

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี

นางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนง

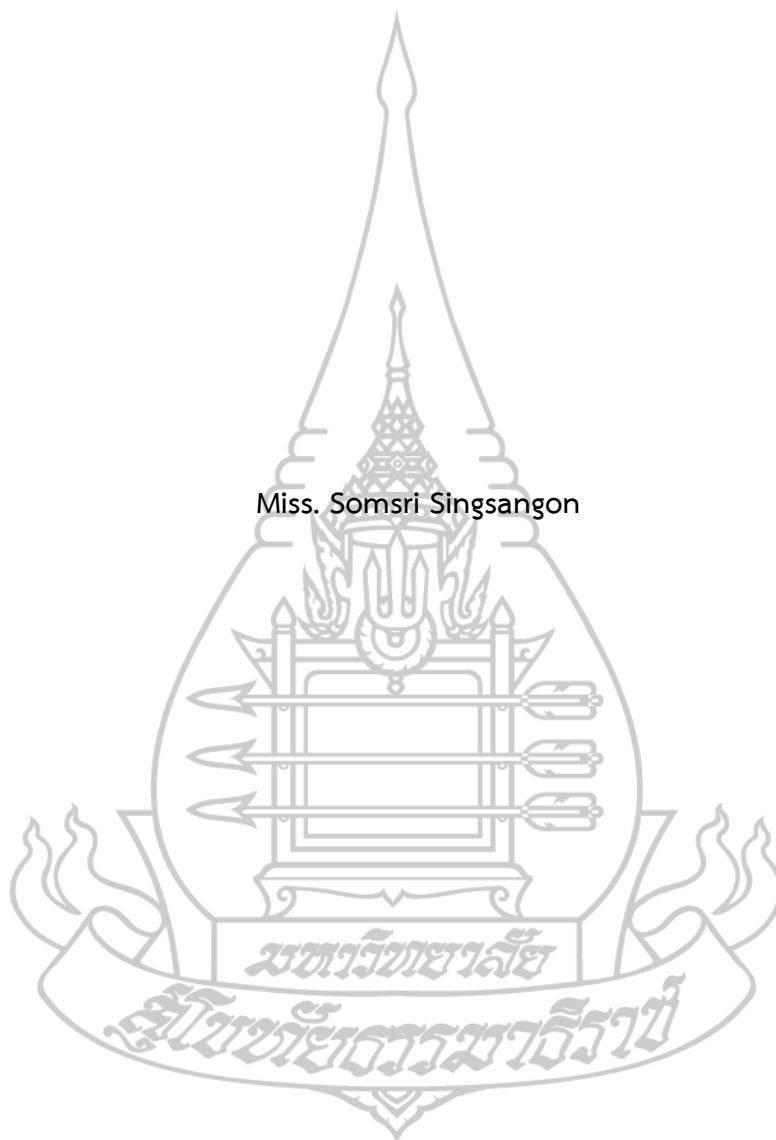
วิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2566

The Effects of Using a Guidance Activities Package Integrating Buddhist
Psychology Concepts to Develop an Emotional Quotient of the Youth
at a Foundation in Kanchanaburi Province

Miss. Somsri Singsangon



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี
ชื่อและนามสกุล	นางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน
แขนงวิชา / วิชาเอก	การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2567

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนา ความ
ฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้วิจัย นางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน รหัสนักศึกษา 2652800398

ปริญญา: ศีลศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์
เมฆขจร ปีการศึกษา 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน
ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ และ 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลอง และระยะ
การติดตามผล

ประชากร คือ เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี อาศัยอยู่ในมูลนิธิแห่งหนึ่ง ในจังหวัด
กาญจนบุรี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการ
แนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และ 2) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน-
มาตรฐาน

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) เยาวชนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิด
พุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง
สูงกว่าก่อนการทดลอง และ 2) เยาวชนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกับ
ระยะการติดตามผล

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว พุทธจิตวิทยา ความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชน

Thesis title: “The Effects of Using a Guidance Activities Package Integrating Buddhist Psychology Concepts to Develop an Emotional Quotient of the Youth at a Foundation in Kanchanaburi Province”

Researcher: “Miss. Somsri Singsangon”; ID: “2652800398”;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Assistant Professor Dr. Jirasuk Suksawat;(2) Associate Professor Dr.

Nitipat Mekkhachorn ; Academic year: 2023

Abstract

The purposes of this research were 1) to compare the emotional quotient of the youth before and after using a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to develop the emotional quotient; and (2) to compare the emotional quotient of the youth after and follow-up period.

The research population consisted of youth aged between 15 - 17 years old, who lived in a foundation that located in Kanchanaburi Province, totaling 30 people. The research instruments were 1) a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to developing emotional quotient; and 2) a scale to assess emotional quotient, with 0.93 reliability coefficient. The statistics for data analysis were mean and standard deviation.

The research findings were found as follow: 1) the post-experiment emotional quotient of the youth, who used a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to develop the emotional quotient was significantly higher than their pre-experiment; and 2) the post-experiment emotional quotient of the youth, who used a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to develop the emotional quotient was different from the follow-up period.

Keywords : Guidance activities package, Buddhist Psychology, Emotional quotient,

Youth

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ปรธานกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและตรวจแก้ไข การค้นคว้าอิสระ ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและตระหนักในคุณค่าที่ท่าน คณาจารย์ทั้งสองท่าน มอบให้ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียเวลาในการตรวจสอบ แก้ไขเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของคณาจารย์ แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรวิชาการแนะแนว และการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองเครื่องมือทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอกราบ ขอบพระคุณประธานชมรมผู้สูงอายุของแต่ละชมรม ในตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่ได้อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลและผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ สามีและลูกๆ เพื่อนๆ พี่น้อง และญาติทุกท่าน สำหรับความช่วยเหลือ ความรักห่วงใย และกำลังใจที่มีต่อผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมาในการให้ความรัก กำลังใจ ช่วยเหลือ ในการทำวิจัยทุกขั้นตอน รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านการศึกษา การทำปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ของผู้วิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอคุณงามความดีของปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตฉบับนี้ ผู้วิจัยมอบแด่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกพระคุณของท่านตลอดไป

นางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน

สารบัญ

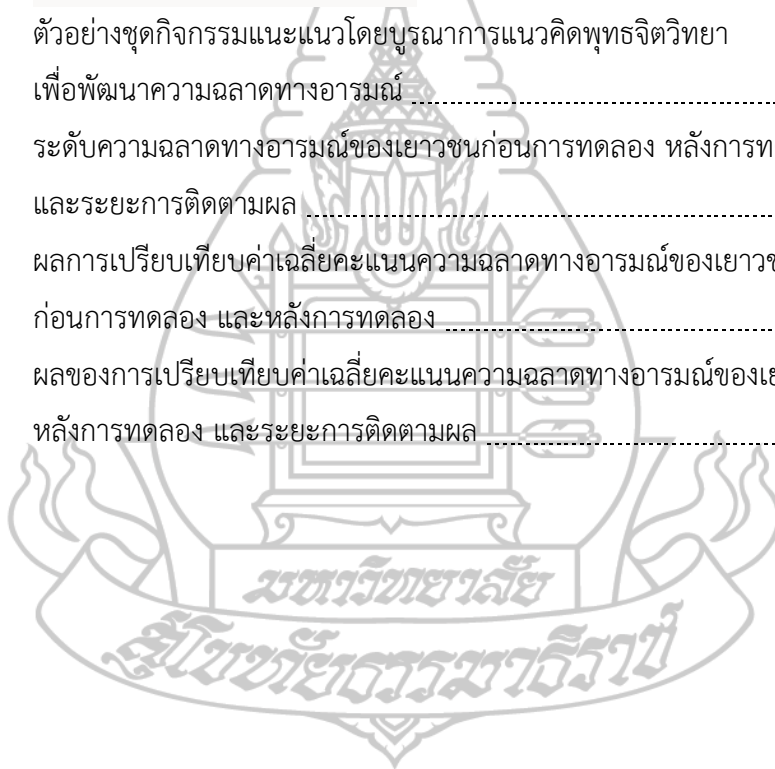
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยา	24
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	31
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรี	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	47
ประเภทและรูปแบบการวิจัย	47
ประชากร	48
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
การเสนอผลการวิจัย	58
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
สรุปการวิจัย	61
อภิปรายผล	62
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	74
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	75
ข ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์	78
ค แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย (IOC)	80
ง ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	85
จ ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	95
ฉ หนังสือขอความอนุเคราะห์และหนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ	101
ประวัติผู้วิจัย	109

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาส่วนตัวและสังคม	34
ตารางที่ 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทางการศึกษา	35
ตารางที่ 2.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทางอาชีพ	36
ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงแบบการทดลอง	47
ตารางที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรกับชุดกิจกรรม แนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์	49
ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	56
ตารางที่ 4.2 ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล	59
ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง	60
ตารางที่ 4.4 ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล	60



ญ

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย 5



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคศตวรรษที่ 21 เน้นการพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการรับมือกับความท้าทาย และปัญหาที่ต่างไปจากยุคก่อน ทักษะที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอดและประสบความสำเร็จ คือ สุขภาพดี มีความสุข มีงานทำ อยู่ในสังคมที่ปลอดภัย ชีวิตมีความมั่นคงและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) นอกจากทักษะพื้นฐานเดิม คือ อ่านออก เขียนได้ คำนวณเป็น คนยุคนี้จะต้องมีทักษะที่ลึกและกว้างขึ้นไปอีก นั่นก็คือ ทักษะการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ คิดสร้างสรรค์ สื่อสารเป็น และสามารถทำงานเป็นทีมได้ อันเป็นทักษะการเรียนรู้ และสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ทั้งยังต้องการความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี (ICT) ที่มีอิทธิพลต่อคน ในยุคปัจจุบัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ซึ่งจะเห็นได้ว่าทักษะที่จำเป็น ของโลกปัจจุบันและอนาคตนั้นต้องการความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการทำงานเป็นทีม และความต้องการชีวิตที่มั่นคงและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความฉลาด ทางอารมณ์ (Emotional Quotient) โดยความฉลาดทางอารมณ์เป็นพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมี วุฒิภาวะ สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และคนอื่น ๆ ได้ดี แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2546) ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือที่เราเรียกกันดีว่า EQ นั้นถือได้ว่าเป็น ความสามารถทางอารมณ์ที่นำพาให้เยาวชนดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ผู้ที่รู้จักอารมณ์ ของตนเองอย่างแท้จริง รู้จักใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์เป็นไปในทางสร้างสรรค์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในชีวิต กล่าวคือ ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบไปด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง 3) ด้านสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546) พื้นฐานที่สำคัญที่สุด ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ การรู้จักและเข้าใจตนเองให้ลึกซึ้ง รู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน ตอนนี้อยู่สภาวะอย่างไร และพฤติกรรมที่กำลังแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ แสดงออกถึงอารมณ์ไหน และเมื่อ แสดงออกไปแล้วจะมีผลกระทบอย่างไร (ลมูล วิสิปต์ย์, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2542 (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, 2564) และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545, 2564) และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553, 2564) ได้มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ จิตปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่

ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะในมาตรา 6 ที่เน้นการจัดการศึกษาให้เยาวชนไทยมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบตนเองและมองที่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน (กรมสุขภาพจิต, 2546) ทั้งนี้จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาและพัฒนาในกลุ่มนักเรียนปกติในโรงเรียนหรือวัยทำงานทั่วไป ดังเช่น งานวิจัยของเสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ (2561) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลได้ งานวิจัยของยุพิน ศรีชาติ (2562) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และงานวิจัยของชนาธิป กุลจิรากุล (2564) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอลำลูกเกด จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมและระยะการติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองและระยะการติดตามผลเพิ่มขึ้น

มูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรีที่ผู้วิจัยสนใจ เป็นองค์กรที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการส่งเสริมการศึกษา และส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนที่ขาดโอกาส อันเนื่องมาจากความไม่พร้อมของครอบครัวหรืออยู่ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ เริ่มก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 ในรูปแบบของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ก่อนจะปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับเด็กที่หลากหลายช่วงวัยมากขึ้นโดยการดูแลของมูลนิธิต่อเด็ก ๆ คือ สนับสนุนการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ไปจนถึงระดับอุดมศึกษา อบรมด้านธรรมะเพื่อให้มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต และฝึกฝนทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ เพื่อให้สามารถมีชีวิตและรับผิดชอบตนเองได้ ซึ่งนับเป็นเหมือนบ้านและโรงเรียนให้กับเด็กและเยาวชนที่เข้ามาพักพิง ณ มูลนิธิแห่งนี้ และในปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนเข้ามาพักพิงจำนวนมาก ทั้งเก่าและใหม่ ล้วนมาจากต่างพื้นที่ต่างเวลา และต่างสภาพปัญหาชีวิต ทั้งนี้ในอนาคตเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้ก็จะต้องไปใช้ชีวิตอยู่ภายนอกมูลนิธิซึ่งจะต้องเจอเรื่องราวมากมายทั้งจากการมีครอบครัว การทำงาน และการดำรงชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นที่ควรที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับความรู้และทักษะชีวิตที่ทางมูลนิธิได้จัดสรรให้เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีการควบคุมอารมณ์ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นทรัพยากรบุคคลสำคัญให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา (2562) ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับต่ำจะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนตามความเป็นจริงสามารถควบคุมอารมณ์ มีการคิดพิจารณาและตัดสินใจจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด แต่ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

จะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้เยาวชนในมูลนิธิแห่งนี้มีพัฒนาการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความกล้าแสดงออกทั้งด้านพฤติกรรมและการแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและยอมรับการกระทำของบุคคลรอบข้าง รู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับ เมื่อทำผิดก็พร้อมที่จะยอมรับผิด สร้างคุณค่าให้กับตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดี เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน รับผิดชอบภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างดีเยี่ยม มีการวางแผนเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนเลือกเดินไปให้ถึงเป้าหมายอย่างมุ่งมั่น ถึงแม้จะมีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อและสร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเองได้ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และสามารถหากิจกรรมที่สร้างความสุขและผ่อนคลายให้ตนเอง เพื่อที่จะหาความสุขสงบทางจิตใจได้

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเยาวชน จากการศึกษาพบว่า ชุดกิจกรรมนั้นมีหลายรูปแบบที่ผสมผสานกับแนวคิด ทฤษฎีที่มีอยู่มากมาย ดังเช่น ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน (สเวิตา แก้วกันหา, 2561) แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน ค.ศ. 1998 (ชนาธิป กุลจิรากุล, 2564) กิจกรรมจิตตปัญญา (ยุพิน ศรีชาติ, 2562) แนวคิดกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (วิริยะ ผดาศรี, 2560) แนวคิดแบบบูรณาการ (ปาริยา แก้วธรรม, 2550) แต่มีแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจนั่นคือ แนวคิดในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่าพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญาทั้งภายนอกและภายในที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง จะสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2546) ทั้งนี้พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยผู้วิจัยจะนำบูรณาการในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้เยาวชนเกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมายังไม่พบงานวิจัยของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่นำแนวคิดพุทธจิตวิทยานำหลักไตรสิกขามานำบูรณาการกับชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มเยาวชน แต่มีงานวิจัยในชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาด้านจิตสาธารณะในวัยทำงาน ดังเช่น งานวิจัยของพลพจน์ เชาววิวัฒน์ (2561) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสำหรับพนักงาน วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการพุทธจิตวิทยา มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม มีงานวิจัยกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการเรียนในนักเรียนระดับประถม ดังเช่น สายหยุด มีฤกษ์ และชาติชาย พิทักษ์นาคม (2562) ศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมแนะแนวเชิงพุทธเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิต ด้านการจัดการเรียน เวลา และความสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเชิงพุทธ นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านการจัดการเรียน เวลา และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเชิงพุทธ และงานวิจัยในเรื่องนวัตกรรมกระบวนการแนะแนวในนิสิตระดับอุดมศึกษา ของสายหยุด มีฤกษ์

(2564) ได้ศึกษาเรื่องนวัตกรรมกระบวนการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างเจตคติทางการศึกษาของนิสิตระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้นวัตกรรมกระบวนการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาของนิสิตระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีเจตคติมากกว่าก่อนใช้นวัตกรรม

จากที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น พบว่ามีงานวิจัยที่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยการบูรณาการแนวคิดของบาร์ออน (สเวิตา แก้วกันหา, 2561) ที่เน้นพัฒนาการเรียนรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การแสดงออกทางอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ และแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน (ชนาธิป กุลจิรากุล, 2564) ที่เน้นพัฒนาด้านการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจที่ดี การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะสังคม ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่มีงานวิจัยใดที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มเยาวชน โดยงานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาชุดฝึกอบรม (พลพจน์ เขาวีวัฒน์, 2561) นวัตกรรมกระบวนการแนะแนว (สายหยุด มีฤกษ์, 2564) โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (ชนาธิป กุลจิรากุล, 2564; เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์, 2561) กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา (ยุพิน ศรีชาติ, 2562) และการพัฒนาทักษะชีวิต (สายหยุด มีฤกษ์ และชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2562) สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจแนวคิดพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นแนวคิดที่ใกล้ชิดตัวของชาวพุทธ และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีการปฏิบัติบูรณาการกับชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักธรรมไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรี เพื่อให้เยาวชนในมูลนิธิฯ มีความเข้าใจในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

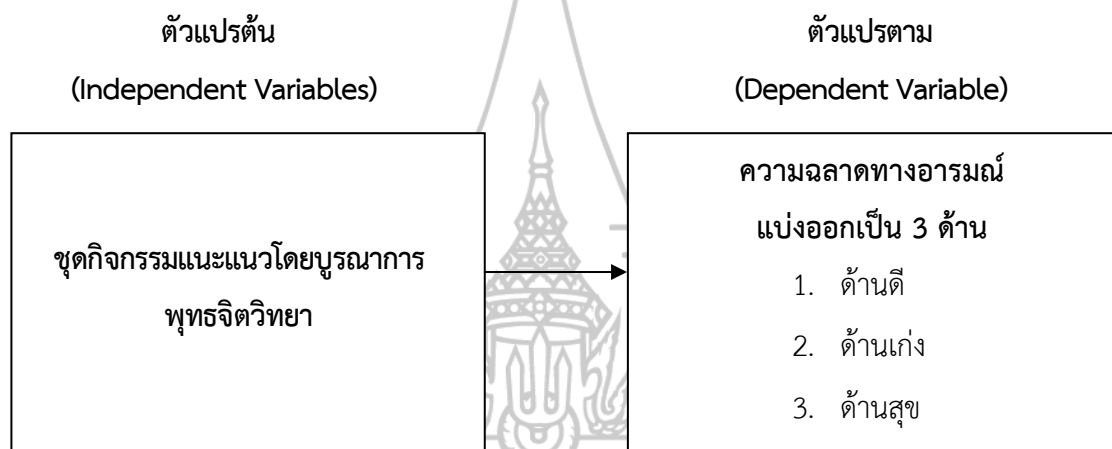
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยา

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยาและระยะการติดตามผล

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2546) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาโดยใช้หลักกรรมไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2546) โดยมีรายละเอียด ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

4.2 เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และระยะการติดตามผลไม่ต่างกัน

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2546) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง 3) ด้านสุข โดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาคือหลักธรรมไตรสิกขา ประกอบด้วย 3 ข้อ คือ 1) ศีล 2) สมาธิ 3) ปัญญา (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2544)

5.2 ขอบเขตด้านประชากร

งานวิจัยครั้งนี้มีประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี อายุระหว่าง 15 - 17 ปี ที่พักอาศัยอยู่ในเดือน พฤษภาคม ปี พ.ศ. 2567 จำนวน 30 คน

5.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยในครั้งนี้ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 1 เดือน โดยการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 – 60 นาที

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง และ 3) ด้านสุข

6.2 แนวคิดพุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวคิดที่ยึดหลักธรรมตามแนวคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะคำสอนในส่วนแกนกลางที่กล่าวถึงความทุกข์ทางใจ กระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจ โดยอาศัยคำอธิบายของกระบวนการทางจิตใจที่ใช้กันอยู่ในจิตวิทยามาประยุกต์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสำหรับคนในยุคปัจจุบันที่คุ้นเคยกับจิตวิทยา และนำคำสอนเหล่านั้นมาพัฒนาตน โดยแนวคิดที่ใช้คือหลักไตรสิกขา มี 3 หลักการ คือ 1) ศีล 2) สมาธิ และ 3) ปัญญา

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้สำหรับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนว 10 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งละ 50 - 60 นาที โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอนในการทำกิจกรรม 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นสรุปผล

6.4 เยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 - 17 ปี เพศชายและเพศหญิง ที่พักอาศัยอยู่ในมูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 เยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรีได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีระดับที่สูงขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

7.2 ผู้ที่สนใจและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร

7.3 ผู้บริหารมูลนิธิที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ร่วมมือสนับสนุนและส่งเสริมในการพัฒนาให้เยาวชนมีความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า และทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดำเนินงานวิจัย และนำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 แนวทางการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยา
 - 2.1 ความหมายของพุทธจิตวิทยา
 - 2.2 หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องหลักไตรสิกขา
 - 2.3 การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยา
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.6 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.7 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.8 ขั้นตอนและกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.9 เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว

- 3.10 การประเมินการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 3.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
- 4. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรี
 - 4.1 ประวัติของมูลนิธิที่กลุ่มประชากรอาศัยอยู่
 - 4.2 เยาวชนที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิ

1. วรรณกรรมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มาจากคำในภาษาอังกฤษ คือ Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient เรียกว่า EQ ส่วนในภาษาไทยยังไม่มีการบัญญัติศัพท์คำนี้ อย่างเป็นทางการ มีแต่ผู้แปลมาจาก Emotion Intelligence ใช้คำว่า เซอร์อารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดย ทศพร ประเสริฐสุข (2542) สติปัญญาทางอารมณ์ โดย วิลาสลักษณ์ ชวัลลวิ (2543) ความฉลาดทางอารมณ์ โดย เทิดศักดิ์ เดชคง (2547, น. 16)

สำหรับการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ EQ คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ นั้นมีผู้ให้ความหมายแตกต่างกัน สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salover & Mayer, 1997, pp. 185-211) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ บุคคลสามารถตระหนักรู้ในความรู้สึกนึกคิดในอารมณ์และสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถบ่งบอกถึงการกระทำและความคิดของตนเอง อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานรวมทั้งการดำเนินชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ต่อมา ปี ค.ศ. 1997 สโลเวย์ & เมเยอร์ (กรมสุขภาพจิต, 2543, น. 13 อ้างถึงใน Salover & Mayer, 1997, pp. 10-11) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม และมีความรู้สึกลึกซึ้งในการสนับสนุนความคิดได้ เข้าใจกระบวนการของการเกิดอารมณ์ สามารถคิดใคร่ครวญ และควบคุมอารมณ์ได้ดีในด้านการส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเซาว์ปัญญา

กรมสุขภาพจิต (2543, น. 5) ให้นิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์

เทิดศักดิ์ เดชคง (2547, น. 39) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข คำว่า การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตา กรุณา มีคุณค่า สอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness) ซึ่งการมีความสุขนั้นเกิดจากการ

รู้จักการเข้าใจโลก และสามารถเลือกหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาแนวทางการแก้ไข ซึ่งหมายถึงการใช้ปัญญา

อุไร นาคสง่า (2562, น. 11) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองสามารถควบคุมบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม ทราบจุดดีจุดด้อยของตนเองมีแรงจูงใจหรือแรงขับเคลื่อนภายในตนเอง (Self Motivation) รวมถึงสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ มีการประพฤติตนที่จะอยู่ด้วยกันกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์เป็นพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งความคิด (Thinking) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior)

จิล แดน (Jill, 2002) ให้นิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้เป็นแรงผลักดันตัวเองและเพื่อควบคุมอารมณ์ซึ่งจะส่งผล ดีต่อตนเองและสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง

บาร์ - ออน (Bar - on, 1992 อ้างถึง ทศพร ประเสริฐสุข, 2542) เป็นองค์ประกอบ ด้านความสามารถในด้านอารมณ์ส่วนตัว และด้านสังคมของบุคคลที่มีการปรับตัวเข้าหาสิ่งแวดล้อมได้

โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึง กรมวิชาการ, 2545, น. 85) นิยามว่า ความสามารถในการรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมหรือกำกับการแสดงอารมณ์ของตนเองซึ่งจะช่วย สร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นได้สำเร็จ

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนหรือควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ ต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตเมื่อต้องอยู่ในสังคมที่ตนเองนั้นสามารถปรับตัวปรับอารมณ์ให้อยู่ ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.2.1 ด้านดี หมายถึง ความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความรู้สึกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ดังนี้

- 1) ความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ประกอบด้วย
 - (1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - (2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - (3) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2) ความสามารถเห็นใจผู้อื่น ประกอบด้วย
 - (1) ใส่ใจผู้อื่น
 - (2) เข้าใจและยอมรับการกระทำของผู้อื่น

- (3) แสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม
- 3) ความสามารถในการรับผิดชอบ ประกอบด้วย
 - (1) รู้จักการเป็นผู้ให้และรู้จักการเป็นผู้รับ
 - (2) ยอมรับผิดและให้อภัย
 - (3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

1.2.2 ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถรู้จักตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างแรงจูงใจให้กับตนเองมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหา และกล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

- 1) รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ประกอบด้วย
 - (1) รู้จักศักยภาพของตน
 - (2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - (3) มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- 2) สามารถแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย
 - (1) รู้และเข้าใจในปัญหา
 - (2) มีกระบวนการในการจัดการปัญหา
 - (3) มีวิธียืดหยุ่น
- 3) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย
 - (1) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - (2) มีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
 - (3) นำเสนอความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างเหมาะสม

1.2.3 ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วย

- 1) มีความภูมิใจในตัวเอง ประกอบด้วย
 - (1) เห็นคุณค่าของตนเอง
 - (2) มีความเชื่อมั่นตนเอง
- 2) รู้สึกพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย
 - (1) มองโลกในแง่ดี
 - (2) สามารถสร้างอารมณ์ขัน
 - (3) รู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่

3) มีความสงบทางใจ ประกอบด้วย

- (1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- (2) รู้จักผ่อนคลาย
- (3) มีความสงบทางจิตใจ

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551, น. 60: อ้างอิงมาจาก Salovey and Mayer, 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของเขาวงกตทางอารมณ์เป็นประเด็นหลัก ๆ ดังนี้คือ

1. การรู้อารมณ์ตน (Knowing One's Emotions) คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง ตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) คือ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

3. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) คือ ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเอง ให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) คือ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่น

5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Handling Relationships) คือ ศิลปะของความสัมพันธ์ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่มีทักษะที่จะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่าง ๆ ได้ดี

ในปี 1997 ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1997, pp. 10-11) ได้สร้างโมเดล ที่ปรับเปลี่ยนโดยเสนอว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) การแสดงออก (Expressi) ในอารมณ์ ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถที่จะชี้แจงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

1.2 ความสามารถบอกอารมณ์ที่ผู้อื่นแสดงได้ โดยสังเกตจากการอ่านงาน ออกแบบ การใช้น้ำเสียง พฤติกรรม และรูปภาพต่าง ๆ

1.3 ความสามารถแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมทั้งการแสดงความต้องการ สอดคล้องกับที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง

1.4 ความสามารถจำแนกความคิดต่าง ๆ ได้ ว่าความคิดนั้นถูกหรือผิด

2. การใช้อารมณ์สนับสนุนความคิด (Emoional Facilitation of Thinking) ประกอบด้วย
 - 2.1 การใช้อารมณ์ช่วยจัดลำดับความคิดโดยขึ้นำให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง
 - 2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้
 - 2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้นจากการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่น ๆ ด้วย
 - 2.4 การเกิดภาวะอารมณ์หลากหลายทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาความรู้สึกเป็นสุขทำให้เกิดการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล
3. การเข้าใจวิเคราะห์และใช้ความรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง อารมณ์รวมทั้งการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม
 - 3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่ง เช่น ความเสียใจเนื่องมาจากความสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 - 3.3 ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน
 - 3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพึงพอใจ หรือเปลี่ยนความโกรธเป็นความละอาย
4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ในการส่งเสริมความงดงามทางอารมณ์ และสติปัญญาประกอบด้วย
 - 4.1 ความสามารถในการยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้
 - 4.2 ความสามารถในการปล่อยวางตนเองจากสภาวะอารมณ์ โดยสังเกตจากข้อมูลและประโยชน์ที่จะได้
 - 4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นรู้ว่ารู้สึกถึงอารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจนในอารมณ์
 - 4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตัวเองและของผู้อื่นได้ สามารถควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดีรวมทั้งการแสดงออกถึงอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม

โกลแมน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551, น. 32, อ้างอิงจาก Goleman, 1999, pp. 67-69) มีการปรับโมเดลของ ซาโลเวย์ & เมเยอร์ โดยแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self - awareness) คือ การที่รู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น สามารถรู้ความรู้สึกของตัวเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รู้ถึงสาเหตุของอารมณ์ที่ตนเองกำลังแสดงออก และจะส่งผลต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง รวมทั้งการทำงานอย่างไร รู้ว่าตนเองกำลัง

วิตกกังวล ขัดข้องใจ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา สามารถรู้ข้อเด่น ข้อด้อยของตัวเอง มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าตัดสินใจคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล กล้าที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีความระมัดระวังในการใช้คำพูดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในเวลาที่เกิดการลំหลอกลวงก็สามารถที่จะยอมรับและหาแนวทางการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

3. การจูงใจตนเอง (Self-Motivation) คือ การใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นแรงกระตุ้นเตือนให้คนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่น มีความพอใจที่จะปรับปรุงได้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงานที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจในแง่คิด ทัศนคติของผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำอะไรโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช่ความคิดของตนเองเป็นหลัก

5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) คือ ความสามารถในการสร้าง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูดโน้มน้าวชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงาน และมีความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

บาร์ออน (1997, อ้างใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551, น. 75-76) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของคน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง

- 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของคนเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ได้
4. มียุทธวิธีที่จะจัดการกับความเครียดได้ ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่มีความสุขโดยสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความบันเทิงให้เกิดแก่ตนเองและบุคคลรอบข้าง

สรุปว่า ผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2546) เพราะนอกจากการส่งเสริมให้เป็นคนมีความสามารถแล้วยังเน้นให้เป็นคนดีอีกด้วย โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ด้านเก่ง ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแก้ปัญหา ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) ด้านสุข ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

1.3 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546) การสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เกิดจากการพัฒนาที่ตัวเราเอง และการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ซึ่งมีหลักในการพัฒนา ดังนี้

1. ยอมรับและเข้าใจในธรรมชาติของอารมณ์ โดยแต่ละคนก็จะมีความรู้สึกในอารมณ์พื้นฐานของตนเอง เช่น เศร้า โศก เสียใจ โกรธ ดีใจ ฯลฯ และแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป แต่ละคนแสดงอารมณ์และความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้เกิดข้อผิดพลาดถ้าจะนำความรู้สึกของตัวเองไปตัดสินผู้อื่นได้ การตัดสินความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์เหตุผล ปัจจัยทางสังคมและข้อกำหนดทางวัฒนธรรม

2. รับฟัง ทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น การยอมรับและเข้าใจภาวะที่บุคคลแสดงออกเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจตนเองและการรักษาหน้า ความมั่นใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพและผลผลิตที่บุคคลมีส่วนต่อองค์กร การปฏิเสธที่จะรับฟังหรือทำความเข้าใจกับภาวะอารมณ์ที่แสดงออก เช่น การเพิกเฉย วิพากษ์วิจารณ์ การเห็นเป็นเรื่องปกติ การยั่วแหย่ ในความรู้สึกของบุคคลเป็นการทำลายระดับความมั่นใจในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์และทำลายเกียรติของบุคคลอื่นและรวมทั้งเป็นการแสดงออกถึงการไม่เคารพซึ่งกันและกันอีกด้วย

3. การแก้ไขความขัดแย้ง ในบางครั้งแค่ใช้เหตุผลอย่างเดียว จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกได้ อันดับแรกควรยอมรับความรู้สึกก่อน หลังจากนั้นจึงสังเกตการแสดงออก

ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าจะไม่ใช้วิธีที่บั่นทอนความรู้สึกของผู้อื่น แต่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์จะช่วยดูแลความรู้สึกของตัวเองและสามารถทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเย็นลงได้ การที่บุคคลแสดงอารมณ์ออกในด้านลบ เช่น อาฆาต โศกเศร้า ไม่พอใจ เกลียด แสดงว่ายังไม่ได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการ ยังมี ความเครียดและไม่พอใจ ผู้นำองค์กร สมาชิกในองค์กรและบุคคลที่เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจภาวะอารมณ์ ของตน เพื่อเข้าใจภาวะอารมณ์ของบุคคลอื่น ควรให้โอกาสแต่ละคนได้มีการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก คอยรับฟังและทำความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อ การยอมรับตนเองและเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ ส่งผลต่อการพัฒนาทางความคิด และทำให้เกิดสัมพันธที่ดี มีขวัญและกำลังใจ ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้ร่วมงาน

4. ในกรณีที่มีการแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง เช่น เกรี้ยวกราด เหยียด คุ่มดิ่ง ร้าย จนไม่สามารถคาดคะเนพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกได้เลย พุดเยอะ เป็นปกติ เปลี่ยนหัวข้อในการพูดอย่างรวดเร็ว อารมณ์หงุดหงิดง่าย มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่มากเกินไป ต่อเหตุการณ์เล็ก ๆ ฯลฯ ผู้นำและสมาชิกในองค์กรควรหาแนวทางในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่สามารถช่วย ดูแลเอาใจใส่พร้อมที่จะรับฟังข้อปัญหาให้เกิดความรู้สึกและภาวะอารมณ์ร่วมกับผู้อื่นได้ ผู้นำองค์กรอาจมี การปรับเปลี่ยนการทำงานที่มีการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นน้อยลง สามารถทำงานที่ทำคนเดียวได้สำเร็จ หากบุคคล ที่มีลักษณะนิสัยกล้าแสดงออกและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมาเป็นเพื่อนชวนสนทนาเพื่อกระตุ้นให้ได้มีโอกาส แสดงความรู้สึกและข้อคิดเห็นซึ่งจะทำให้รู้สึกว่าการแสดงออกนั้นยอมรับตนเอง

นอกจากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นแล้วยังจะต้อง พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานสำหรับตนเอง ซึ่งมีแนวทางดังนี้

1. รู้เท่าทัน ฝึกรู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง สามารถบอกได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอะไร และรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในการเกิดของอารมณ์ บอกความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา มองเห็น ข้อบกพร่องของตนเองได้ ยอมรับคำพูดของผู้อื่นที่พูดถึงตนเองและเปิดใจนำคำพูดนั้นมาพิจารณาเพื่อคอย เตือนตนเองให้ระมัดระวังในการแสดงทางอารมณ์มากขึ้น

2. รับผิดชอบ เมื่อมีความรู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ ให้ฝึกคิดว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจาก ตัวเราเองได้รับการกระทบจากสิ่งเร้าภายนอก ดังนั้นเมื่อแสดงออกแล้วต้องสามารถรับผิดชอบต่ออารมณ์ ที่เกิดแสดงได้ ฝึกหัดวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดด้วยอคติหรือตัดสินจากประสบการณ์ของตน เพราะอาจจะทำให้ประเมินสถานการณ์ในปัจจุบันผิดพลาดได้

3. จัดการกับอารมณ์ได้ สามารถที่จะจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีให้ผ่อนคลายลงได้ด้วยการ รู้เท่าทันและหาวิธีการที่เหมาะสม เช่น หลีกเลี้ยงการติดอยู่ในอารมณ์นั้น เปลี่ยนความสนใจ ด้วยการหา กิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการจดจ่ออยู่กับงานนั้น จนเกิดความเพลิดเพลินทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีหายไปโดยไม่รู้ตัว

4. ใช้ให้เป็นประโยชน์ ฝึกใช้อารมณ์ในการช่วยเสริมความคิด ให้อารมณ์ช่วยปรับเปลี่ยน ความคิดไปในทางที่มีประโยชน์ โดยคิดในแง่บวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี

5. เต็มใจให้ตนเอง โดยการฝึกมองโลกในแง่ที่งดงาม หาข้อดีของสิ่งที่ทำ ชื่นชมในข้อดีของเพื่อนร่วมงาน ลดความอคติและความตึงเครียดในจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการร่วมงานอย่างมีความสุขมากขึ้น

6. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่เรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

7. ตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเองด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

8. เชื่อมั่นในตน จากงานวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง

9. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้จะช่วยสร้างความเพิ่มความมั่นใจให้ตนเองและเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มาก ๆ ยิ่งขึ้นไป

อมรชัย บุญจันทร์ (2565) กล่าวว่า คนที่มี EQ สูง จะเข้าใจตนเองได้ดี รู้ทันอารมณ์ของตน สามารถบอกข้อเด่นข้อด้อยได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ มีความเข้าใจผู้อื่นเป็นคนที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงวางแนวทางในการพัฒนาไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาสามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพตามที่สังคมปรารถนา

2. ฝึกให้รู้จักคุณค่าของตนเอง มองตนเองในแง่บวก มีความรู้สึกดี ๆ และสามารถกล่าวคำชื่นชมตัวเองได้

3. ฝึกสำรวจอารมณ์ตัวเอง หาสาเหตุของอารมณ์ เข้าใจตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถวิเคราะห์การแสดงอารมณ์ของตนเองดีหรือร้าย ถ้าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ผลที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร รู้จักที่จะอดทนเฝ้ารอและแสดงออกที่เหมาะสมได้อย่างดี

4. ฝึกความสามารถการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น มีการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ จนส่งผลให้เกิดความเข้าใจ เข้าใจผู้อื่น คอยฝึกสังเกต และตรวจดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ฝึกสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ทั้งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) และ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (affiliation motive)

5. ฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ การมีน้ำใจต่อผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของตนเองและมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ แสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ฐิติพร ศุภสิทธิ์ธำรง (2566) จุดประสงค์ของการพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ คือการช่วยให้เข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้ตระหนักรู้ สามารถควบคุม และจัดการอารมณ์ของตนเอง

ได้อย่างผู้ที่มีวุฒิภาวะ ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ที่ส่งผลต่อความคิดและการกระทำ และนำไปสู่การบริหารจัดการอารมณ์ ตลอดจนทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวทางในการพัฒนา EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ มีแนวทางการพัฒนา ดังต่อไปนี้

1. ฝึกการเจริญสติ ตระหนักรู้ในตนเอง (Practicing self - awareness) การฝึกการเจริญสติ หรือการฝึกสมาธิเพื่อให้ตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และสามารถตอบสนองอารมณ์นั้นต่อบุคคลอื่น ได้อย่างเหมาะสม เช่น รู้ว่าขณะนี้กำลังโกรธ หรือเสียใจก็สามารถระงับความโกรธ หรือความเสียใจนั้น รู้จัก ช่มใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งเจรจาด้วยเหตุและผล ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกสติและการตระหนักรู้ อารมณ์ทดลองจดบันทึกเหตุผลที่ทำให้รู้สึกโกรธ โมโห ดีใจ หรือเสียใจ และให้กำลังใจตนเองที่สามารถใจเย็น และรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้น ๆ ได้

2. การตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing how other feeling) นอกจากการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองแล้ว การตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่นก็เป็นคุณสมบัติสำคัญในการเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ ให้ประเมินความรู้สึก รับรู้ และความเข้าใจของผู้อื่นต่อการสื่อสารของเราทั้งคำพูด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนา และสามารถปรับวิธีการสื่อสารของเราให้สอดคล้องกับสถานการณ์ โดยอาจขอให้เพื่อนสนิท หรือผู้ใหญ่ที่สนิทประณินวิธีการพูด การสื่อสาร รวมทั้งประเมินความรู้สึกที่ได้รับ หลังจบการสนทนา พร้อมทั้งขอคำแนะนำ ดิชมเพื่อนำไปพัฒนา

3. การฝึกฝนทักษะการฟัง (Practicing active listening skill) การสื่อสารของผู้คนในสังคม มีทั้งการใช้ภาษาและอวัจนภาษา การฟังผู้พูดอย่างตั้งใจ การจับประเด็น น้ำเสียง หรือท่าทาง รวมถึงปฏิกิริยาทั้งเชิงบวกและลบถือเป็นเรื่องสำคัญ การตั้งใจฟังคู่สนทนาอย่างตั้งใจ ยังเป็นการแสดงออกซึ่งความเคารพให้เกียรติผู้พูด และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ในการฝึกการฟัง ผู้ฝึกอาจลองจับประเด็น ใจความสำคัญ น้ำเสียง ท่าทาง และอาจจดบันทึกและทบทวนสิ่งที่ผู้พูดพูดเพื่อเน้นย้ำสิ่งที่ต้องการ ทั้งนี้เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

4. ฝึกการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงประเด็น (Clear and concise communication) ทักษะการสื่อสารที่ดีเป็นเครื่องบ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์ การสื่อสารที่ชัดเจนและตรงประเด็นอย่างเหมาะสม และการกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายการทำงานร่วมกัน ในการฝึกการสื่อสารแบบกลุ่มให้สอบถามกลุ่มผู้ฟัง หรือทบทวนซ้ำเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน และอาจสื่อสารผ่านช่องทางอื่น ๆ ซ้ำเพื่อช่วยเตือนความจำ

5. ฝึกการเป็นผู้คิดบวก (Practicing positive mindset) ความคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ การยืนหยัดในความคิดเชิงบวกอย่างมั่นคงแม้ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด จะช่วยให้หาทางออกให้กับปัญหาได้ และยังช่วยให้บุคคลรอบข้างสามารถสงบสติอารมณ์ได้ การเป็นคนคิดเชิงบวก ยังช่วยส่งเสริมการแก้ปัญหาและการทำงานร่วมกันเป็นทีม ในสังคมการทำงาน การแสดงความ

คิดเห็นเชิงลบอาจเป็นเรื่องปกติ แต่การฝึกการมองโลกในแง่บวก จะช่วยลดความตึงเครียด และช่วยให้พบทางออกของปัญหาได้

6. การแสดงความรู้สึกเห็นใจต่อผู้อื่น (Empathize with others) การตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่นเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอีกประการของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ การปลอบประโลมผู้อื่นเมื่อเผชิญกับความเศร้า เสียใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจในสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นการช่วยยกระดับจิตใจ ช่วยให้สังคมอยู่ และช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงขึ้น

7. การเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง (Open - mindedness) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักเข้าถึงง่าย เนื่องจากการเป็นผู้ที่มีทักษะในการฟังที่ดี สามารถพิจารณา และเข้าใจมุมมอง ทางความคิดของผู้อื่นได้ เป็นผู้ที่เปิดรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ แนวคิดใหม่ นวัตกรรมใหม่ ๆ แม้ว่า จะต้องใช้เวลาในการศึกษาทำความเข้าใจ แต่สุดท้ายก็จะสามารถนำสิ่งที่พิจารณาแล้วว่าเป็นประโยชน์ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

8. การรับฟังคำติชม ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นของผู้อื่น (Listening to others' feedback) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นผู้ที่เปิดกว้าง สามารถรับฟังคำติชม ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นจากผู้อื่นเพื่อนำมาต่อยอดพัฒนาตนเอง รวมถึงยินดีที่จะปรับปรุงวิธีการสื่อสารกับผู้อื่น แม้ความคิดเห็น หรือวิธีปฏิบัตินั้นอาจทำให้รู้สึกลำบากในการนำมาประยุกต์ใช้ แต่ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะถือเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต

9. ความสามารถในการอยู่ได้อย่างสงบภายใต้สถานการณ์กดดัน (Remain calm under pressure) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์คือผู้ที่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน ด้วยท่าทีสงบ และคิดบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องทำงานภายใต้ระยะเวลาที่กำหนด ดังนั้น ความสามารถในการรักษาดูแลตนเองให้อยู่ในความสงบ โฟกัสไปที่เป้าหมาย และมุ่งมั่นจนสำเร็จถือเป็นคุณสมบัติเด่นของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน ให้ลองตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ลึก ๆ เรียงลำดับความสำคัญที่ต้องทำก่อน-หลัง โดยอาจขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการช่วยให้สงบสติอารมณ์ และตั้งสติ

สรุปได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแนวทางในการนำไปฝึกปฏิบัติซึ่งมีวิธีการอื่น ๆ อีกมากมายที่สามารถทำได้แต่การจะทำให้เกิดผลอย่างแท้จริง ต้องอาศัยความมุ่งมั่นต้องอาศัยความมุ่งมั่นของตนเองและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตลอดจนบุคคลรอบข้างที่มีพฤติกรรมต่อการเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.4 แนวทางการวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์จะเน้นวัดและประเมินตามโครงสร้างของเขาวงกตทางอารมณ์ที่สำคัญ 3 คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ความสามารถทางสังคมในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ และความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ โดย วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551) อธิบายว่าหลักการประเมินสามารถทำได้ 2 นัยใหญ่ ๆ คือ

จากการใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measure) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน และการแสดงความรู้สึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเขียนภาพคำศัพท์ เสียงเพลง แต่แนวทางประเมินที่มีความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไปยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุดเนื่องจากการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัดและอยู่ในขั้นของการพัฒนา และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็น คุณลักษณะด้านจิตพิสัยนั้นสามารถทำได้หลายทาง ดังที่จะได้กล่าวสรุปเป็นข้อ ๆ ต่อไป ทั้งนี้เพื่อเป็นหลักประกันถึงความเที่ยงตรงของผลคะแนนที่ประเมินได้ซึ่งจะถูกนำไปใช้อย่างมีความหมายมีความเหมาะสมและสร้างประโยชน์สูงสุดแต่ด้วยที่โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่กระชับชัดเจน และวัดโดยตรงได้ยากควรจะใช้หลาย ๆ วิธีการประเมินประกอบกันและดูว่าผลประเมินที่ได้มีความเที่ยงตรงและมีความสอดคล้องกันในระดับใด (Convergent Validity)

1.4.1 การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal Motivation) เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมถึงความรู้สึกเช่นนั้น สร้างแรงบันดาลใจให้แสดงอาจต้องมีสิ่งเร้ามาช่วยให้เกิดความรู้สึกนึกคิด เช่น การเขียนความเรียง (Essay) การเขียนบันทึกประจำวัน การเล่าเหตุการณ์ที่อยู่ในใจหรือที่เคยพบมา โดยให้เขียนบอกเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึก 3 ประการ ได้แก่ ดีใจ โกรธ และเสียใจ

1.4.2 การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณี เหตุการณ์ (Incident Cases) ที่เกี่ยวข้องกับภาวะการณ์ในสถานการณ์หรืองานต่าง ๆ (Emotional Sensitive Tasks) เช่น ในการให้บริหารหรือในห้องประชุมบ้างให้เขียนรายงานถึงคุณลักษณะที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์ให้ได้มากที่สุดภายใน 1 นาที ซึ่งวิธีการนี้เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพโดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงความคิดความรู้สึกและการแสดงถึงฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เรียงลำดับพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติ หรือตั้งใจจะปฏิบัติจากนั้นจะนำคะแนนมาประมวล สรุปอ้างอิง (Infer) กับเกณฑ์เพื่อจะได้รู้ระดับความฉลาดทางอารมณ์

1.4.3 สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริง ใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อช่วยให้บุคคลแสดงออกทางพฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวเองออกมาโดยตั้งใจที่จะปฏิบัติ สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการตั้งเกณฑ์เพื่อวัดความยากง่ายหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้

1.4.4 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเองทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ว่าในสถานการณ์ต่าง ๆ เขาได้แสดง

พฤติกรรมอารมณ์และมีความรู้สึกใดบ้างสาเหตุใดที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการ เรียน การทำงานและในชีวิตของเขา

1.4.5 แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัยการให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย

(Objective, Self - Report, and Subjective Measures) อาจอยู่ในรูปของมาตราประเมินค่า (Rating Scales) หรือแบบสำรวจคำคุณศัพท์ (Adjective Checklists) โดยเชื่อว่าเจ้าตัวอยู่ในฐานะที่จะสังเกต ประเมินและสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความรู้สึกของตนได้ดี เช่น

- Trait Meta Mood Scale ของ สโลเวย์
- Toronto Alexithumia Scale ของแบกบาย เทลเลอร์และพาคเกอร์
- แบบประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่นของแมคราเบียน และเอฟสไตน์
- แบบทดสอบเขาวนทางอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ EQ Map, EQ Test, Emotion IQ Test, Emotion Perception Test เป็นต้น

1.4.6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ประกอบด้วย

- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3 - 5 ปี และ 6 - 11 ปี
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 - 60 ปี
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 18 - 60 ปี

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความเห็นใจบุคคลอื่น และรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง สร้างแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ มีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยนำไปเปรียบ กับเกณฑ์ปกติของคะแนนตามกลุ่มอายุที่กำหนดไว้ โดยมีข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ ทั้งข้อคำถามเชิงบวก และเชิงลบ

สรุปว่า วิธีวัดหรือประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่หลายวิธี และมีแบบวัดที่ถูกสร้างขึ้น โดยนักจิตวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยเลือกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิตสำหรับประชาชนไทย 13 - 60 ปี ซึ่งให้ความสำคัญกับการเป็นคนดี มีความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข นำมาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรมากยิ่งขึ้น

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

นครินทร์ สุวรรณแสง (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองในก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ช่วยทำให้ เด็กวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น เพราะฉะนั้นจึงสามารถนำโปรแกรม การพัฒนาทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับเด็กวัยรุ่นได้

เสวิตา แก้วกันหา (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เฉพาะเรื่อง ต่อพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมหุนหัน พลันแล่น ($M = 59.05$, $SD = 9.87$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 68.18$, $SD = 6.08$) และต่ำกว่ากลุ่ม ควบคุม ($M = 69.57$, $SD = 5.36$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ภราดร ยิ่งยวด (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ความฉลาด ทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นแต่พฤติกรรมก้าวร้าวมีคะแนนเฉลี่ยลดลงเมื่อโดยเทียบกับ ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .000$) แต่ถ้านำมาเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าทั้งคะแนน เฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .708$) และเมื่อเทียบในระยะติดตามผลกับหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลี่ยลดลง

พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา (2562) ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยง ในวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสร้างพฤติกรรมเสี่ยงน้อยกว่าที่มีความฉลาด ทางอารมณ์ต่ำ เพราะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเข้าใจและรู้เท่าทันอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นตามความ เป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการวิเคราะห์ และตัดสินใจเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องที่สุด แต่ในทางกลับกัน ถ้าหากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ก็จะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และแสดงออกด้วยกิริยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การติดยาเสพติด การทะเลาะวิวาทใช้ความรุนแรง เป็นต้น ซึ่งพบปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ 3 ระดับ คือ 1) ปัจจัยระดับบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) ปัจจัยระดับครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูของครอบครัว และ 3) ปัจจัยระดับสังคม คือ สังคมและวัฒนธรรม เพราะฉะนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งจากวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเกิด

ความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งจะช่วยป้องกันการกระทบจิตใจของวัยรุ่น และทำให้สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้

วโรชา เขตต์งูเหลือม (2562) ได้ศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมจิตศึกษาที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ พบว่า 1) ความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 คนมีแนวโน้มของคะแนนเพิ่มขึ้น 2) ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี คะแนนด้านย่อยควบคุมอารมณ์เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้านย่อย ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นเพิ่มขึ้น ทั้ง 3 คน และด้านย่อยยอมรับถูกผิดเพิ่มขึ้น 3 คน 3) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง คะแนนด้านย่อยความมุ่งมั่นพยายามเพิ่มขึ้นจำนวน 3 คน คะแนนด้านย่อยปรับตัวต่อปัญหาลดลง จำนวน 1 คน เท่าเดิม 1 คน และเพิ่มขึ้น 1 คน คะแนนด้านย่อยกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นทั้ง 3 คน 4) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คะแนนด้านย่อยพอใจในตนเองเพิ่มขึ้นทั้ง 3 คน คะแนนด้านย่อยรู้จักปรับใจเพิ่มขึ้น ทั้ง 3 คน ด้านย่อยรื่นเริงเบิกบานเพิ่มขึ้นทั้ง 3 คน

ยุพิน ศรีชาติ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข และ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการทดลองมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น โดยเกิดคุณลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถแก้ปัญหาและกล้าแสดงออกตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น รวมทั้งหาความสงบสุขให้กับตนเองได้

ภูมิวรพล กุณฑา (2563) ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี พบว่า 1) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่ามัธยฐานเลขคณิตจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านการรู้จักตนเอง ด้านทักษะทางสังคม ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 2) คุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่ามัธยฐานเลขคณิตจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่าง ๆ ด้านสังคม และด้านวิชาการ ตามลำดับ 3) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและด้านสังคมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วอลซ์ - พอทิลโล (2020) ได้ศึกษาบทบาทของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จในการเรียนของนักศึกษา โดยมีเป้าหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ผลการเรียนของนักศึกษาและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาเพศหญิงและเพศชาย ที่ ลงทะเบียนในวิชาธุรกิจที่มหาวิทยาลัยในมลรัฐ Florida เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสำรวจวัดความฉลาด ทางอารมณ์ของ Bar - On

(Emotional Quotient Inventory) จำนวน 133 ข้อ เก็บข้อมูลจากนักศึกษาจำนวน 111 คน ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนของนักศึกษา

มาเรีย โจเซ แคนเทโร (2020) ประสิทธิภาพของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และผลกระทบต่อผลการเรียนในนักเรียนประถมศึกษาตอนวัยรุ่นชาวสเปน: ผลลัพธ์จากโปรแกรม EDI มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบของโปรแกรม EDI ต่อลักษณะความฉลาดทางอารมณ์และผลการเรียนโดยทั่วไป ตลอดจนผลการเรียนทางคณิตศาสตร์และภาษา ผู้เข้าร่วมเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อายุระหว่าง 10 ถึง 11 ปี ใช้การออกแบบมาตรการกึ่งทดลองซ้ำ โดยมีกลุ่มการเปรียบเทียบและคะแนนการประเมินที่จุด ในด้านหนึ่ง ผลลัพธ์แสดงให้เห็นประสิทธิผลของการพัฒนาสองปีในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้นและส่งผลกระทบต่อผลการเรียนดีขึ้นแม้ว่าจะเริ่มจากผลการเรียนที่ต่ำสุด และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อผลการเรียนทางคณิตศาสตร์และภาษา ส่วนในกลุ่มควบคุม ผลการเรียนโดยทั่วไปและผลทางภาษาลดลง

2. วรรณกรรมเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

2.1 ความหมายของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่าพุทธ + จิต + วิทยา พุทธ (Buddhist) แปลว่า รู้ คือ รู้ตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง รู้ในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์/ ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูงสุด

จิต (Consciousness) คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

วิทยา (Logos) คือ วิชาเป็นความรู้หรือการศึกษา

พระเทพวิสุทธิกวี (2543) จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พุทธจิตวิทยา) กล่าวว่า จิตมีความสำคัญที่ทำให้คนและสัตว์ทั้งหลายมีความสุขหรือความทุกข์ มีทางเสื่อมหรือทางเจริญ และบอกกล่าวได้ทุกมมอย่างละเอียดมาก ซึ่งจะเห็นว่าจิตวิทยาของตะวันตกยังไม่ยุติที่จะค้นคว้าจนพบทฤษฎีใหม่ ๆ เกิดขึ้นกันอย่างไม่มีสิ้นสุด ส่วนจิตวิทยาในทางพระพุทธศาสนานั้นไม่มีการค้นพบข้อทฤษฎีใหม่ขึ้นอีก เพราะถือว่าการตรัสรู้ของพระพุทธองค์เป็นการค้นพบที่สุดแล้วดังที่แสดงไว้ในพระอภิธรรม

ภานุ วังโส และมิน ชอง ชิน (2549) พุทธจิตวิทยา คือ การวิเคราะห์จิตที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจในสาเหตุของปัญหา รู้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต มีวิธีการและวิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญกับปัญหา สามารถแก้ไขปัญหา ปัญหาไม่สามารถทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ แต่เป็นแรงผลักดันให้ต่อสู้และเผชิญปัญหาได้ ซึ่งปัญหาก็คือความทุกข์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2540) พุทธจิตวิทยา คือ ความเข้าใจในความ เป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและการดำเนินชีวิต โดยจะสามารถพัฒนาความเป็นมนุษย์ได้ด้วย ไตรสิกขา สารสำคัญจึงเป็นเรื่องจิตและกรรม คือการเรียนรู้ปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุผลจาก การปฏิบัติไปสู่ปฏิเวธ จนสามารถค้นพบความสุขสงบจากการปฏิบัติธรรม

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาการวิเคราะห์จิต ที่สัมพันธ์กันกับความทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึง เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือ นิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูก ปิบบั่นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง กล้าเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธ ธรรม

2.2 หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องหลักไตรสิกขา

หลักพุทธธรรมที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ไตรสิกขา

2.2.1 ความหมายของหลักไตรสิกขา

พระพุทธเจ้าตรัสสอนในพระไตรปิฎก เรื่อง ไตรสิกขาเป็นสิ่งที่ต้องศึกษา ดังนี้

คำว่า พึงศึกษา ได้แก่ สิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิศีลสิกขา เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย อธิจิตตสิกขา เป็นธรรมวินัยสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตเป็นหนึ่ง มีสติสัมปชัญญะ อยู่เป็นสุข อธิปัญญา สิกขาเป็นธรรมวินัยของผู้มีปัญญา เมื่อบุคคลรู้ความจริง รู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ และรู้ความดับทุกข์ก็บรรลุ ถึงความสิ้นทุกข์ได้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย กิจที่สมณะควรทำเป็นของตน 3 ประการ คือ 1. การสมาทานอธิศีลสิกขา (สิกขาคือ ศีลอันยิ่ง) 2. การสมาทานอธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) 3. การสมาทานอธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) ด้วยเหตุนี้ แลเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทาน อธิจิตตสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึง สำเหนียกอย่างนี้แล

พระอุปัฏฐกเถระ (2557, น. 4-5) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาไว้ในวิมุตติมรรค ว่าอานิสงส์ของการยอมรับ มรรค เขาย่อมบำเพ็ญขั้น 3 ให้บริบูรณ์ คือ 1) ศีลขั้น 3 ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ 2) สมาธิขั้น 3 ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ 3) ปัญญาขั้น 3 ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ซึ่งบุคคลผู้ยอมรับวิมุตติมรรค ควรชำนานในไตรสิกขา คืออธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา สิกขาสำหรับคนทั่วไปเรียกว่า ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา ส่วนสิกขา ของพระอริยะเรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2541, น. 48-49) ได้ทรงอธิบายสรุปเรื่อง ไตรสิกขา หมายถึง ศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา ศีลสิกขา เกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวง จิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะ ทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขา เกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการ ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ทุกชีวิตตั้งแต่เด็ก จนถึงผู้ใหญ่ทุกคนพึงศึกษาจนหยุดชีวิตหรือหยุดหายใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ให้ความหมายไตรสิกขาหรือสิกขา 3 ว่าหมายถึง ข้อปฏิบัติที่จะต้องฝึก คือ การฝึกหัดกาย วาจา จิต และปัญญาให้ดังนามมากขึ้นจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง การปฏิบัติสำหรับการฝึกในความประพฤติอย่างสูง อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง การปฏิบัติสำหรับฝึกจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม และอธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง การปฏิบัติสำหรับฝึกปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง สิกขามีความหมายโดยย่อ ดังนี้

1. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ รวมทั้งการใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ตนเองมีส่วนช่วยในการรักษา และเอื้อให้เกิดการใช้ชีวิตที่ดีกับผู้อื่น เป็นการเริ่มต้นในการพัฒนาคุณภาพจิตและเจริญปัญญา

2. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตทั้งดงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาให้เกิดผลมากที่สุด

3. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ การรู้จักและสามารถเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และพิจารณาด้วยปัญญา คือ รู้จักวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลก และชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อเผยแผ่และเกิดประโยชน์สูงสุด มีจิตใจที่ผ่องใส ไร้ความทุกข์มีอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน

สรุปได้ว่าไตรสิกขา หมายถึง ข้อที่พึงศึกษาสำหรับปฏิบัติ 3 ประการ ที่สอดคล้องกับมรรคมงคล ๘ ที่เป็นทางสายกลางของการดำเนินชีวิต และเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม และอธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นหลักการแนวคิดในการทำให้เกิดการบูรณาการเป็นหนึ่งเดียวกัน

2.3 การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาคน คือช่วยจัดระเบียบแบบแผนในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกัน โดยสาระที่สำคัญนั้นคือ หลักธรรมต่าง ๆ ของพระพุทธศาสนา เช่น โอวาทปาติโมกข์ ดังนั้น สามารถจำแนกพุทธโอวาทที่กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่ช่วยกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลาย

2. ไตรสิกขาเป็นรากฐานที่สำคัญของพระวินัย

3. ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกพัฒนามนุษย์ในขั้นพื้นฐาน ที่ช่วยพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์

หลักของไตรสิกขาจะประกอบด้วย

2.3.1 ศีลสิกขา คือ การศึกษาในเรื่องของศีล ได้แก่ การเจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามทางกาย วาจา โดยรักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรือ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญ คือ

1) พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ คือ เป็นการใช้อินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ช่วยในการรับรู้โดยไม่เกิดโทษหรือผลเสียใด ๆ แต่กลับช่วยให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และเป็นการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการทำงานอยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร การบริโภคน้ำจืด 4 การใช้ประโยชน์จากวัตถุ อุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วยปัญญาที่รู้และเข้าใจมุ่งตรงคุณค่าที่แท้จริงให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงใหลกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อ ที่มีแต่จะเสียคุณภาพชีวิต อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชนมัตตัญญูตา

2) พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในสังคม โดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนหรือสร้างเวรสร้างกรรม แต่รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูลและดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของศีล ปฏิบัติตนตามหลักของศีลให้มีความร่วมมือกับการรักษากฎกติกา กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย รวมทั้งปฏิบัติตามระเบียบ แบบแผน วินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมถึงจรรยาบรรณต่าง ๆ และรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้มีความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพาสเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่น ๆ ทั้งสัตว์มนุษย์และพืชพันธุ์ด้วย เช่น การกำหนดเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ เป็นต้น

3) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยา ในวิชาชีพที่ ฝึกไว้อย่างดี มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานให้เกิดผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ คือ ไม่เบียดเบียนและไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อให้เกิดผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์ที่ช่วยเกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตของตนเองตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณงามความดีในภาวะแห่งตน

2.3.2 จิตสิกขา ในด้านของจิตสิกขาคือการศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติและการทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดความสงบตั้งมั่นจนเป็นสมาธิพร้อมที่จะทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1) ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมด้านความดี เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตา อดทน หิริ โอตตปัสสะฯ ที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม และเป็นเบื้องต้นของความประพฤติที่ดีงาม

2) ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิตที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือการมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ง้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและปฏิบัติหน้าที่

3) ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความเศร้าหมอง เร่าร้อน หากแต่มีความสดชื่น อิ่มเอม สดใส ร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ผ่อนคลาย เป็นสุข จะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องอยู่ในภาวะที่สมดุล

2.3.3 ปัญญาศึกษา ในด้านปัญญาศึกษา คือ การศึกษาในเรื่องปัญญา ในการพัฒนาปัญญาจะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น

1) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอดศิลปวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

2) การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือมีอคติด้วยความรัก ความชิง และความกลัว

3) การคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่โดนกิเลสครอบงำ เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชัง

4) การรู้จักคิดอย่างมีหลักการ มีกระบวนการคิดที่จะเข้าถึงสาเหตุของความจริง และได้ คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบหา เหตุของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป

5) การรู้จักจัดการประกอบกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

6) มีความสามารถในการแสวงหาประมวลความรู้ คิดอ่านได้อย่างชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสามารถสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

7) มีความรู้แจ้งถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับความธรรมดาหรือกับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้ปล่อยวางได้อย่างถูกต้อง สามารถแก้ไขปัญหาวชิวัต จัดความทุกข์ ในจิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกครอบงำ กระทบกระทั้งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่าง ๆ หลุดพ้นจนเป็นอิสระ

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนตามแนวไตรสิกขา มี 3 หลักการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน ได้แก่ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์

กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาน เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิด พิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญหา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน

2.4 งานวิจัยภายในประเทศ

กัญญา สรรพศรี (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลัก ไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ได้แก่ ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านศีลส่งผลให้นักเรียน มีระเบียบวินัย สำนวณกายและวาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้อื่น มีความพร้อมในการเรียน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และสามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมาคอยดูแล ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสมาธิ นักเรียนมีสมาธิดีขึ้น นิ่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ สามารถทำงานที่ครูมอบหมายได้อย่างถูกต้องและส่งทัน ตามกำหนดเวลาและผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีขึ้นทุกข้อและยังพบว่าในปีการศึกษา 2559 ผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O - NET) สูงขึ้นทุกรายวิชา และที่มีคะแนนเพิ่มมากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย ได้ 18.53 รองลงมาคือรายวิชาภาษาอังกฤษ ได้ 12.64 และรายวิชาที่มีคะแนนเพิ่มต่ำสุดคือรายวิชา วิทยาศาสตร์เท่ากับ 1.19 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับโรงเรียนก็สูงขึ้นเช่นกัน

พระมหาสมศักดิ์ ธมมวฑฺฒโน (2565) ได้ศึกษาเรื่อง บูรณาการการแก้ปัญหาโรคทางจิต ด้วยพุทธ จิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า โรคทางจิตครอบคลุมโรคทางจิตเวชและโรคเจ็บป่วยทางจิต โรคทางจิต มีสาเหตุมาจากการกระทบกระเทือนทางจิตและสภาพทางแวดล้อม การรักษาใช้วิธีการให้ยาและวิธีจิตบำบัดซึ่งเป็นวิธีทางจิตวิทยาที่เจริญทางตะวันตก ส่วนป้องกันโรคทางจิตควรบงจรรต้องอาศัยความร่วมมือทั้งผู้ป่วย ผู้ดูแล ผู้รักษา และสิ่งแวดล้อม หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการรักษาโรคทางจิต คือ หลักอริยสัจ 4 ในฐานะที่เป็นหลักการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ หลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการรักษา และสัญญา 10 ในฐานะเป็นภาคสร้างปัญญารักษาโรค การใช้หลักทั้ง 3 นี้ต้องเป็นไปร่วมกัน สัมพันธ์กันเป็นธรรมสมังคี ภายและจิตสัมพันธ์กันต้องรักษาไปด้วยกัน พุทธจิตวิทยามุ่งบูรณาการรักษาโรคทางจิตดูแลทั้งจากภายนอกสู่ภายใน และจากภายในสู่ภายนอก ระดับเบื้องต้นต้องควบคุมดูแลพฤติกรรมตนเองทั้งทางกายและวาจา ประเมินและรายงานตนเอง ยอมรับความผิดพลาดแล้วปรับปรุงใหม่ รวมทั้งการสื่อสารที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษา เรียกว่า จิตวิทยาให้การแนะนำระดับกลางใช้สมาธิเข้าสงบระงับ อาศัยอำนาจแห่งสมาธิ เข้าช่วยเหลือจนเกิดความเปลี่ยนแปลงทางจิตมาสู่ความเปลี่ยนแปลงทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์ส่วนใน

ชั้นละเอียดยนั้นใช้ปัญญาบูรณาการกับสมาธิจัดโรคทางจิตที่ฝังลึกชั้นอนุสัย ได้แก่ อวิชชาและอุปาทาน ให้หมดไปด้วยการใช้สัญญากำหนดหมายไปสู่ปัญญาพิจารณาเห็นความจริง

พลพจน์ เชาววิวัฒน์ (2561) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสำหรับพนักงาน วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า 1) ได้ชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น โดยใช้หลักการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะที่บูรณาการไตรสิกขา กับหลักการสำคัญของกระบวนการกลุ่มที่ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด และทางสังคม ภายใต้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ 5 ขั้นตอน และใช้กลยุทธ์ การเสริมสร้างจิตสาธารณะที่สำคัญ ประกอบด้วยบรรยากาศ แหล่งเรียนรู้ ตัวแบบของผู้มีจิตสาธารณะ รวมทั้งสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลกและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดสาระสำคัญ ในการออกแบบกิจกรรมชุดฝึกอบรมนี้ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ใช้เวลาการฝึกอบรม 49 ชั่วโมง รวม 5 วัน 2) พนักงานที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมฯ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม เชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) พนักงานกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสูงกว่า พนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) พนักงานกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของ คะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะที่วัดทันทีหลังการทดลองและวัดหลังการทดลอง 30 วัน ไม่แตกต่างกัน 5) พนักงานมีความคิดเห็นต่อชุดฝึกอบรมทั้งด้านเนื้อหาการฝึกอบรม ด้านกระบวนการฝึกอบรม ด้านระยะเวลาและการบริการ อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

พระอภิรักษ์ ณิคมโพธิ์ (2561) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้านการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความมีวินัยในตนเองด้านการเรียนรู้ หลังเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกคน และนักเรียนส่วนมาก (ร้อยละ 71.88%) มีวินัยในตนเองด้านการเรียนรู้ในระดับมาก ($x = 4.31$, $S.D. = 0.02$) นักเรียนที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา มีวินัยในตนเองด้านการเรียนรู้ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 4 ด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านใฝ่เรียนรู้ ($x = 4.39$, $S.D. = 0.10$) รองลงมาคือด้านตรงต่อ เวลา ($x = 4.38$, $S.D. = 0.08$) และ 3) นักเรียนที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา มีวินัยในตนเองด้านการ เรียนรู้หลังเรียนจบผ่านไป 1 เดือน สูงกว่าหลังเรียนตามแผนการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านความรับผิดชอบ ($x = 4.55$, $S.D. = 0.13$) รองลงมาคือ ด้านตั้งใจเรียน ($x = 4.52$, $S.D. = 0.10$) ซึ่งแสดงว่าความมีวินัยในตนเองด้านการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความคงทน

กิตติพัฒน์ ศรีชัย (2565) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดี สำหรับนักเรียน

ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผลการวิจัยพบว่า ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดีสำหรับนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาและการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และรูปแบบการจัดการเรียนรู้มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นที่ 2 ขั้นสมาธิ ขั้นที่ 3 ขั้นปัญญา ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนความคิด และขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล เรียงรูปแบบนี้ว่า การจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาพลัส มีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก 3. ผลการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาพลัส เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดีสำหรับนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า 1) นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาพลัสที่พัฒนาขึ้นมีคุณลักษณะ ของความเป็นพลเมืองดีโดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนที่ได้เรียนต่อการจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาพลัสที่พัฒนาขึ้นมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาพลัส โดยรวมอยู่ในระดับมาก

3. วรรณกรรมเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นภารกิจสำคัญของสถานศึกษา ที่ต้องจัดควบคู่กับการจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน หลักสูตรที่เปิดกว้างให้สังคมมีส่วนร่วม และให้อิสระในการจัดการศึกษาเพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เรียน ซึ่งมีนักการศึกษาให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้ กิจกรรมแนะแนวมานิยามจากภาษาอังกฤษว่า Guidance ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้ ให้ความหมายไว้ดังนี้

จักรดุลย์ มนตรีกุล (2557, น. 44) กิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมที่ผู้ให้บริการแนะแนวจัดให้แก่ผู้รับบริการ โดยมีเนื้อหาเนื้อหาเกี่ยวกับงานบริการแนะแนวด้านต่าง ๆ ทั้งด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ซึ่งจะช่วยบุคคลในการพัฒนาส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหา ให้ค้นพบความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนได้เรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ การปรับตัวในทุก ๆ ด้าน

กัญจน์ภัส เกตุโรจน์ (2558, น. 53) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ประมวลประสบการณ์ที่มีความหมายหลากหลายทางกระบวนการที่ผู้ให้บริการจัดให้ผู้รับบริการโดย เน้นการส่งเสริมพัฒนาการ ป้องกัน และแก้ปัญหาของบุคคล ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคม ให้สามารถพบความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตนเอง

สุนทรี ผาตินาวิน (2558, น. 30) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียน ที่ที่มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในด้านการศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น และสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคมพร้อมทั้งพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2559) ได้ให้ความหมายกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองตอบ บริการ จัดวางตัวบุคคล บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการ และเทคนิคทางจิตวิทยา โดยคำนึงถึงความจำเป็นหรือความต้องการของผู้รับบริการ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจตน ความเข้าใจคน และ สภาพแวดล้อม อันนำไปสู่การปรับตัว การวางแผน และการจัดชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ ครอบคลุมทักษะการพัฒนาชีวิตส่วนตัวและสังคม ทักษะการเรียนรู้ และทักษะพื้นฐานทางการงานอาชีพ

อุไร นาคสง่า (2562) ได้ให้ความหมาย กิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้ ผู้รับบริการแนะแนวได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ และขอบข่ายของการแนะแนวตามศักยภาพของแต่ละบุคคล สามารถนำมวลประสบการณ์ต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นการจัดกิจกรรมที่ใช้เทคนิควิธีการที่หลากหลาย เพื่อมุ่งส่งเสริม พัฒนา หรือแก้ไขปัญหาให้กับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ รู้จักเข้าใจตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน โดยมีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายชัดเจน ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ค้นพบความสามารถ ความถนัดและความสนใจของตนเอง สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน ตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถแสวงหาข้อมูลสารสนเทศเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาต่อ มีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข

3.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่งที่นิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการแนะแนว และชุดการสอน เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้คำว่าชุดกิจกรรมแนะแนว ได้มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

อุไร นาคสง่า (2562, น. 48) ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบขึ้นด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรม เพื่อพัฒนาผู้รับบริการให้มีทักษะ พฤติกรรม แนวคิดให้พัฒนาขึ้นได้ตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมและขอบข่ายของการแนะแนว โดยสามารถนำความรู้ความเข้าใจจากกิจกรรมนั้น ๆ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของผู้รับบริการได้

ลมูล วิสิปัตย์ (2563, น. 52) ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนว ที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ อาจอยู่ในรูป ของกิจกรรม ใบงาน ใบความรู้ สื่อ ประกอบอื่น ๆ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเป้าหมายของการ จัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว เป็นสื่อที่ช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนให้บรรลุ จุดมุ่งหมาย ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนว จะมีส่วนประกอบ คือ คู่มือผู้รับบริการ คู่มือผู้ให้บริการ ชุดสื่อหรือ อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการจัดกิจกรรม

วรรณพัชร ชูทอง (2558, น. 29) ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึงเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบมีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ของกิจกรรมซึ่งสร้างขึ้นจากกิจกรรมแนะแนว หลาย ๆ กิจกรรม โดยประกอบด้วย สารสำคัญ วัตถุประสงค์ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้หรือแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ้ และบันทึกหลังการสอนจุดมุ่งเน้น เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริม และพัฒนา ผู้เรียนให้มีจิตลักษณะ หรือพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

สุวดี ชูแสง (2561, น. 43) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง สื่อการเรียนรู้ การสอน ที่ครูสร้างขึ้น เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ในกิจกรรมแนะแนว และรวบรวมไว้โดยมีสื่อหลากหลายชนิด ประกอบไปด้วย คำชี้แจง ชื่อเรื่อง จุดมุ่งหมาย กิจกรรม และขั้นตอนการทำกิจกรรม ที่ให้ผู้เรียนสามารถ เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ ประสบการณ์ และเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

พัชรินทร์ พุดดำ (2562, น. 24) ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการ จัดการเรียนรู้ในคาบกิจกรรมแนะแนว ซึ่งรวบรวมโดยมีสื่อ ใบงาน ใบความรู้ สถานการณ์ จำลอง บทบาทสมมุติ หลากหลายชนิด เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง สื่อที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมีการแบ่งเนื้อหากิจกรรมออกเป็นชุด ๆ โดยมีสื่อประกอบการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตามความ เหมาะสมของเนื้อหาซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรม เกม สื่อ อุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะ หรือความรู้ความเข้าใจตามจุดประสงค์ของสื่อที่สร้างขึ้น โดยสามารถนำความรู้ ้ ความเข้าใจจากกิจกรรมนั้น ๆ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของผู้รับบริการได้

3.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวนับว่ามีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้เรียนทั้งวัยเด็ก และวัยรุ่น เนื่องจากกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตน ป้องกัน ปัญหา และแก้ไขปัญหของผู้รับบริการ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบ และ เทคนิคที่หลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียนการสอน ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ทั้งยังมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการแนะแนวและ ผู้รับบริการ คือ การพัฒนา กิจกรรมแนะแนวที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้ให้การแนะแนวสามารถดำเนินการ จัดกิจกรรมแนะแนวให้มี

ประสิทธิภาพได้มากขึ้น และการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับ ผู้รับบริการแนะแนวได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติอีกด้วย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2559) ยังได้ กล่าวถึง ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นการให้บริการแนะแนวที่มุ่งให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนา ตนด้านต่าง ๆ กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ ผู้ให้บริการ และกระบวนการให้บริการแนะแนว ดังนี้

3.3.1 ความสำคัญต่อผู้รับบริการ ผู้รับบริการจะได้รับโอกาสพัฒนาครอบคลุมทั้ง 3 ขอบข่าย ต่อไปนี้จะเป็นการเสนอตัวอย่างของผู้รับบริการแนะแนวที่เผชิญปัญหา และมีความต้องการ จัดการปัญหาของตน ซึ่งได้รับประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ที่มาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2559) ดังตารางที่ 2.1 - 2.3

ตารางที่ 2.1 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาส่วนตัวและสังคม

สภาพปัญหาและความต้องการ	ผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนว
1. ขาดการฝึกหัด - ขาดตัวแบบของการดำเนินชีวิต ที่เหมาะสมจนดำเนินชีวิตที่สร้างความทุกข์	เรียนรู้การตระหนักรู้คุณค่าของการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพจากกิจกรรมสมดุลชีวิต
2. มีพฤติกรรมที่ขาดการควบคุมก่อความก้าวร้าว รุนแรง เป็นเหตุให้กระทำความผิดเสมอ ต้องการให้ควบคุมตนได้	ยอมรับผลการกระทำที่ขาดการยับยั้ง และสามารถฝึกหัดการควบคุมตนได้จากกิจกรรม สร้างได้ก็ควบคุมได้
3. ไม่สามารถวิเคราะห์สาเหตุและไม่สามารถจัดการ ความทุกข์จากการทำผิดซ้ำซาก ต้องการพ้นไปจาก สภาพนี้	ฝึกการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยง ผล → เหตุ จาก การกระทำของตนจากกิจกรรม เหตุและผลที่ตน เป็นสำคัญ
4. ติดต่อสื่อสารแบบสร้างปัญหาระหว่างบุคคล เสมอ จึงทำงานกันด้วยความยากลำบาก	ฝึกวิเคราะห์วิธีการติดต่อสื่อสารแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งพิจารณาบทบาทของตน และฝึกหัดการ สื่อสารและสร้างสรรค์ จากกิจกรรมรู้ใจ - ได้ใจ
5. แสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตร ก่อศัตรู จึงเกิด ความขัดแย้งบ่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว	ฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมตนและความต้องการ ของบุคคลอื่น มีสติ รู้สภาพความรู้สึกของตน จากกิจกรรมฉลาด - สร้างมิตร

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

สภาพปัญหาและความต้องการ	ผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนว
6. จัดการความเครียดด้วยความคิดและความเชื่อใด ๆ จนเกิดปัญหาติดสารเสพติด จึงต้องการเปลี่ยนแปลงตน	ฝึกการคลายเครียดแบบต่าง ๆ และการพิจารณาเหตุของความเครียดที่ตนเองสร้างจากกิจกรรม คลายเครียด คลายอารมณ์

ตารางที่ 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทางการศึกษา

สภาพปัญหาและความต้องการ	ผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนว
1. ไม่เชื่อและไม่เห็นคุณค่าของการแสวงหาความรู้ ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ	ตระหนักถึงคุณค่าของการแสวงหาความรู้ และเชื่อมั่นในความสามารถตนจากกิจกรรมรู้ทันปัญหา
2. มีนิสัยการเรียนที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ จึงไม่บรรลุผลการเรียนที่คาดหวัง	ได้รับการฝึกหัดนิสัยที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การใส่ใจในงานและความรับผิดชอบงานของตน จากกิจกรรมสำรวจนิสัยทางการเรียน
3. ขาดทักษะการเรียนทั้งการคิด การถาม และขาดระบบการทำงาน ที่มีคุณภาพ	ได้รับการฝึกหัดการคิด การถาม และฝึกทำงานตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบที่มีคุณภาพจากกิจกรรมความเก่งสร้างได้
4. ขาดการใส่ใจการเรียนจนเป็นผลให้ประสบความล้มเหลว	ได้รับการฝึกหัดตั้งเป้าหมายและวางแผน งานและจัดการเวลาการทำงานให้บรรลุแผน และตระหนักถึงผลของการใส่ใจ จากกิจกรรมทิศทางการเรียน
5. ขาดแรงจูงใจในการเรียน ขาดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายต่อการเรียน	ได้รับการฝึกให้พิจารณาเป้าหมายการเรียน หรือพิจารณาความหวัง ความต้องการทางการศึกษา จากกิจกรรมเติมพลังสร้างฝัน
6. ขาดความมุ่งมั่นและพากเพียรในการเรียน	ได้ศึกษาสังเกตแบบอย่างที่ดีจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ จากกิจกรรมทางสู่ความสำเร็จ

ตารางที่ 2.3 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทางอาชีพ

สภาพปัญหาและความต้องการ	ผลที่จะได้รับจากกิจกรรมแนะแนว
1. ขาดความสนใจใฝ่รู้ทางอาชีพ	ได้รับการเรียนรู้โลกกว้างทางอาชีพ และขาด ตระหนักรู้ภารกิจชีวิต จากกิจกรรมชีวิตคู่กับงาน
2. ไม่สนใจชีวิต ขาดการตระหนักรู้การเป็นเจ้าของ ชีวิต	ได้รับการส่งเสริมให้พิจารณาคุณค่าชีวิต จากการ ฟังตน สิทธิหน้าที่ในการนำตน จากกิจกรรม เจ้าของชีวิต
3. ขาดวุฒิภาวะทางอาชีพ ไม่สามารถตัดสินใจ ทาง อาชีพ	ได้รับส่งเสริมให้พัฒนาวุฒิภาวะทางอาชีพ จากกิจกรรมความร่วมมือสร้างความสำเร็จ
4. ขาดข้อมูลโลกกว้างทางอาชีพ ไม่สามารถ วางแผนทางอาชีพ	ได้รับข้อมูลข่าวสารโลกกว้างทางอาชีพ และได้รับ การสำรวจความต้องการและเป้าหมายชีวิต จากกิจกรรมท่องโลกอาชีพ
5. ขาดทักษะพื้นฐานทางอาชีพ ขาดความ รับผิดชอบ	ได้รับการส่งเสริมให้ตระหนักรู้ถึงความรับผิดชอบ ชีวิต และฝึกหัดการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า จากกิจกรรมจะเป็นคนดีหรือคนเก่ง
6. มีพฤติกรรมไม่เอื้อต่อการทำงานที่มีคุณภาพ	ได้รับการฝึกหัดดำเนินงานที่เป็นระบบ คุณภาพ จากกิจกรรมคุณค่าคนอยู่ที่ผลของงาน

3.3.2 ความสำคัญต่อผู้ให้บริการ กิจกรรมแนะแนวที่ได้จัดเตรียมไว้ อย่าง เป็นระบบ ภายใต้อาคาร เทคนิค และวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมในการสนองตอบความต้องการของผู้รับบริการ มีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ ดังนี้

- 1) เป็นสื่อการเรียนรู้ที่สำคัญในการให้บริการแนะแนว เนื่องจากได้รับการออกแบบมาอย่างเหมาะสม ทำให้มีความสะดวกที่จะให้บริการ
- 2) กิจกรรมแนะแนวเป็นสื่อสำคัญที่ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์กัน อย่างใกล้ชิด ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในกรณีการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา
- 3) ผู้ให้บริการที่นำกิจกรรมไปใช้ในกระบวนการบริการแนะแนว มีโอกาสเก็บข้อมูลจากการ ประเมินหลังการใช้ แล้วทำการศึกษาและพัฒนาเพื่อได้องค์ความรู้เพิ่มขึ้น ช่วยให้ผู้ให้บริการ มีความสามารถประยุกต์ใช้ในการให้บริการที่ทันกาลต่อไป

3.3.3 ความสำคัญต่อกระบวนการให้บริการแนะแนว กิจกรรมแนะแนวได้รับการพัฒนาอยู่เสมอ จะช่วยเพิ่มโอกาสการพัฒนาวิชาชีพทางจิตวิทยาการแนะแนว ดังนี้

- 1) กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาเป็นการเพิ่มแนวทางการให้บริการแนะแนวด้านต่าง ๆ ได้กว้างขวางมากขึ้น
- 2) กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนาเป็นการเพิ่มสื่อในการให้บริการแนะแนวมากขึ้น
- 3) กิจกรรมแนะแนวที่ได้รับการพัฒนา โดยศึกษาหรือกระบวนการวิจัย จะเปิดโอกาสให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องประยุกต์ใช้ใน การให้บริการหรือฝึกอบรม ในการพัฒนาผู้ทำงานได้ต่อไป

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญต่อผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ทั้งด้านการพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ กิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้เป็นระบบในรูปแบบต่าง ๆ จัดเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้เรียนที่สำคัญอย่างหนึ่ง มีการพัฒนาอยู่เสมอตามความจำเป็น ตามความต้องการของผู้รับบริการ ทำให้เกิดโอกาสพัฒนาวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนวต่อไป

3.4 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยทั่วไปมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ความต้องการ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจ ตลอดจนค่านิยมที่ยึดถือ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อในสถานศึกษาต่าง ๆ เช่น สถานะของสถาบันที่จะศึกษาต่อ ระเบียบการสมัคร รวมทั้งโอกาสที่จะเข้าไปศึกษาในสถาบันนั้น ๆ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับโลกกว้างทางอาชีพ การแบ่งหมวดหมู่ของอาชีพ ลักษณะของอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของแต่ละคน และข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพตามที่ต้องการ
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเลือกตัดสินใจเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนมากที่สุด
5. เพื่อให้นักเรียนได้เพิ่มพูนประสบการณ์เกี่ยวกับการศึกษาต่อหรือการประกอบ อาชีพที่ตนสนใจในรายละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจในการวางแผนเลือกเส้นทางของชีวิตในอนาคต ถ้าพบว่าไม่เหมาะสมจะได้เปลี่ยนแปลงเป้าหมายได้ทันท่วงที ช่วยให้ประสบความสำเร็จ ในการดำเนินชีวิต

3.5 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวต้องส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ อันจะนำไปสู่สมรรถนะที่สำคัญ 5 ประการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ โดยนำไปบูรณาการในการจัดกิจกรรมตามลักษณะของกิจกรรมแนะแนวที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 อีกทั้งยังต้องส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิต โดยมุ่งจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนและ วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา ที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ รวมทั้งด้านส่วนตัวและสังคม โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนควรได้รับอิสระทางความคิด ภาระตัดสินใจ และเรียนรู้ด้วยตนเองจากการปฏิบัติจนกระทั่งเกิดทักษะชีวิต ตลอดจนครูทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยมีครูแนะแนวเป็นพี่เลี้ยงและประสานงาน

3.6 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว มีขอบข่ายที่ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพที่สุจริต มีการเตรียมตัวและสามารถวางแผนที่จะประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีสนใจและตรงกับความสามารถของตนเอง
3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น รักสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะชีวิต และสามารถปรับตัว ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.7 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546)

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจ
2. สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิต และสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่ออาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง
3. เสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
4. เสริมสร้างค่านิยมที่ดี มีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม

5. เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในวิชาการต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง

6. จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษาโดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้

7. จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

8. เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง

9. วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงพัฒนาการของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น

10. สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดและนำเสนอผู้ที่เกี่ยวข้อง

3.8 ขั้นตอนและกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนวมีขั้นตอนและกระบวนการที่สำคัญดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน
2. วิเคราะห์ความสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทัศนคติของสถานศึกษา และข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียน และเป้าหมายของสถานศึกษา โดยต้องเกิดจากความร่วมมือของครู ผู้ปกครอง และผู้เรียน

4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา โดยแบ่งเป็นระดับการศึกษาและชั้นปี

5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม เวลาในการจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม และการประเมินผล

6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลของการจัดกิจกรรม

8. ประเมินผล และสรุปรายงาน

3.9 เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลากหลายวิธี แต่ละวิธีนั้นย่อมมีข้อดีและข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนวจึงจำเป็นต้องเลือกเทคนิคที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียน การสอน พัฒนาการของผู้เรียน เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม สื่อการสอน และการประเมินผล เทคนิคที่สามารถนำมาจัดกิจกรรมแนะแนวและทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ได้แก่ เทคนิคแบบแบ่งงานกลุ่ม เทคนิคแบบ อภิปราย เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคสถานการณ์จำลอง เป็นต้น (ช่อลัดดา ขวัญเมือง, 2541) โดย เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว มีดังนี้

1. เทคนิคตัวแบบ เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยการสังเกต เลียนแบบ และแสดงความคิดเห็นต่อความรู้สึกของตัวแบบ ซึ่งแบบออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ตัวแบบที่เป็น ชีวิตจริง (Live Model) เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพการณ์จริง คือ ตัวแบบสามารถ เพิ่มเติมหรือปรับปรุงพฤติกรรม เพื่อให้การแสดงผลพฤติกรรมชัดเจน หรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากขึ้น และ

1.2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ตัวแบบลักษณะนี้ได้แก่ วิดีทัศน์ การ์ตูน หุ่นยนต์ ภาพยนตร์ รูปภาพศิลปะ เป็นต้น ซึ่งตัวแบบเหล่านี้จะทำให้มีผลต่อการแสดงผลพฤติกรรมของ ผู้เรียน และยังสามารถควบคุมพฤติกรรมและผลกระทบต่อตัวแบบได้ ทั้งยังสามารถเก็บไว้ใช้ในการให้ตัวแบบครั้งต่อไปได้และยังสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ (Bandura, 1977)

2 เทคนิคกรณีตัวอย่าง เป็นเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แล้วนำมาสร้างเป็นกรณีตัวอย่าง เพื่อนำมาเป็นประเด็นปัญหา อภิปราย และวิเคราะห์ เพื่อหาข้อสรุปช่วยให้เกิดการตัดสินใจ และหาทางแก้ปัญหานั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี เทคนิคกรณีตัวอย่าง มีขั้นตอนการสอนกรณีตัวอย่างไว้ดังนี้

2.1 กำหนดเนื้อหา

2.2 คัดเลือกเรื่องราวตัวอย่างที่เหมาะสมในการนำมาเสนอให้ผู้เรียน

2.3 ให้ประเด็นคำถามจากกรณีตัวอย่าง เพื่อให้ผู้เรียนอภิปรายและสรุปร่วมกัน

2.4 การประเมินผลจากการอภิปรายผลของผู้เรียน

3. เทคนิคสถานการณ์จำลอง เป็นการจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียงกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสภาพการณ์ด้วยตนเอง มุ่งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาพความเป็นจริงและเกิดความเข้าใจในสถานการณ์หรือเรื่องที่มีตัวแปรจำนวนมากที่ความสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน โดยผ่านการปฏิบัติและการแสดงออกถึงความคิดเห็น ซึ่งวิธีจะทำให้ผู้เรียนสามารถ เข้าใจมีความรู้สึกร่วมต่อสถานการณ์ได้ดี รวมทั้งยังสามารถที่จะเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป

ขั้นตอนของสถานการณ์จำลอง ประกอบด้วย

3.1 การเตรียมการ

3.2 การนำเสนอสถานการณ์จำลอง

3.3 การเลือกบทบาท

3.4 การเล่นในสถานการณ์จำลอง

3.5 การอภิปราย

4. เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยเทคนิคนี้สามารถแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มเล็กประมาณ 4 - 8 คน และให้ผู้เรียนในกลุ่มสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น และประสบการณ์ในประเด็นที่กำหนดและสรุปผลการอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม ส่วนมากการอภิปรายกลุ่มมักจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยมากกว่ากลุ่มใหญ่ เนื่องจากจะทำให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นได้อย่างทั่วถึง

การอภิปรายกลุ่มมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

4.1 มีการจัดผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๆ ประมาณ 4 - 8 คน

4.2 มีการกำหนดประเด็นในการอภิปราย

4.3 มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มตามประเด็นการอภิปราย

4.4 มีการสรุปสาระที่สำคัญตามที่สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายโดยทำเป็นข้อสรุปของกลุ่ม

4.5 มีการนำข้อสรุปของกลุ่มมาใช้ในการสรุปบทเรียน (ไพฑูรย์ สินลารัตน์, 2543; ทิศนา ขัมมณี, 2555)

5. เทคนิคบทบาทสมมติ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยผู้เรียนจะสวมบทบาทในสถานการณ์ที่มีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง และแสดงออกมาตามความรู้สึกของผู้เรียน เป็นการช่วยสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ทบทวนและเชื่อมโยงสู่เนื้อหาใหม่ให้กับผู้เรียน การประเมินผลการเรียนรู้และเพื่อเป็นการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน ซึ่งบทบาทสมมติช่วยให้ผู้สอนได้สังเกตเห็นทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้เรียน โดยองค์ประกอบที่สำคัญของบทบาทสมมติ คือ

5.1 มีผู้สอนและผู้เรียน

5.2 มีสถานการณ์สมมติและบทบาทสมมติ

5.3 มีการแสดงบทบาทสมมติ

5.4 มีการอภิปรายเกี่ยวกับความรู้ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้เรียน และสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับ

5.5 มีผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

3.10 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

การประเมินกิจกรรมแนะแนว ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครอง มีภารกิจ ที่รับผิดชอบดังนี้ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

1. ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียน และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยครูผู้จัดกิจกรรมมีภารกิจในการวางแผนการประเมิน ดำเนินการประเมิน นำผลการประเมินไปพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ

2. ผู้เรียนอาจมีส่วนร่วมในการวางแผนการประเมิน ประเมินตนเองและเพื่อน ผู้ปกครอง มีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นในการประเมิน ประเมินผลการพัฒนาผู้เรียน โดยประสานร่วมมือกับครูผู้จัดกิจกรรมประเมิน บันทึก สรุปผลการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

3. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน ผู้จัดกิจกรรมต้องตรวจสอบเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินผลจากการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย มาตัดสินและประเมินเป็น “ผ่าน” และ “ไม่ผ่าน” ดังนี้ ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรม มีผลงาน/ ชิ้นงาน/ คุณลักษณะตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด ไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ผ่านการปฏิบัติกิจกรรม หรือมีผลงาน/ ชิ้นงาน/ คุณลักษณะไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

3.11 งานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

เสาวนีย์ สุขสำราญ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิค ระดมสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 4 (อุดมวิทย์สมใจ) จังหวัดปราชญ์บุรี พบว่า (1) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์สูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หลังการทดลองไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล

อุไร นาคสง่า (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสังคมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านในเมือง จังหวัดสตูล ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสังคมภายหลังการทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ พุดดำ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า (1) นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพมีความสามารถในการวางแผนอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่า ความสามารถดังกล่าว

ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพมีความสามารถในการวางแผนอาชีพ ภายหลังการทดลอง สูงกว่าความสามารถดังกล่าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ลมูล วิสิปตย์ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัชฎาภรณ์ ใจติชะ (2565) ได้ศึกษาเรื่องผลการจัดชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้โมเดลชิปปาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดศรีสุก (แย้มเยื้อน-อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้โมเดลชิปปา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตและอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้โมเดลชิปปาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตและอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าระยะติดตามผล

สิริลักษณ์ บัวคง (2565) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนารอบความคิดแบบเติบโต ในการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีระดับรอบความคิดแบบเติบโตในการจัดการอารมณ์และความเครียดในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมาก

4. วรรณกรรมเกี่ยวกับเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรี

4.1 ประวัติของมูลนิธิที่กลุ่มประชากรอาศัยอยู่

เริ่มต้นจากเมื่อปี พ.ศ. 2540 สถาบันแม่ชีไทยได้หาจิตอาสาไปช่วยสอนที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนเกณฑ์ใน จังหวัดกาญจนบุรี อยู่ 3 ปีจนทำให้ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ ของคนในชุมชนแถวนั้น เช่น ปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง ปัญหาเด็กถูกทำร้าย ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการไม่มีบัตรและเด็กไม่ได้รับการศึกษา จึงเกิดแรงบันดาลใจให้ก่อตั้งมูลนิธิฯ เพื่อจะดูแลและช่วยเหลือเด็กได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย

เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2542 จิตอาสาท่านนั้นจึงเริ่มยุติการทำหน้าที่ครูอาสาและใช้เงินส่วนตัวไปซื้อที่ดินแปลงหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี โดยมีเด็กและเยาวชนมาอาศัยอยู่ด้วยจำนวน 35 คน โดยท่านใช้วิธีการฝึกฝนเด็ก ๆ ในเรื่องความอดทน และคอยพัฒนาจิตใจไปพร้อมกับพัฒนาวัตถุ ใช้ระบบการดูแลแบบให้พี่ดูแลน้อง จนในปี พ.ศ. 2544 ก็ได้จดทะเบียนเป็นมูลนิธิโดยโดยมีวัตถุประสงค์ของมูลนิธิดังนี้

1. ส่งเสริมการศึกษา และฟื้นฟู คุณภาพชีวิต แก่เด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาส
2. พัฒนาด้านจิตใจและคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมของศาสนา
3. พัฒนาสุขภาพโดยใช้หลักของธรรมชาติเกื้อกูลชีวิต
4. บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพจิต และสุขภาพกาย แก่เยาวชน หลังเลิกยาเสพติด
5. เฝ้าระวังการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดของเด็ก และเยาวชน

กิจกรรมที่ดำเนินงาน มีดังนี้

1. เป็นศูนย์การศึกษาตามอัธยาศัยโดยให้โอกาสเด็กและเยาวชนได้เรียนหนังสือในการศึกษาขั้นพื้นฐานตามกฎหมายและต่อเนื่องถึงการศึกษาระดับอุดมศึกษา
2. ช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่ยากจนขาดแคลนทุนทรัพย์ที่จะเรียนต่อระดับอุดมศึกษา
3. เป็นที่พักสำหรับเด็กและเยาวชนที่กำลังศึกษา
4. เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม พัฒนาคุณภาพชีวิต และเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาสำหรับเด็ก เยาวชนและสตรี
5. จัดอบรมค่ายยุวพุทธให้กับเด็กและเยาวชนทั้งในและนอกเขตพื้นที่กาญจนบุรีโดยยึดหลักการนำธรรมะมาใช้กับชีวิตประจำวัน

6. จัดฝึกอบรมวิชาชีพให้กับเยาวชน และสตรี

มูลนิธิได้แบ่งผังการทำงานออกเป็น 4 กลุ่มงานใหญ่ ดังนี้

1. งานธุรการ คือ งานที่ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้การดำเนินงานของมูลนิธิฯ สะดวกและทำงานได้ง่ายขึ้นและเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ประกอบด้วย ฝ่ายทะเบียน ฝ่ายการเงิน ฝ่ายบัญชี ฝ่ายพัสดุ และฝ่ายประชาสัมพันธ์

2. งานด้านการศึกษา คอยดูแลเรื่องการจัดการศึกษาของเด็กและเยาวชน มีทั้งการศึกษาในระบบและนอกระบบ ซึ่งถ้ามีความพร้อมในเรื่องของร่างกาย สติปัญญา รวมทั้งมีความสนใจในการศึกษา โรงเรียนภายนอกมูลนิธิฯในระดับมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ทางมูลนิธิฯก็จะส่งเข้าเรียนตามที่เด็กและเยาวชนสนใจโดยเป็นผู้ปกครองและรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด แต่ถ้าไม่สามารถเข้าเรียนในระบบได้ ทางมูลนิธิฯก็จะจัดการเรียนการสอนแบบทางเลือก หรือการศึกษานอกระบบ ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นเด็กที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ ระดับปฐมวัย ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ใช้การเรียนระบบโฮมสคูล คือจัดการเรียนการสอนเองแต่ประเมินผลโดยโรงเรียนของรัฐที่มีการทำข้อตกลงร่วมกัน หรือ กศน. มีครูผู้สอนเป็นแม่ชี ฆราวาส นอกจากนี้ยังจัดการศึกษาด้านอาชีพ และคุณธรรม จริยธรรมอีกด้วย

3. งานด้านการสงเคราะห์ คอยดูแลและจัดสรรสวัสดิการให้กับเด็กและเยาวชนที่เข้ามาพักอาศัย ทั้งด้านที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และเมื่อเจ็บไข้ก็พาเข้ารับการรักษาภายในสถานพยาบาลของรัฐ ซึ่งถ้าเด็กหรือเยาวชนยังมีบัตรประชาชน ทางมูลนิธิก็จะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด

4. ด้านสาธารณะประโยชน์ และสาธารณะกุศล นอกจากการดำเนินงานภายในแล้ว ทางมูลนิธิยังทำงานช่วยเหลือชุมชนและสังคม เช่น งานช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ งานมอบทุนการศึกษาให้กับเด็กยากจนในชุมชน งานธรรมในครัวเรือนคือนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เข้าไปถึงครัวเรือนโดยเริ่มจากบ้านที่เป็นผู้ปกครองของเด็กและเยาวชนและค่อยนำไปสู่เพื่อนบ้านในละแวกเดียวกัน และชักชวนให้น้ำลูกหลานมาบวชในภาคฤดูร้อนเพื่อเป็นการปรับพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรม ตลอดจนพื้นฐานด้านพฤติกรรมให้กับเด็ก และเยาวชน นอกจากนี้ยังสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนของผู้ปกครองได้อีกด้วย

ตั้งแต่วันแรกจนถึงปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนทั้งที่มีครอบครัว และไม่มีครอบครัวเข้ามาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากและสุดท้ายพวกเขาก็มีเส้นทางเดินที่ดี ถึงแม้บางคนอาจจะไม่จบการศึกษาระดับปริญญาแต่ก็สามารถใช้ชีวิตความเป็นอยู่ตามอัธยาศัยของตนเอง และเลือกใช้ชีวิตในทางที่เหมาะสม สามารถเลี้ยงดูครอบครัวของตนเองได้เป็นอย่างดี

4.2 เยาวชนที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิฯ

เยาวชนที่อยู่ภายใต้การดูแลของมูลนิธิฯ เป็นผู้ด้อยโอกาส ประสบปัญหาทางครอบครัว และสังคม ทั้งปัญหาเรื่องความยากจน ขาดโอกาสทางการศึกษา พ่อแม่ผู้ปกครองติดยาเสพติด ติดการพนัน จนไม่สามารถส่งเสียเลี้ยงดูบุตรหลานให้ได้รับการศึกษาอย่างที่ควรจะเป็นได้ ทำให้เด็กเหล่านี้ เข้ามาอยู่ในความดูแลของทางมูลนิธิฯ โดยวิธีการคัดเลือกเด็กที่จะรับเข้าจะเริ่มจากหลังได้รับแจ้งจากบุคคลที่สนิท สหธรรมิก ครูที่อยู่นอกชุมชน ผู้นำชุมชน ตลอดจนรุ่นพี่ที่เคยพักอาศัยในมูลนิธิฯ เมื่อได้รับแจ้งทางแม่ชีก็จะเข้าไปตรวจสอบพื้นฐานทางครอบครัวของเด็กหรือเยาวชนว่าเป็นอย่างไร โดยเด็กหรือเยาวชนที่รับเข้ามาจะมีพื้นฐานของครอบครัวที่มีปัญหาเหล่านี้

- พฤติกรรมความรุนแรงและเพศสัมพันธ์ให้ลูกเห็น
- ครอบครัวแยกทางกัน มีการประชดประชัน แล้วทำร้ายลูก
- พ่อแม่ติดการพนัน ติดสิ่งเสพติดเรื้อรัง
- พ่อแม่เป็นมิชฌาชีพ
- พ่อแม่เห็นแก่ตัวไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพกายและใจของลูก
- พ่อแม่เห็นลูกเป็นสินคา ทำการซื้อขาย
- พ่อแม่ทำการทารุณร่างกาย ไม่ให้มีโอกาสเรียนหนังสือ
- พ่อแม่ไม่พร้อมที่จะมีลูก จะเอาลูกไปทิ้ง
- พ่อแม่มีพฤติกรรมส่ำสอนทางเพศ จนติดโรคร้ายแรง (เอดส์)

- พ่อแม่เห็นลูกเป็นอุปกรณ์สร้างความสุขทางเพศ

นอกจากนี้ จะมีบางส่วนเป็นเด็กหรือเยาวชนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลแต่มีความสนใจในการศึกษา และขาดแคลนทุนทรัพย์ ซึ่งจะต้องได้รับการรับรองความประพฤติจากสถานศึกษาเดิม ส่วนใหญ่เด็กและเยาวชนที่มูลนิธิฯ รับมาดูแลมักจะมีพฤติกรรม ดังนี้

1. มีการแสดงพฤติกรรมทำร้ายตนเอง
 2. มีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ
 3. มีนิสัยลักเล็กขโมยน้อย มักจะโกหกเป็นประจำ
 4. มีพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบใช้ความรุนแรง
 5. ไม่รักษาความสะอาด
 6. มีการแสดงออกจนเกินวัยของตนเอง
 7. มีการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยาก มักเลือกที่จะอยู่คนเดียวลำพัง
 8. ขาดระเบียบวินัยในตนเอง
 9. ไม่ยอมปฏิบัติตามกฎระเบียบของมูลนิธิฯ
 10. ไม่เห็นคุณค่าและศักยภาพในตนเอง
 11. มีเป้าหมายในชีวิตที่ไม่ชัดเจน
 12. เห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม เลือกที่จะเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้
- ซึ่งในปัจจุบันมีเด็กและเยาวชนที่อยู่ในความดูแลทั้งสิ้น 109 คน แบ่งเป็นช่วงอายุดังนี้
1. แรกเกิด – 3 ขวบ จำนวน 8 คน
 2. 3 ขวบ – 7 ขวบ จำนวน 12 คน
 3. 7 ขวบ – 12 ขวบ จำนวน 31 คน
 4. 13 ปี – 15 ปี จำนวน 25 คน
 5. 15 ปี – 17 ปี จำนวน 30 คน
 6. อายุมากกว่า 17 ปีขึ้นไปที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา อีกจำนวน 3 คน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี” รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีระเบียบวิธีการวิจัย ดังนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากร
3. นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (Non – Randomized one group pretest posttest design) ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงแบบการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	ทดลองใช้ชุด กิจกรรมแนะแนว	หลังการทดลอง	ระยะการ ติดตามผล
กลุ่มทดลอง	E ₁	X	E ₂	E ₃

เมื่อ X แทน การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

E₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

E₂ แทน การทดสอบหลังการทดลอง

E₃ แทน การทดสอบระยะการติดตามผล

2. ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการทดลองในประชากร คือ เยาวชนเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15 - 17 ปี ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี ในช่วงเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม 2567 ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 30 คน

3. นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

3.1 ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

3.1.1 ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความต้องการ พร้อมทั้งรู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เมื่อทำผิดพลาดก็สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนให้ความสนใจและใส่ใจบุคคลรอบข้าง รวมถึงมีความเข้าใจและยอมรับในการกระทำของผู้อื่น ทั้งแสดงความเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม แล้วรู้จักการเป็นผู้ให้ และผู้รับ ครั้นเมื่อทำผิดก็กล้าที่จะยอมรับผิด พร้อมทั้งจะให้อภัยผู้อื่น โดยมองที่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

3.2.2 ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักศักยภาพของตนเอง รวมทั้งสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ ตลอดจนมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ โดยสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา ซึ่งจะมีวิธีการ ขั้นตอนในการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น รวมถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทั้งกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างได้อย่างสร้างสรรค์

3.3.3 ด้านสุข หมายถึง ความสามารถที่จะมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งมีความเชื่อมั่นและรู้จักมองโลกในแง่ดี รวมทั้งเป็นผู้มีอารมณ์ขัน และพึงพอใจในตนเอง ตลอดจนสามารถสร้างกิจกรรมเสริมสร้างความสุข โดยรู้จักผ่อนคลายตนเอง เพื่อที่จะหาความสุขสงบทางจิตใจให้กับตนเองได้

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือสำหรับนำมาใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือเครื่องมือสำหรับการวัดตัวแปรตาม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง มีรายละเอียด ดังนี้

4.1.1 เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรตาม คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต (2546) เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของประชากร โดยความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง และ 3) ด้านสุข

4.1.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ออกแบบให้สัมพันธ์กับนิยามเชิงปฏิบัติการ ตามตารางที่ 3.2 ดังนี้

ตารางที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรกับชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบวัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรม 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดเพื่อวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทำชุดกิจกรรม	ครั้งที่ 2 "ใบหน้าสื่ออารมณ์" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุนอารมณ์ และความต้องการที่ส่งผ่านทางสีหน้าของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	1 - 8
ความฉลาดทางอารมณ์ “ด้านดี”		

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
	3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายถึงผลกระทบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม	
	ครั้งที่ 3 "เพราะเรานั้นเข้าใจกัน" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายเหตุผลของการกระทำที่ดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงออกถึงความเห็นใจของผู้อื่นทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ	9 - 14
	ครั้งที่ 4 "ร่วมด้วยช่วยกัน" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นความผิดของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างคำพูดที่แสดงการให้อภัยเพื่อนที่ทำผิดพลาด 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนเองและผู้อื่นทำประโยชน์ต่อส่วนรวม	15 - 18
ความฉลาดทางอารมณ์ "ด้านเก่ง"	ครั้งที่ 5 "ก็เก่งเหมือนกันนะ" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุศักยภาพของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายวิธีการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับตนเอง	19 - 22
	ครั้งที่ 6 "เส้นชัยไม่ไกลเกินเอื้อม" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุเป้าหมายและแนวทางในการพาตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิต	23 - 30

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
	2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายปัญหาที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างวิธีการแก้ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นด้วยความยืดหยุ่น	
	ครั้งที่ 7 "มิตรภาพสัมพันธ์" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางของตนเองที่แสดงความกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นทั้งที่เห็นพ้องและเห็นต่างได้อย่างสร้างสรรค์	31 - 36
ความฉลาดทางอารมณ์ "ด้านสุข"	ครั้งที่ 8 "คุณค่าภายในตนเอง" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุคุณค่าและความพึงพอใจของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางที่จะมองโลกในแง่ดี	37 - 42
	ครั้งที่ 9 "ความสุขสร้างได้" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขและผ่อนคลายความตึงเครียดให้กับตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุวิธีการหาความสุขสงบทางจิตใจ	43-52

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
ครั้งที่ 10 "ปัจฉิมนิเทศ"		
วัตถุประสงค์		
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรม		
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมชุดกิจกรรม		

4.2 ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอย่างถูกต้องและ ตรงตามหลักเกณฑ์ของการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.2.1 เครื่องมือที่เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์มีต้นแบบจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับประชาชน) สร้างขึ้นโดยสำนักพัฒนากรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546) แบบวัดนี้ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 ด้านดี จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 - 18

ด้านที่ 2 ด้านเก่ง จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ข้อ 19 - 36

ด้านที่ 3 ด้านสุข จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 37 - 52

โดยขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการพัฒนาเครื่องมือที่เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและบริบทของประชากร

2) ศึกษาแนวคิด เอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเครื่องมือประเภทแบบวัดเพื่อให้ได้แบบวัดที่ถูกต้องและได้มาตรฐาน

3) กำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการสำหรับเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้ได้แบบวัดที่ครอบคลุมและสอดคล้องกับบริบทของประชากร

4) ดำเนินการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรไว้ชัดเจนและครอบคลุมรายด้านที่สำคัญอย่างครบถ้วน โดยในการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546)

5) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาสาระและรูปแบบของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังจากนั้นนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (IOC) โดยพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ลักษณะข้อคำถาม และภาษาที่ใช้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนด ทั้งนี้หากพบว่าข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.50 ถึง 1.00 แสดงว่าข้อคำถามนั้น สามารถทำการวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา สำหรับแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ในครั้งนี้มีค่าความตรงตามเนื้อหา อยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ทำการวัดได้ (ภาคผนวก ข)

6) ดำเนินการปรับปรุงแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่แก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร จำนวน 30 คน โดยนำหนังสือจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ขอความอนุเคราะห์จากหัวหน้าสำนักแม่ชีรัตนไพบุลย์ (ภาคผนวก ฉ) เพื่อหาค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ (Discrimination) โดยวิธีมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และผลการทดลองใช้ปรากฏว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.25 – 0.54 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .93 (ภาคผนวก ค)

8) จัดพิมพ์แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์สำหรับนำไปใช้กับกลุ่มประชากร

4.2.2 เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี มีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยกำหนดให้มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์

2) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรี เพื่อให้ได้มาตรฐาน

3) กำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้มีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวแต่ละครั้งสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546) และบูรณาการตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาตามหลักไตรสิกขา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544)

4) ดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 10 กิจกรรม ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ และครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

5) เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา รูปแบบของชุดกิจกรรมแนะแนว หลังจากนั้นนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของชุดกิจกรรมให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนด โดยชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนด และตรงกับจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งผลการตรวจสอบได้คะแนนเฉลี่ยรวม 4.68 แปลผลได้ว่าอยู่ในระดับมากที่สุด (ภาคผนวก จ)

6) ปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร จำนวน 30 คน โดยนำหนังสือจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ขอความอนุเคราะห์จากหัวหน้าสำนักแม่ชี-รัตนไพบุลย์ (ภาคผนวก ฉ)

8) พิจารณาผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาปรับปรุงให้สมบูรณ์มากขึ้น

9) นำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาแล้วนำไปใช้จริงกับประชากร

4.3 ลักษณะของเครื่องมือวิจัย

4.3.1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2546) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข โดยมีข้อคำถาม จำนวน 52 ข้อ แบ่งออกเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 28 ข้อ และเป็นข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 24 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และแบ่งออกเป็นข้อคำถามด้านบวกและด้านลบ โดยข้อคำถามด้านบวกเป็นข้อคำถามที่แสดงให้เห็นถึงความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นไปในทางบวก ซึ่งมีจำนวน 28 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 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 และข้อที่ 50 โดยมีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

5	หมายถึง	จริงมากที่สุด	มีค่าคะแนน เท่ากับ	5
4	หมายถึง	จริงมาก	มีค่าคะแนน เท่ากับ	4
3	หมายถึง	ค่อนข้างจริง	มีค่าคะแนน เท่ากับ	3
2	หมายถึง	จริงบางครั้ง	มีค่าคะแนน เท่ากับ	2
1	หมายถึง	ไม่จริง	มีค่าคะแนน เท่ากับ	1

สำหรับแบบวัดที่เป็นข้อคำถามเชิงลบ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นไปในทางลบ มีจำนวน 24 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51 และข้อคำถามที่ 52 โดยมีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนนของข้อคำถามดังนี้

5	หมายถึง	จริงมากที่สุด	มีค่าคะแนน เท่ากับ	1
4	หมายถึง	จริงมาก	มีค่าคะแนน เท่ากับ	2
3	หมายถึง	ค่อนข้างจริง	มีค่าคะแนน เท่ากับ	3
2	หมายถึง	จริงบางครั้ง	มีค่าคะแนน เท่ากับ	4
1	หมายถึง	ไม่จริง	มีค่าคะแนน เท่ากับ	5

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนแบบวัดตามแนวคิดของ Likert เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น. 121) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 ถึง 5.00	หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ย 3.51 ถึง 4.50	หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี
ค่าเฉลี่ย 2.51 ถึง 3.50	หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 ถึง 2.50	หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับพอใช้
ค่าเฉลี่ย 0 ถึง 1.50	หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับควรปรับปรุง

4.3.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาด

ทางอารมณ์ โดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่เน้นไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาขึ้นตามขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 - 60 นาที และมีเนื้อหาครอบคลุมองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปผล (ภาคผนวก ง) ดังตัวอย่างในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ข้อธรรมที่ใช้
2	ใบหนังสืออารมณ์	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุอารมณ์และความต้องการที่ส่งผ่านทางสีหน้าของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายถึงผลกระทบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม	ศีล , สมาธิ, ปัญญา
3	เพราะเรานั้นเข้าใจกัน	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายเหตุผลของการกระทำที่ดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงออกถึงความเห็นใจของผู้อื่นทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ	ศีล, สมาธิ, ปัญญา
4	ร่วมด้วยช่วยกัน	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นความผิดของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างคำพูดที่แสดงการให้อภัยเพื่อนที่ทำผิดพลาด 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนเองและผู้อื่นทำประโยชน์ต่อส่วนรวม	ศีล, สมาธิ, ปัญญา

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

5.1 ขั้นเตรียมการ

5.1.1 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเองในด้านความรู้ ทบทวนวรรณกรรม เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ ในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้น เพื่อดำเนินการวิจัยให้มีประสิทธิภาพ

5.1.2 ผู้วิจัยทำหนังสือออกจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (ภาคผนวก ฉ) เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับประชากรถึงผู้จัดการมูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี

5.1.3 ผู้วิจัยเข้าพบผู้จัดการมูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรีเพื่อแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์และชี้แจงรายละเอียดของการดำเนินงานวิจัย พร้อมทั้งขออนุญาตในการดำเนินงานวิจัยในกลุ่มเยาวชนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อยู่ในมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรี อายุ 15 - 17 ปี

5.2 ขั้นตอนการ

หลังจากได้รับการอนุมัติจากผู้จัดการมูลนิธิแล้ว ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทดลองในประชากร ดังนี้

5.2.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง โดยให้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ในช่วงชุดกิจกรรมแนะแนวปฐมนิเทศชี้แจงรายละเอียดและทำการบันทึกคะแนนแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ไว้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยดำเนินการทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม กิจกรรม 50 - 60 นาที สถานที่ใช้ในการทำชุดกิจกรรมแนะแนว คือ ศาลาเอนกประสงค์ของมูลนิธิฯ นี้ โดยมีเจ้าหน้าที่ประจำมูลนิธิฯ ที่เป็นผู้ดูแลเยาวชน คอยกระตุ้นในการให้เกิดความร่วมมือ คอยช่วยอธิบายเพิ่มเติมเมื่อเยาวชนไม่เข้าใจ และผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจให้กับเยาวชน โดยการมีรางวัลให้กับผู้ชนะในแต่ละกิจกรรม เช่น ขนม ตู๋กตา

5.3 การติดตามผล

5.3.1 ผู้วิจัยให้เยาวชนทำแบบวัดความทางอารมณ์ในช่วงชุดกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ พร้อมบันทึกคะแนนไว้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

5.3.2 ผู้วิจัยเว้นการทดลองในการติดตามผล เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อใช้วัดความคงทน หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนเสร็จสิ้น โดยให้เยาวชนทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

5.3.3 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ซึ่งค่าสถิติที่ใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง ”ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี” รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (Non – Randomized one group pretest posttest design) มีผลการวิเคราะห์ผลข้อมูล ดังนี้

1. การเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1.1 ผลของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 4.1

1.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนการทดลอง และหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.2

1.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และระยะการติดตามผล รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.3

2. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N หมายถึง จำนวนของประชากร

μ หมายถึง ค่าเฉลี่ยของประชากร

σ หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ผลของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

เวลาการทดลอง	N	μ	σ	แปลผลระดับ
ก่อนการทดลอง	30	3.17	0.41	ปานกลาง
หลังการทดลอง	30	4.05	0.27	ดี
ระยะการติดตามผล	30	3.92	0.17	ดี

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ก่อนการทดลองเยาวชนมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ($\mu = 3.17$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 ($\sigma = 0.41$) หลังการทดลองเยาวชนมีค่าเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 ($\mu = 4.05$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 ($\sigma = 0.27$) และระยะการติดตามผลเยาวชนมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 ($\mu = 3.92$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17 ($\sigma = 0.17$)

3.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

เวลาการทดลอง	N	μ	σ
ก่อนการทดลอง	30	3.17	0.41
หลังการทดลอง	30	4.05	0.27

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความแตกต่างกัน โดยภายหลังการทดลองเยาวชนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 4.05 ($\sigma = 0.27$) สูงกว่าก่อนการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 3.17 ($\sigma = 0.41$) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

3.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และระยะการติดตามผล รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

เวลาการทดลอง	N	μ	σ
หลังการทดลอง	30	4.05	0.27
ระยะการติดตามผล	30	3.92	0.17

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และระยะการติดตามแตกต่างกัน โดยหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 4.05 ($\sigma = 0.27$) และระยะการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 3.92 ($\sigma = 0.17$) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ลดลงเพียงเล็กน้อยไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง”ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี” สรุปการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาและระยะการติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2.2 เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และระยะการติดตามผลไม่ต่างกัน

1.3 วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (Non – Randomized one group pretest posttest design) มีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ เยาวชนเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15 - 17 ปี ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิแห่งหนึ่งจังหวัดกาญจนบุรีในช่วงเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม 2567 ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 30 คน

1.3.2 เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งหมด 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 – 60 นาที แต่ละกิจกรรม

มีขั้นตอนการ 3 ขั้น คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปผล และ 2) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวน 52 ข้อ

1.3.3 สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.4 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1.4.1 ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

1.4.2 ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกับระยะการติดตามผล ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

2. อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามลำดับต่อไปนี้

2.1 ผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 1 พบว่า ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีการใช้หลักไตรสิกขามาบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งหลักของไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการฝึกมนุษย์ให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจดี และมีปัญญาดี กล่าวได้ว่าหลักของไตรสิกขา เป็นข้อธรรมที่ชื่อว่า ศีล สมาธิ และปัญญานั้น ได้ใช้ศีลเป็นข้อธรรม ในการพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาอย่างจริงจังอาศัยความรู้ความเข้าใจที่เป็นพื้นฐานของชาวพุทธ มาพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เมื่อศีลถูกต้องสมบูรณ์แล้วก็ก้าวเข้าสู่การพัฒนาด้านจิตใจ หรือฝึกให้จิตตั้งมั่น จนเกิดเป็นสมาธิ และประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจในการเลือกกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และในที่สุดก็เกิดการพัฒนาในระดับปัญญา ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สามารถแยกแยะวิเคราะห์สาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน

การนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาบูรณาการกับพุทธจิตวิทยาซึ่งมีองค์ธรรมะเป็นหลัก ก็ทำให้เกิดความเข้าใจง่ายในการปรับเปลี่ยนแนวคิด พฤติกรรมของบุคคลที่นับถือศาสนาพุทธซึ่งมีศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เป็นพื้นฐาน จึงสามารถเข้าใจในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้สูงขึ้น โดยหลังจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวเยาวชนได้รู้จัก

และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีน้ำใจ กล้ายอมรับผิด สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตัวเอง เข้าใจปัญหาต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มองเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถหากิจกรรมเสริมสร้างความสุขให้ตนเองได้ ตามคุณสมบัติของผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง และในกระบวนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ดำเนินการถูกต้องตามหลักเกณฑ์ในการพัฒนาเครื่องมือวิจัย และผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทั้งยังมีการทดลองใช้เพื่อหาข้อบกพร่อง ก่อนนำไปทดลองจริง

นอกจากนี้ ในระหว่างดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยยังได้ดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวซึ่งมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปผล ทำให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้แล้วนำความรู้ที่ได้มาแบ่งปันความคิดผ่านการสื่อสาร การทำใบงาน และอธิบายให้ผู้อื่นได้รับฟังถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ จากการได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายร่วมกัน รวมทั้งการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้สามารถนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เยาวชนได้

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของลมูล วิสีปต์ (2563) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญา สรรพศรี (2561) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ด้านศีลส่งผลให้นักเรียน มีระเบียบวินัย สำนวณและวาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้อื่น มีความพร้อมในการเรียน มีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายสามารถ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมากำกับดูแล ส่วนผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ ส่งผลให้นักเรียนมีสมาธิดีขึ้น นั่งไม่วกแวก มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียนมีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ทำงานที่ครูมอบหมายได้ถูกต้องและส่งทันตามกำหนดเวลาส่วนผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญาส่งผลให้นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีขึ้น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยต่างประเทศของมาเรีย โจเซ่ แคนเทโร (2020) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และผลกระทบต่อผลการเรียนในนักเรียนประถมศึกษาก่อนวัยรุ่นชาวสเปน ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่งผลให้มีการพัฒนาผลการเรียนดีขึ้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หลังการทดลองเยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองแสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

2.2 ผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 2 พบว่าภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกับระยะการติดตามผลเพียงเล็กน้อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย จากการสังเกตพบว่า เวลาที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ใช้ระยะเวลา 3 สัปดาห์เท่านั้น และเมื่อถึงระยะไว้ 2 สัปดาห์ อาจส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ลดลง แต่คะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับหลังการทดลองและสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าระยะเวลาอาจจะไม่เพียงพอต่อการเกิดความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิ จึงควรมีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชนอย่างสม่ำเสมอ และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชน อีกวิธีการหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิ ควรต้องทำควบคู่กับการให้การศึกษาจากบุคคลากรด้านการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา เมื่อมีบุคคลมาคอยให้คำแนะนำหรือให้บริการการศึกษาเมื่อมีปัญหาถ้าเยาวชนได้รับคำแนะนำหรือการให้การศึกษาจะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ยั่งยืนมากขึ้น

จากผลการวิจัยดังกล่าวและจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีงานวิจัยที่สอดคล้องกับการศึกษาของภราดร ยิ่งยวด (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะการติดตามผลลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของชนาธิป กุลจิรากุล (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมและการติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในการติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ แต่เนื่องจากการดำเนินการระยะเวลานั้น ๆ อาจไม่เพียงพอที่ทำให้มีความคงทนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงควรมีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชนอย่างสม่ำเสมอ และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชน

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

3.1.1 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยามีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เจ้าหน้าที่มูลนิธิฯ และผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในช่วงเวลาที่มีการพัฒนาทักษะชีวิต โดยเน้นให้เยาวชนได้ฝึกฝนและถ่ายทอดเรื่องราวผ่านความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม เข้าถึงความจริง ความดี เรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและเป็นผู้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างต่อเนื่อง

3.1.2 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน เจ้าหน้าที่และผู้เกี่ยวข้องในมูลนิธิควรศึกษาวัตถุประสงค์ กระบวนการ และวิธีการประเมินผลให้เข้าใจก่อนจะนำไปใช้กับเด็กและเยาวชน

3.1.3 จากผลการวิจัยพบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ดังนั้นควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาปรับใช้กับเด็กในช่วงวัยอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่ในมูลนิธิ เพื่อเป็นการเริ่มต้นฝึกฝนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในมูลนิธิ

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 นักวิจัยหรือผู้ที่สนใจสามารถพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมหรือพัฒนาคุณลักษณะด้านอื่น ๆ เช่น ความฉลาดทางสังคม ความฉลาดทางดิจิทัล ซึ่งจะทำให้ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่หลากหลายและเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะนั้น ๆ สำหรับเยาวชน

3.2.2 นักวิจัยหรือผู้ที่สนใจสามารถเพิ่มขนาดกลุ่มประชากรหรือกลุ่มควบคุม เพื่อจะได้แบ่งการทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. (2554). *แนวทางการดำเนินงานศูนย์เยาวชนโดยชุมชน*. บางกอก บล็อก.
- กรมวิชาการ. (2545). *คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ:คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2546). *คู่มือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์เล่มเล็ก*. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2563). *คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร/ แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2563*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏ-สวนสุนันทา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว*. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กัญจน์ภัส เกตุโรจน์. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในภาวะด้านอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนภูเก็ทวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต [วิทยานิพนธ์ปริญญา-มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- กัญญา สรรพศรี. (2561). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1*. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 19(2), 101-112.
- คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2561). https://siythailand.org/wp-content/uploads/2020/10/law_th_20172507204615_1.pdf
- จักรดูลย์ มนตรีกุล ณ อยุธยา. (2557). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนใน ชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปทุมธานี จังหวัด ปทุมธานี [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชนาธิป กุลจิรากุล. (2564). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้น ประถมศึกษา อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ ตีพิมพ์]*. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. วิทยพัฒน์.
- ฐิติพร ศุภสิทธิ์ อารัง. (2566). *EQ (Emotional quotient) ความฉลาดทางอารมณ์*. <https://www.Medparkhospital.com/lifestyles/eq-emotional-quotient>
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 19-35.

- ทิพย์ประภา พิศาลกิตติคุณ. (2558). ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน: กรณีศึกษา ผู้ปฏิบัติงานฝ่ายควบคุมระบบกำลังไฟฟ้า การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา (พิมพ์ครั้งที่10). มติชน.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2566). ตร.สรุปคดีแอมไฮยาไนต์ ที่สุดของฆาตกรต่อเนื่อง 8 ปีวางยา 15 ราย ใน 8 จังหวัด. <https://www.thairath.co.th/news/crime/2705873>
- ธนาภรณ์ เนียมกลั่น. (2560). การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บงกช นักเสียง. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 99-120.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- ปวีณา บุศยรัตน์. (2565). ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาตามการรับรู้ของครูผู้สอน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตราด [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- ปาริยา แก้วธรรม. (2550). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปิ่นประไพ โชติชัยาลกุล. (2564). การศึกษาสภาพการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนนานาชาติ [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรณทิพา ชนศรี. (2563). พุทธจิตวิทยาประยุกต์กับคนยุค New Normal. ไเรเตอร์โซล.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (2543). การพัฒนาจิต. มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). พุทธวิธีการสอน. ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ.ดร. และคณะ. (2566). การพัฒนาจิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธบูรณาการ. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). ธรรมนุชชีวิต. พระพุทธศาสนาแห่งธรรมสภา.
- พระมหาสมศักดิ์ รมมวฑฒโน. (2565). บูรณาการการแก้ปัญหาโรคทางจิตด้วยพุทธจิตวิทยา [ดุชนิพนธ์ปริญญาดุชนิพนธ์บัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมกุฏราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2553. (2553). <https://jvnc.coj.go.th/th/content/category/detail/id/8/cid/2758/iid/31753>

พระราชารมูณี (ประยูร ธมมจิตโต). (2543). อีคิวในแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธปริวรรตศาสตร์*, 5(1), 7-13.

พระวีระพงษ์ วิสุทโธ (โคษา). (2565). *พุทธกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา* [ดุชนิพนธ์-ปริญญาคุชฌีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอดิเทพ อธิวณโณ (หมกทอง). (2560). *การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี* [วิทยานิพนธ์ปริญญา-มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอุปติสสเถระ. (2557). *วิมุตติมรรค ฉบับ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). สยาม.

พลพจน์ เขาวีวัฒน์. (2561). *การพัฒนาชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสำหรับพนักงาน วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ในจังหวัดสมุทรปราการ* [ดุชนิพนธ์ปริญญาคุชฌีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พัชตรา พรหมชาติ. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญา-มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. *วารสารวิจัยสุขภาพและพยาบาล*, 35(3), 212-221.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). *คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์*. สุขภาพใจ.

ภราดร ยิ่งยวด. (2561). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 12(1), 10-20.

ภานุ วัจโส และมิน ชอง ซิน. (2549). *เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ*. เคล็ดไทย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2540). *หลักสูตรพุทธศาสตร์บัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2547). การวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้เพื่อคุณภาพการศึกษา: รายงานการ วิจัย ฉบับสมบูรณ์โครงการ. *รายงานการวิจัย*. สำนักงานกองทุน สนับสนุนการวิจัย (สกว.).

ยุพิน ศรีชาติ. (2562). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1* [วิทยานิพนธ์ปริญญา-มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

รัชฎาภรณ์ ใจดีชะ. (2566). ผลการจัดชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้โมเดลซิปปาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดศรีสุก (แย้มเยื้อนอุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(5), 239-254.

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. อักษรเจริญทัศน์การพิมพ์.
- ลมุล วิสีปต์. (2563). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณพัชร ชูทอง. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคตัวแบบ เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนบ้านแดง (เรือนจุลประชาสรรค์) จังหวัดพัทลุง* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณศา ปลอดโปร่ง. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วลัยพร ศรีรัตน์. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์. *วารสารร้อยแก่นสาร*, 6(10), 408-422.
- วิริยะ ผดาศรี. (2560). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2543). “การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน”. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5, 37-52.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 7). วีพริ้นท์.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. (2541). *ไตรสิกขาว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือ ศีลสิกขา ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สายหยุด มีฤทธิ์ และชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, (2560). “การใช้กิจกรรมแนะแนวเชิงพุทธเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิต ด้านการจัดการเรียน เวลา และความสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 6(1), 268-285.
- สายหยุด มีฤทธิ์. (2564). “นวัตกรรมกระบวนการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างเจตคติทางการศึกษาของนิสิตระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. *วารสารครูศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(2), 115 – 130.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2561). *รู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและดิจิทัล*. <https://www.thaihealth.or.th/รู้เท่าทันสื่อ-สาร>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564*. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

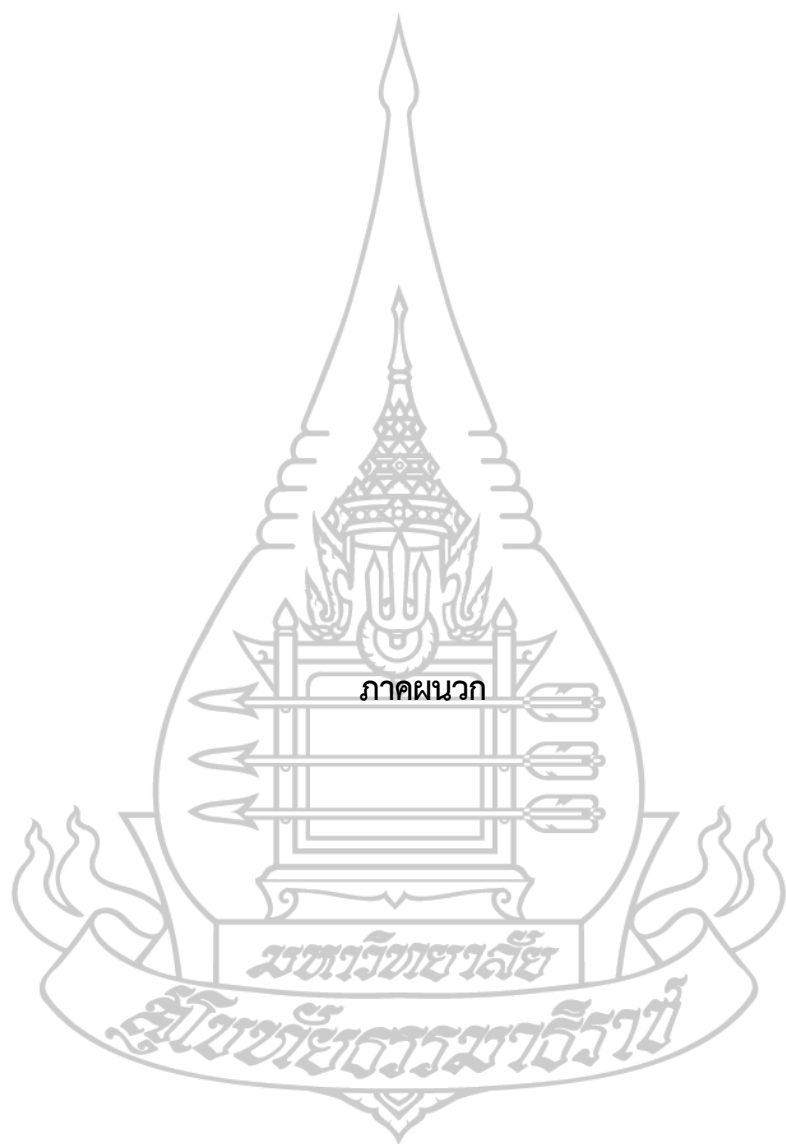
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน*. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *ชุดฝึกอบรมการวัดและประเมินผล การเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุนทรี ผาตินาวิน. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุวรรณี ไวก. (2563). *พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข* [ดุชนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2549, 24 กุมภาพันธ์ 2549). “มัชฌิมาปฏิปทา: สายกลางสองมิติ” ในคอลัมน์ ธรรมะได้ธรรมาสัน. *ข่าวสด*, 9.
- เสวีตา แก้วกันหา. (2561). *ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องต่อพฤติกรรมหุ่นหัน พลันแล่นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาใน กรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสาวนีย์ สุขสำราญ. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยเทคนิคระดมสมองเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 4 (อุดมวิทย์สมใจ) จังหวัดปราจีนบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์. (2561). *ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของ นักศึกษาพยาบาล* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุไร นาคสง่า. (2562). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสังคมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านในเมือง จังหวัดสตูล* [สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bar - on. (1997). *Reuven EQ - I Bar-on emotional quotient inventory: User's manual*. Multi - Health System.
- Brawley, Oletha Daniels. (1975). *A Study to Evaluate the Effects of Using Multimedia Intructional Modules to Teach time-telling to Retarded Learners*, *Dissertation Abstracts International*, 35(7), 4280 - A.
- Carter V. Good. (1973). *Dictionary of Education*. McGraw - Hill Book.

- Coleman, Daniel. (1995). *Emotion Intelligence: Why It can Matter more than IQ*. Bantam Books.
- Cooper, R.K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ intelligence in leadership and organization*. Grosset Putnum.
- Frazier, Jenice Gregory. (1975). *Effect of Systematic Inservice Training model on Teaching Performance and Skill of Group of First Grade Teacher*”, *Dissertation Abstracts International*, 36 (5), 2589 – A.
- Gardner, H. (1983). *Frame of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Book.
- _____. (1993). *Multiple intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1998). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Isokorpi, Tia Hannele. (2004). *Tunnealytaitojen Ja Yhteisöllisyyden Oppiminen Reflektoinnin Ja Ryhmaprosessin Avutla*. *Dissertation Abstracts International*, 65, 11-14.
- Jill, D. (2002). *Emotional Intelligence in a Week*. London.
- Kagan, S. (1994). *Cooperative Learning*. San Juan Capistrano: Resourcesn for Teach.
- Lueher, H.D. (1997). *Students Need Emotional Intelligence*. Academic Search Elite Database.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter. (Eds.), *E. Motional development and emotional intelligence: Education Implication*. Basic Book.
- Mayers, D. G. (1992). *Psychology*. Worth Publishers.
- McClelland, D. C. (1973). Testing for Competence rather than for Intelligence. *American Psychologist*, 25, 1 - 14.
- Ohm, Paul. John. (1998). *Emotional Intelligence: A different of smart. Teaching for Success through and emotion - based model*. Retrieve from <http://www.cdnet.3.car.chula.Ac.th/plweb-cgi-fastweb.exe>.
- Seitz, D. D. (2009). *Integrating Contemplative and Student-Centered Education : A Synergistic Approach to Deep Learning*. Dissertation Abstracts International.
- Slavin, R.E. (1987). Cooperative Learning and the Cooperative School. *Educational Leadership*, 45(39), 7-13.
- Steinberg, Laurence. (1996). *Adolescence*. 3rd ed. McGraw – Hill.
- Taylor, E. (1998). *Transformative learning: A critical review*. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocationnal 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*. Jon - David Hagye.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ชื่อ ดร.จุติภา ทรรพสุทธิ์

สถานที่ทำงาน มูลนิธิธรรมมานุรักษ์ ต.ช่องสะเดา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
 วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต เอกจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยปทุมธานี
 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต เอกบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
 ตำแหน่ง ผู้จัดการมูลนิธิธรรมมานุรักษ์ ต.ช่องสะเดา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

2. ชื่อ นางภัทรกานต์ อักษร

สถานที่ทำงาน โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม
 วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
 ศีลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 ตำแหน่ง ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษา

3. ชื่อ นางสาววิไลวรรณ เพชรเศรษฐ์

สถานที่ทำงาน โรงเรียนजरเกียรติศึกษา
 วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต เอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 ศีลปศาสตรมหาบัณฑิต การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 ตำแหน่ง ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษา

4. ชื่อ นางสาวณิชา อุดมเลิศปรีชา

สถานที่ทำงาน โรงเรียนชลราษฎรอำรุง
 วุฒิการศึกษา ศีลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
 ตำแหน่ง ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษา

5. ชื่อ นางสาวปาณิสรา ทองเหลือ

สถานที่ทำงาน โรงเรียนที่ปึงกรวิทยาพัฒนา (ทวีวัฒนา) ในพระราชูปถัมภ์ฯ

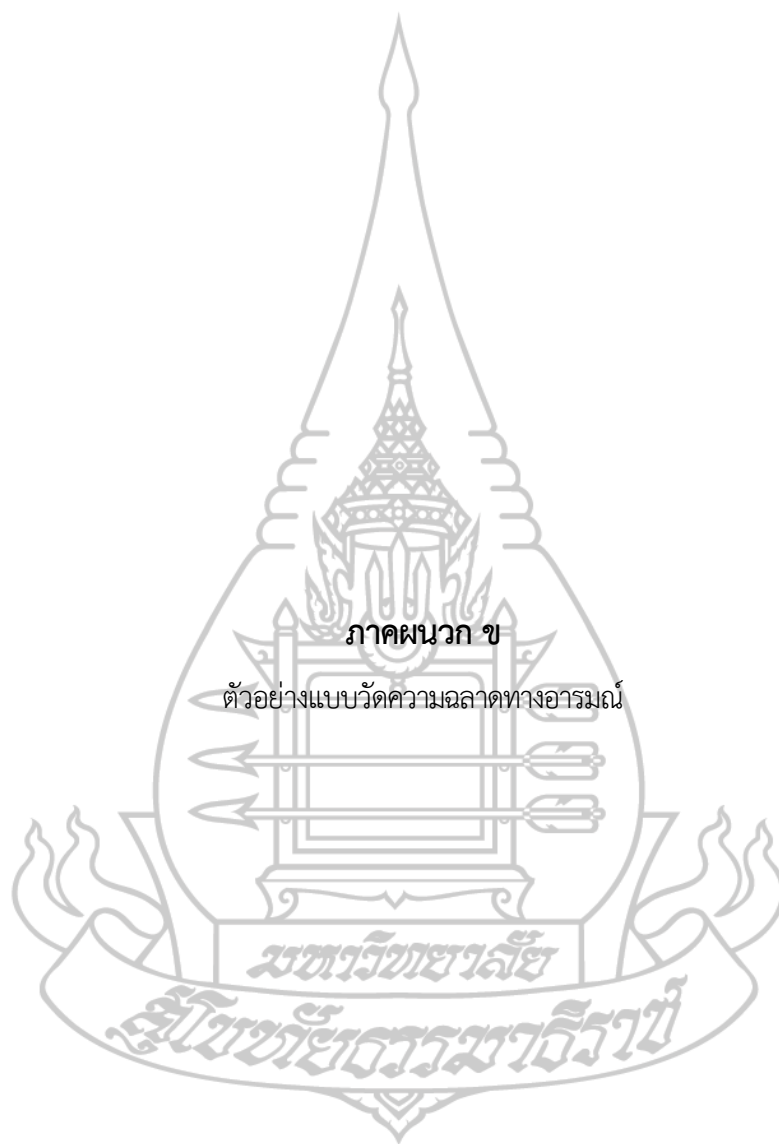
วุฒิการศึกษา ศีษาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยทักษิณ

ศาสศาสตรมหาบัณฑิต การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

ตำแหน่ง ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว





ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเอง และวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บ้าง ครั้ง	ไม่ จริง
1	ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉันในตอนที่โกรธหรือไม่สบายใจ					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ					
3	ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้เมื่อถูกขัดใจ					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
.....						
.....						
.....						
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่มีความสุขจนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					

หมายเหตุ หากนักวิจัยสนใจติดต่อได้ที่ srisamasaf@gmail.com



ภาคผนวก ค

แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย (IOC)

แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC)

ชื่อเครื่องมือเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จ.กาญจนบุรี

คำชี้แจง ขอให้ท่านได้กรุณาแสดงความคิดเห็น โดยใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการโดยมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

+1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการและ
วัตถุประสงค์

0 หมายถึง เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการและ
วัตถุประสงค์

-1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการและ
วัตถุประสงค์

องค์ประกอบที่/ด้านที่	ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					ผลรวม Σx	ผล IOC
		1	2	3	4	5		
ความฉลาดทางอารมณ์ “ด้านดี”	1	0	1	1	1	1	4	0.8
	2	1	1	0	1	1	4	0.8
	3	0	1	1	1	1	4	0.8
	4	1	1	1	1	1	5	1.0
	5	1	1	1	1	1	5	1.0
	6	0	1	1	1	1	4	0.8
	7	1	1	1	1	1	5	1.0
	8	1	1	1	1	1	5	1.0
	9	1	1	1	1	1	5	1.0
	10	1	1	1	1	1	5	1.0
	11	1	1	1	1	0	4	0.8
	12	1	1	1	1	1	5	1.0
	13	0	1	1	1	1	4	0.8

องค์ประกอบที่/ด้านที่	ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					ผลรวม Σx	ผล IOC
		1	2	3	4	5		
	14	1	1	1	1	1	5	1.0
	15	0	1	1	1	1	4	0.8
	16	1	1	1	1	1	5	1.0
	17	1	1	1	1	1	5	1.0
	18	1	1	1	1	1	5	1.0
ความฉลาดทางอารมณ์ “ด้านเก่ง”	19	1	1	1	1	1	5	1.0
	20	0	1	1	1	1	4	0.8
	21	1	1	1	1	1	5	1.0
	22	1	1	1	1	1	5	1.0
	23	0	1	1	1	1	4	0.8
	24	0	1	1	1	1	4	0.8
	25	1	1	1	1	1	5	1.0
	26	0	1	1	1	1	4	0.8
	27	1	1	1	1	1	5	1.0
	28	0	1	1	1	1	4	0.8
	29	1	1	1	1	1	5	1.0
	30	1	1	1	1	1	5	1.0
	31	1	1	1	1	1	5	1.0
	32	1	1	1	1	1	5	1.0
	33	1	1	1	1	1	5	1.0
	34	1	1	1	1	1	5	1.0
	35	0	1	1	1	1	4	0.8
	36	0	1	1	1	1	4	0.8
ความฉลาดทางอารมณ์ “ด้านสุข”	37	1	1	1	1	1	5	1.0
	38	1	1	1	1	1	5	1.0
	39	1	1	1	1	1	5	1.0

องค์ประกอบที่/ด้านที่	ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					ผลรวม Σx	ผล IOC
		1	2	3	4	5		
	40	1	1	1	1	1	5	1.0
	41	0	1	1	1	0	3	0.6
	42	1	1	1	1	1	5	1.0
	43	0	1	1	1	1	4	0.8
	44	1	1	1	1	1	5	1.0
	45	1	1	1	1	1	5	1.0
	46	1	1	1	1	1	5	1.0
	47	1	1	1	1	1	5	1.0
	48	0	1	1	1	1	4	0.8
	49	0	1	1	1	1	4	0.8
	50	1	1	1	1	1	5	1.0
	51	1	1	1	1	1	5	1.0
	52	1	1	1	1	0	4	0.8

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. สร้างคำถามที่น่าสนใจ
2. คำถามครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน
3. ข้อคำถามเน้นการสื่อสารให้เยาวชน เป็นคำที่เข้าใจง่ายสื่อความหมายตามช่วงวัย

ตารางค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การแปลผล	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การแปลผล
1	0.32	ใช้ได้	16	0.35	ใช้ได้
2	0.43	ใช้ได้	17	0.37	ใช้ได้
3	0.44	ใช้ได้	18	0.38	ใช้ได้
4	0.38	ใช้ได้	19	0.44	ใช้ได้
5	0.63	ใช้ได้	20	0.38	ใช้ได้
6	0.47	ใช้ได้	21	0.58	ใช้ได้
7	0.44	ใช้ได้	22	0.47	ใช้ได้
8	0.35	ใช้ได้	23	0.46	ใช้ได้
9	0.53	ใช้ได้	24	0.47	ใช้ได้
10	0.47	ใช้ได้	25	0.58	ใช้ได้
11	0.35	ใช้ได้	26	0.47	ใช้ได้
12	0.57	ใช้ได้	27	0.58	ใช้ได้
13	0.47	ใช้ได้	28	0.35	ใช้ได้
14	0.34	ใช้ได้	29	0.37	ใช้ได้
15	0.35	ใช้ได้	30	0.38	ใช้ได้
31	0.44	ใช้ได้	42	0.35	ใช้ได้
32	0.38	ใช้ได้	43	0.37	ใช้ได้
33	0.58	ใช้ได้	44	0.38	ใช้ได้
34	0.47	ใช้ได้	45	0.44	ใช้ได้
35	0.35	ใช้ได้	46	0.38	ใช้ได้
36	0.35	ใช้ได้	47	0.58	ใช้ได้
37	0.58	ใช้ได้	48	0.47	ใช้ได้
38	0.47	ใช้ได้	49	0.38	ใช้ได้
39	0.58	ใช้ได้	50	0.24	ใช้ได้
40	0.47	ใช้ได้	51	0.58	ใช้ได้
41	0.35	ใช้ได้	52	0.34	ใช้ได้

ค่าความเที่ยง เท่ากับ .93



ภาคผนวก ง

ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา
เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวรับทราบวัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทำชุดกิจกรรม

แนะแนว

2. ระยะเวลาที่ใช้ 50 นาที

3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 30 ฉบับ
2. ลูกบอลลูกเล็ก จำนวน 1 ลูก
3. กระดาษบรูฟ จำนวน 2 แผ่น
4. ปากกาเคมีสีน้ำเงิน/ สีแดงอย่างละ 1 ด้าม
5. กระดาษ A4 15 แผ่น
6. ปากกาลูกกลิ้งสีน้ำเงินจำนวน 30 ด้าม

4. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

4.1 ขั้นนำ

1. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนั่งล้อมวงเป็นวงกลม 1 วงใหญ่
2. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวกล่าวทักทาย แนะนำตัวเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และตอบคำถามข้อสงสัย (3 นาที)
3. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวแจกแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทำแบบวัดเพื่อวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทำกิจกรรมแนะแนว (10 นาที)

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรมแนะแนว

4. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเริ่มแนะนำตัวเองที่ละคนจนครบ โดยผ่านเกม” ปรบมือบอกชื่อ” วิธีการคือ ทุกคนปรบมือพร้อมกัน 2 ครั้งแล้วบอกชื่อที่ละคนเริ่มจากผู้นำกิจกรรมแนะแนว ตัวอย่าง 🙌🙌 สัมคะ 🙌🙌 สัมเอครับ 🙌🙌 สัมเอตันครับ 🙌🙌 จนครบทุกคน โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมศีล คือ มีการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน และข้อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจในการเรียกชื่อเพื่อน (5 นาที)

5. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวอธิบายการเล่นเกม” ลูกบอลสื่อรัก” โดยจะมีลูกบอล 1 ลูกเป็นสื่อ ผู้นำกิจกรรมแนะแนวโยนลูกบอลขึ้นไปแล้วเรียกชื่อตัวเองตามด้วยความรู้สึกและชื่อสมาชิกในวง 1 คน ให้คนที่เพื่อนเอ่ยชื่อวิ่งมารับลูกบอลและทำอย่างนี้ไปเรื่อยโดยห้ามเรียกชื่อเพื่อนซ้ำคนที่เคยเรียก เช่น คนที่

โยนลูกบอลชื่อ “ส้ม” ส้มก็จะโยนลูกบอลขึ้นแล้วพูดว่า “ส้มชอบเอ” เอก็จะวิ่งมารับลูกบอลแล้วโยนลูกบอลขึ้นและพูดว่า “เอห่วงปี” ปีก็จะวิ่งมารับลูกบอลไปเรื่อย ๆ โดยประยุกต์ใช้ชื่อธรรม ปัญญา ในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจแยกแยะวิเคราะห์ว่าจะไม่บอกความรู้สึกซ้ำ และซ้ำซ้ำ

6. ให้เวลาเล่นประมาณ 5 นาที ผู้นำกิจกรรมแนะนำคอยกระตุ้นให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม และได้ทำกิจกรรมทุกคน

7. เมื่อครบกำหนดเวลาแล้วผู้นำกิจกรรมแนะนำแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลมแจกกระดาษ A4 ให้กลุ่มละ 1 แผ่น แล้วช่วยกันอภิปรายหาข้อตกลงร่วมกันบันทึกใส่กระดาษ A4 (5 นาที)

8. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันแล้วบันทึกใส่กระดาษบรูฟด้วยปากกาเคมี เพื่อเป็นกติกาในการทำกิจกรรม โดยประยุกต์ใช้ชื่อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจอภิปรายหาข้อตกลงร่วมกัน และชื่อธรรม ปัญญา คือมีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุในการหาข้อตกลงได้อย่างชัดเจน (5 นาที)

4.3 ขั้นสรุป

9. ผู้นำกิจกรรมแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำในแต่ละกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในประเด็นที่สำคัญ ดังนี้ (10 นาที)

- เหตุผลในการสร้างข้อตกลงร่วมกัน
- การปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น หรือทำงานเป็นกลุ่มเราควรจะปฏิบัติตนอย่างไร

โดยประยุกต์ใช้ชื่อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจเพื่อสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม และชื่อธรรมปัญญา คือ มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการแยกแยะวิเคราะห์เพื่อหาคำตอบในแต่ละประเด็นร่วมกันได้อย่างชัดเจนเขียนบันทึกใส่กระดาษ A4

10. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันแล้วบันทึกใส่กระดาษบรูฟด้วยปากกาเคมี (7 นาที)

5. การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็นในประเด็น “การสร้างข้อตกลงร่วมกัน และการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น หรือทำงานเป็นกลุ่มเราควรจะปฏิบัติตนอย่างไร”
2. การประเมินผลจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
3. การสังเกตการนำชื่อธรรมมาใช้ในทุกกระบวนการของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำ

ตัวอย่างอุปกรณ์ของกิจกรรมที่ 1



ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ 2 ใบหน้าสี่อารมณ์

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวระบุอารมณ์ และความต้องการที่ส่งผ่านทางสีหน้าของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอธิบายถึงผลกระทบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

2. ระยะเวลา 50 นาที

3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้

1. การ์ดความรู้สึกและความต้องการ 1 ชุด
2. กระดาษปรีฟ 2 แผ่น
3. ปากกาเคมีสีน้ำเงิน/ สีแดง อย่างละ 1 ด้าม
4. กระดาษ A4 5 แผ่น
5. ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงิน 5 ด้าม

4. กระบวนการ

4.1 ขั้นนำ

1. ผู้นำกิจกรรมแนะแนว แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวออกเป็น 5 กลุ่มกลุ่มละ 6 คน ให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม และทบทวนเรื่องวัตถุประสงค์และกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
2. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวสร้างอารมณ์ผ่านใบหน้าที่ตนเองเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวลองทายว่าหน้าที่แสดงนั้นบ่งบอกถึงอารมณ์อะไร พร้อมสอบถามว่า “ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวชอบใบหน้าที่แสดงอารมณ์แบบไหน” พร้อมทั้งชี้แจงเหตุผล โดยให้ยกมือตอบ สุ่ม 3 คนและอธิบายวิธีทำกิจกรรมแนะแนว (5 นาที)

4.2 ขั้นดำเนินกิจกรรมแนะแนว

3. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวนำการ์ดความรู้สึกและความต้องการมาสลับแล้วคว่ำไว้บนโต๊ะด้านหน้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
4. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวให้แต่ละกลุ่มผลัดกันส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาหยิบการ์ดความรู้สึกหรือความต้องการขึ้นมา 1 ใบและห้ามให้เพื่อนต่างกลุ่มเห็นว่าตนเองได้การ์ดความรู้สึกใด แล้วให้ถ่ายทอดความรู้สึกที่ได้ผ่านการแสดงออกทางใบหน้าที่และท่าทาง โดยการประยุกต์ใช้ข้อธรรมสมาธิ คือ

มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจเพื่อหยิบการ์ดและถ่ายทอดความรู้สึกล่วงหน้าทาง

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวช่วยกันทายอารมณ์ที่เพื่อนถ่ายทอดออกมา ผู้ใดทายถูกกลุ่มนั้นจะได้ 1 คะแนน โดยการประยุกต์ใช้ข้อธรรมศีล คือ มีการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน (30 นาที)

6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์และหาคำตอบในเรื่องวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการที่เพื่อนแสดงผ่านมาบนใบหน้าของเพื่อน” โดยการประยุกต์ใช้ข้อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจเพื่อสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม และข้อธรรมปัญญา คือมีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการแยกแยะวิเคราะห์เพื่อหาคำตอบในแต่ละประเด็นร่วมกันได้อย่างชัดเจน และบันทึกใส่ในกระดาษ A4 (10 นาที)

4.3 ขั้นสรุป

7. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คนออกมานำเสนอเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันแล้วบันทึกใส่กระดาษสรุปด้วยปากกาเคมี (10 นาที)

- ระบุผลกระทบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
- การควบคุมอารมณ์จะเกิดประโยชน์อย่างไรต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนและบุคคลอื่น

5. การประเมินผล

1. การสังเกตจากการนำข้อธรรมมาใช้ในทุกกระบวนการของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
2. การวิเคราะห์ “ผลกระทบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และการควบคุมอารมณ์จะเกิดประโยชน์อย่างไรต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อนและบุคคลอื่น”
3. การนำหลักธรรมมาใช้ในทุกกระบวนการของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว





ตัวอย่างกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ 3 เพราะเรานั้นเข้าใจกัน

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอธิบายเหตุผลของการกระทำที่ดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงออกถึงความเห็นใจของผู้อื่นทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ

2. ระยะเวลา 50 นาที

3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้

1. กระดาษโน้ตจำนวน 4 แพค
2. ปากกาลูกกลิ้งจำนวน 30 ด้าม

4. กระบวนการ

4.1 ขั้นนำ

1. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง
2. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวทบทวนความรู้ในเรื่องการแสดงอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และผลกระทบของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม แล้วผู้นำกิจกรรมแนะแนวเกริ่นนำว่า “ในบางครั้งเราก็อาจจะทำอะไรที่กระทบคนอื่นได้ทั้งดีและไม่ดี โดยที่เราไม่รู้ตัว ในวันนี้เราจะลองมาสำรวจการกระทำของตัวเองกัน” (5 นาที)
3. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวนำกระดาษโน้ตและปากกาไว้วางไว้ตรงหน้าของทุกคน (1 คนสามารถวางมากกว่า 1 ใบ)

4.2 ขั้นตอนกิจกรรมแนะแนว

4. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวหลับตาลงอยู่ในท่านั่งสมาธิ และขอให้อยู่ในความเงียบจนกว่าจะสิ้นสุดกิจกรรม โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจการกระทำของตนเอง
5. ผู้นำกิจกรรมแนะแนวบรรยายว่า “ในอดีตที่ผ่านมาเราได้เคยทำงานร่วมกับเพื่อนๆ เราอาจจะเจอปัญหา อุปสรรคมากมาย เจอทั้งเรื่องดีและไม่ดีร่วมกัน ซึ่งเราอาจจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อเพื่อนอย่างรุนแรง และเราอาจจะจดจำไม่ได้ หรือในบางขณะที่เรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นเรามักไม่สังเกต หลงลืม และยังไม่ได้ขอบคุณเพื่อน วันนี้เป็นโอกาสที่เราได้มาทำกิจกรรมร่วมกันอีกครั้ง ก็อยากให้ทุกคนลองนึกย้อนดูว่า เหตุการณ์ที่ดีและไม่ดี ที่เพื่อนทำกับเรา มีอะไรบ้าง อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ได้ (ให้นั่งทบทวนเรื่องราว 10 นาที) โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาในการกระทำของตนเอง

6. ผู้นำกิจกรรมแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำคอยๆ สืบถามแต่ยังอยู่ในความเงียบ หยิบกระดาษขึ้นมาเขียนในสิ่งที่อยากจะขอบคุณหรือขอโทษเพื่อนในการกระทำที่ตัวเองได้ทำกับเพื่อนในวันนั้น เขียนถึงเพื่อน 1 คนด้วยกระดาษ 1 แผ่น แต่ละคนสามารถเขียนถึงเพื่อนได้มากกว่า 1 คน โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาในการกระทำของตนเอง (5 นาที)

7. ผู้นำกิจกรรมแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำทุกคนลุกขึ้นยืนแล้วเดินไปหาเพื่อนคนที่เราเขียนถึงเพื่อเอากดาษไปปิดหลังเพื่อน โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมศีล เพราะมีการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 นาที)

8. ผู้นำกิจกรรมแนะนำให้ทุกคนกลับมานั่งเป็นวงกลม แล้วนำกระดาษที่อยู่ด้านหลังของตนเองมาอ่าน โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาในการอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ (5 นาที)

9. ผู้นำกิจกรรมแนะนำขออาสา 10 คน เล่าถึงเหตุการณ์ที่เพื่อนเขียนขอบคุณหรือขอโทษเรา รวมทั้งบอกความรู้สึกเมื่อได้รับข้อความจากเพื่อน โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมปัญญา คือ มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการแยกแยะวิเคราะห์เพื่อหาคำตอบในเหตุการณ์ที่เพื่อนเขียนถึงเรา (10 นาที)

4.3 ขั้นสรุป

10. ผู้นำกิจกรรมแนะนำและผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำอภิปรายในประเด็นที่สำคัญร่วมกัน โดยประยุกต์ใช้ข้อธรรมสมาธิ คือ มีการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจเพื่อสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม และข้อธรรมปัญญา คือ มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการแยกแยะวิเคราะห์เพื่อหาคำตอบในแต่ละประเด็นร่วมกันได้อย่างชัดเจน ซึ่งมีประเด็นดังต่อไปนี้ (10 นาที)

- บอกถึงเหตุผลของการกระทำที่ดีและไม่ดีของเพื่อน
- ความรู้สึกที่ได้รับข้อความจากเพื่อนทั้งคำขอบคุณและคำขอโทษ
- ยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงออกถึงความเห็นใจเพื่อนทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ

5. การประเมินผล

1. การสังเกตจากการนำข้อธรรมมาใช้ในทุกกระบวนการของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำ
2. การสรุปวิเคราะห์ในประเด็น “บอกถึงเหตุผลของการกระทำที่ดีและไม่ดีของเพื่อน” “ความรู้สึกที่ได้รับข้อความจากเพื่อนทั้งคำขอบคุณและคำขอโทษ” “และยกตัวอย่างการกระทำที่แสดงออกถึงความเห็นใจเพื่อนทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ”
3. การสังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมแนะนำ

ตัวอย่างอุปกรณ์ของกิจกรรมที่ 3



หมายเหตุ หากนักวิจัยสนใจติดต่อได้ที่ srisamasaf@gmail.com





ภาคผนวก จ

ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนว

โดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แบบตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวโดยผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบุคลากรแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จ.กาญจนบุรี

คำชี้แจง ขอให้ท่านโปรดประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตามเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- 5 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมมากที่สุด
 4 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมมาก
 3 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมปานกลาง
 2 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมน้อย
 (โปรดระบุข้อเสนอแนะ)
 1 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการประเมินดังกล่าวยังไม่มีความเหมาะสม
 (โปรดระบุข้อเสนอแนะ)

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ระดับ		
		1	2	3	4	5	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การแปลผล
1	ปฐมนิเทศ								
	1. วัตถุประสงค์	5	5	5	5	3	4.6	1.10	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	4	5	5	5	3	4.4	1.00	มาก
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	5	5	5	4	4.8	0.55	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	4	4	5	4	4.4	0.45	มาก
	5. การประเมินผล	5	4	5	5	3	4.4	1.00	มาก
	รวม						4.52	0.18	มากที่สุด
2	ใบหน้าสื่ออารมณ์								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5	4.8	0.45	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	5	5	5	5	4	4.8	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	3	5	5	5	4.6	0.89	มากที่สุด

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ระดับ		
		1	2	3	4	5	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การแปลผล
	4. กระบวนการ	5	5	5	5	5	5.0	0.00	มากที่สุด
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	3	4.2	1.10	มาก
	รวม						4.68	0.30	มากที่สุด
3	เพราะเรานับเข้าใจ								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.6	0.55	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	5	5	5	4	3	4.4	1.10	มาก
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	4	5	5	5	4.8	0.45	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	4	5	5	4	4.6	0.55	มากที่สุด
	5. การประเมินผล	5	3	5	4	4	4.2	0.84	มาก
	รวม						4.52	0.23	มากที่สุด
4	ร่วมด้วยช่วยกัน								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. การประเมินผล	5	3	5	4	4	4.20	0.84	มาก
	รวม						4.60	0.28	มากที่สุด
5.	ก็เก่งเหมือนกันนะ								
	1. วัตถุประสงค์	5	3	5	5	4	4.40	0.84	มาก
	2. ระยะเวลา	5	5	5	5	4	4.80	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	3	5	5	4	4.40	0.84	มาก
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	3	4.20	1.10	มาก
	รวม						4.48	0.23	มาก

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ระดับ		
		1	2	3	4	5	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การแปลผล
6.	เส้นชัยไม่ไกลเกินเอื้อม								
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	5	5	5	5	4	4.80	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	4	4.40	0.84	มาก
	รวม						4.68	0.23	มากที่สุด
7.	มิตรภาพสัมพันธ์								
	1. วัตถุประสงค์	5	5	5	5	4	4.80	0.55	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	5	5	5	5	4	4.80	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	4	4	5	4	4.40	0.45	มาก
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	3	4.20	1.10	มาก
	รวม						4.64	0.32	มากที่สุด
8.	คุณค่าภายในตนเอง								
	1. วัตถุประสงค์	5	3	5	5	4	4.40	0.84	มาก
	2. ระยะเวลา	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	3	5	5	4	4.40	0.84	มาก
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	3	4.20	1.10	มาก
	รวม						4.48	0.23	มาก
9.	ความสุขสร้างได้								
	1. วัตถุประสงค์	5	3	5	5	4	4.40	0.84	มาก
	2. ระยะเวลา	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด

กิจกรรมที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ระดับ		
		1	2	3	4	5	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การแปลผล
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	3	5	5	4	4.40	0.84	มาก
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	3	4.20	1.10	มาก
	รวม						4.48	0.23	มาก
10.	ปัจจัยนิเทศ								
	1. วัตถุประสงค์	5	5	5	5	4	4.80	0.55	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	5	5	5	5	4	4.80	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	3	4.20	1.10	มาก
	รวม						4.68	0.30	มากที่สุด
ประเมินผลภาพรวมทุกกิจกรรม									
	1. วัตถุประสงค์	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	2. ระยะเวลา	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. สื่อ/ อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	4. กระบวนการ	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. การประเมินผล	5	3	5	5	3	4.20	1.10	มาก
	รวม						4.68	0.30	มากที่สุด

การแปลผล		
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00	หมายถึง	รายการประเมินมีความเหมาะสมมากที่สุด

- ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม**
1. ควรมีการประเมินผลการจัดกิจกรรมโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ ข้อเสนอแนะ)
 2. การจัดกิจกรรมในขั้นนำ
 3. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมอาจไม่เพียงพอ





ภาคผนวก ฉ

หนังสือขอความอนุเคราะห์และหนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ สบ.0602.16 (น) / 5๐2



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

4 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษานำใบอนุญัตินี้ไปใช้

เรียน แม่ชี ศร.บุษิมา พรหมสุชาติ

ด้วยนางสาวระพี ธีรพัฒน์ นิสิตชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑๖ โรงเรียนวัดบางพลีใหญ่ เขตการศึกษา ๑๖ กรุงเทพมหานคร ได้ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นักศึกษานำใบอนุญัตินี้ไปใช้เพื่อใช้ในการสมัครเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช คำนี้คำนี้ขอเรียนว่า เป็นเอกสารที่ใช้เพื่อใช้ในการสมัครเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งนักศึกษานำใบอนุญัตินี้ไปใช้เพื่อใช้ในการสมัครเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษานำใบอนุญัตินี้ไปใช้
ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าท่านจะ
โปรดเกล้า

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ต้นชัย สังเกตการณ์)

รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

กองบริหารการพัฒนาระบบการประกันคุณภาพการศึกษา

ฝ่ายนิติศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรแฟกซ์นิติศึกษา 065-464-6595

งานที่สุด

ที่ ๐๕๐๒.๑๖ นอ / ๔๕๕



มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
ตำบลบึงศาล อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความเห็นชอบการให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ

เรียน เลขาธิการ ปวช. (หัวหน้าสำนักบริหารการทะเบียน)

ด้วยนางสาวสมศรี สิมะเสนอน นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ นครราชสีมา ขอเรียนขอความเห็นชอบการให้ทดลองใช้เครื่องมือ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ ในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้
ขอความเห็นชอบการให้ทดลองใช้เครื่องมือ ในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้
ขอความเห็นชอบการให้ทดลองใช้เครื่องมือ ในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้
ขอความเห็นชอบการให้ทดลองใช้เครื่องมือ ในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้
ขอความเห็นชอบการให้ทดลองใช้เครื่องมือ ในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้

จึงเรียนมาเพื่อขอความเห็นชอบการให้ทดลองใช้เครื่องมือ ในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้
ขอความเห็นชอบการให้ทดลองใช้เครื่องมือ ในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพ การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ เรื่อง การให้

ขอแสดงความนับถือ

๐.๐๐๐๐

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ สิมะเสนอน)

ประธานกรรมการประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ฝ่ายบริหารศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

แฟกซ์ ๐๕๕-๔๕๔-๕๕๕๕



ที่ อว.0602.16 (บ) / 329

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

19 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ^{พี่} ดร. จิตภา พงษ์พิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ในมูลนิธิธรรมานุรักษ์ จ.กาญจนบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-464-6595

ที่ อว.0602.16 (บ) / 329



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

19 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวปาริณดา มอญเหล็ก

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ในมูลนิธิธรรมานุรักษ์ จ.กาญจนบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

นางสาวปาริณดา มอญเหล็ก วิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-464-6595

ที่ อว.0602.16 (บ) / 329



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

19 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางรัชฎาภรณ์ อังคาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ในมูลนิธิธรรมานุรักษ์ จ.กาญจนบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบจาก [REDACTED] อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-464-6595

ที่ อว.0602.16 (บ) / 329



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

19 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาววิไลวรรณ เพ็ชรไธสง

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ในมูลนิธิธรรมานุรักษ์ จ.กาญจนบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-464-6595

ที่ อว.0602.16 (บ) / 329



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

19 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาว จาณิศา อุดมเลิศปรีชา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ในมูลนิธิธรรมานุรักษ์ จ.กาญจนบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบจาก [REDACTED] อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-464-6595

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวสมศรี สิงห์แสงอ่อน
วัน เดือน ปี เกิด	20 มิถุนายน 2522
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
สถานที่ทำงาน	วัดธรรมนิมิตต์ จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่ง	-

