

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1*

Development of Primary Student Emotional Quotient Based
on Trisikkha under the Srisaket Primary Educational Service
Area Office 1

กัญญา สสพศรี, โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, พระมหาดาวสยาม วชิรปญโญ¹ และหอมหวล บัวระภา²
Kanyupha Sappasri, Sowit Bamrungphak, Phramaha Doasayam Vajirapanno
and Homhuan Buarabha
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น¹
มหาวิทยาลัยขอนแก่น²
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand
KhonKaen University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: yanangsapa1@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา และ 3) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 กลุ่มประชากรเป้าหมายเป็นนักเรียนที่ได้มาจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีระดับคะแนนที (T-Score Norms) ต่ำกว่า 49 ลงมา จำนวน 45 คน ในปีการศึกษา 2559 ซึ่งได้มาแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละแล้วนำเสนอผลการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

*ได้รับบทความ: 14 สิงหาคม 2561; แก้ไขบทความ: 2 เมษายน 2562; ตอรับตีพิมพ์: 30 เมษายน 2562

Received: August 14, 2018; Revised: April 2, 2019; Accepted: April 30, 2019



ผลการวิจัยพบว่า อารมณ์ หมายถึงข้อมูลทางประสาทสัมผัส (Sense Data) หรือวัตถุแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสหรือที่เรียกว่า “อายตนะภายนอก” ส่งผลต่อลักษณะของเวทนาหรือความรู้สึกต่อการกระทบสัมผัสจากอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอกส่วนไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อสำหรับศึกษาการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตน 3 อย่างคือ อธิศีลสิกขา คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิและอธิปัญญาสิกขา ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ มี 5 ขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นผัสสะ หมายถึง การกระทบ การถูกต้องทำให้เกิดความรู้สึก เป็นความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะภายในอายตนะภายนอกและวิญญาณ 2) เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการผัสสะ 3) ขั้นจดจำข้อมูลได้แก่ สัญญาเป็นขั้นที่เกิดการรู้จำในสิ่งที่มากระทบสัมผัส การจำได้หมายรู้ในอารมณ์ลักษณะต่างๆ 4) ขั้นปรุงแต่งอารมณ์ (เวทนา) ได้แก่ สังขาร หมายถึง การนึกคิดทางใจ เป็นพลังหรือแรงขับปรุงแต่งจิตให้คิดดี คิดชั่ว หรือเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว เป็นขั้นที่ข้อมูล จะถูกส่งไปวิเคราะห์ที่ส่วนของความจำหมาย (สัญญา) เมื่อรู้ว่าเป็นอะไร จิตจะสร้างเจตสิกขึ้นมารับผัสสะนั้น ในรูปของความรู้สึก เมื่อเกิดความรู้สึกก็จะเกิดการปรุงแต่งเป็นกิเลสต้นเหตุต่อไป 5) ขั้นวิเคราะห์และสังเคราะห์อารมณ์ เป็นการที่จิตบูรณาการข้อมูลความรู้ที่ได้รับทั้งหมดจากทุกภาคส่วนของความรู้ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และแหล่งของการเรียนรู้ต่างๆ แล้วส่งผลให้จิตสังเคราะห์การรับรู้ที่เกิดขึ้นตามความเข้าใจ

ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ได้แก่ ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีลส่งผลให้นักเรียน มีระเบียบวินัย สำนวณกายและวาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้อื่น มีความพร้อมในการเรียน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมากำกับดูแล ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ นักเรียนมีสมาธิดีขึ้น นั่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียนมีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ทำงานที่ครูมอบหมายได้ถูกต้องและส่งทันตามกำหนดเวลา ส่วนผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ขึ้นทุกข้อและยังพบว่าผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ในปีการศึกษา 2559 สูงขึ้นทุกรายวิชา รายวิชาที่มีคะแนนพัฒนามากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย คะแนนพัฒนาเท่ากับ 18.53 รองลงมาคือรายวิชาภาษาอังกฤษ คะแนนพัฒนา เท่ากับ 12.64 และรายวิชาที่คะแนนพัฒนาต่ำสุดคือรายวิชาวิทยาศาสตร์ เท่ากับ 1.19 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับโรงเรียนก็สูงขึ้นเช่นกัน

คำสำคัญ: อารมณ์; ไตรสิกขา; ความฉลาดทางอารมณ์



Abstract

The purposes of this study were 1) to study the emotional quotient (EQ) and Trisikkha principle of Buddhism; 2) to analyse the development of emotional quotient based on Trisikkha; 3) to present the development of primary student emotional quotient based on Trisikkha under the Srisaket primary educational service area office 1. The population targets were the forty-five students who were investigated the emotional quotient at T-Score Norms less than 49 (n = 45). The specific tools of this research were composed of 1) activities in the development of emotional quotient of the canon, concentration and wisdom; 2) the emotional quotient evaluation form in 6-11 years old student of the department of mental health, ministry of public health. The data were analysed by using means, standard deviation and percentage, then they were presented by the descriptive analysis.

The results of research were as follows: Emotional quotient (EQ) and principle of Trisikkha in Buddhism mention that the emotion means information of sense data or objectives of sensation at eyes, ears, nose, tongue, body and mind. Those are influenced to their behaviors, that show and respond to stimulus via sense or outer courtyard (Sense-fields) in Buddhism. It had the effects to characteristics of suffering (Wethnā) or the co-operative feeling to response from emotion or external stimuli to behaviors and sensation. Trisikkha means three sikkha that mention to topic of the study, the practice of those topics and self-practices of three topics. There are Adhisila-Sikkha that they study of canon (Sil), good practice to Adhiccitta-Sikkha (study about mind, practice mind to peace and sustain to the high level of concentration and Adhipañña-Sikkha (study of self wisdom and develop self practice in good maner). The development of emotion quotient following principle of Trisikkha are the process of sensation in emotion. There are five steps; 1) Perception or Phāssa of three objects that they are internal sense-fields (Ajjhattikāyanata), external sense-fields (Bhāhirāyatana) and spiratual (Consuosuness) 2) Suffering or Wethnā of perception of emotion after the contaction of Phāssa 3) San-ya or memory of the information that it follows from suffering. This step is the accumulation of learning. 4) The modification of emotion or suffers (Wethnā) that is Saṅkhār, means thinking in mind. It has the power



that can motivate the mind to good thinking (Wholesome), bad thinking (Unwholesome) and not good, not bad thinking (the indeterminate). This step is analyzed and modified information from memory or perception to craving or needs. 5) Analyzed and synthesized emotion is the last step of collection all information from all sensation to develop into wisdom or Paṇyā. The effects of development of primary student emotional quotient based on the threefold training under the Srisaket Primary Educational Service area office showed the development of emotional quotient in canon (the precepts). The students had good behaviors in keeping their disciplines, speaking, mind, responsibilities, charities and complete in learning and maturation in their emotion. Finally, they showed the development in wisdom (Paṇyā). They had good development of intentions and skills in thinking. They also developed the good characteristics of all purpose objectives in learning. The examination of Ordinary National Educational Test (O-NET) at year 2016 in the primary students showed high scores in all subjects and increased the efficiency in their studies and learning.

Keywords: Emotion; Trisikkha; Emotional Quotient

1. บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จ เกิดความราบรื่นทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน (Goleman, 1995 : 20) บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะเป็นผู้ที่แสวงหาความสุขและค้นพบความสุขได้ไม่ยากนัก เมื่อมีความขัดแย้งหรือมีความคับข้องใจก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งทั้งของตนเองและบุคคลรอบข้างได้อย่างมีสติและเหมาะสม (Prasertsuk, 2001 : 63-64) ความฉลาดทางอารมณ์น่าจะเป็นตัวส่งเสริมความสำเร็จ และเป็นความสามารถที่จะทำให้บุคคลทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Chuavanlee, 1999 : 37) และ Bar On ได้แสดงความเชื่อว่าการฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่

วัยเด็กไปจนถึงอายุ 50 กว่าปี โดยมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45-55 ปี (Punnitamai, 1999 : 5)

ในทางพระพุทธศาสนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดทางจิต หลักธรรมที่นำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อธิศีลสิกขา เพื่อให้เกิดเจตคติเป็นมิติด้านสังคมเป็นข้อฝึกหัดอบรมทางด้านกาย วาจา ความประพฤติระเบียบวินัยให้มีกายสุจริตเป็นที่ตั้งทำให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติที่มีการแสดงออกที่ดี อธิจิตสิกขา เป็นมิติด้านจิตใจอารมณ์การปลูกฝังด้านคุณธรรมสร้างเสริมสุขภาพจิต และการรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิที่ถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาสมาธิเป็นเหตุที่ทำให้เกิดผลคือ ปัญญา จะเห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทาง



อารมณ์และยังก่อให้เกิดความฉลาดทางปัญญาด้วย หมายความว่า เมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญญามีสติ คิดในทางสร้างสรรค์และก่อให้เกิดความสุขตามมา (Phra Cherdpong Yatintharo, 2017 : 151-161)

จากผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ เด็กนักเรียนไทย อายุ 6-11 ปี ระดับประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2554 พบว่า มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เฉลี่ยระดับประเทศจัดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (45.12) และเด็กนักเรียนกลุ่มนี้มีจุดอ่อนทั้ง 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ ดี เก่ง สุข กรุงเทพมหานคร และ 4 ภาค มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เฉลี่ย จัดอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเช่นกัน และเมื่อ เปรียบเทียบระยะ 3 ปี ผลรวมของคะแนนดิบความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มอายุ 6-11 ปี ได้มาจากแบบทดสอบที่มีโครงสร้างเดียวกัน แต่ผู้ประเมินต่างกัน คือ ปี 2554 และปี 2550 พ่อแม่ผู้ปกครองประเมิน ส่วนปี 2554 ครูเป็นผู้ประเมิน แต่ได้ปรับคะแนน ในมาตรฐานเดียวกัน พบว่า คะแนนดิบความฉลาดทางอารมณ์มีค่า 186.42, 179.58 สภาพสังคมไทย ในปัจจุบันพบว่า เด็ก ในวัยเรียนมีพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น ติดเกมส์ มีโลกส่วนตัว สูง พูดเสียงดัง พูดคำหยาบ แกล้งเพื่อน เล่นรุนแรง อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิในการเรียนและการทำงาน ไม่ส่งการบ้าน ขาดวินัย ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีความอดทน ไม่รู้จักการรอคอย ซึ่งปัญหาเหล่านี้ มีแนวโน้มสูงขึ้น

ความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ให้เป็นไป อย่างปกติสุข หากมีการปลูกฝังและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก ให้ซึมซับเรียนรู้รับรู้

อารมณ์ต่างๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ให้ดำเนิน ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งประชากรไทย ส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ มีหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการ พัฒนามนุษย์ที่บูรณาการทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และปัญญา เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งภายนอกและ ภายใน เน้นการลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเองและมีการ เจริญสมาธิ ทำให้ใจบริสุทธิ์ พัฒนาไปสู่ความเป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอารมณ์และหลักไตรสิกขา ในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักไตรสิกขา
3. เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถม ศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถม ศึกษาศรีสะเกษ เขต 1

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงคุณภาพและ เชิงปริมาณ โดยวิธีวิจัยเอกสารและเก็บข้อมูลภาค สนาม โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล
 - 1.1 รวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากงาน เอกสาร (Documentary Research) โดยรวบรวม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราช



วิทยาลัย และเอกสาร ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์วารสาร บทความและงานเขียนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.2 การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ดำเนินการดังนี้ 1) ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก อายุ 6-11 ปีของกรมสุขภาพจิต เพื่อให้ได้กลุ่มประชากรเป้าหมายที่มีคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 49 ลงมา และ 2) ดำเนินการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

3. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมิน 2) วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล จัดประเภท แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาตีความตามบริบทต่างๆ ให้สอดคล้องและเหมาะสมแก่เนื้อหาของงานวิจัยและตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ 3) สรุป วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลที่ได้ศึกษามาจัดทำรูปแบบรายงานการวิจัยเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

4. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ 3 ประการ คือ

1. อารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาสรุปความได้ดังนี้ อารมณ์ หมายถึง สิ่งหน่วง

เหนียวจิต สิ่งที่ยึดติดจิตไว้ในทางพุทธศาสนา อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตไปเกาะเกี่ยวอยู่แล้ว ยึดติดไว้ อารมณ์ คือ สิ่งที่ถูกจิตรู้มี 6 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมมีชื่อเรียก โดยเฉพาะว่า รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสา รมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธรรมารมณ์ ตามลำดับ แต่จิตคือ ผู้รู้อารมณ์หรือธาตุรู้ (วิญญาณธาตุ) เกิดจากธาตุ 4 ดิน (ปฐวีธาตุ) น้ำ (อาโปธาตุ) ลม (วาโยธาตุ) ไฟ (เตโชธาตุ) จิต เข้ามาอาศัย ในรูปชั้นธัมม มีช่องทางรับอารมณ์ 5 ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายรับอารมณ์ชั้นนอก (รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส) เป็นคู่เรียงตามลำดับ

อารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกรู้โดยจิต จิตจึงเป็นธรรมชาติที่รู้ “อารมณ์” อารมณ์ทั้ง 6 เกิดดับแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เราไม่สามารถบังคับให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้เพราะอารมณ์ทั้งหลายเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ถ้าจะพิจารณาให้ละเอียดลงไปแล้ว อารมณ์ทั้ง 6 ก็ทำหน้าที่ของเขาอยู่อย่างนั้น คือ เกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมชาติ แต่จิตจะเป็นตัวรับอารมณ์แล้วไปปรุงแต่งว่าดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ คือไป “ให้ค่า” กับอารมณ์ต่างๆ ทั้งๆ ที่อารมณ์นั้นๆ ดับไปแล้วหรือยังมาไม่ถึง

ไตรสิกขา พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลักของไตรสิกขาเป็นอย่างมาก คือเป็นหลักธรรมสำหรับฝึกมนุษย์ ให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจดี มีปัญญาดี เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุบ่อยที่สุด เป็นการศึกษาคือปฏิบัติที่พึงศึกษาการฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา 3 ด้านคือ ด้านศีล ด้านสมาธิ



และด้านปัญญา ธรรมะที่เป็นอุปกรณหรือวิธีการปฏิบัติ คือ มัชฌิมาปฏิปทาหรืออริยมรรคมีองค์ 8 คือ 1) สัมมาทิฐิความเห็นชอบหรือความเข้าใจถูกต้อง 2) สัมมาสังกัปปะความดำริชอบ 3) สัมมาวาจาเจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ พยายามชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกรชอบ 8) สัมมาสมาธิตั้งใจมั่นชอบทั้ง 8 ประการนั้น “มรรค” เป็นแนวทางหรือหลักการที่จะต้องปฏิบัติควบคู่กันไปเป็นกระบวนการ มิใช่ยกขึ้นมาทำทีละอย่างๆ หากแต่ต้องประสานกลมกลืนกันเกี่ยวข้องสัมพันธ์ เป็นเนื้อเดียวกันดุดเกลียวเชือกเกลียวพันเข้าเป็นเชือกเส้นเดียวตั้งแต่ต้นจนปลายเชือก

2. การวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักไตรสิกขา สรุปความได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หรือ EQ หมายถึง ความมีไหวพริบในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้คนความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเอง จำแนกและรู้เท่าทันอารมณ์ เกิดจากการสัมผัสการเรียนรู้ของผัสสะทั้ง 6 อาศัยการรับรู้โดยผู้รู้ คือ จิต การรับรู้ของจิต เป็นกระบวนการรวบรวมเรียบเรียง ประมวลผล วิเคราะห์และสังเคราะห์ ข้อมูลของจิตที่เกิดการกระทบจากประสาทสัมผัสทั้ง 6 ทั้งลักษณะทางกายภาพและนามธรรมจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ และสิ่งที่ถูกจิตรู้นั้นเป็นอารมณ์เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นจิตจึงจะเกิดและเมื่ออารมณ์ดับลงจิตก็ดับตามไปด้วยเสมอจิตนั้นมีธรรมชาติเป็นลักษณะพิเศษอยู่ 4 ประการ คือ 1) มีการรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ 2) เป็นประธานใน

การกระทำสิ่งต่างๆ 3) มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเนื่องกันไม่ขาดสายเป็นอาการที่ปรากฏ 4) เป็นเหตุให้เกิดรูปนามจิตที่เป็นสาเหตุหรือเป็นบ่อเกิดของอารมณ์ (เวทนา) ต่างจากช่องทางแห่งการรับอารมณ์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตจะสามารถออกมารับรู้อารมณ์ได้นั้น ต้องอาศัยอายตนะภายในเป็นเครื่องมือในการทำงานหรือเป็นสื่อกลางในการสัมผัสโลกภายนอก ซึ่งในการรับรู้ของมนุษย์จิตมีหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูลที่ไปกระทบกับสิ่งเร้าภายนอกหรืออายตนะภายนอก และข้อมูลที่ได้รับจะถูกนำเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ภายในโดยกระบวนการทำงานของจิตที่สนองตอบต่อผลของสภาวะการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกอันมีผลต่อการประมวลผลของจิต

กระบวนการรับรู้อารมณ์ในพุทธศาสนา เป็นกระบวนการรับรู้ของจิต ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อกันกับขั้น 5 รูปขั้นเป็นส่วนของกายส่วนนามขั้นเป็นส่วนของจิตชีวิตจะต้องมีองค์ประกอบทั้งสองประกอบกัน จึงจะเป็นชีวิตทั้งคู่ทำงานเป็นไปอย่างสอดคล้องและกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตต้องอาศัยภายในการทำงานโดยผ่านประสาทวัตถุทั้ง 5 คือ จักขุวัตถุ โสทวัตถุ ฆานวัตถุ ชิวหาวัตถุ กายวัตถุ ในการรับรู้โลกภายนอก คือ อารมณ์ที่มากกระทบสัมผัส ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งต้องกาย

กระบวนการรับรู้อารมณ์มี 5 ขั้น ดังนี้ 1 ขั้นผัสสะ หมายถึง สัมผัส การกระทบ การถูกต้อง ที่ให้เกิดความรู้สึก ผัสสะเป็นความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ



ธรรมารมณ) และวิญญานๆ คือ ความรู้แจ้งทาง อารมณ 2) เวทนาคือ การเสวยอารมณความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการผัสสะเป็นเพียงความรู้สึกที่ฟุ้งเกิด ขึ้นเป็นธรรมตา อาจเป็นความรู้สึกชนิดถูกใจ ชอบใจ สบายใจ สบายกายหรือไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่สบายใจ ไม่สบายกายหรือเฉยๆ อันขึ้นอยู่กับ สัญญาความจำได้หมายรู้ 3) ขึ้นจดจำข้อมูล ได้แก่ สัญญาเป็นขั้นที่สืบเนื่องมาจากเวทนาเป็นขั้นที่เกิด การรู้จำในสิ่งที่มากระทบสัมผัส การจำได้หมายรู้ ในอารมณลักษณะต่างๆ ในกระบวนการสัญญานี้ ถือเป็นขั้นตอนการเก็บรวบรวมสะสมข้อมูลของ การเรียนรู้ 4) ขึ้นปรุงแต่งอารมณ (เวทนา) ได้แก่ สังขาร หมายถึง การนึกคิดทางใจ เป็นพลังหรือ แรงขับ ปรุงแต่งจิตให้คิดดี (กุศล) คิดชั่ว (อกุศล) หรือเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว (อัพยาทุกต) เป็นขั้นที่ ข้อมูลจะถูกส่งไปวิเคราะห์ที่ส่วนของความจำ (สัญญา) เมื่อรู้ว่าเป็นอย่างใด จิตจะสร้างเจตสิกขึ้นมา รับผัสสะนั้นในรูปของความรู้สึก เมื่อเกิดความรู้สึก ก็จะมีการปรุงแต่งเป็นกิเลส ตัณหาต่อไป 5) ขึ้น วิเคราะห์และสังเคราะห์อารมณเป็นการที่จิต บุรณาการข้อมูลความรู้ที่ได้รับทั้งหมดจากทุกภาค ส่วนของความรู้ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และแหล่งของ การเรียนรู้ต่างๆ ความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์และ สังเคราะห์จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของปัจจัยปรุงแต่ง จิตให้คิดดี ชั่ว หรือเป็นกลางๆ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ จะส่งผลให้จิตสังเคราะห์การรับรู้ที่เกิดขึ้นตาม ความเข้าใจและก่อให้เกิดเป็นปัญญา 3 ดังนี้ 1) สุตมย ปัญญา ความรู้ที่เกิดจากฟัง การศึกษาเล่าเรียน การอ่านจากตำราคัมภีร์ที่น่าเชื่อถือตลอดถึงการ รับการถ่ายทอดจากผู้ที่น่าเชื่อถือ ที่เรียกว่า

ปรโตโฆสะ 2) จินตมยปัญญาความรู้เกิดจาก ความคิด ไคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียกอีกอย่างว่า โยนิโสมนสิการ 3) ภาวนามยปัญญา ความรู้ที่ได้จากการลงมือปฏิบัติ เกิดจากการพัฒนาหรือเกิดจากประสบการณ์ตรง อันเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์และสัญญาพิเศษ ซึ่งอาศัยพื้นฐาน คือ พุทธิปัญญาอันมีมาโดย สัญชาติญาณการเกิดขึ้นของปัญญาจะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องผ่านทักษะในการรับรู้ การเรียนรู้ การเกิดขึ้น ของปัญญาก็คือ พัฒนาการของการรับรู้ เรียนรู้และ ทำความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของ ธรรมชาติ ความรู้ที่ถูกต้องก่อเกิดเป็นปัญญา ซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการพัฒนาความรู้และ ความคิดและนำไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อไป

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลัก ของไตรสิกขาเป็นอย่างมากคือ เป็นหลักธรรม สำหรับฝึกมนุษย์ให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจ ดี มีปัญญาดี เป็นหลักธรรม ที่พระพุทธองค์ได้ตรัส สอนภิกษุบ่อยที่สุด เป็นการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึง ศึกษาการฝึกฝนอบรมตน 3 ด้านคือ ด้านศีลด้าน สมาธิและด้านปัญญา ธรรมะที่เป็นอุปกรณ์หรือวิธี การปฏิบัติ คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรคมี องค์ 8 “มรรค” เป็นแนวทางหรือหลักการที่จะต้อง ปฏิบัติควบคู่กันไปเป็นกระบวนการ มิใช่ยกขึ้นมา ทำทีละอย่างๆ หากแต่ต้องประสานกลมกลืนกัน เกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นเนื้อเดียวกันดุจเกลียวเชือก เกลียวพันเข้าเป็นเชือกเส้นเดียวตั้งแต่ต้นจนปลาย เชือก โดยมีขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 อธิศีลสิกขา (สัมมาวาจา สัมมา กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อธิศีลสิกขา) การควบคุม



พฤติกรรม เน้นไปที่การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกายทางวาจาอย่างจริงจังอาศัยความรู้ความเข้าใจพอเป็นพื้นฐานเท่านั้น เมื่อศีลถูกต้องสมบูรณ์แล้วก็ก้าวเข้าไปสู่การฝึกฝนอบรมจิตใจอันเป็นขั้นประณีตยิ่งขึ้นจนถึงระดับสุดท้าย คือ ทำปัญญาให้แก่กล้าจนสามารถพ้นจากต้นเหตุอุปาทานระบบนี้ นิยมทำกันทั่วไปเรียกติดปากว่า ศีล-สมาธิ-ปัญญา” อาจเป็นเพราะว่าการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจาเห็นได้ง่ายและทำได้ง่ายกว่าการที่จะเริ่มต้นพัฒนาจิตหรือปัญญาก็ได้จึงเป็นที่นิยมแพร่หลาย (Thongchawna, et al., 2017 : 203-210)

2.2 อธิจิตสิกขา (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อธิจิตสิกขา) การฝึกฝนจิตหรือสมาธิ อาศัยความรู้ความเข้าใจพอเป็นพื้นฐานเท่านั้นแล้วเริ่มฝึกอบรมจิตอย่างเข้มงวดในระหว่างนั้นองค์ประกอบแต่ละอย่างๆ จะค่อยเกิดขึ้นและเสริมเติมเต็มให้แก่กัน จิตเป็นสมาธิแน่นใสสะอาดพฤติกรรมหรือศีลก็จะเกิดขึ้นเอง เมื่อศีลสมาธิพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ปัญญาความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้วจะค่อยๆ พัฒนาแก่กล้าชัดเจนขึ้นเกื้อหนุนให้องค์ประกอบทางด้านศีลและสมาธิถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้นอาศัยศีลและจิตที่สมบูรณ์ปัญญาก็จะสามารถรู้แจ้งเห็นจริงทำอัสวะให้หมดไปได้ในที่สุด

2.3 อธิปัญญาสิกขา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ อธิปัญญาสิกขา) ความรู้ความเข้าใจและความคิด จะต้องมีความเข้าใจ หรือความเชื่อที่ถูกต้องตรงแนวทางก่อน เมื่อมีพื้นฐานความเชื่อความเข้าใจที่ถูกต้องแล้วค่อยขยายไปที่การควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ อธิศีลสิกขา) ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมและเอื้อต่อการพัฒนาสูงขึ้น จากนั้นจึงฝึกฝนอบรมจิตใจ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อธิจิตสิกขา) ซึ่งเป็นขั้นภายในละเอียดกว่าให้ได้ผลดีต่อไปในระหว่างที่อบรมตามขั้นตอนต่างๆ นี้ องค์ประกอบแต่ละอย่างๆ จะค่อยๆ พัฒนาตัวมันเอง และเสริมหรือเกื้อหนุนขั้นตอนอื่นๆ ให้เพิ่มพูนและชัดเจนยิ่งขึ้นเช่นองค์ประกอบทางปัญญา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติฝึกฝนอบรมขั้นศีลหรือขั้นจิต ตัวปัญญาความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานเดิมนั้นจะค่อยๆ พัฒนาแก่กล้าขึ้นชัดเจนขึ้นเกื้อหนุนให้องค์ประกอบทางด้านศีลและด้านจิตถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น อาศัยศีลและจิตที่สมบูรณ์นั่นเอง ปัญญานั้นก็จะพัฒนาถึงขั้นรู้แจ้งเห็นจริงทำจิตให้หลุดพ้นจากอัสวะกิเลสทั้งปวงเป็นอันสิ้นสุดกระบวนการฝึกอบรม (Phrakhru Thamtharachanyan, 2017 : 61-74)

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 สรุปได้ดังนี้

3.1 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมความเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้อื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา



ขั้นตอนในการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ด้านศีล

3.1.1 ส่งเสริมด้านวินัย ได้แก่
กิจกรรม ก) มาโรงเรียนทันเวลา ข) ส่งการบ้านตรง
เวลา ค) เดินแถวในการเข้ากิจกรรมต่างๆ เช่น เดิน
แถวเข้าชั้นเรียน เดินแถวไปโรงอาหาร ง) เข้าแถว
รับนม รับอาหาร ส่งงานครู รับของจากครู จ)
รับผิดชอบทาความสะอาดเขตพื้นที่ของนักเรียน
แต่ละคนฝึกพัฒนาด้านวินัยและความรับผิดชอบ
ฉ) ปฏิบัติหน้าที่เวรประจำวันในการทำความสะอาด
ห้องเรียน ห้องสมุด ห้องสุขา ห้องประชุม
โรงอาหาร และห้องพัสดุ

3.1.2 ส่งเสริมด้านคุณธรรม
ได้แก่กิจกรรม ก) เข้าค่ายคุณธรรม ข) จัดการเรียน
รู้สาระพระพุทธศาสนา ค) แข่งขันการตอบปัญหา
ธรรมะ ง) นิทานคุณธรรม จ) ศึกษาแหล่งเรียนรู้
ด้านพุทธศาสนา ฉ) สอบธรรมะสนามหลวง ช) ครู
พระสอนศีลธรรม สัปดาห์ละ 2 วัน ซ) รายการเสียง
ตามสายเพลงส่งเสริมคุณธรรม ฌ) โครงการ
คุณธรรม ฎ) สวดมนต์ไหว้พระตอนเช้าและก่อน
เลิกเรียน ฏ) สวดมนต์ทุกวันศุกร์ ฐ) ร่วมกิจกรรม
วันสำคัญทางพุทธศาสนา จากการพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ตลอดปีการศึกษา 2559
ส่งผลให้นักเรียนมีระเบียบวินัย สำรวมกายและ
วาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิต
สาธารณะช่วยเหลือผู้อื่น มีความพร้อมในการเรียน
มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมา
กำกับดูแล นอกนั้นแล้วยังส่งผลให้โรงเรียนได้รับ
รางวัลต่างๆ ดังนี้ โรงเรียนศีล 5 โรงเรียนวิถีพุทธ

และนักเรียนได้รับรางวัลเหรียญทองระดับจังหวัด
ด้านประกวดมารยาทไทย และผ่านการสอบธรรมะ
สนามหลวงจนได้รับ เกียรติบัตรนักธรรมตรี
จำนวน 10 คน นักธรรมโท จำนวน 10 คน และ
นักธรรมเอก จำนวน 14 คน

3.2 การพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ด้านสมาธิ การมีสมาธิที่ดี เกิดจากการ
ฝึกฝนเป็นประจำ เมื่อเด็กทำได้ เด็กจะรู้จักการ
รวบรวมจิตใจ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง
และความต้องการของตัวเอง ทำจิตใจให้สงบ
มีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ และทำได้ต่อเนื่อง กิจกรรมที่
ใช้คือ การฝึกสมาธิเพื่อให้เด็กมีสมาธิในการเรียน
หรือมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น และมี
จิตใจที่สงบ

กิจกรรมที่ใช้คือ 1) การนั่งสมาธิ 2) กำ-
แปมือ 3) ศูนย์ - สอง - ห้า สิบ 4) นับ 1-10 5)
จับ L 6) โป่ง ก้อย 7) ตะแจมูก ตะหุ 8) ตะหุ

จากการพัฒนาให้นักเรียนฝึกสมาธิ โดยให้
ครูเลือกใช้กิจกรรมฝึกสมาธิครั้งละ 1 กิจกรรมต่อ
การฝึก 1 ครั้ง จาก 8 กิจกรรมข้างต้น ตามความ
เหมาะสม โดยให้นักเรียนฝึกกิจกรรมก่อนเริ่มเรียน
วิชาแรกของภาคเช้าและภาคบ่ายทุกวัน หรือตาม
ดุลยพินิจของครู ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ตลอด
ปีการศึกษา 2559 ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน คือ
นักเรียนนั่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายาม
ในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน
มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ทำงานที่ครูมอบหมาย
ได้ถูกต้อง และส่งทันตามกำหนดเวลา

3.3 การพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ด้านปัญญา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติฝึกฝนอบรม



ขั้นศีลหรือขั้นจิต ตัวปัญญาความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานเดิมนั้นจะค่อยๆ พัฒนาแก่กล้าขึ้น ชัดเจนขึ้นเกือบหนุ่นให้องค์ประกอบทางด้านศีลและด้านจิตถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น คืออาศัยศีลและจิตที่สมบูรณ์นั่นเอง ปัญญาที่จะพัฒนาถึงขั้นรู้แจ้งเห็นจริงดังผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

นักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 กลุ่มที่ต้องได้รับการพัฒนาจำนวน 45 คน เมื่อผ่านกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา พบว่า มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์มีคะแนนตั้งแต่ 51.33 ขึ้นไป เป็นกลุ่มที่ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้ นอกจากผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังพบว่า ผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ปีการศึกษา 2559 สูงขึ้นทุกรายวิชา รายวิชาที่มีคะแนนพัฒนามากที่สุดคือ วิชาภาษาไทย คะแนนพัฒนา เท่ากับ 18.53 รองลงมา คือ รายวิชาภาษาอังกฤษ คะแนนพัฒนา เท่ากับ 12.64 และรายวิชาที่คะแนนพัฒนาต่ำสุด

คือ รายวิชาวิทยาศาสตร์ เท่ากับ 1.19 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับโรงเรียนก็สูงขึ้นเช่นกัน

5. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเสนอแนะให้หน่วยงานทางการศึกษาและผู้ปกครองรับทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละด้าน และจัดสรรเวลาสำหรับการแก้ไขและส่งเสริมพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ อย่างเหมาะสมและทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และควรจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ข้อมูลองค์ประกอบด้านย่อยๆ ของความฉลาดทางอารมณ์เพื่อหาแนวทางพัฒนาให้ถูกต้องเหมาะสม
2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไปควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาให้มากขึ้น

References

- Chuavanlee, W. (1999). Development of Emotional Intelligence for Success in Work. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(1).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Books.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing.
- Phra Cherdpong Yatintharo. (2017). Guidelines for the Management of Basic Instruction on the Basis of Performance. *Dhammathas Academic Journal*, 17(2), 151-161.



- Phrakhru Thamtharachayan. (2017). The Strategy of Virtue-Morality Development for Basic Education under Khonkaen Primary Educational Service Area Office 1. *Dhammathas Academic Journal*, 17(2), 61-74.
- Prasertsuk, T. (2001). *EQ Student Development curriculum for Advisor*. Bangkok : Advisory Council of Thailand.
- Punnitamai, W. (1999). *Emotional Intelligence (EQ): The Index of Happiness and Success of Life*. 2th edition. Bangkok : Expernet.
- Thongchawna, W., et al. (2017). A Guideline for Developing Buddhadhamma-Based life Quality of Civil Servants in Phichit Province. *Dhammathas Academic Journal*, 17(3), 203-210.