

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF GRADE 9 STUDENTS
THROUGH CONTEMPLATIVE LEARNING PROCESS IN THE 21ST CENTURY

สุนทร วอนไลวัน¹

Sounthone Vonelayvanh¹

นักวิชาการอิสระ¹

Independent Scholar¹

*Corresponding author, e-mail: tammathada58vonlivan.th@gmail.com

วันที่รับบทความ 15 สิงหาคม 2568

วันแก้ไขบทความ 30 พฤศจิกายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ 17 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 2 โรงเรียน ๆ 20 คน รวม 40 คน สำหรับขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ประกอบด้วย 1) ขั้นตอนเตรียมการทดลอง 2) ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะเวลาดำเนินการทดลอง 2) ระยะหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ 1) การใช้สถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) การใช้สถิติเชิงอ้างอิง (Inference Statistics) เพื่อทำการทดลองตามสมมุติฐานการวิจัย ได้แก่ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนทดลอง และ 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

คำสำคัญ: นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3, ความฉลาดทางอารมณ์, จิตตปัญญา, ศตวรรษที่ 21

Abstract

This study is an experimental research with two main objectives 1) To compare the development of emotional intelligence of Grade 9 students through the contemplative learning process in the 21st century between the experimental group and the control group. 2) To compare the emotional intelligence of the experimental group before and after the experiment. The sample group consisted of 40 Grade 9 students in the first semester of the academic year 2024 from two schools (20 students from each school). The experimental procedures included 1) Preparation phase 2) Implementation phase, which was divided into two stages The experimental period and The post-experimental period The research instruments consisted of The contemplative learning

process in the 21st century and An emotional intelligence assessment form Data were analyzed using 1) Descriptive statistics: mean and standard deviation 2) Inferential statistics: t-test was employed to compare the mean scores according to the research hypotheses.

The research findings indicate that 1) After the experiment, the emotional intelligence scores of the experimental group were higher than before the experiment. 2) The emotional intelligence scores of the experimental group were higher than those of the control group after the experiment.

Keywords: Grade 9 Students through, Emotional Intelligence, Contemplative Learning Process 21st Century

บทนำ

ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น อาจเกิดจากความไม่พร้อมในการควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้ถูกรู้ผิด รู้ถึงอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ผู้อื่น ตัดสินใจแก้ปัญหา และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และภาวะความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง คือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธ์ภาพ ต่ำกว่าด้านอื่น ๆ กล่าวคือ มีนักเรียนที่มีภาวะความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (สุภณี ศุภกรโกศัย และคณะ, 2562) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการทำ พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนวัยรุ่น กล่าวคือ นักเรียนวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำจะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม หากนักเรียนวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม นักเรียนวัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดง ออกผ่านการทำ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น แบ่งได้ 3 ระดับ คือ 1) ปัจจัยระดับบุคคล ได้แก่ เพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) ปัจจัยระดับครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูของครอบครัว และ 3) ปัจจัยระดับสังคม คือ สังคมและวัฒนธรรม ฉะนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องการการมีส่วนร่วมทั้งจากนักเรียนวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้นักวัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกัน จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ต่อจิตใจของนักเรียนวัยรุ่น และทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในนักเรียนวัยรุ่นตามมา (พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เฝ้าวัฒนา, 2562)

นักเรียนวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายใน คือฮอโมน การเจริญเติบโต และปัจจัยภายนอก คือสังคม สิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมและความคิดที่ซับซ้อนมากขึ้น (Bronfenbrenner, 1979) นักเรียนวัยรุ่นอยู่ในช่วงของการค้นหาตนเองและพัฒนาบุคลิกภาพ การรับรู้ตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งอัตมโนทัศน์ทางสังคม มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้นักวัยรุ่นปรับตัวเข้ากับสังคมและเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต (ภวิกา ภักษา, 2566) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากช่วยให้นักเรียน

วัยรุ่นสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เข้าใจผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต (Social skills) (Mayer and Salovey, 1997; Gardner, 1989; Cooper and quoted, 1997; Goleman, 1998; Bar-on, 2000)

กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยเน้นการฝึกฝนทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และควบคุมอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการพัฒนาสติปัญญา ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขภายใน (อริสา สุมาลย์, 2562; ยุพิน ศรีชาติ, 2563; พระมหาสมเกียรติ วุฒิธรรมภาวิวัฒน์ และคณะ, 2565; ณกมล นกแก้ว, 2565; Waters et al, 2015; Pizzuto, 2019) จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการสำรวจภายในจิตใจของตนเอง โดยใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น สมาธิ ศิลปะ และโยคะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น (พิมสวัสดิ์ โกศลสมบัติ, 2565) กระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองจากภายใน โดยให้ความสำคัญกับการรับรู้และเข้าใจตนเองผ่านประสบการณ์ตรง การเปิดใจรับฟัง และการยอมรับความหลากหลาย ซึ่งจะนำไปสู่ความสมดุลภายใน การเกิดปัญญา และความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ (พระมหาคณาวุฒิ อัครกะบุญโญ, 2567) จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ไม่เพียงแต่ด้านวิชาการ แต่ยังรวมถึงด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ การฝึกฝนจิตตปัญญาศึกษาจะช่วยให้เรามีความสุขภายในใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความหมายมากยิ่งขึ้น (มูนิเราะห์ ยานยา, 2560) ความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นคือ ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น พัฒนาความสามารถทางอารมณ์ และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่นิสัยที่ดีขึ้น ส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (พิมสวัสดิ์ โกศลสมบัติ, 2565) แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาถูกสังเคราะห์จาก 14 แหล่งข้อมูล เพื่อสร้างเป็นโปรแกรมการเรียนรู้ที่ประกอบด้วยหลักการสำคัญ 3 ข้อ ได้แก่ 1) พิจารณาอย่างใคร่ครวญ 2) เผชิญหน้ากับความจริง และ 3) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (ยุพิน ศรีชาติ, 2563) กระบวนการเรียนรู้มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมความพร้อมในการเรียน เตรียมสภาพแวดล้อมและจิตใจของผู้เรียนให้พร้อม ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างโอกาสให้ผู้เรียนแบ่งปันความคิดและประสบการณ์ ขั้นฝึกปฏิบัติ การฝึกทักษะหรือกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญา ขั้นประยุกต์ใช้ นำความรู้และทักษะไปใช้ในชีวิตจริง ขั้นจดบันทึก และประเมินผล สะท้อนผลลัพธ์และประเมินการเรียนรู้

จากหลักการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นเกิดจากความไม่พร้อมในการควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้ถูกรู้ผิด รู้ถึงอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ผู้อื่น ขาดการตัดสินใจแก้ปัญหา และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และภาวะความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง คือ ขาดแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธ์ภาพ ต่ำกว่าด้านอื่น ๆ กล่าวคือ มีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากเล็งเห็นว่าช่วงอายุดังกล่าวเป็นวัยเริ่มต้นของการก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์สูง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการทดลอง

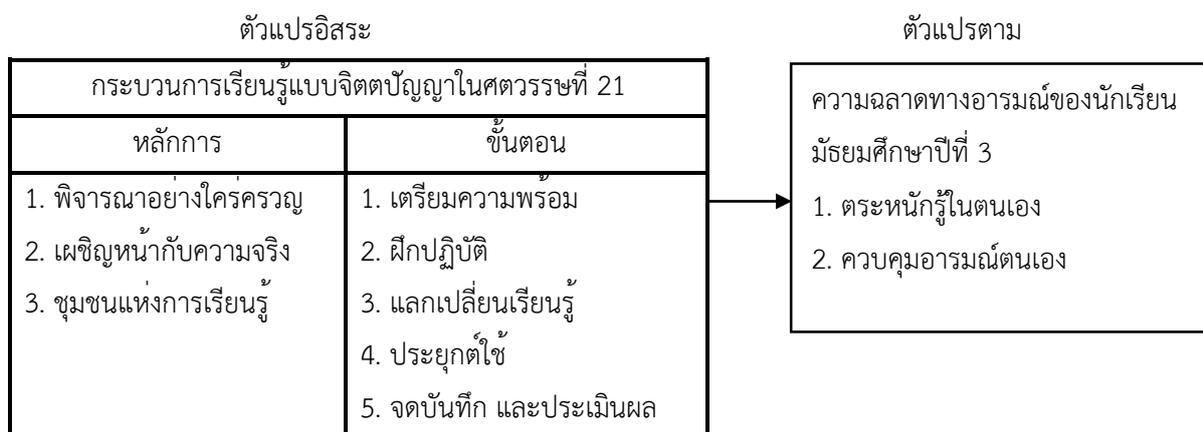
สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ จากนักวิชาการ และนักการศึกษาทั้งในและต่างประเทศ จำนวน 24 แหล่งข้อมูล โดยยึดเกณฑ์การคัดเลือกร้อยละ 90 ขึ้นไป พบว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 1) เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น 2) ควบคุมอารมณ์ตนเอง 3) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4) ตระหนักรู้ในตนเอง และ 5) สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น จากนั้นผู้วิจัยนำไปสัมภาษณ์สอบถามเกี่ยวกับลำดับความสำคัญเร่งด่วนขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อสัมภาษณ์คณะครูโรงเรียนแห่งหนึ่งจำนวน 7 คน พบว่า ลำดับความสำคัญเร่งด่วนขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย ตระหนักรู้ในตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาสร้างเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 โดยศึกษาแนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้สังเคราะห์ จาก 14 แหล่งข้อมูล เพื่อนำมาสร้างเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 และวิเคราะห์หลักการของกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยสรุปหลักการของจิตตปัญญาศึกษาไว้ 3 หลักการ ได้แก่ 1) พิจารณาอย่างใคร่ครวญ 2) เผชิญหน้ากับความจริง 3) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยประยุกต์ใช้การดำเนินกิจกรรมของ (ยุพิน ศรีชาติ, 2563) ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมในการเรียน ขั้นที่ 2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 ประยุกต์ใช้ และขั้นที่ 5 จดบันทึก และประเมินผล ดังกรอบแนวคิดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ทบทวนวรรณกรรม

การสร้างกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้สังเคราะห์จาก 14 แหล่งข้อมูล เพื่อนำมาสร้างเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยเกณฑ์การคัดเลือก ร้อยละ 70 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยสรุปแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไว้ 3 หลักการ ได้แก่ 1) พิจารณาอย่างใคร่ครวญ 2) เผชิญหน้ากับความจริง และ 3) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยประยุกต์ใช้ การดำเนินกิจกรรมของยุพิน ศรีชาติ (2563) ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมในการเรียน ขั้นที่ 2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 ประยุกต์ใช้ และขั้นที่ 5 จดบันทึก และประเมินผล ซึ่งดำเนินการ จัดกิจกรรม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 8 ครั้ง แต่ครั้งใช้เวลา 90 นาที

สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

มีขั้นตอนในการดำเนินการคือ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทาง อารมณ์ได้สังเคราะห์จาก 24 แหล่งข้อมูล เพื่อนำมาสร้างเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์ องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ โดยเกณฑ์การคัดเลือก ร้อยละ 90 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยสรุปองค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น 2) ควบคุมอารมณ์ตนเอง 3) สร้างแรงจูงใจ ให้ตนเอง 4) ตระหนักรู้ในตนเอง และ 5) สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษา ในภาคการศึกษาที่ 1 ปี การศึกษา 2567 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาภาคการ ศึกษา ที่ 1 ปีการศึกษา 2567 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2 จำนวน 2 โรงเรียน ได้แก่ 1) โรงเรียนบ้านวังยาง (วังยางวิทยานุกูล) 1 ห้องเรียน จำนวน 20 คน และ 2) โรงเรียนชุมชนบ้านนาดีหนองไผ่ 1 ห้องเรียน จำนวน 20 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random Sampling) และนักเรียนยินดีเข้าร่วมการ วิจัย แล้วจับสลากได้โรงเรียนวังยางวิทยานุกูล เป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนชุมชนบ้านนาดีหนองไผ่ เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 และแบบประเมินความฉลาดทาง อารมณ์เป็นเครื่องมือหลัก ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือเหล่านี้ โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. สร้างกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 โดยมี 5 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาวรรณกรรมที่ เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจาก 14 แหล่งข้อมูลเพื่อ สังเคราะห์แนวคิดและสร้างหลักสูตรที่เหมาะสม 2) สรุปแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา จากการวิเคราะห์แนวคิดจิตต ปัญญาศึกษาโดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป ประกอบด้วย 3 หลักการ คือพิจารณาอย่างใคร่ครวญ เผชิญหน้ากับความ จริง ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และกิจกรรมนี้ดำเนินการใน 5 ขั้นตอน คือ เตรียมความพร้อมในการเรียน แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ ประยุกต์ใช้ และจดบันทึกและประเมินผล จัดกิจกรรม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที 3) นำเสนอร่างกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 ที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไขตาม

คำแนะนำ แบบประเมินที่มีค่าความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ .80 ถึง 1.00 โดยจัดทำโครงร่างกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 มีการเพิ่มกิจกรรมอีก 1 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 5 กระจกสะท้อนตัวตน 4) นำกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนบ้านบึง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2 เพื่อพิจารณาความยากง่าย ลำดับ ขั้นตอน เวลา และสื่อการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือ และเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี 5) การใช้โปรแกรมกับกลุ่มทดลอง หลักสูตรที่ผ่านการทดลองใช้แล้วถูกนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

2. สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คือ 1) ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สร้างแบบประเมินนี้ใช้ข้อมูลที่สังเคราะห์จาก 24 แหล่งข้อมูล 2) สรุปลักษณะองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 90 ขึ้นไป ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ตนเอง สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3) สัมภาษณ์เพื่อประเมินความต้องการ องค์ประกอบเหล่านี้ถูกนำไปสัมภาษณ์กับผู้บริหารและครู ในโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีความต้องการเร่งด่วนในองค์ประกอบ “ตระหนักรู้ในตนเอง” และ “ควบคุมอารมณ์ตนเอง” 4) สร้างแบบประเมินตามองค์ประกอบ แบบประเมินที่สร้างมีทั้งหมด 34 ข้อ แบ่งเป็น ตระหนักรู้ในตนเอง 20 ข้อ และควบคุมอารมณ์ตนเอง 14 ข้อ โดยใช้ระบบการให้คะแนน 5 ระดับ 5) เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย การให้คะแนนมี 5 ระดับตั้งแต่ ไม่เคย ถึงสม่ำเสมอ และการแปลความหมาย ตั้งแต่ระดับน้อยที่สุด ถึงมากที่สุด 6) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แบบประเมินถูกตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำเพื่อให้ได้แบบประเมินที่มีค่าความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ .67 ถึง 1.00 และ 7) แบบประเมินถูกทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-Total Correlation) พบว่ามีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .415 ถึง .754

การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง มีดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง 1) ผู้วิจัยจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ดำเนินการทดลอง จากถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวังยางวิทยานุกูล และผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านนาดีหนองไผ่ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง 2) ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลองแล้ว พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนไม่แตกต่างกัน

2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทดลองตั้งแต่วันที่ วันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2567 ถึงวันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2567 โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองและเป็นผู้สอนหลัก ในการดำเนินการทดลอง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที โดยกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมหลักสูตรตามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมหลักสูตร 2) ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ อีกครั้งหลังการทดลอง วันที่ 17 กันยายน พ.ศ. 2567 ใช้เวลา 30 นาที และรวบรวมคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อน และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

1. การใช้สถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การใช้สถิติเชิงอ้างอิง (Inference Statistics) เพื่อทำการทดลองตามสมมุติฐานการวิจัย ได้แก่ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย 3 ประเด็น ดังนี้

ตารางที่ 1 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 20) กลุ่มควบคุม (n = 20) ก่อน และหลังการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	กลุ่ม ตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		ระดับ	หลังทดลอง		ระดับ
		\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
ตระหนักรู้ในตนเอง	กลุ่มทดลอง	3.38	.54	ปานกลาง	3.77	0.53	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.16	.71	ปานกลาง	3.23	0.61	ปานกลาง
ควบคุมอารมณ์ตนเอง	กลุ่มทดลอง	3.14	.63	ปานกลาง	3.85	0.51	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.16	.69	ปานกลาง	3.26	0.53	ปานกลาง
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.28	.47	ปานกลาง	3.80	0.49	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.16	.66	ปานกลาง	3.24	0.54	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$) ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.80$) นักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลองมีคะแนนคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.16$) ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.24$) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ตระหนักรู้ในตนเอง ($\bar{X} = 3.77$) และควบคุมอารมณ์ตนเอง ($\bar{X} = 3.85$) ของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 20) ก่อน และหลังการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	การประเมิน	\bar{X}	SD	ระดับ
ตระหนักรู้ในตนเอง	ก่อนทดลอง	3.38	0.54	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.77	0.53	มาก
ควบคุมอารมณ์ตนเอง	ก่อนทดลอง	3.14	0.63	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.85	0.51	มาก
โดยรวม	ก่อนทดลอง	3.28	0.47	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.80	0.49	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$ $SD = 0.47$) ภายหลังจากทดลองมีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$ $SD = 0.49$) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 2 ด้าน และโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n=20) กับกลุ่มควบคุม (n=20)

ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3	การประเมิน	\bar{X}	SD	ระดับ
ตระหนักรู้ในตนเอง	กลุ่มทดลอง	3.54	0.39	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.23	0.61	ปานกลาง
ควบคุมอารมณ์ตนเอง	กลุ่มทดลอง	3.56	0.36	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.26	0.53	ปานกลาง
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.55	0.34	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.24	0.54	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า หลังการทดลองความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$ $SD = 0.34$) สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.24$ $SD = 0.54$) เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า ก่อนทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่า กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยออกแบบหลักสูตร โดยใช้หลักจิตตปัญญาศึกษา (สุนิดา ชูแสง, 2562; อริสา สุมามาลย์, 2562; โสภณ มะโนมะยา, 2562; พรพรรณ แซ่ตั้ง, 2562; ธิรัตน์ สุขศรีทอง, 2562; วันเพ็ญ หาหอม, 2563; พรศิริ ไทยยากรณ์, 2563; เขมจิรา ธรรมสอน, 2564; สิทธิชัย สมเสร็จ, 2564; ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2564; พิมสวัสดิ์ โกศลสมบัติ, 2565; กุลสิรา จิตรชญาวนิช, 2566) ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเข้าใจตนเองและธรรมชาติ เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง และมีพฤติกรรมที่ดีและมีศีลธรรม เป็นบุคคลที่ตระหนักรู้ในตนเองในสิ่งรอบตัว พร้อมทั้งมีความสุขและสงบภายในตัวเอง และมีปรารถนาดีต่อผู้อื่น อีกทั้งยังมีการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ และเข้าใจและจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม พิจารณาสິงต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งเพื่อเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และประพฤติตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาความรู้ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 3 หลักการ คือ 1) พิจารณา

อย่างใคร่ครวญ ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการคิดเชิงลึก และการสำรวจตัวเอง นักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีหยุดคิดและพิจารณาความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองอย่างมีสติ ซึ่งช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเองและพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น 2) เผชิญหน้ากับความจริง เป็นการฝึกฝนนักเรียนให้มีความกล้าหาญในการยอมรับความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นปัญหา ความท้าทาย หรือความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ การเผชิญหน้ากับความจริงทำให้นักเรียนพัฒนาทักษะในการจัดการกับอารมณ์และการแก้ปัญหา ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และ 3) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความร่วมมือ และความเห็นอกเห็นใจ นักเรียนได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ๆ และผู้สอนในการเรียนรู้และพัฒนาในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งส่งเสริมการเติบโตทั้งในด้านวิชาการและด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเปิดกว้างสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์อย่างสร้างสรรค์

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของประจิม เมืองแก้ว ภูฟ้า เสวกพันธ์ และเอี่ยมพร หลินเจริญ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัย พบว่า หลังการใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุพิน ศรีชาติ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองสูงขึ้น เช่นเดียวงานวิจัยของ พรพรรณ แซ่ตั้ง (2563) ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางคณิตศาสตร์และการกำกับตนเอง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางคณิตศาสตร์และการกำกับตนเอง หลังเรียนด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนเรียนด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yimprasert (2020) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัย พบว่า จิตสาธารณะทั้งสองด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

2. หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่า เนื่องจากผู้วิจัยออกแบบ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 พัฒนาขึ้นโดยประยุกต์ใช้การดำเนินกิจกรรมของ ยุพิน ศรีชาติ (2563) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/10 โรงเรียนธาดุนารายณ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ใช้เวลาทดลอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 3 ชนิด คือ 1) แผนกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์, และ 3) แบบบันทึกการเขียนอนุทินของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T-test Paired Samples Test และสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คือ กระบวนการทั้ง 5 ขั้นตอนในกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสามารถช่วยนักเรียนในหลายด้าน ดังนี้ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ คือช่วยเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตัวเอง ทำให้นักเรียนมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม และทำให้นักเรียนสามารถรับรู้ถึงอารมณ์และความคิดของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมในการเรียนรู้และมีสมาธิกับกิจกรรมที่กำลังจะทำ ขั้นที่ 2 ฝึกปฏิบัติ คือ ขั้นตอนนี้ช่วยให้นักเรียนได้ลงมือทำและฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การใช้เหตุผล หรือการจัดการกับอารมณ์และปัญหาต่างๆ โดยตรงไม่จำเป็นที่จะเป็นการพัฒนาทักษะการคิดเป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง ที่ทำให้นักเรียนได้พัฒนาทั้งทักษะและความมั่นใจในตนเอง ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คือ ช่วยเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การฟังอย่างตั้งใจ และการเข้าใจผู้อื่น นักเรียนได้เรียนรู้มุมมองที่

หลากหลาย และสร้างสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับเพื่อน ๆ ชั้นที่ 4 ประยุกต์ใช้ คือ ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และทำให้การเรียนรู้มีความหมายมากขึ้น เมื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือในสถานการณ์จริง และชั้นที่ 5 จัดบันทึก ช่วยให้นักเรียนสามารถทบทวนและสะท้อนความคิด ประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง และประเมินผล คือ การจัดบันทึกและการประเมินผล เป็นการพัฒนาทักษะการรู้จักตัวเอง และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวันเพ็ญ หาหอม (2563) ได้ศึกษาเรื่อง จิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อกรอบความคิดเติบโตของพนักงาน ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง พนักงานกลุ่มทดลองมีคะแนนกรอบความคิดเติบโตสูงกว่าพนักงานกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยของเขมจิรา ธรรมสอน (2564) ได้ศึกษาเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานโดยใช้จิตตปัญญาศึกษา ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับงานวิจัย ของสุภามาศ ปาลศรี (2566) ได้ศึกษาเรื่อง การรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูโดยใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง ครูกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตน สูงกว่าครูกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Al-Eid (2024) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการคิดแบบจิตตปัญญาศึกษาในหมู่นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฮล ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับสติปัญญาทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ในศตวรรษที่ 21 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มุ่งเน้นให้นักเรียนเข้าใจตนเองและธรรมชาติ เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง และมีพฤติกรรมที่ดีและมีศีลธรรม เป็นบุคคลที่ตระหนักรู้ในตนเองในสิ่งรอบตัว พร้อมทั้งมีความสุขและสงบภายในตัวเอง และมีปรารถนาดีต่อผู้อื่น อีกทั้งยังมีการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ และเข้าใจและจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม พิจารณาส่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งเพื่อเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และประพฤตินอย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาความรู้ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 3 หลักการ คือ 1) พิจารณาอย่างใคร่ครวญ ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการคิดเชิงลึก และการสำรวจตัวเอง นักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีหยุดคิดและพิจารณาความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองอย่างมีสติ ซึ่งช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเองและพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น 2) เผชิญหน้ากับความจริง เป็นการฝึกฝนนักเรียนให้มีความกล้าหาญในการยอมรับความเป็นจริง ไม่ว่าจะปัญหา ความท้าทาย หรือความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ การเผชิญหน้ากับความจริงทำให้นักเรียนพัฒนาทักษะในการจัดการกับอารมณ์และการแก้ปัญหา ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และ 3) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความร่วมมือ และความเห็นอกเห็นใจ นักเรียนจะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ๆ และผู้สอนในการเรียนรู้และพัฒนาในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งส่งเสริมการเติบโตทั้งในด้านวิชาการและด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเปิดกว้างสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คือ กระบวนการทั้ง 5 ขั้นตอนในกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสามารถช่วยนักเรียนในหลายด้าน ดังนี้ ชั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ คือช่วยเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตัวเอง ทำให้นักเรียนมีสติอยู่กับตัวก่อนเริ่มกิจกรรม และทำให้นักเรียนสามารถรับรู้ถึงอารมณ์และ

ความคิดของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมในการเรียนรู้และมีสมาธิกับกิจกรรมที่กำลังจะทำ ขั้นที่ 2 ฝึกปฏิบัติ คือ ขั้นตอนนี้ช่วยให้นักเรียนได้ลงมือทำและฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การใช้เหตุผล หรือการจัดการกับอารมณ์ และปัญหาต่างๆ โดยตรงไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทักษะการคิด เป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง ที่ทำให้นักเรียนได้พัฒนาทั้งทักษะและความมั่นใจในตนเอง ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ คือ ช่วยเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การฟังอย่างตั้งใจ และการเข้าใจผู้อื่น นักเรียนได้เรียนรู้มุมมองที่หลากหลาย และสร้างสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับเพื่อน ๆ ขั้นที่ 4 ประยุกต์ใช้ คือ ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และทำให้การเรียนรู้มีความหมายมากขึ้น เมื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือในสถานการณ์จริง และขั้นที่ 5 จดบันทึก ช่วยให้นักเรียนสามารถทบทวนและสะท้อนความคิด ประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง และประเมินผล คือ การจดบันทึกและการประเมินผล เป็นการพัฒนาทักษะการรู้จักตัวเอง และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยในครั้งนี้ บ่งชี้ให้เห็นว่ากระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษา ครูผู้สอน หรือวิทยากร สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน หรือฝึกอบรมตามหน่วยงานต่าง ๆ ได้แต่ควรศึกษาหลักแนวคิด ครูสอนต้องมีความรู้พื้นฐานในด้านจิตปัญญาศึกษาเขาใจกลุ่มผู้เรียน บริบท และช่วงวัยของผู้เรียนเป็นหลักด้วย

1.2 กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้เรียนในช่วงวัยรุ่น อยู่ในระดับมัธยมต้น มัธยมปลาย อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา หรือบุคคลทั่วไปเพื่อพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างสมบูรณ์

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการวิจัย พบว่า การควบคุมอารมณ์ตนเอง กลุ่มทดลองได้คะแนนสูงสุด ดังนั้น ควรมีการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 เพื่อพัฒนาด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง สำหรับผู้เรียนจะได้ผลมาก

2.2 ควรมีการทดลอง ศึกษาขยายผล กับกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มควบคุม เช่น ระดับมัธยมปลาย อาชีวศึกษา อุดมศึกษา และกลุ่มวัยรุ่นที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQIAN+)

2.3 กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 เหมาะสมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เหมาะสมกับการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่น ฉะนั้น การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษากระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาในศตวรรษที่ 21 ที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่น

2.4 ควรศึกษาระยะติดตามผลเพื่อศึกษาความคงทนในการเรียนรู้ อาจต้องประเมินซ้ำอีก ในระยะเวลา 15 วัน หรือ 1 เดือน ถึง 3 เดือน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- เข็มจิรา ธรรมสอน. (2564). ผลของจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ณกมล นกแก้ว. (2565). รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กด้อยโอกาส ในโรงเรียนการศึกษาสงเคราะห์ สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ประจิม เมืองแก้ว ภูฟ้า เสวกพันธ์ และเอี่ยมพร หลินเจริญ. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร, 18(2), 50-59.
- พรพรรณ แซ่ตั้ง. (2562). การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางคณิตศาสตร์และการกำกับตนเองโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พระมหาคณาวุฒิ อัครกะปัญญา. (2567). สิ่งที่น่ารู้ตามแนวความคิดเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา. วารสารสันตยาภิวัตน์วัดหนองนกคด, 2(3), 70-86.
- พระมหาสมเกียรติ วุฒิธรรมาภิวัฒน์ และคณะ. (2565). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้อิงตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างจริยธรรมวิชาชีพ ช่างอุตสาหกรรม. วารสารวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรมพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 13(3), 182-188.
- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 35(3) 212-223.
- พิมพ์สวัสดิ์ โกศลสมบัติ. (2565). ผลการจัดประสบการณ์โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะทางอารมณ์ที่มีต่อความสามารถ ทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภวิกา ภักษา. (2566). อัตมโนทัศน์ทางสังคม:มิติการรับรู้ตนเองที่สำคัญต่อวัยรุ่น. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 8(2), 307-320.
- มุนีเราะห์ ยานยา. (2560). ผลของการจัดการเรียนรู้เชิงแนวคิดจิตตปัญญา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ยุพิน ศรีชาติ. (2563). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วันเพ็ญ หาหอม. (2563). ผลของจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการรอบความคิดเติบโตของพนักงาน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สุนิ ศุภกรโกศัย และคณะ. (2562). โครงการผลกระทบของครอบครัวข้ามรุ่นที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

- สุภามาศ ปาลศรี. (2566). ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครู
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *วารสารวรมัญฉงแหรทพทศศาสตรปริทรรคน,*
10(2), 12-27.
- อริสา สุมาลย์. (2562). การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญา
ศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วิทยานิพนธ์คุณฎี*
บัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Cooper and Sawof. (1997). *Executive EQ intelligence in leadership and Organization*. New
York: Grosst/ Put nam.
- Mayer and Salovey. (1997). "What is emotional intelligence?". *Emotional development and
emotional intelligence: Implications for educators*. Edited by D. J. Sluyter. New
York: Basic Books.
- Goleman. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Gardner. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational
researcher, 18*(8), 4-10.
- Pizzuto. (2019). Contemplative faculty in the United States. *Tertiary Education &
Management, 25*(2), 145–159.
- Waters et al. (2015). Contemplative Education: A Systematic, Evidence- Based Review of the
effect of Meditation Interventions in Schools. *Educational Psychology
Review, 27*(1), 103–134.
- Yimprasert. (2020). The Development of Instructional Model with Contemplative Education
to Enhance Public Consciousness of Mattayom 4 Studens. *Journal of MCU
Buddhapanya Review, 5*(2), 47–59.