ที่เป็นการเรียนรู้ผ่านสัญลักษณ์ เช่นการเรียนรู้ผ่านเส้น สี รูปทรง สัตว์ส่วนลำดับที่ต่อเนื่องเสียง จังหวะ การเคลื่อนไหว การอุปมาอุปมัย บทกวี วรรณกรรม การเรียนรู้ในระดับนี้มักจะยังเป็นองค์รวมและก่อให้เกิดประสบการณ์ตรงที่ไปกระทบใจและรู้สึกได้การเรียนรู้เชิงโมโนทัศน์ (Conceptual Learning) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ ในระดับความคิดรวบยอดหรือแนวคิดที่ใช้ภาษาพูดเป็นหลักและการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ (Practical Learning) เป็นการเรียนรู้ที่จะลงมือปฏิบัติจริงโดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเรียนรู้ระดับต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วมาปฏิบัติในชีวิตจริง

2. การสร้างความสมดุลระหว่างพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) คือการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นชินต้องอาศัยความกล้า ต้องฝึกฝนตนเองในการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างไป หรือต้องเผชิญกับความขัดแย้งที่ตนพยายามหลีกเลี่ยงเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ และก้าวพ้นความเป็นตัวตนของตนเอง หรือขยายขอบเขตของความรับรู้และทักษะในกรณีนั้น แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงรักษาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และระมัดระวังไม่ให้เกิดพื้นที่อันตราย (Danger Zone) ที่จะส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อการเรียนรู้

3. การเคลื่อนเข้า-ออกจากศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง (Decent Ring Vs Centering) เป็นการออกแบบกิจกรรมให้เกิดการเคลื่อนออกจากการคิดเกี่ยวกับตนเองรวมทั้งสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ เข้าสู่สนามประสบการณ์ใหม่ที่มียุทธศาสตร์ประกอบของการ “เล่น” หรือการ “หลุด” ออกจากชีวิตประจำวันเพื่อแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาสมมติที่ทำท่ายอยู่เบื้องหน้าในเวลาอันจำกัด เช่น การให้เล่นเกม หรือทำกิจกรรมศิลปะ ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการเรียนรู้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก นิสัย ความเคยชิน และตัวตนของตนเองออกอย่างสมดุลกับการเคลื่อนเข้าสู่การย้อนคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับแบบแผนพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อให้เห็นแบบแผนความเคยชินที่ตนเองมักนำมาใช้ในการแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งเฉพาะหน้าและในระยะยาวโดยมักไม่รู้ตัว กล่าวโดยสรุปคือการจัดสมดุลระหว่าง การทำให้ “เผลอ” หรือ “หลุด” เพื่อให้เห็นตนเองกับการย้อนกลับมาตั้งสติและใคร่ครวญเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น

4. การสร้างสมดุลระหว่างการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Solitude VS Solidarity) คือการจัดกิจกรรมที่ให้แต่ละคนมีโอกาสได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น ๆ ในลักษณะของชุมชน ร่วมรับฟังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้สัมผัสและเผชิญกับประสบการณ์ตรงที่เปิดโลกทัศน์ของตนให้กว้างขึ้นในขณะที่ต้องมีจังหวะที่เปิดให้มีช่วงเวลาของการได้อยู่ตามลำพังเพื่อใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับ

ในแต่ละช่วงกิจกรรม หรือสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อน้อมนำการเรียนรู้เข้าสู่ใจ

5. สมดุลของการแบ่งกลุ่มเรียนรู้คือการกำหนดขนาดและวิธีแบ่ง (Size and Selection Procedure) กลุ่มเรียนรู้ในลักษณะต่าง ๆ โดยกระบวนการจะต้องตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกันออกไป ระหว่างการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ขนาดเล็ก (2-4 คน) ขนาดกลาง (6-10 คน) และขนาดใหญ่ (มากกว่า 8 คนขึ้นไป) ตลอดจนการจัดกระบวนการที่ให้ผู้สมาชิกทั้งหมดเข้าร่วมเป็นกลุ่มเดียวกัน รวมถึงวิธีการแบ่งกลุ่มที่จะเลือกใช้ คือการแบ่งกลุ่มโดยให้ผู้สมาชิกเลือกกันเอง กลุ่มที่ใช้การแบ่งแบบสุ่ม กลุ่มที่กำหนดหัวข้อการแบ่ง ทั้งนี้ต้องคำนึง ถึงจุดมุ่งหมายของกระบวนการและการแบ่งกลุ่มในจังหวะนั้นเป็นสำคัญว่าจะเลือกใช้การแบ่งกลุ่มอย่างไร เพราะเหตุใด ตัวอย่าง เช่นกลุ่มขนาดเล็กมีข้อดีเรื่องการประหยัดเวลา เนื่องจากมีสมาชิกจำนวนไม่มาก ทำให้สามารถใช้เวลานานและลงลึกได้และยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกใกล้ชิดผูกพัน พร้อมทั้งจะรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้ง แต่มีข้อเสียคือ ขาดความหลากหลายและมุมมองที่กว้างขวางหรือการให้ผู้สมาชิกเลือกแบ่งกลุ่มกันเอง มีข้อดีคือ สมาชิกสามารถจะเลือกกลุ่มคนที่ตนเองรู้สึกสะดวกใจที่จะเรียนรู้ร่วมกันโดยเฉพาะในเวลาที่ต้องการแลกเปลี่ยนในเรื่องส่วนตัวที่ต้องอาศัยความเข้าใจและการยอมรับระหว่างกันสูงแต่มีข้อเสียคือ การเลือกแลกเปลี่ยนเรียนรู้เฉพาะกับคนที่ตนเองรู้สึกสะดวกใจอาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับมิติบางด้านของตนเองหรือสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการสำรวจหรือปฏิเสธที่จะยอมรับ เป็นต้น

6. ความยืดหยุ่นภายใต้กรอบโครงสร้าง (Flexibility within Structure) หมายถึง การสร้างสมดุลระหว่างความยืดหยุ่นในระหว่างการทำกิจกรรมกับกรอบโครงสร้างของกระบวนการตามเป้าหมายของการจัดกระบวนการเรียนรู้ นั่น ๆ คือ กระบวนการจำเป็นต้องวางโครงสร้างของกระบวนการที่สะท้อนเป้าหมายและเนื้อหาของกระบวนการเรียนรู้ตามที่กำหนดด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งคาดการณ์ล่วงหน้าว่ากระบวนการแต่ละช่วงรวมทั้งกิจกรรมแต่ละอย่างจะส่งผลอย่างไรต่อพลวัตของกลุ่มและจะนำไปสู่การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะและมิติใดบ้างแต่ในขณะเดียวกัน เนื่องจากสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมักแตกต่างจากสิ่งที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ทำให้กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถแก้ไขเฉพาะหน้า ปรับกระบวนการไปตามสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลื่นไหลไปตามความเหมาะสมได้ขณะที่ยังคงรักษาเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้ นั่น ๆ ไว้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วมทุกคน

2.3.8 การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษา

(สรยุทธ รัตนพจนารถ, 2551) ได้เสนอหลักการพื้นฐานของการประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษาไว้ 2 ส่วน ประกอบด้วย คุณลักษณะของผู้ประเมินที่เหมาะสมและคุณลักษณะของการประเมินที่เหมาะสม ดังนี้

1. คุณลักษณะของผู้ประเมินที่เหมาะสม

1.1 มีความตระหนักถึงกระบวนการที่ตนเองใช้เป็นคุณสมบัติประการแรกและประการสำคัญยิ่ง เพราะเป็นตัวกำหนดเป้าหมาย วิธีวิทยาการประเมิน ระเบียบวิธี ข้อมูลและข้อมูลหรือสิ่งที่เป็นกระบวนการประเมินบอกว่าเป็นข้อเท็จจริงและมีความหมาย เช่นหากเป้าหมายของตนคือผลที่สูงงอมกำลังดี มีรสชาติเยี่ยมแล้ว การวัดสีส้มของใบหรือการมีใบที่มีลักษณะเหมือนๆ กัน เท่าๆ กัน วัดได้ง่ายอาจไม่ใช่สาระสำคัญ

1.2 มีความรู้สึกที่เชื่อมโยงผูกพันกับผู้ถูกประเมิน และมีความตระหนักในผลกระทบของการประเมินต่อตนเองและต่อผู้ถูกประเมิน หากการวัดประเมินจะทำให้ต้นไม้ที่เราปลูกดูแลด้วยความรักต้องเหี่ยวเฉา หรือป่วยเป็นโรคจนไม่สามารถออกดอกออกผลได้ เราคงจะเลือกไม่วัดต้นไม้ของเรา ฉะนั้นใครก็ตามนั้น หากผู้ประเมินมีความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันกับผู้ถูกประเมินและตระหนักถึงผลของการประเมินก็จะเลือกการประเมินที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้ผู้ประเมินควรได้หมั่นถามตนเองว่าการที่ตนตัดสินใจค่ากับผู้อื่นในกระบวนการวัดหรือโดยเครื่องมือหนึ่งๆ มีผลต่อตัวผู้ประเมินอย่างไรในฐานะมนุษย์ผู้หนึ่งทำให้ตัวผู้ประเมินเองได้เป็นคนที่คุณเองต้องการหรือไม่

1.3 มีความเข้าใจในแนวคิด หลักการ และธรรมชาติของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ผู้ประเมินต้องรู้จักสิ่งที่จะประเมินก่อนจึงจะประเมินได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตตปัญญาศึกษาซึ่งเป็นการเรียนรู้ ที่มีลักษณะเฉพาะที่ทำให้ไม่สามารถประเมินได้ด้วยวิธีวิทยาแบบวิทยาศาสตร์สากล อุปมาดังผู้ที่จะปลูกหรือประเมินต้นไม้ควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้เกี่ยวกับต้นไม้ชนิดนั้นๆ มาก่อน

2. คุณลักษณะของการประเมินที่เหมาะสม

2.1 ประเมินเหตุควบคู่ไปกับการประเมินผลเมล็ดพันธ์แต่ละเมล็ดนั้น แม้จะแตกต่างกันอย่างยิ่ง แต่ทุกเมล็ดล้วนมีศักยภาพที่จะงอกเป็นจิตตปัญญาพฤษาได้เราไม่ควรและไม่สามารถแอบอ้างว่าผู้ปลูกเป็นผู้ทำให้เมล็ดนั้นงอก แต่ขณะเดียวกัน เมล็ดแต่ละเมล็ดต้องการเวลา เงื่อนไขปัจจัยที่เหมาะสมแตกต่างกัน การเปลี่ยนแปลงด้านในไม่ได้ มีลักษณะเป็นเส้นตรงที่สามารถกำหนดผลลัพธ์ได้เราจึงควรที่จะเพิ่มและเน้นให้มี “การประเมินเหตุ” ควบคู่ไปกับการประเมินผลด้วย โดยการประเมินเหตุเปรียบได้กับการประเมินส่วนกระพี้และเปลือก ในขณะที่การประเมินผลเปรียบได้กับการประเมินแก่นและผลของจิตตปัญญาพฤษา

2.2 ประเมินโดยใช้กระบวนการทัศน์แบบบูรณาการ คือใช้หลายมุมมองในการประเมินทั้ง มุมมองบุคคลที่หนึ่ง บุคคลที่สอง และบุคคลที่สาม โดยที่สำคัญและขาดไม่ได้ คือ มุมมองบุคคลที่หนึ่ง ผู้ประเมินไม่ควรกลัวการนำเอาความเป็นอัตวิสัยเข้ามาในการประเมิน ตรงกันข้ามกลับเป็นสิ่งที่ควร เอาใจใส่อย่างยิ่ง เพราะเป็นหัวใจของจิตตปัญญาศึกษา

2.3 ประเมินโดยใช้ระบบวงจรป้อนกลับ (ระบบสิ่งมีชีวิต) จิตตปัญญาพหุภาษามีความ เป็น “สิ่งมีชีวิต” ไม่สามารถเข้าใจหรือวัดประเมินทั้งหมดด้วยการแยกส่วนประกอบออกเป็นชิ้นย่อยๆ เช่นเดียว กับการที่ความรู้เรื่องระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบสืบพันธุ์ ไม่สามารถอธิบายความเป็นเรา หรือสุขภาพกายที่ไม่เจ็บป่วยก็ไม่สามารถบอกถึงความ อยู่เย็นเป็นสุขหรืออยู่ดีมีสุขของเราได้ฉันใดก็ฉันนั้น การประเมินต้องอาศัยระบบวงจรป้อนกลับหรือ มุมมองของสิ่งมีชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินที่ให้ความสำคัญกับเรื่องบริบทที่แตกต่างกัน มีการสร้าง ความหมายรวมกัน ให้ความสำคัญกับจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ (มากกว่าการกระทำซ้ำและ อยู่ในกรอบในการควบคุมตามการประเมินแบบมาตรฐานและกลไก) โดยสามารถประเมินผลได้ จาก การมีองค์ประกอบของแก่นมากน้อยเท่าใดและคุณภาพเพียงใด

2.4 ประเมินโดยใช้หลายกระบวนการทัศน์ร่วมกัน ด้วยไม่มีการประเมินในกระบวนการทัศน์ ใดกระบวนการทัศน์หนึ่งที่เหมาะสมและครบถ้วนที่สุด จึงควรใช้หลายกระบวนการทัศน์การประเมินร่วมกัน โดยกระบวนการหลักคือ การประเมินตนเอง การประเมินเชิงธรรมชาติและมีส่วนร่วมเพราะมีความ ยืดหยุ่นสูง ยอมรับความจริงที่หลากหลาย และ การประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญส่วนกระบวนการทัศน์รองคือ การประเมินตามวัตถุประสงค์ และการประเมินเพื่อการจัดการ

2.5 ประเมินที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์การประเมินควรเป็นกระบวนการที่ทำให้ ผู้ประเมินเปิดน้อมใจเอาคุณค่าของจิตตปัญญาศึกษาเข้ามาเรียนรู้เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งอ่อนโยนต่อชีวิตและอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ ผู้ประเมินที่เข้าถึงความเป็นจิตตปัญญาพหุภาษาจะ เข้าถึงความ เป็นมนุษย์ของตนเข้าถึงความเป็นธรรมชาติ และเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งมีอิสรภาพสามารถสร้างกระบวนการประเมินที่มีหัวใจของ ความเป็นมนุษย์ (Amicable Evaluation) มองเห็นผู้ถูกประเมินอย่างเป็นองค์รวมและมีความเป็น มนุษย์เช่นเดียวกัน เข้าถึงคำกล่าวที่ว่า “ด้วยหัวใจเท่านั้น เราจึงจะสามารถมองเห็นได้อย่างถูกต้อง สิ่ง ที่สำคัญนั้นไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา”

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

รวีวรรณ พลบำรุง (2555) การพัฒนาชุดฝึกอบรบแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาด ทางอารมณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลตามความมุ่งหมายของการวิจัย 1. ชุดฝึกอบรบแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น มีความตรงเชิงเนื้อหาและการประเมินโครงร่างชุดฝึกอบรบ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญโดยรวมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก 2. นักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรบแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการใช้ชุดฝึกอบรบ (Post-test) และคะแนนหลังการใช้ชุดฝึกอบรบ 2 สัปดาห์ (Follow) สูงกว่าคะแนนก่อนการใช้ชุดฝึกอบรบแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์(Pre-test) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ราตรี คงแสง (2555) การพัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามแนวคิดปัญญา เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.93/80.06 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ นักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ตามแนวคิดปัญญาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยนักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถปฏิบัติตนเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก มีความเมตตาและนักเรียนมีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุกัญญา มะลิวัลย์ (2555) ผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อทักษะชีวิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 147.652 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.842 สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 137.869 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.784 สรุปนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 147.652 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.842 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาของกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้

ในตนเองเท่ากับ 136.400ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ12.328 สรุปหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิษณุ พรหมวาทย์ (2560) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 และ 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ก่อนและหลังที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดท่าบ่อเชิงธรรม จังหวัดนนทบุรี จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แผนการจัดการเรียนรู้และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าเฉลี่ยค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี 5องค์ประกอบ คือ (1) หลักการ/แนวคิด (2) ขอบข่าย(3) วัตถุประสงค์ (4) กระบวนการจัดการเรียนการสอนและ (5) ผลที่ได้รับ ในส่วนกระบวนการจัดการเรียนการสอนใช้กระบวนการ 6 ต เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข 2) หลังได้รับการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า ก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Seitz (2009) ได้ศึกษาจิตตปัญญาเชิงบูรณาการและการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : หลักการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง งานวิจัยชิ้นนี้เป็นกรณีศึกษาของสองสถาบันผู้นำในด้านการศึกษาที่เน้นการใช้จิตตปัญญาในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการใช้จิตตปัญญาในระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้ยังศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเรียนการสอนของทั้งสองสถาบันใน การพัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผลงานวิจัยนี้พบว่า วิธีการสอนแบบ จิตตปัญญามีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและวิธีทั้งสองที่กล่าวมาก็พิสูจน์ให้เห็นถึงการ synergistic อาทิเช่น เมื่อใช้ร่วมกันซึ่งสามารถทำให้ ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งมากกว่า ใช้วิธีเดียว ผลการวิจัยพบอีกว่าจิตตปัญญาช่วยส่งเสริมในการศึกษาและเพิ่มพูนพัฒนาการทักษะทางด้านวิชาการ เช่น วิพากษ์ การคิดเป็นรูปธรรม การวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา และมีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ มีข้อผูกพันทางสังคม มีเป้าหมาย สามารถพึ่งใคร่ครวญ

ไตร่ตรอง เมตตา กรุณา มีอภิปัญญา ความสามารถในการร่วมกับผู้อื่น และยอมรับในสิ่งต่างๆ นอกจากนี้ จิตตปัญญาช่วยเสริมสร้างการคิด การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และรูปแบบการบริหารที่มีคุณภาพ การวัดผลและประเมินผลการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ควรมีความเหมาะสมที่เป็นผลมาจากวิธีการจัดการเรียนการสอน จากความหลากหลายของสถาบันอุดมศึกษาไม่เพียงแต่นำจิตตปัญญาไปปฏิบัติหรือแนะนำให้ใช้ในทุกสาขาวิชาในสถาบัน แต่ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีส่วนร่วมในระดับอุดมศึกษาควหาแนวทางในการส่งเสริมผู้เรียนให้มีการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งโดยการเลือกบูรณาการระหว่างจิตตปัญญาและการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดการเรียนการสอน

Tisseverasinghe, Therese (2009) ได้ศึกษาเรื่องความสุขแบบอริสโตเติล : ชุมชนและวิถีชีวิตแบบจิตตปัญญา งานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอวิธีการแก้ปัญหาในความไม่ตรงกันระหว่างความสุขตามหลักของอริสโตเติล และตามแนวคิดของผู้วิจัยที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตแบบจิตตปัญญาตามหลักคุณธรรมของ Nicomachean ผู้วิจัยได้นำเสนอความแตกต่างระหว่างชีวิตทั่วไปกับชีวิตแบบจิตตปัญญา ผู้วิจัยนำเสนอหลักของอริสโตเติล ที่ใช้ในการแก้ปัญหาในแต่ละประเด็นและนำเสนอว่าแต่ละประการประสบความล้มเหลวอย่างไร ผู้วิจัย ได้อภิปรายทั้งเรื่องชุมชนและวิถีชีวิตแบบจิตตปัญญาที่จำเป็นต่อความสุขของมนุษยชาติ และความเป็นไปได้ในการบูรณาการทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน ผู้วิจัยได้ สรุปผลงานวิจัยโดยการอภิปรายชีวิตตามแนวพุทธและคริสต์ที่สามารถเป็นแบบอย่างเพื่อสร้างความเข้าใจตามหลักแห่งความสุขของอริสโตเติล ซึ่งรวมกันเป็นจิตตปัญญาและความเป็นมิตรที่บริสุทธิ์

Bymes (2010) ได้ศึกษาศิลปะภาพวาดคนเพื่อการสอนแบบจิตตปัญญา : ทางเลือกใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาหลักการและการนำไปปฏิบัติของครูประถมศึกษาที่สอนระดับ K-2 จำนวน 3 คน โดยใช้ ศิลปะภาพวาดคนในการสอนซึ่งเป็นวิธีการสอนวิธีหนึ่งตามแบบจิตตปัญญา เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกันมากกว่าการแยกออกจากกัน ดูภาพรวมโดยผ่านแต่ละส่วน ให้เกิดความตระหนักต่อตนเองและเปลี่ยนแปลงทั้งผู้ร่วมวิจัย(ครู)กับนักเขียนภาพคน การศึกษาศิลปะภาพวาดคนเป็นการศึกษารายละเอียดเรื่องราวส่วนตัวภายใต้คำกล่าวที่ว่า แต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะบุคคลหรือสถานที่ คน ๆ นั้นต้องค้นหาสิ่งที่อยู่ทุกๆ ไป หลักการของจิตตปัญญาศึกษาเน้นที่ความเข้าใจความดีพื้นฐานของมนุษย์ ความมีประโยชน์และความสำคัญของความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ครูผู้สอนจิตตปัญญาที่ใช้ภาพศิลปะภาพวาดคนจำนวน 3 คน ให้โอกาสผู้อ่านเห็นอำนาจในการเปลี่ยนแปลงการสอนแบบจิตตปัญญา จิตตปัญญาศึกษาเริ่มจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ความสัมพันธ์กับตนเอง หนทางที่จะย้ายโลกจากภายนอกเข้ามาสู่ภายในจิตใจตนเอง ร่างกายและจิตใจ อันเป็นหนทางแห่งการเรียนรู้และนำความรู้ที่ตนเองได้รับไปสู่การเปลี่ยนแปลง

จากการศึกษางานวิจัยด้านจิตตปัญญาศึกษาของนักวิจัยทั้งหลาย พบว่ากระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา จะช่วยในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยเฉพาะด้านแนวคิด ทักษะคิด ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้เพราะจิตตปัญญาศึกษา จะมีกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยใหญ่ผู้เรียนผ่านกิจกรรมที่สร้างความตระหนัก การใช้สติในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยไขหลักของเหตุและผล มีกระบวนการคิดที่ลึกซึ้ง ผ่านการไตร่ตรอง การรู้จักเปิดใจยอมรับ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นจนก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเอง แต่การเรียนรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาที่มีอยู่ในปัจจุบันยังไม่สามารถลงไปสู่การจัดการเรียนการสอนได้ในทุกระดับ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้มีการจัดหลักสูตรที่เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาให้มากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการที่จะพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

จากแนวคิดดังกล่าวผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและข้อมูลพื้นฐานอื่นๆ เพื่อนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยมีหลักการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 1) การรับรู้อย่างลึกซึ้ง 2) การน้อมสว้ใจอย่างใคร่ครวญ 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง ซึ่งมีขั้นตอนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 1) Check-in 2) Dialogue 3) Reflection 4) check-out 5) Journaling ที่จะนำไปมุ่งพัฒนาครอบคลุมทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรมตามแนวคิดเรื่อง การพัฒนาความฉลาดของอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง และมีความสุข



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธาดุนารายณ์ วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 12 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้น จำนวน 560 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ได้มาโดยการสุ่ม ง่าย (Sample Random Sampling) ผู้ศึกษาได้ทำการทดลองให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โดยการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยคิดคะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนทั้งหมดแล้วนำคะแนนมาจัดเรียงจากคะแนนน้อยที่สุดไปยังคะแนนมากที่สุด จนได้กลุ่ม ทดลอง จำนวน 20 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 กิจกรรม
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียน

3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการศึกษาจำแนกเป็น 3 ชนิด ดังนี้ แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 กิจกรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น และองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย
2. ศึกษาทฤษฎี ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการจัดกิจกรรม
3. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้
4. ดำเนินการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 12 กิจกรรม รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตาราง 2 แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ลำดับ ที่	ชื่อเรื่อง	จุดประสงค์	องค์ประกอบความฉลาด ทางอารมณ์
1	กิจกรรมนำเรื่อง : เปิดใจรับฟัง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และให้นักเรียนทราบจุดประสงค์และข้อตกลงของการร่วมกิจกรรม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์และลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ 3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ 	ความรับผิดชอบ (ด้านดี)
2	ต่างคนต่างมีโจทย์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้รับรู้และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น 2. ให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างมีระบบ 3. ฝึกให้รู้จักมีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา 	การตัดสินใจแก้ปัญหา (ด้านเก่ง)
3	สร้างแรงจูงใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสร้างกำลังใจให้ตนเองได้ 2. ให้นักเรียนมีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการทำกิจกรรมเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย 	-การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง(ด้านเก่ง) -ความรับผิดชอบ (ด้านดี)

ตาราง 2 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อเรื่อง	จุดประสงค์	องค์ประกอบความฉลาด ทางอารมณ์
4	สร้างมิตรภาพเหนือ ชัยชนะ	1. นักเรียนสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ 2. นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างได้อย่างสร้างสรรค์	การสัมพันธ์ภาพกับ บุคคลอื่น (ด้านเก่ง)
5	รู้อารมณ์ ควบคุมได้	1. ให้นักเรียนรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองตาม ความจริง 2. แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3. บอกผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และการแสดง ออกแบบต่างๆ ได้	การควบคุมอารมณ์และ ความต้องการของตนเอง (ด้านดี)
6	ต่างจิตต่างใจ	1. เพื่อให้นักเรียนสนใจต่อความรู้สึกของคนอื่น 2. เพื่อให้แสดงความคิดเห็นผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	ความเห็นใจผู้อื่น (ด้านดี)
7	ใจเขาใจเรา	1. นักเรียนเห็นความสำคัญของการรับผิดชอบและให้ อภัย 2. ให้ตระหนักผลเสียของการขาดความรับผิดชอบ 3. ให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเพื่อความรับผิดชอบต่อ ตนเอง	ความรับผิดชอบต่อ (ด้านดี)
8	พึงพอใจ	1. นักเรียนฝึกมองโลกในแง่ดี 2. นักเรียนพึงพอใจในตนเอง	ความพึงพอใจในตนเอง (ด้านสุข)
9	ผ่อนคลาย	1. นักเรียนบอกสาเหตุและผลของความเครียดได้ 2. ฝึกให้รู้จักผ่อนคลายในสถานการณ์ตึงเครียด 3. นักเรียนหากิจกรรมที่สร้างความสงบทางใจได้	มีความสงบทางใจ (ด้านสุข)
10	แสดงออกอย่าง มั่นใจ	1. นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง 3. นักเรียนมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต 4. นักเรียนมีสัมพันธ์ภาพที่ดี	-ความภาคภูมิใจในตนเอง (ด้านสุข) -การมีสัมพันธ์ภาพกับ บุคคลอื่น (ด้านเก่ง)
11	พัฒนาเพื่อนำไปใช้	นักเรียนนำความรู้และประสบการณ์เกี่ยวข้องกับ ความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ในชีวิตประจำวันได้	พัฒนาทั้ง 9 องค์ประกอบ (ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข)
12	กิจกรรมส่งท้าย	1. นักเรียนสรุปสาระประโยชน์จากการร่วมกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2. ให้นักเรียนประเมินผลการร่วมกิจกรรมพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์	พัฒนาทั้ง 9 องค์ประกอบ (ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข)

ตาราง 3 แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

1.5 นำแผนกิจกรรมเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องของจุดประสงค์ เนื้อหา การจัดกิจกรรม และการวัดและประเมินผล และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา

1.6 นำแผนกิจกรรมที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาพร้อมแบบประเมินกิจกรรม เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง ความเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุม ความถูกต้องของจุดประสงค์ เนื้อหา การจัดกิจกรรม และการวัดและประเมินผล โดยมีรูปแบบแบบประเมินแผนการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เป็นจำนวน 30 ข้อ แบ่งเนื้อหาการประเมิน เป็น 6 ด้าน ด้านละ 5 ข้อคือ ด้านสาระสำคัญ ด้านจุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านเนื้อหา กระบวนการจัดการเรียนรู้ ด้านสื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

1. ดร.ศิริชัย ศรีหาคา ตำแหน่งครู โรงเรียนท่าคันโทวิทยาคาร วุฒิกการศึกษา ปร.ด. หลักสูตรและการสอน (หัวข้อดัชนีพิมพ์ เรื่อง การพัฒนาหลักเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและธรรมชาติของวิทยาศาสตร์) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาและหลักสูตรและการสอน

2. อาจารย์ ดร.สิริรัตน์ นาคิน ตำแหน่งอาจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วุฒิกการศึกษา ปร.ด. หลักสูตรและการสอน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาและหลักสูตรและการสอน

3. อาจารย์อริสา สุมาลย์ ตำแหน่งอาจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร วุฒิกการศึกษา ศศ.ม.จิตตปัญญาศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษา

1.7 นำแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยมีผลการประเมินแบบประเมินแผนการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ในระดับ มากที่สุด จำนวน 11 แผน และได้ผลการประเมินในระดับ มาก จำนวน 1 แผน (มีรายละเอียดผลการประเมินในภาคผนวก ก)

ซึ่งหมายความว่าแผนกิจกรรมเหมาะสม ต่อจากนั้นก็นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/9 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจขั้นตอนและความเหมาะสมของเวลา ตลอดจนสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1.8 ศึกษาข้อบกพร่องของแผนกิจกรรมที่พบจากการทดลองใช้และนำมาปรับปรุงแผนกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น มีรายละเอียดดังนี้

1. ปรับความเหมาะสมของเวลาในการทำกิจกรรมโดยไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกง่วง

ยาวนานเกินจนเกิดความเบื่อในการร่วมกิจกรรม

2. ปรับการใช้ภาษาเพื่อสื่อความเข้าใจในแผน หลีกเลี่ยงการใช้คำศัพท์เชิงวิชาการ ถ้าหากมีศัพท์เชิงวิชาการต้องมีอธิบายเพิ่มเติม และการตั้งคำถามในแบบบันทึกอนุทินเป็นคำถามที่ให้นักเรียนเข้าใจง่าย

3. กิจกรรมเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติจริง เน้นร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้ จากการนำผลการปรับปรุงตามข้อบกพร่องของแผนกิจกรรม นำไปทดลองใช้ (Try out) พบว่าผู้วิจัยมีความแม่นยำในขั้นตอนของกิจกรรมเป็นอย่างดี สามารถบริหารเวลาในการทำกิจกรรมได้เหมาะสม ผู้เรียนให้ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

1.9 นำแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 จำนวน 20 คน

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อใช้กับประชากรไทยโดยเฉพาะ ที่มีอายุระหว่าง 12-60 ปี ซึ่งสร้างขึ้นตามโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของคนไทย ที่อิงหลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนา ลักษณะของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้ในการวิจัย เป็นการรายงานตนเองแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริง บางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก เป็นจำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1. ด้านดี ประกอบด้วยคำถาม 18 คำถาม คือ ได้แก่ข้อ 1-18 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อยคือ การควบคุมอารมณ์ตนเอง 6 ข้อคำถาม คือ ข้อ 1-6 ความเห็นใจผู้อื่น 6 ข้อคำถาม คือ ข้อ 7-12 และความรับผิดชอบ 6 ข้อคำถาม คือ ข้อ 13-18

2. ด้านเก่ง ประกอบด้วยคำถาม 18 คำถาม ได้แก่ 19-36 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ การมีแรงจูงใจ 6 ข้อความ คือ ข้อ 19-24 การตัดสินใจแก้ปัญหา 6 ข้อความ คือ ข้อ 25-30 และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 6 ข้อคำถาม คือ ข้อ 31-36

3. ด้านมีสุข ประกอบด้วยคำถาม 16 คำถาม ได้แก่ ข้อ 37-52 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย คือ ภูมิใจในตนเอง 4 ข้อคำถาม คือ ข้อ 37-40 พึงพอใจในชีวิต 6 ข้อคำถาม คือ ข้อ 41-46 และสุขสงบทางใจ 6 ข้อคำถาม คือ ข้อ 47-52

หาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบประเมินด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's Coefficient alpha) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินเท่ากับ 0.84 อ้างอิงใน (ราตรี คงแสง, 2555)

3. แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียน เป็นแบบบันทึกเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปแล้วของนักเรียน มีการบันทึกความคิด ความรู้สึก

การตีความหมาย เพื่อทำความเข้าใจของเหตุการณ์ในอดีตนั้นอีกครั้ง โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

3.1 ศึกษา วิเคราะห์ กรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้า

3.2 ศึกษาเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องกับแบบบันทึกการเขียนอนุทิน

3.3 นำแบบบันทึกการเขียนอนุทินที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของข้อความ และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา

3.4 นำแบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียนที่ ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม เพื่อความสอดคล้อง ความเหมาะสม ของภาษา ความครอบคลุม ความถูกต้องของข้อความกับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน โดยใช้เกณฑ์ ของลิเคอร์ท (Likert) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้ บุญชม ศรีสะอาด (2545)

เหมาะสมมากที่สุด	มีค่าเท่ากับ 4.51 – 5.00 คะแนน
เหมาะสมมาก	มีค่าเท่ากับ 3.51 – 4.50 คะแนน
เหมาะสมปานกลาง	มีค่าเท่ากับ 2.51 – 3.50 คะแนน
เหมาะสมน้อย	มีค่าเท่ากับ 1.51 – 2.50 คะแนน
เหมาะสมน้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ 1.00 – 1.50 คะแนน

3.5 นำแบบบันทึกการเขียนอนุทิน ที่ผู้เชี่ยวชาญประเมินแล้วมาหาค่าเฉลี่ย ถ้าค่าเฉลี่ย

3.51 ขึ้นไปใช้ได้ โดยปรับปรุงจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญจากข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. กำหนดประเด็นคำถามให้ชัดเจน ระบุเป็นรายข้อว่าต้องการให้นักเรียนสะท้อนผลในเรื่องอะไร
2. หากสามารถยกตัวอย่างประกอบในประเด็นคำถามได้ จะทำให้นักเรียนเข้าใจในประเด็นคำถามได้มากขึ้น (มีรายละเอียดผลการประเมินในภาคผนวก ค)

3.6 พิมพ์แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียนเป็นฉบับจริง เพื่อนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยทดลองใช้กิจกรรมด้วยตนเองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ซึ่งได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน (Pretest) เก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง (วันอังคารและวันพฤหัสบดีของสัปดาห์) รวม 12 ครั้ง 12 กิจกรรม ดังตารางการจัดกิจกรรม

ตาราง 4 การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรม	วัน เดือน ปี เวลาดำเนินกิจกรรม
กิจกรรมที่ 1 : เปิดใจรับฟัง	วันอังคารที่ 3 กรกฎาคม 2561 เวลา 13.00-14.00 น.
กิจกรรมที่ 2 : ต่างคนต่างมีโจทย์	วันพฤหัสบดีที่ 5 กรกฎาคม 2561 เวลา 14.00-15.00 น.
กิจกรรมที่ 3 : สร้างแรงจูงใจ	วันอังคารที่ 10 กรกฎาคม 2561 เวลา 13.00-14.00 น.
กิจกรรมที่ 4 : สร้างมิตรภาพเหนือชัยชนะ	วันพฤหัสบดีที่ 12 กรกฎาคม 2561 เวลา 14.00-15.00 น.
กิจกรรมที่ 5 : รู้อารมณ์ ควบคุมได้	วันอังคารที่ 24 กรกฎาคม 2561 เวลา 13.00-14.00 น.
กิจกรรมที่ 6 : ต่างจิตต่างใจ	วันพฤหัสบดีที่ 26 กรกฎาคม 2561 เวลา 14.00-15.00 น.
กิจกรรมที่ 7 : ใจเขาใจเรา	วันอังคารที่ 14 สิงหาคม 2561 เวลา 13.00-14.00 น.
กิจกรรมที่ 8 : ฟังพอใจ	วันพฤหัสบดีที่ 16 สิงหาคม 2561 เวลา 14.00-15.00 น.
กิจกรรมที่ 9 : ผ่อนคลาย	วันอังคารที่ 21 สิงหาคม 2561 เวลา 13.00-14.00 น.
กิจกรรมที่ 10 : แสดงออกอย่างมั่นใจ	วันพฤหัสบดีที่ 23 สิงหาคม 2561 เวลา 14.00-15.00 น.
กิจกรรมที่ 11 : พัฒนาเพื่อนำไปใช้	วันอังคารที่ 4 กันยายน 2561 เวลา 13.00-14.00 น.
กิจกรรมที่ 12 : กิจกรรมส่งท้าย	วันพฤหัสบดีที่ 6 กันยายน 2561 เวลา 14.00-15.00 น.

3. ประเมินแบบบันทึกอนุทินที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาทุกกิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน (Posttest) หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครบทุกกิจกรรม เก็บคะแนนหลังการทดลอง

3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด., 2545)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนของผู้เชี่ยวชาญ

ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum x)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบทดสอบสมมติฐาน

ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ T-test Paired Samples Test ใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$df = N-1$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤต เพื่อทราบความมีนัยสำคัญ

D แทน ค่าผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

$\sum D$ แทน ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

$(\sum D)^2$ แทน ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่ยกกำลังสอง

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

พหุ มบัณฑิต ชีวะ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
T	แทน กลุ่มทดลอง
C	แทน กลุ่มควบคุม

4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยค้นคว้าได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการประเมินแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญของแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่าผลการประเมินแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จากผู้เชี่ยวชาญ ได้ผลการประเมินในระดับมากที่สุด จำนวน 11 แผน และได้ผลการประเมินในระดับมาก จำนวน 1 แผน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแผนกิจกรรมโดยให้มีกระบวนการจัดกิจกรรมเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติจริง เน้นร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เกิดความรู้ความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อนำแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แล้วพบว่านักเรียนให้ความสนใจแผนกิจกรรมทุกแผน เห็นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองครบทุกคนทุกกิจกรรมและนักเรียนมาตรงต่อเวลาทุกครั้งที่มีกิจกรรม

ผู้วิจัยพัฒนาแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา จากการนำแผนกิจกรรมไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้แผนกิจกรรมที่ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง ความเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุม ความถูกต้องของจุดประสงค์ เนื้อหา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สื่อและแหล่งเรียนรู้ และการวัดประเมินผล

ซึ่งมีผลการประเมินแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังปรากฏตารางที่ 4



ตาราง 5 ผลการประเมินแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากผู้เชี่ยวชาญ

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

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 จำนวน 41 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วนำคะแนนมาจัดเรียงจากคะแนนน้อยที่สุดไปยังคะแนนมากที่สุด จนได้กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 5

พูน ปณ ทิโต ชิว

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired Samples T-test

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

* P-value < .05

ตอนที่ 3 ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ผู้วิจัยได้จัดทำแผนการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 12 แผน ซึ่งเป็นแผนการจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ความสามารถในการตระหนักรู้ และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อส่วนรวม มีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาด สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ตลอดจนมีความสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยการดำเนินการตามขั้นตอนของทุกแผนกิจกรรม ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามกระบวนการตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 3 ลักษณะ คือ การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep Sensing) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) การเฝ้าติดตามที่เป็นจริง (Meditation)

ผู้วิจัยค้นคว้าดำเนินการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเรียนจบในแต่ละแผนให้นักเรียนเขียนแบบบันทึกอนุทินเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของผู้เรียนเกี่ยวกับ 1. การเข้าถึงความจริงคือ ความรู้หรือข้อเท็จจริง 2. การเข้าถึงความดีคือ การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น 3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน

จากการเขียนแบบบันทึกอนุทินของนักเรียน ที่บ่งบอกถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ดังนี้

1. ด้านดี คือ พบว่านักเรียนมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและจัดการกับ
อารมณ์ของตนเองได้ ตลอดทั้งแสดงถึงความเข้าใจเห็นใจผู้อื่นและแสดงออกถึงการรู้ว่าหากขาดความ
รับผิดชอบต้องส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้างกับตนเอง ดังตัวอย่างการเขียนอนุทินดังนี้

“กิจกรรมที่เข้าร่วมทำให้ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าตัวเองมีอารมณ์ไม่พอใจ เมื่อเพื่อนทำไม่ถูกใจ”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 5 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“ผู้ที่ยิ้มง่าย ร่าเริง แจ่มใส คือผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 7. 5 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“ฉันจะไม่ต่อว่าเพื่อน ถ้าเพื่อนไม่ทำตามฉัน”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 9. 5 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีเพื่อน”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 26 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“ถ้าหากว่างไม่ได้เรียน จะเลือกคุยกับเพื่อนเพราะการได้คุยกับคนอื่นทำให้ไม่เหงา”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 10. 26 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“ถ้าเราต้องการให้คนที่หยิ่งคุยด้วย เราต้องคุยกับเขาก่อน”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 13. 26 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“ถ้ามีกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมจะมาให้ตรงเวลา”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 16 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“ถ้าขาดความรับผิดชอบ ก็จะทำให้ขาดโอกาสดีดีตามมาด้วย”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 9. 16 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“หากมีความรับผิดชอบจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 11. 16 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“คนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 23 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“การรู้ว่าตนเองมีข้อดี ทำให้เรารู้สึกมั่นใจ”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 15. 23 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“ความมั่นใจในตนเองเป็นพลังสู่ความสำเร็จทุกด้าน และคนที่มั่นใจในตนเองก็เป็นคนมีเสน่ห์
ด้วยเป็นที่รักของทุกคนด้วย”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 4. 6 กันยายน 2561 : อนุทิน)

2. ด้านเก่ง คือ พบว่านักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง พร้อมทั้งรู้จักวิธีเสริมแรง และให้กำลังใจกับตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูกต้อง ตลอดจนเลือกวิธีที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ดังตัวอย่างการเขียนอนุทินดังนี้

“ผมควบคุมอารมณ์โกรธด้วยการฟังเพลง และเล่นรูบิค”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 11. 5 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“เมื่อฉันโกรธจะพยายามควบคุมตัวเองให้ได้ โดยไม่ทำในสิ่งที่ชอบทำแทนการคิดว่าการกำลังโกรธใครอยู่”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 14. 5 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“การสร้างมิตร ผมคิดว่า การยิ้มและทักทายเป็นสิ่งที่ควรทำ”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 16. 26 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น เราต้องพูดจาดี สุภาพ มีสัมมาคารวะ เข้ากับผู้อื่นง่าย ปรับตัวง่าย และฟังคำพูดของคนอื่นด้วย

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 18. 26 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“คนที่เราไปผู้มิตรด้วย เป็นคนที่ไม่มีความใคร่อยากคบด้วย เราต้องช่วยเขาให้กำลังใจเขาและแนะนำเขาให้เป็นคนดี และเปลี่ยนตัวเอง”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 19. 26 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“ผมมีแนวคิดที่จะทำความรู้จักกับผู้อื่นด้วยการเข้าไปแนะนำตัวเองก่อน และชวนคุยเรื่องที่น่าสนใจของช่วงเวลานั้นๆ ”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 20. 26 กรกฎาคม 2561 : อนุทิน)

“ถึงจะไม่ได้เก่งหรือมีความสามารถพิเศษเหมือนเพื่อนคนอื่น แต่ก็เรียนให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้และ”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 6 กันยายน 2561 : อนุทิน)

3. ด้านมีความสุข พบว่านักเรียนมีความสามารถในการเลือกวิธีที่จะดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีวิธีคิดเพื่อสร้างความภูมิใจในตนเองยอมรับสิ่งที่จริงพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ดังตัวอย่างการเขียนอนุทินดังนี้

“หากเราอารมณ์ไม่ดี เราไม่ควรระเบิดอารมณ์ใส่ผู้อื่น ควรหลีกเลี่ยงไปพักก่อน ถ้าปรับอารมณ์ได้แล้ว ค่อยกลับมา”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 21 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“ฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนทะเลาะกัน ฉันไม่ควรโกรธเพื่อนอีกคนตามเพื่อน ฉันจะดูก่อนว่าใครผิดใครถูก และถ้าฉันทำได้จะไม่ให้เพื่อนทะเลาะกัน”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 3. 23 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“ไม่มีใครอยู่ในโลกใบนี้ได้ด้วยคนเดียว คนเราต้องมีเพื่อนที่จะคอยให้กำลังใจกันและกัน”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 9. 23 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“อยากให้กำลังใจเพื่อนในยามที่เพื่อนไม่สบายใจ และชวนไปทำกิจกรรมที่เราชอบด้วยกัน”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 8. 23 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“ข้าพเจ้าจะไม่ซ้ำเติมเพื่อนที่กำลังเสียใจ และเห็นว่าเราควรให้กำลังใจเพื่อนยากลำบาก”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 23 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“ต่อไปฉันจะตรงต่อเวลาให้มากกว่านี้”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 12. 23 สิงหาคม 2561 : อนุทิน)

“ถึงแม้ฉันจะสอบได้คะแนนไม่ดี แต่ฉันก็ไม่อิจฉาเพื่อนที่ได้คะแนนมากกว่า และคิดว่าฉันจะตั้งใจในเทอมต่อไปให้มากกว่าเดิม ถ้ายังทำได้ไม่ดี ก็ภูมิใจแล้วที่ตนเองได้ทำเต็มที่แล้ว”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 10. 4 กันยายน 2561 : อนุทิน)

“ฉันดีใจที่ได้เกิดมาเป็นลูกพ่อกับแม่ถึงแม้ฉันครอบครัวฉันจะไม่ร่ำรวยแต่ก็รู้สึกอบอุ่นดี และดีใจที่พ่อแม่เข้าใจลูกไม่บังคับลูก”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 11. 4 กันยายน 2561 : อนุทิน)

“ในการมีเพื่อนทำให้เรารู้สึกไม่โดดเดี่ยว และมันใจมากขึ้นในเวลาที่ไม่มั่นใจ”

(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 5. 6 กันยายน 2561 : อนุทิน)

“ไม่มีใครเก่งที่สุดและดีที่สุด แต่คนที่พร้อมจะเรียนรู้เป็นคนที่จะประสบความสำเร็จที่สุด”

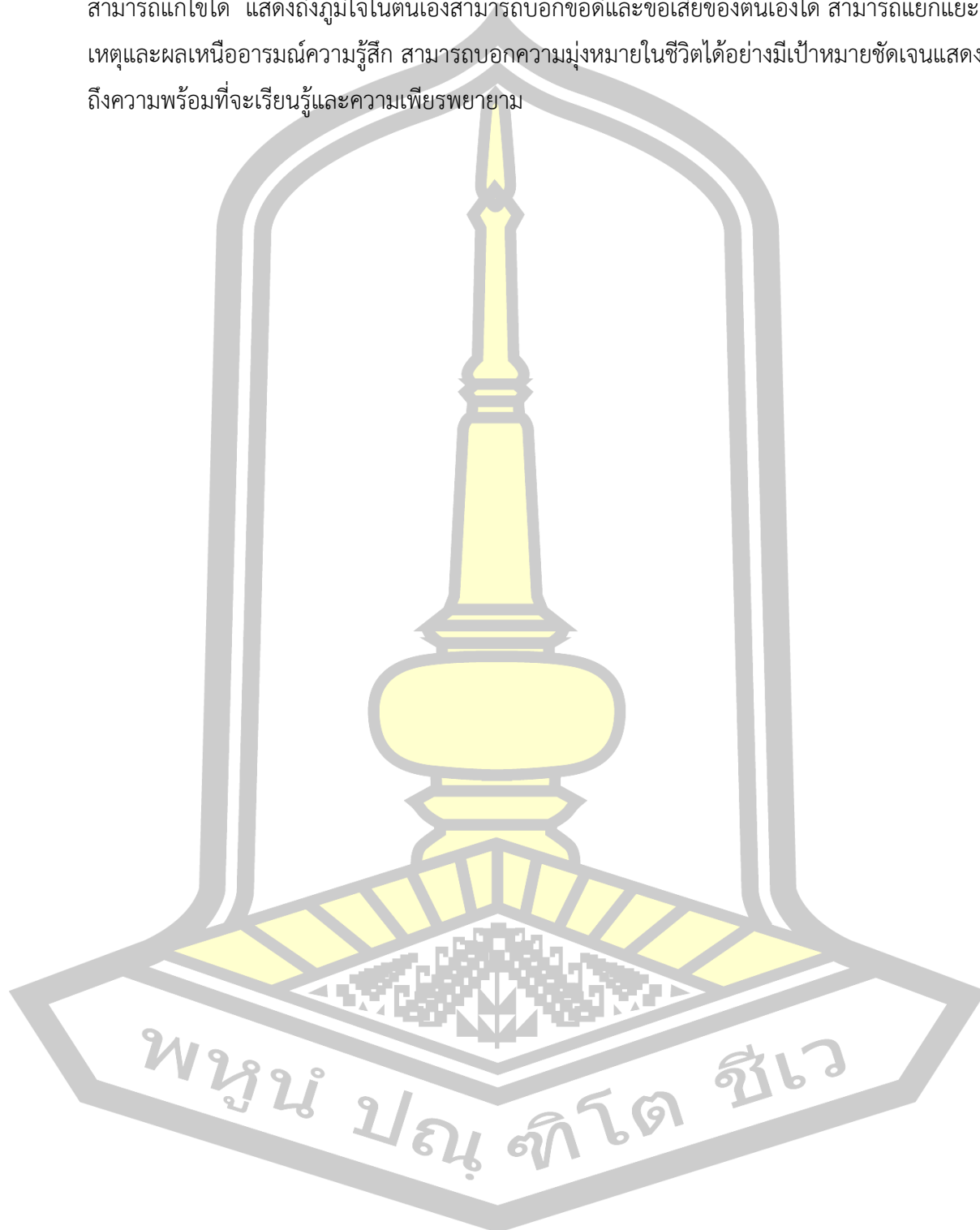
(นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เลขที่ 15. 6 กันยายน 2561 : อนุทิน)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าหลังจากการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ที่บ่งบอกถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สรุปได้ดังนี้

ด้านดี คือ นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง แสดงความเห็นใจผู้อื่นผ่านคำพูดปลอบโยน ชี้นะ และให้กำลังใจเพื่อนในเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม เข้าถึงความหมายของความรับผิดชอบผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตรงต่อเวลา และสามารถระบุวิธีการคลายความเครียดให้กับตนเองได้

ด้านเก่ง คือ นักเรียนสามารถปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นตามเงื่อนไขข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ รู้ขั้นตอนและเลือกวิธีการแก้ปัญหาให้กับตนเองและแนะแนวทางให้กับผู้อื่นได้ และสามารถสร้างแรงจูงใจ กำลังใจให้ตนเอง สร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนด้วยการไม่ปฏิเสธหรือแสดงความไม่พอใจเมื่อต้องอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทสนม ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มทุกคน

ด้านมีความสุข คือ นักเรียนแสดงออกถึงความพึงพอใจในชีวิตในข้อจำกัดตามปัจจัยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ แสดงถึงภูมิใจในตนเองสามารถบอกข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ สามารถแยกแยะเหตุและผลเหนืออารมณ์ความรู้สึก สามารถบอกความมุ่งหมายในชีวิตได้อย่างมีเป้าหมายชัดเจนแสดงถึงความพร้อมที่จะเรียนรู้และความเพียรพยายาม



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้ศึกษาได้สรุปการดำเนินการศึกษาค้นคว้าเรียงตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. สรุปผล
5. อภิปรายผล
6. ข้อเสนอแนะ

5.1 ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบผลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยทดลองใช้กิจกรรมด้วยตนเองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ซึ่งได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

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

5.4 สรุปผล

1. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่พัฒนาขึ้นมี จำนวน 12 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1. Check-in 2. Dialogue 3. Reflection 4. Check-out 5. Journaling และผลการประเมินกิจกรรมด้านความถูกต้อง ความสอดคล้อง ความเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุม ความถูกต้องของจุดประสงค์ เนื้อหา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ การวัดประเมินผล ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด
2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุข
3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยนักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถสร้างความสุขสงบทางใจให้เกิดขึ้นกับตนเองได้

5.5 อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นำประเด็นสำคัญที่พบมาอภิปรายผล ดังนี้

1. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความเหมาะสมในระดับ มากที่สุด จำนวน 11 แผนกิจกรรม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 4.51 – 5.00 คะแนน และได้ผลการประเมินในระดับ มาก จำนวน 1 แผนกิจกรรม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 คะแนน โดยใช้เกณฑ์ของลิเคิร์ต (Likert) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) และมีการเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่าการทดลองโดยการเปรียบเทียบภายในกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุข ซึ่งครูหรือกระบวนการที่จะนำกิจกรรมโดยการใช้แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปใช้นั้นต้องศึกษาแผนเป็นอย่างดี เพื่อความแม่นยำในการดำเนินการตามแผนและจะได้ควบคุมเวลาได้ตามที่กำหนด ผู้เรียนจะได้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจในตัวครูหรือกระบวนการที่นำแผนจิตตปัญญาไปใช้ จะนำไปสู่การเปิดใจ เปิดความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ซึ่งข้อแรกของคุณลักษณะพื้นฐานที่เหมาะสมของครูหรือกระบวนการที่เป็นผู้นำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา คือ ความแจ่มชัด คือ การมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการ รู้จริงและชัดเจน (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551)

2. หลังการเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษานักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งภาพรวมและองค์ประกอบรายด้าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากกิจกรรมพัฒนาขึ้นจากองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตที่มีจุดเน้นที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมของคนไทย คือ มุ่งเน้นความเป็นคนดีที่มีความสุข (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2543) ซึ่งควรพัฒนาและส่งเสริมให้กับเยาวชนไทยที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

3. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยเก็บข้อมูลจากแบบอนุทิน พบว่า นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมายและลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถปฏิบัติตนเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตนดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ เพราะแผนกิจกรรมได้ผ่านกระบวนการสร้างอย่างเป็นระบบโดยศึกษา ทฤษฎี ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

แผนการกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สารสำคัญ จุดประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้ และการประเมินผล นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์เนื้อหาอย่างละเอียด โดยแบ่ง เนื้อหาการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 12 แผน จำนวน 12 ชั่วโมง การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. Check-in คือ ขั้นการเตรียมความพร้อมในการเรียน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ การหยิบบัตรแสดงความรู้สึก หรือการเวียนน้ำ เป็นต้น 2. Dialogue คือ ขั้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มสนทนา แลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยการให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมพูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง 3. Reflection คือ ขั้นการฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด พิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิด จากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้นๆ ฟังแล้ววิเคราะห์ และ สะท้อนความคิด ตามหัวข้อ และประเด็นต่าง ๆ 4. Check-out คือ ขั้นการประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ ผู้เรียนพิจารณาปัญหาที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงเหตุผล เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอรวมทั้งทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร 5. Journaling คือ ขั้นการจดบันทึก เป็นขั้นของการแสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ โดยการ บันทึกผ่านแบบบันทึกอนุทินทบทวนเป็นระยะๆ ส่งผู้สอน นอกจากนี้การพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์เป็นกระบวนการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสามารถทางอารมณ์ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยใช้แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา แนวคิดสังคม และแนวคิด ผสมผสาน ในการพัฒนากิจกรรมต่างๆ ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) กล่าวคือ 1. แนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมและการแสดงออกทาง อารมณ์ของมนุษย์ (Mayers, 1992) 2. แนวคิดด้านศาสนา มุ่งที่การขัดเกลาจิตใจที่ดีของมนุษย์ ทำให้สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยยึดหลักคำสอนของ ศาสนา (พระธรรมปิฎก, 2543) 3. แนวคิดด้านสังคม มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยอาศัย ระเบียบวินัยไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล และมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Calhoun, Light, & Keller, 1994) 4. แนวคิดแบบผสมผสาน เป็นการผสมผสาน แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และ แนวคิดสังคมเพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ (ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2547) แนวคิดทางการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์เพื่อส่งเสริมให้กับวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น มีความสอดคล้องกับ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ที่ผู้ศึกษาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยแนวคิด จิตตปัญญาศึกษาเน้นการเรียนรู้อุ เพื่อทำความเข้าใจการพัฒนาด้านในหรือจิตใจของผู้เรียนเป็นหลัก โดยอยู่บนแนวคิดที่สำคัญได้แก่ การเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงองค์รวม เชื่อมโยงกับบริบท

เชิงสังคมและวัฒนธรรม การเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงมนุษยนิยม และการเรียนรู้ด้วยแนวคิดเชิงศาสนา การเรียนรู้ดังกล่าวทั้งหมดจะเกิดขึ้นได้ด้วยการที่ผู้เรียนกล้าเผชิญความจริง การลงมือปฏิบัติจริง และการอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตรงๆ (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, 2556) แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ การใคร่ครวญด้วยใจ ทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น โดยกระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ 1. การรับรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep sensing) หมายถึง การรับรู้สิ่งเร้าที่ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามาอย่างตั้งใจและเอาใจใส่ 2. การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งกระตุ้นมาคิด โดยแยกคาย ร่วมกับความคิด มุมมอง ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน และสามารถตีความได้อย่างมีความหมาย 3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) หมายถึง การทำจิตให้สงบ มีสติและสมาธิ เกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง (วิจารณ์ พานิช, 2558) เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีการเรียนรู้จากภายในที่ทำให้ได้มาซึ่งความรู้จากประสบการณ์และกระบวนการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ซึ่งหมายถึงการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม ตระหนักและเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะให้ เรียนรู้ในการเข้าถึงความจริง เรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและเป็นผู้ที่มีพัฒนาการที่สมบูรณ์มีความสมดุลระหว่างจิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ มีความสอดคล้องกับธรรมชาติรอบตัว เป็นบุคคลที่ดี เก่ง และมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดใคร่ครวญจากภายในและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ คือ ให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายเป็นอิสระ มีความเป็นกันเองระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน และต้องเน้นกิจกรรมการปฏิบัติมากกว่าเนื้อหา
2. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนในแต่ละกิจกรรมควรมีความรอบคอบ และควรบันทึกพฤติกรรมต่างๆ ของผู้เรียนอย่างละเอียดเพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและนำไปปรับปรุงแผนกิจกรรมต่อไป
3. ในการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรให้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้คิดใคร่ครวญจากภายในและมีเวลาแสดงพฤติกรรมออกมาตามความเป็นจริง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมหรือพัฒนาคุณลักษณะด้านอื่น ๆ เช่น จิตสาธารณะ การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้น

2. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ด้วย เช่น ผู้ปกครอง ทั้งนี้เพราะครอบครัวก็เป็นส่วนที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนไปพร้อมกับโรงเรียน



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ: ยูเรนัส อิมเมจ กรู๊ป.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุงใหม่*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุง*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). *ความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุงใหม่*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรวิดา ศรีสุภา. (2547). ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารุพรรณ กุลติลก. (2553). จิตตปัญญาศึกษา. Retrieved from <http://www.jitwivat.org/docs/articles/060311jarupan>
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2551). จิตตปัญญาศึกษา : รุ่งอรุณแห่งจิตสำนึกใหม่ทางการศึกษา. นครปฐม: โรงพิมพ์โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลดา ทองทวีและคณะ. (2551). จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2551). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2545). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.

ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). *การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา*. นครปฐม:

โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา*. นครปฐม: เอส.พี.เอ็น.การพิมพ์.

บ้งอร ศรีเนตรพัฒน์ และคณะ. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือเขตตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขที่ 10 และ 12. *ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*.

บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ประเวศ วะสี. (2550). *การเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน.

ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2547). *การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาว์อารมณ์แบบผสมผสาน*.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม เกตุมาน. (2550). ปัญหาพฤติกรรมเด็กวัยรุ่น. *เอกสารประกอบการบรรยายความรู้เรื่องโรคทางจิตเวชและปัญหาพฤติกรรม สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล*. กรุงเทพฯ.

พนม เกตุมาน. (2556). ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น. Retrieved from

http://www.psyclin.co.th/new_page_57.htm

พระธรรมปิฎก. (2543). *เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ (emotional intelligence)*. กรุงเทพฯ:

กระแสวัฒนธรรม.

พระราชวรมุนี. (2542). *อีคิวในแนวพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: กระแสวัฒนธรรม.

พิชญ พรหมวาที. (2560). *การพัฒนาแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*.

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2552). *การประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะ*

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้การเป็นสถาบันพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์. เชียงใหม่.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2543). *การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม*. วารสารการศึกษาพยาบาล.

- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. (2533). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- รวีวรรณ พลบำรุง. (2555). *การพัฒนาชุดฝึกอบรมแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทาง อารมณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- รัชณี อเนกพิระศักดิ์. (2552). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊ค.
- ราตรี คงแสง. (2555). *การพัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามแนวคิดปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. มหาวิทยาลัย มหาสารคาม.
- วิจักขณ์ พาณิช. (2550). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาร่วมกับสวนเงินมีนา.
- วิจารณ์ พาณิช. (2558). *เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต*. กรุงเทพฯ: วีพรีนท์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2555). *จิตตปัญญาศึกษา*. Retrieved from https://www.plc2learn.com/attachments/view/?attach_id=88082
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2550). *โครงการวิจัยและจัดการความรู้ จิตตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ.
- สมสิทธิ์ อัสตรนิจิ. (2556). *การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ: วีพรีนท์.
- สรยุทธ รัตนพจนารถ. (2551). *ริเริ่มสำรวจความรู้น้อมนำเข้ามาสู่ใจ ใคร่ครวญประยุกต์ใช้ปฏิบัติ*. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สลักจิต ตรีธณโสภาส. (2553). *การศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการ*

เรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions ในเด็กวัย 13-18 ปี สำหรับพ่อแม่และครู*. กรุงเทพฯ: ไอที ออล ดิจิตอล พรินท์ จำกัด.

สุกัญญา มะลิละลย์. (2555). *ผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อทักษะชีวิตนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุธีร์ อินต๊ะประเสริฐและคณะ. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*.

หิมพรรณ รักแตงาม. (2551). *การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ของดิช นัท ฮันท์*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2559). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.

Bymes, K. (2010). *Portraits of Contemplative Teaching : A Third Way*. Dissertation Abstracts International.

Calhoun, C., Light, D., & Keller, S. . (1994). *Sociology*. New York: McGraw-Hill.

Goleman, D. (1998). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Jill, D. (2002). *Emotional Intelligence in a Week*. London.

Mayers, D. G. (1992). *Psychology*. New York: Worth Publishers.

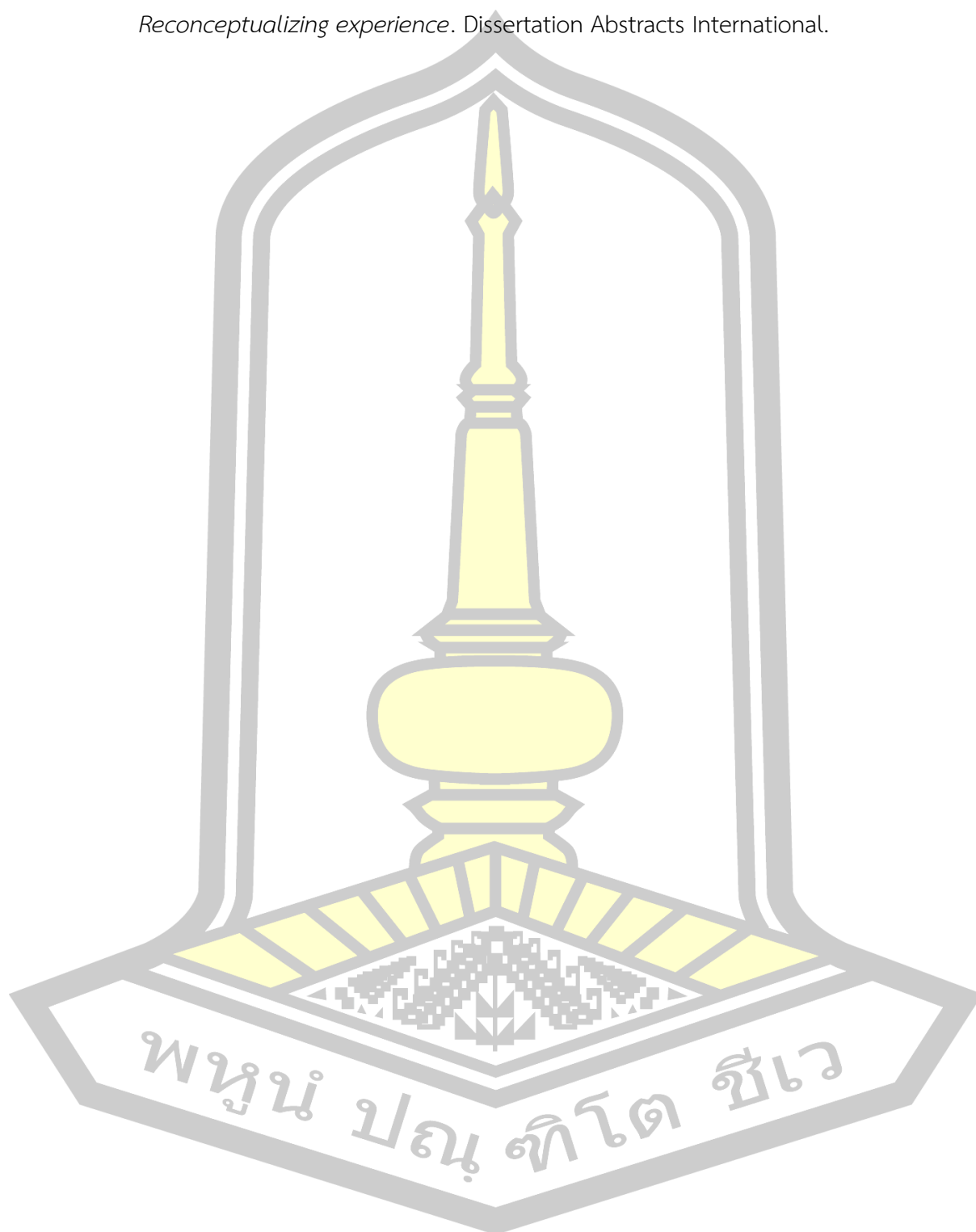
Seitz, D. D. (2009). *Integrating Contemplative and Student-Centered Education : A Synergistic Approach to Deep Learning*. Dissertation Abstracts International.

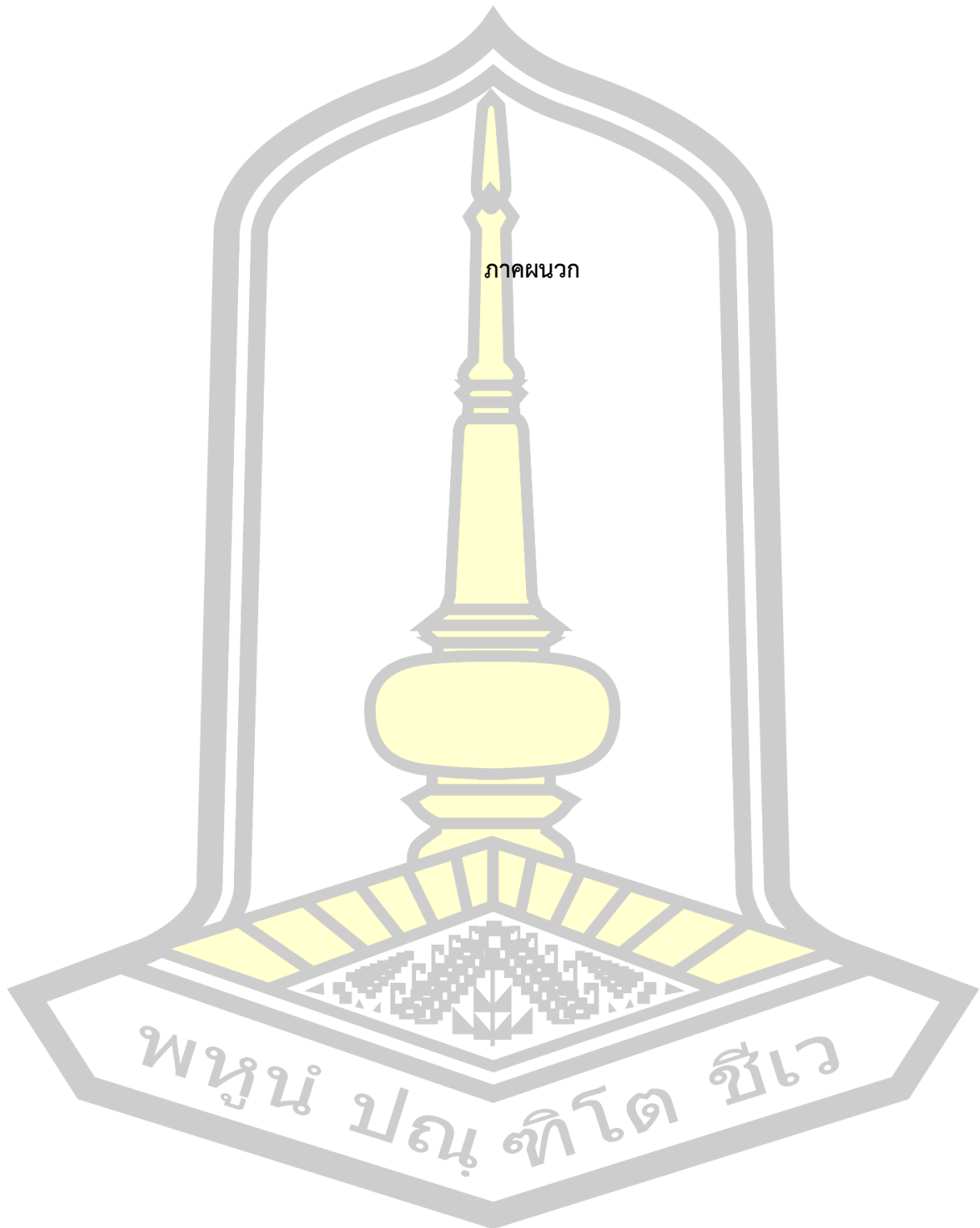
Taylor, E. (1998). *Transformative learning: A critical review*. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education.

Tisseverasinghe, Therese, M. A. (2009). *Aristotle on Happiness : The Communal Versus the Contemplative Life*. Dissertation Abstracts International.

Walsh, R. (2011). *Current Psychotherapies Tenth edition*. USA.: Jon-David Hagve.

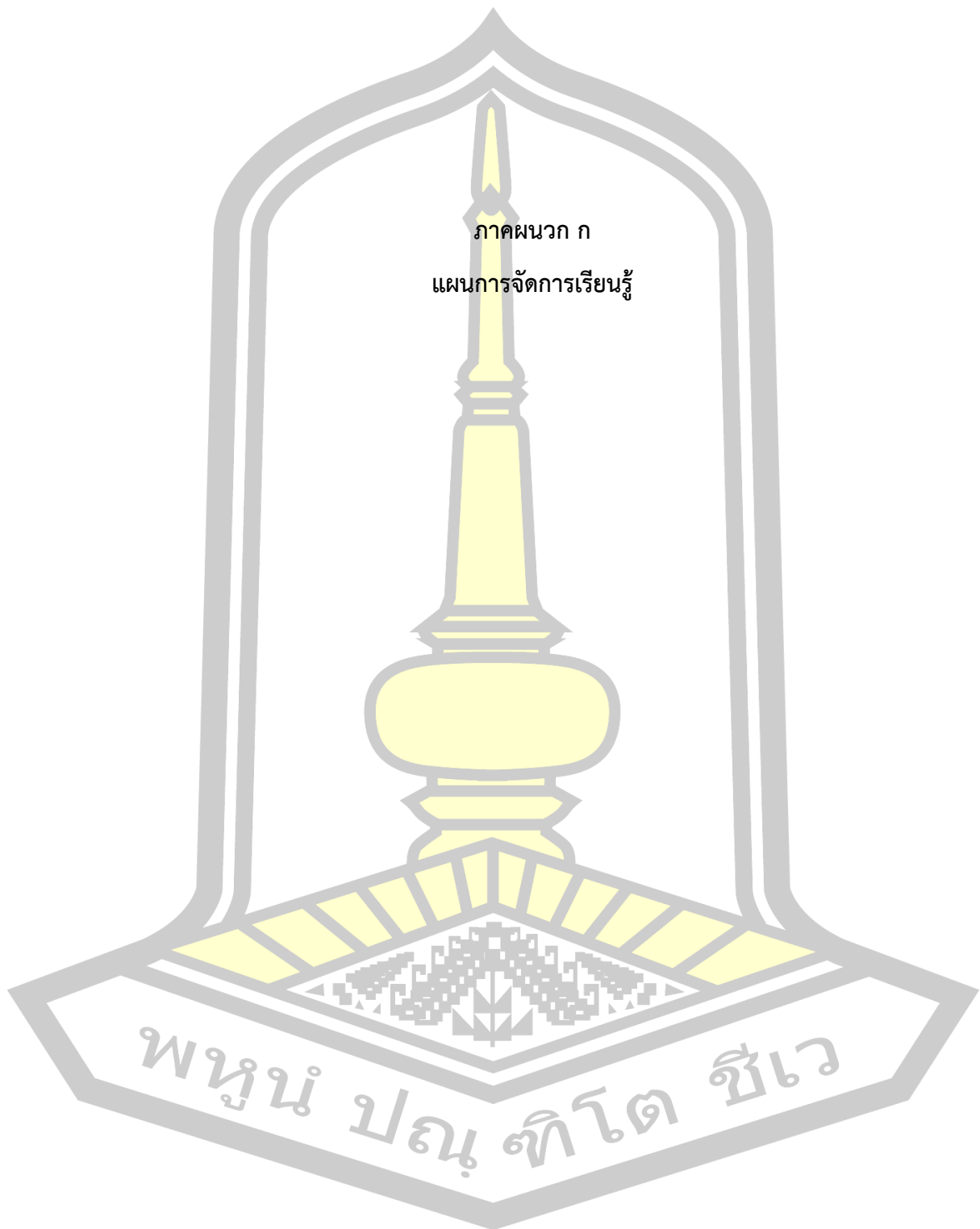
York, L. & Kasl, E. (2002). *Toward a theory and practice for whole-person learning: Reconceptualizing experience*. Dissertation Abstracts International.





ภาคผนวก

พหุณํ ปณฺ ทิโต ชีเว



แผนการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อกิจกรรมที่ 5 รู้อารมณ์ ควบคุมได้

เวลา 1 คาบ/1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ทุกคนล้วนมีอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ อารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว เสียใจ ผิดหวัง ถ้าอารมณ์ด้านลบมีมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง นักเรียนจึงควรทำความเข้าใจถึงความรู้สึก สาเหตุของการเกิดอารมณ์และการเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ รวมถึงการหาทางออกและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะช่วยให้นักเรียนมีแนวคิดในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

2. จุดประสงค์

- 2.1 ให้นักเรียนรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองตามความจริง
- 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 บอกผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และการแสดงออกแบบต่างๆ ได้

3. วิธีดำเนินการ

3.1 ชั้น Check-in คือ เตรียมความพร้อมในการเรียน โดยการให้สติอยู่กับตน

ให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม ภาวนากรซึ่แจ่งกิจกรรมโดยให้นักเรียนทุกคนหยิบบัตรอารมณ์ โดยคนแรกที่หยิบบัตรอารมณ์คือคนที่นั่งติดกับกระบวนกรด้านซ้ายมือของกระบวนกร แล้วเวียนไปจนครบทุกคน ซึ่งหัวข้อที่กำหนดคือ นักเรียนมีอารมณ์อย่างไรในวันนี้ และทำไมจึงมีอารมณ์เช่นนั้น ให้นักเรียนพูดจนครบทุกคน คนละประโยคสั้นๆ

3.2 ชั้น Dialogue คือ พูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง

กระบวนกรซึ่แจ่งกิจกรรม “กิจกรรมฟัง(ความรู้สึก)จากภาพ” กระบวนกรจะพูดคำศัพท์

เกี่ยวกับอารมณ์ คือ

- หงุดหงิด
- ร้อนรุ่มต้องทำอะไรได้เดี๋ยวนี
- โกรธสุดๆ

- คิดถึง/โยยหาสิ่งที่เราพลัดพราก

จากนั้นให้เลือกสีวาดรูปหรือขีดเขียนระบายอย่างไรก็ได้บนกระดาษ A4 โดยไม่ให้เพื่อนเห็นเสร็จครบทุกอารมณ์ แล้วจึงวางโซวให้เพื่อนดูบริเวณด้านหน้าที่ตนเองนั่ง

3.3 ขั้น Reflection คือ ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิด ตามหัวข้อ และประเด็นต่างๆ

จากนั้นกระบวนกรถามว่า อารมณ์ไหนที่นักเรียนวาดรูปออกมาเยอะที่สุด เพราะอะไร ให้นักเรียนสะท้อนประมาณ 5 คน

3.4 ขั้น Check-out คือ การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร

จากนั้นให้นักเรียนสะท้อนความรู้สึกทุกคน ว่าวันนี้ได้เรียนรู้เรื่องอะไร

3.5 ขั้น Journaling จดบันทึก แสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ และทบทวนเป็นระยะๆ

ส่งผู้สอน

บันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัว ให้นักเรียนบอกผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์

- หงุดหงิด
- ร้อนรุ่มต้องทำอะไรได้เดี๋ยวนี้
- โกรธสุดๆ
- คิดถึง/โยยหาสิ่งที่เราพลัดพราก

และเมื่อทราบผลกระทบแล้ว นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการแสดงออกอย่างเหมาะสม

4. สื่อ อุปกรณ์ แหล่งเรียนรู้

4.1 กระดาษ A4

4.2 แบบบันทึกอนุทิน

5. การประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม

5.2 ประเมินบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียนตามหัวข้อที่กำหนด ตามประเด็นดังนี้

- เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเองเรื่องของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- ชี้แนะผู้อื่นในเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์เหมาะสม

แบบประเมินกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
ด้านสาระสำคัญ					
1. ถูกต้องเหมาะสม					
2. มีความชัดเจนเข้าใจง่าย					
3. เหมาะสมกับวัยเรียนของผู้เรียน					
4. สอดคล้องกับจุดประสงค์					
5. มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน					
ด้านจุดประสงค์การเรียนรู้					
6. สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้					
7. เข้าใจง่ายชัดเจน					
8. ครอบคลุมพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้					
9. มีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เรียน					
10. สามารถวัดและประเมินผลได้					
ด้านเนื้อหา					
11. มีความชัดเจน ไม่สับสนและน่าสนใจ					
12. เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน					
13. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
14. คำและภาษาที่ใช้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน					
15. เหมาะสมกับเวลาที่ใช้จัดกิจกรรม					
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
16. กิจกรรมเป็นไปตามขั้นตอน ถูกต้อง เหมาะสม					
17. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
18. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ สู่การเปลี่ยนแปลง					
19. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง					
20. ได้รับความสนใจของผู้เรียน					

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแผนการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
21. ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อครูและเพื่อน					
22. กิจกรรมเสริมสร้าง ทักษะ ความรู้และพฤติกรรม ที่กำหนดอย่างครบถ้วน					
ด้านสื่อการเรียนรู้					
23. สอดคล้องกับจุดประสงค์					
24. เหมาะสมกับวัย ความสนใจ ความสามารถของผู้เรียน					
25. สอดคล้องกับกิจกรรม					
26. ผู้เรียนได้ใช้สื่อในการเรียนรู้					
27. ได้รับความสนใจของผู้เรียน					
การวัดและประเมินผล					
28. วิธีวัด เครื่องมือวัดสอดคล้องกับจุดประสงค์					
29. สามารถวัดและประเมินสิ่งที่ระบุได้					
30. ส่งเสริมการวัดพฤติกรรม ความรู้ กระบวนการและ คุณลักษณะ					

ตาราง 7 แบบประเมินกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

พูน ปรุ ทิโต ชูเว

**ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ
กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

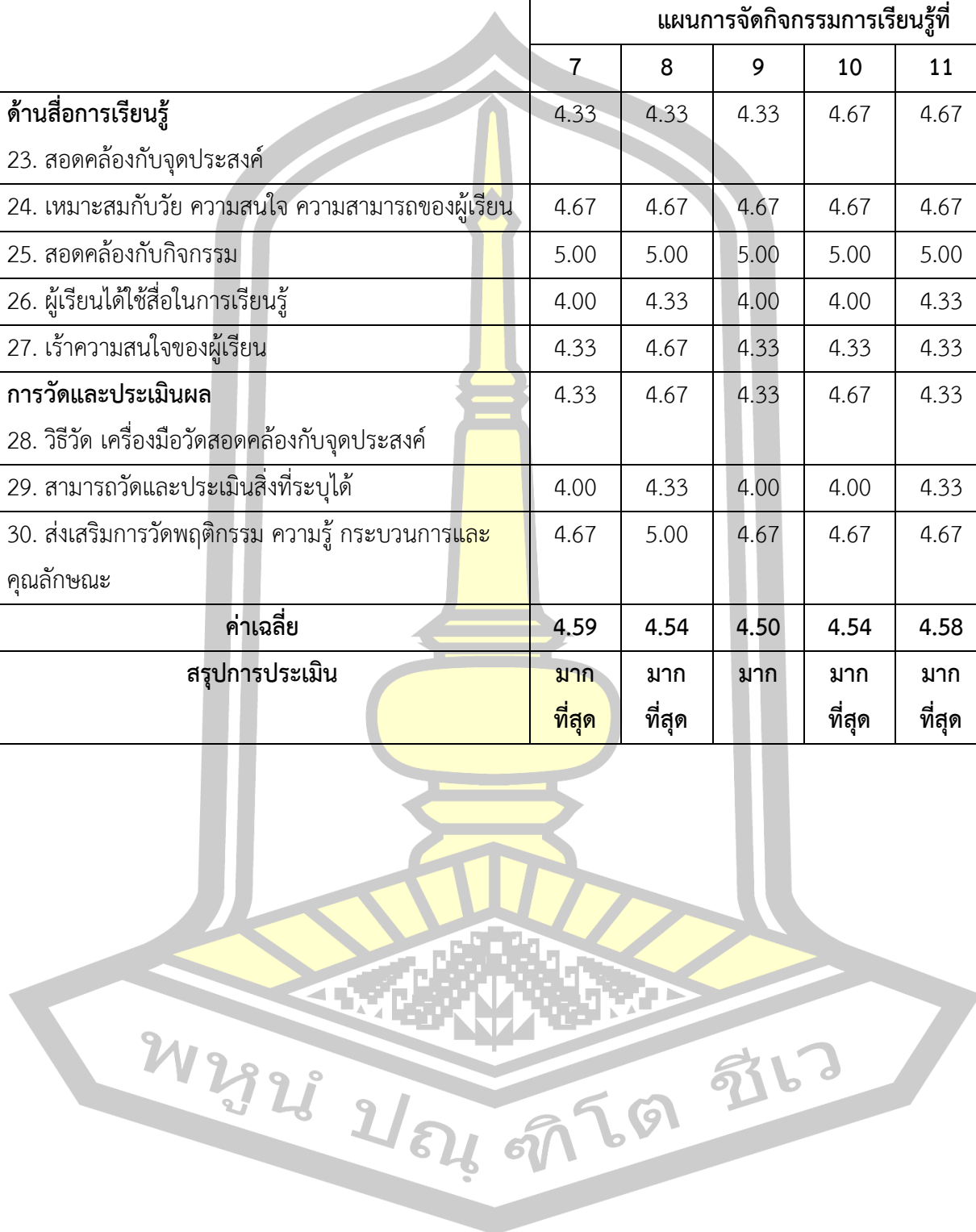
รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่					
	1	2	3	4	5	6
ด้านสาระสำคัญ	4.33	4.33	4.67	4.33	4.33	4.33
1. ถูกต้องเหมาะสม						
2. มีความชัดเจนเข้าใจง่าย	4.67	4.67	4.67	4.67	4.67	4.67
3. เหมาะสมกับวัยเรียนของผู้เรียน	4.67	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
4. สอดคล้องกับจุดประสงค์	4.33	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
5. มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน	4.33	4.00	4.33	4.33	4.33	4.33
ด้านจุดประสงค์การเรียนรู้	5.00	5.00	5.00	5.00	4.33	5.00
6. สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้						
7. เข้าใจง่ายชัดเจน	4.67	4.67	5.00	4.67	4.33	4.67
8. ครอบคลุมพฤติกรรมการเรียนรู้	5.00	4.33	5.00	5.00	5.00	4.33
9. มีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้เรียน	3.67	4.67	4.00	4.33	4.67	4.33
10. สามารถวัดและประเมินผลได้	4.00	4.33	4.00	4.00	4.00	4.33
ด้านเนื้อหา	4.00	4.00	4.00	4.33	4.00	4.33
11. มีความชัดเจน ไม่สับสนและน่าสนใจ						
12. เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน	5.00	4.33	5.00	5.00	5.00	4.67
13. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.67	4.33	4.33	4.67	4.67	4.67
14. คำและภาษาที่ใช้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน	4.67	4.67	4.00	4.67	4.33	4.67
15. เหมาะสมกับเวลาที่ใช้จัดกิจกรรม	4.00	4.33	4.33	4.33	4.33	4.67
กระบวนการจัดการเรียนรู้	4.67	4.67	4.67	4.67	4.33	4.67
16. กิจกรรมเป็นไปตามขั้นตอน ถูกต้อง เหมาะสม						
17. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
18. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ สู่การเปลี่ยนแปลง	4.67	4.67	4.67	4.33	4.33	4.67
19. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง	4.00	4.37	5.00	5.00	4.67	5.00

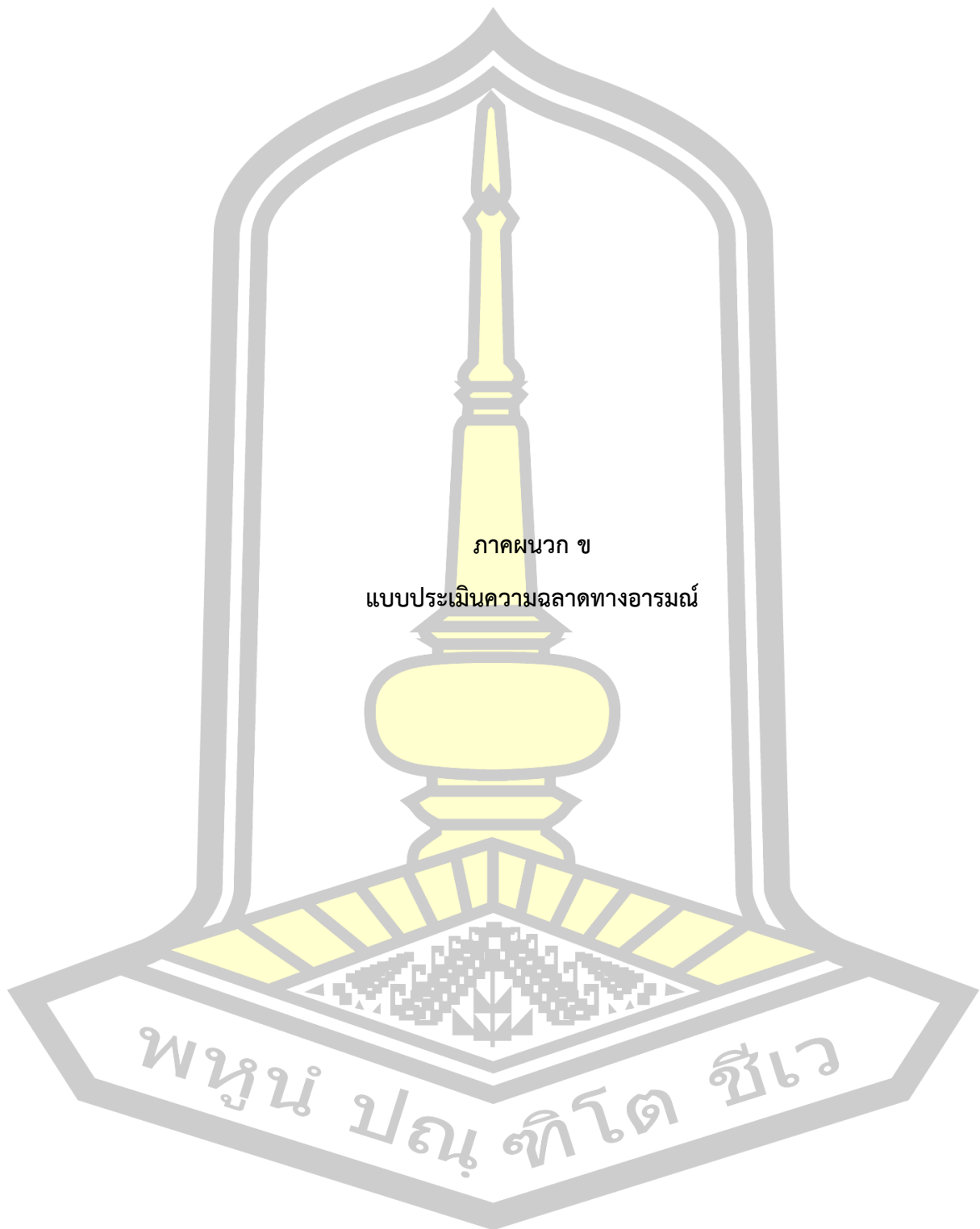
รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่					
	1	2	3	4	5	6
20. ได้รับความสนใจของผู้เรียน	4.33	4.00	4.67	4.67	4.33	4.33
21. ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อครูและเพื่อน	4.67	4.67	5.00	5.00	4.67	5.00
22. กิจกรรมเสริมสร้าง ทักษะ ความรู้และพฤติกรรม ที่กำหนดอย่างครบถ้วน	5.00	5.00	4.33	5.00	5.00	5.00
ด้านสื่อการเรียนรู้	5.00	4.33	4.33	3.67	4.67	4.67
23. สอดคล้องกับจุดประสงค์						
24. เหมาะสมกับวัย ความสนใจ ความสามารถของผู้เรียน	4.67	4.67	4.67	4.67	5.00	5.00
25. สอดคล้องกับกิจกรรม	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
26. ผู้เรียนได้ใช้สื่อในการเรียนรู้	4.33	4.33	4.00	4.33	4.67	4.33
27. ได้รับความสนใจของผู้เรียน	4.67	4.67	4.33	4.67	4.67	4.67
การวัดและประเมินผล	4.67	4.67	4.67	4.67	5.00	4.67
28. วิธีวัด เครื่องมือวัดสอดคล้องกับจุดประสงค์						
29. สามารถวัดและประเมินสิ่งที่ระบุได้	4.00	4.33	4.33	4.00	4.67	4.33
30. ส่งเสริมการวัดพฤติกรรม ความรู้ กระบวนการและ คุณลักษณะ	4.00	4.67	4.67	4.67	5.00	4.67
ค่าเฉลี่ย	4.52	4.53	4.56	4.59	4.60	4.63
สรุปการประเมิน	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

พหุ ประถมศึกษา

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่					
	7	8	9	10	11	12
ด้านสื่อการเรียนรู้	4.33	4.33	4.33	4.67	4.67	4.33
23. สอดคล้องกับจุดประสงค์						
24. เหมาะสมกับวัย ความสนใจ ความสามารถของผู้เรียน	4.67	4.67	4.67	4.67	4.67	4.67
25. สอดคล้องกับกิจกรรม	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
26. ผู้เรียนได้ใช้สื่อในการเรียนรู้	4.00	4.33	4.00	4.00	4.33	4.33
27. ได้รับความสนใจของผู้เรียน	4.33	4.67	4.33	4.33	4.33	4.33
การวัดและประเมินผล	4.33	4.67	4.33	4.67	4.33	4.67
28. วิธีวัด เครื่องมือวัดสอดคล้องกับจุดประสงค์						
29. สามารถวัดและประเมินสิ่งที่ระบุได้	4.00	4.33	4.00	4.00	4.33	4.00
30. ส่งเสริมการวัดพฤติกรรม ความรู้ กระบวนการและ คุณลักษณะ	4.67	5.00	4.67	4.67	4.67	5.00
ค่าเฉลี่ย	4.59	4.54	4.50	4.54	4.58	4.60
สรุปการประเมิน	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด





แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง มีคำตอบ 4 คำตอบสำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง
 ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ตาราง 9 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อนให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ขีตมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของคนอื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ ขอโทษ ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของคนอื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะ					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
	ทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยากฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็ม ความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะ ไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิด เอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก สำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรบางอย่างในเวลาเดียวกันฉัน ตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินกับฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง ข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่ เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกว่ายากกว่าคนอื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดี ขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็น เรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนาน					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อวันว่างจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อย					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง					
52	ฉันทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
6	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

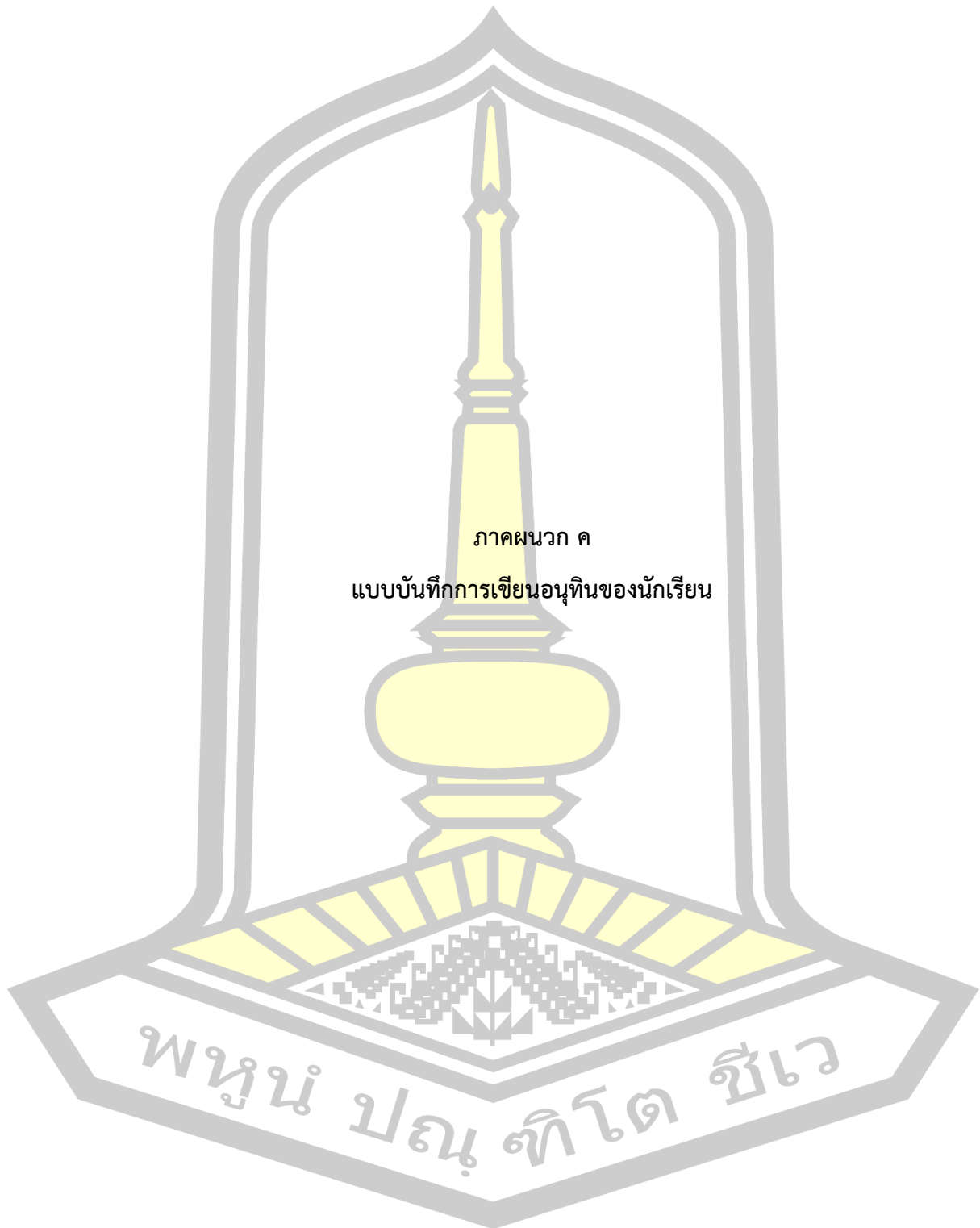
ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

พหุ ประถมศึกษา



แบบประเมินความเหมาะสม แบบบันทึกอนุทิน ประกอบการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สำหรับผู้เชี่ยวชาญคนที่.....

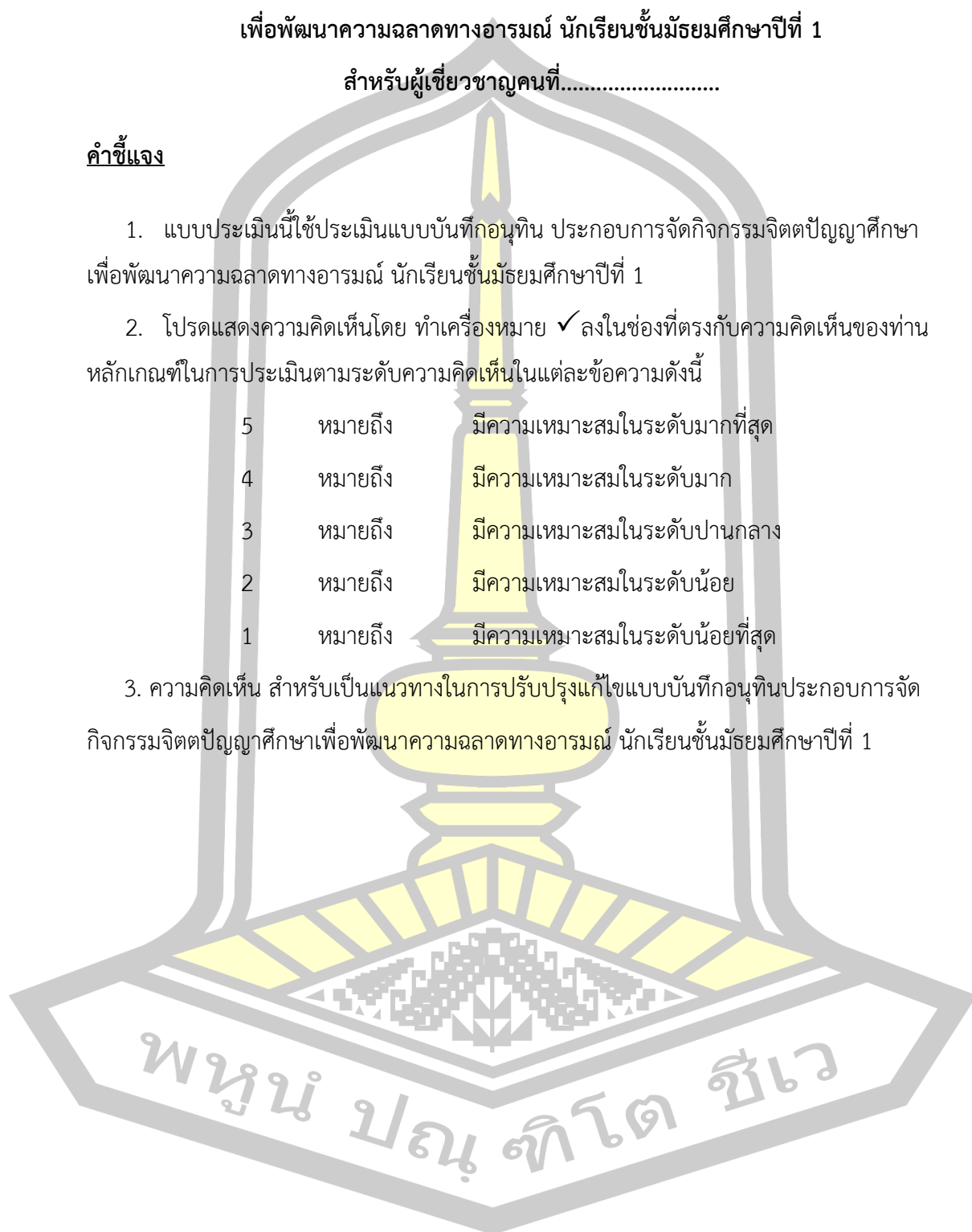
คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้ใช้ประเมินแบบบันทึกอนุทิน ประกอบการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. โปรดแสดงความคิดเห็นโดย ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน หลักเกณฑ์ในการประเมินตามระดับความคิดเห็นในแต่ละข้อความดังนี้

5	หมายถึง	มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
4	หมายถึง	มีความเหมาะสมในระดับมาก
3	หมายถึง	มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง
2	หมายถึง	มีความเหมาะสมในระดับน้อย
1	หมายถึง	มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

3. ความคิดเห็น สำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขแบบบันทึกอนุทินประกอบการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



ตาราง 10 แบบประเมินความเหมาะสม แบบบันทึกอนุทิน ประกอบการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน	ข้อความตามแบบบันทึกอนุทิน/เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน				
		5	4	3	2	1
<p>1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน</p>	<p>กิจกรรมที่ 1. เปิดใจรับฟัง</p> <p>1. ขอให้นักเรียนเขียนบันทึกสิ่งที่ได้จากการเรียนในประเด็นต่อไปนี “ความรู้ ความเข้าใจตนเอง ในเรื่องของความหมายของความฉลาดทางอารมณ์และลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ การปฏิบัติตนเองและการปฏิบัติต่อเพื่อนๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมและความรู้สึกของตนเองในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม”</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความรู้ความเข้าใจเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ได้ชัดเจนและครอบคลุมประเด็นดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ ความเข้าใจตนเอง ในเรื่องของความหมายของความฉลาดทางอารมณ์และลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ - การปฏิบัติตนเองและการปฏิบัติต่อเพื่อนๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม - ความรู้สึกของตนเองในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม 					
<p>1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน</p>	<p>กิจกรรมที่ 2. ต่างคนต่างมีโจทย์</p> <p>2. ขอให้นักเรียนเขียนบันทึกสิ่งที่ได้จากการเรียนในประเด็นเกี่ยวกับปัญหาของโอเล่ และถ้าหากนักเรียนเป็นโอเล่จะแก้ปัญหาอย่างไร และจะนำแนวทางนี้ไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความรู้ความเข้าใจเรื่องการแก้ปัญหา ได้ชัดเจนและครอบคลุมประเด็นดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ ความเข้าใจตนเอง ในเรื่องของขั้นตอนการแก้ปัญหา - การปฏิบัติตนเองและการปฏิบัติต่อเพื่อนๆ ในส่งเสริมและให้กำลังใจผู้อื่นในการแก้ปัญหาได้ - มีทักษะในการแก้ปัญหของตนเองในชีวิตประจำวันได้ 					

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน	ข้อความตามแบบบันทึกอนุทิน/เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน				
		5	4	3	2	1
<p>1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้ หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการใช้ปฏิบัติ ต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน</p>	<p>กิจกรรมที่ 3. สร้างแรงบันดาลใจ</p> <p>3. จากการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้แล้ว ให้นักเรียนนำแนวคิดมาวางแผนวางเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนพร้อมทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองได้ โดยเขียนในหัวข้อ “ชีวิตเราเกิดมาทำไมและเกิดมาเพื่ออะไร”</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในเรื่องความรู้ ความเข้าใจเรื่องวางแผนวางเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนพร้อมทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองได้</p> <p>ตามประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้ ความเข้าใจตนเองในเรื่องการสร้างแรงบันดาลใจ - การปฏิบัติตนเองและการปฏิบัติต่อเพื่อนๆ ในการสร้างแรงบันดาลใจและให้กำลังใจผู้อื่น - เกิดขวัญและกำลังใจในการทำเป้าหมายในชีวิตประจำวันของตนเองได้สำเร็จ 					
<p>1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้ หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการใช้ปฏิบัติ ต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน</p>	<p>กิจกรรมที่ 4. สร้างมิตรจิตสร้างสรรค์</p> <p>4. จากการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้แล้ว ให้นักเรียนนำแนวคิดที่ได้ตามประเด็นแนวคิด เขียนบันทึกการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ในหัวข้อ “คำว่าเพื่อนสำคัญอย่างไร”</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในเรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ตามประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้ความเข้าใจตนเองในเรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพ - การปฏิบัติต่อเพื่อนๆ ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น - มีทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 					
<p>1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้ หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการใช้ปฏิบัติ ต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและ</p>	<p>กิจกรรมที่ 5. รู้อารมณ์ ควบคุมได้</p> <p>5. ให้นักเรียนเขียนบันทึกอนุทิน โดยให้นักเรียนบอกผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> • หงุดหงิด • ร้อนรุ่มต้องทำอะไรได้เดี๋ยวนี้ • โกรธสุดๆ • คิดถึงโหยหาสิ่งที่เราพลัดพราก 					

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน	ข้อความคำถามแบบบันทึกอนุทิน/เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน				
		5	4	3	2	1
ความอ่อนน้อมถ่อมตน	และเมื่อทราบผลกระทบแล้ว นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการแสดงออกอย่างเหมาะสม					
	เกณฑ์การประเมิน นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องการควบคุมอารมณ์ ตามประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเองเรื่องของอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง - มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง - ชี้แนะผู้อื่นในเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์เหมาะสม 					
1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง 2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น 3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน	กิจกรรมที่ 6. ต่างจิตต่างใจ 6. ให้นักเรียนบันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัวในหัวข้อ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> • นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องตอบจดหมายของคนอื่น • นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่ออ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนตอบ เกณฑ์การประเมิน นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องการความเห็นใจผู้อื่น ตามประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเองเรื่องการเห็นใจผู้อื่น - มีความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเกิดความเห็นใจผู้อื่น - แสดงความเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม 					
1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง 2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น 3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน	กิจกรรมที่ 7. ใจเขา ใจเรา 7. ให้นักเรียนบันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัว ในหัวข้อ “หากนักเรียนทำหน้าที่เป็นผู้พาเดิน แล้วเกิดเหตุไม่คาดคิดกับผู้บิดา ผู้บิดาบาดเจ็บ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรและจะอย่างไร และในทางตรงข้ามหากนักเรียนเป็นผู้บาดเจ็บนักเรียนจะทำอย่างไร” เกณฑ์การประเมิน นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความรับผิดชอบ ตามประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความรู้ความเข้าใจตนเองเรื่องความรับผิดชอบ - ปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบและให้อภัยผู้อื่น - ให้ความช่วยเหลือแนะนำส่งเสริมให้ผู้อื่นเกิดความรับผิดชอบ 					
1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้	กิจกรรมที่ 8. พึงพอใจ					

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน	ข้อความตามแบบบันทึกอนุทิน/เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน				
		5	4	3	2	1
<p>หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน</p>	<p>8. ให้นักเรียนเขียนบันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัว ในหัวข้อ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • เมื่อนักเรียนได้อ่านถึงข้อดีของตนเองแล้ว คิดว่าตรงกับตัวเราหรือไม่ อย่างไร • นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อรับทราบถึงข้อดีของตนเองที่เพื่อนเขียนถึงเรา <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ตามประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความรู้ความเข้าใจตนเองเรื่องความพึงพอใจในชีวิต - ปฏิบัติตนเป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิต - มองโลกในแง่ดีมีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข 					
<p>1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน</p>	<p>กิจกรรมที่ 9. ผ่อนคลาย</p> <p>9. ให้นักเรียนเขียนบันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัว ในหัวข้อ “เมื่อนักเรียนชมภาพยนตร์แล้ว หากนักเรียนเลือกได้ นักเรียนอยากเป็นตัวละครตัวใด เพราะอะไร และหากนักเรียนประสบปัญหาความเครียดนักเรียนจะหาทางออกโดยวิธีใด”</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความสงบทางใจ ตามประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความรู้ความเข้าใจตนเองเรื่องความเครียด - หากิจกรรมสร้างความสงบสุขทางใจให้ตนเองได้ - ให้ความช่วยเหลือแนะนำส่งเสริมให้ผู้อื่นเกิดความสงบสุขทางใจคลายเครียด 					
<p>1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง</p> <p>2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน</p>	<p>กิจกรรมที่ 10. แสดงออกอย่างมั่นใจ</p> <p>10. ให้นักเรียนเขียนบันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัว โดยให้นักเรียนสรุปแนวทางการนำเรื่องความสนใจ และความถนัดของตนเองไปพัฒนาในเรื่องการเรียน และอาชีพต่อไป</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความมั่นใจในตนเอง ตามประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - รับรู้เข้าใจกับคำว่าความมั่นใจ 					

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน	ข้อความตามแบบบันทึกอนุทิน/เกณฑ์การประเมิน	ระดับการประเมิน				
		5	4	3	2	1
	<ul style="list-style-type: none"> - มีความมั่นใจในตนเอง - ให้ความช่วยเหลือส่งเสริมผู้อื่นให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง 					
1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง 2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น 3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน	กิจกรรมที่ 11. เรียนรู้ คู่การปฏิบัติ 11. บันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัว หัวข้อ “นักเรียนนำความรู้และประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร เกณฑ์การประเมิน นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ตามประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเองเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ - นำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ - ช่วยให้ผู้อื่นมีความเข้าใจเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ 					
1. การเข้าถึงความจริงคือความรู้หรือข้อเท็จจริง 2. การเข้าถึงความดีคือการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น 3. การเข้าถึงความงามคือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเห็นความดี ความรัก ความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน	กิจกรรมที่ 12. ส่งท้าย 12. ให้นักเรียนเขียนบันทึกแบบเรียนรู้อนุทินส่วนตัว โดยให้นักเรียนเขียนความประทับใจตลอดระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรม เกณฑ์การประเมิน นักเรียนเขียนบันทึกอนุทินการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องความรู้ความเข้าใจตนเองและเพื่อนๆ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมตามประเด็นดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความรู้ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเพื่อนๆ ร่วมชั้นหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม - มีความฉลาดทางอารมณ์นำความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแบบบันทึกอนุทินประกอบการจัดกิจกรรม
กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ข้อความตามแบบบันทึกอนุทิน กิจกรรมที่....	ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าเฉลี่ย	สรุปผล การ ประเมิน
	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่3		
กิจกรรมที่ 1 : กิจกรรมนำเรื่อง : เปิดใจรับฟัง	4	5	5	4.66	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 2 : ต่างคนต่างมีโจทย์	4	4	5	4.33	มาก
กิจกรรมที่ 3 : สร้างแรงจูงใจ	5	4	4	4.33	มาก
กิจกรรมที่ 4 : สร้างมิตรภาพเหนือ ชัยชนะ	4	4	5	4.33	มาก
กิจกรรมที่ 5 : รู้อารมณ์ ควบคุมได้	5	5	5	5.00	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 6 : ต่างจิตต่างใจ	5	3	4	4.00	มาก
กิจกรรมที่ 7 : ใจเขาใจเรา	5	4	5	4.66	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 8 : ฟังพอใจ	4	5	5	4.66	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 9 : ผ่อนคลาย	4	3	4	3.66	มาก
กิจกรรมที่ 10 : แสดงออกอย่าง มั่นใจ	5	5	4	4.66	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 11 : พัฒนาเพื่อนำไปใช้	4	5	5	4.66	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 12 : กิจกรรมส่งท้าย	3	3	4	3.33	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย				4.35	มาก
ผลการประเมิน					

พูน ปรณ ทิโต ชีเว

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางยุพิน ศรีชาติ
วันเกิด	วันที่ 9 สิงหาคม พ.ศ. 2523
สถานที่เกิด	อำเภออมลาลัย จังหวัดกาฬสินธุ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 53 หมู่ที่ 5 ตำบลดงลิง อำเภออมลาลัย จังหวัดกาฬสินธุ์ รหัสไปรษณีย์ 46130
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	รักษาการครูใหญ่
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวิถีธรรมแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เลขที่ 680 หมู่ที่ 11 ถนนนิตโย ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร รหัสไปรษณีย์ 47000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2542 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอมลาลัย อำเภออมลาลัย จังหวัดกาฬสินธุ์ พ.ศ. 2546 ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (การส่งเสริมสุขภาพเด็ก) สถาบันราชภัฏมหาสารคาม พ.ศ. 2562 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

พูนันต์ ปณฺ ทิโต ชีเว