

กระบวนการพัฒนาความฉลาดในอารมณ์สำหรับนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์  
เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ โดยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4<sup>\*</sup>  
Emotional Intelligence Development Process for Mahamakut  
Buddhist University Kalasin Buddhist Collage Based on the  
Four Foundations of Mindfulness

พระครูสุธีวรสาส

Phrakru Sutheworasan

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์

Mahamakut Buddhist University, Kalasin Buddhist College, Thailand

E-Mail: Chantum51@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ และ 3) เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง 169 รูป/คน โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) การสร้างจุดใจในตนเอง 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) ทักษะทางสังคม

---

<sup>\*</sup>ได้รับบทความ: 10 ตุลาคม 2562; แก้ไขบทความ: 13 ธันวาคม 2562; ตอรับตีพิมพ์: 27 ธันวาคม 2562

Received: October 10, 2019; Revised: December 13, 2019; Accepted: December 27, 2019



2. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษาวិทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ มีองค์ประกอบ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) การสร้างจิตใจในตนเอง 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) ทักษะทางสังคม ออกแบบกระบวนการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์ 2) กระบวนการพัฒนา 3) การตรวจสอบ และ 4) การปรับปรุงแก้ไขกระบวนการ โดยได้ผลกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ 1) ส่วนบทนำ ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ และบริบทสถานศึกษา 2) ส่วนกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และหลักสติปัฏฐาน 4 ที่มาสนับสนุน ประกอบด้วย องค์ประกอบของวุฒิทางอารมณ์และกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4 การวัดประเมินผลวุฒิภาวะทางอารมณ์ แนวทางพัฒนาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา 3) ส่วนการนำกระบวนการไปใช้ 4) ส่วนเงื่อนไขในการนำกระบวนการไปใช้

3. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ เป็นการนำหลักพุทธธรรมคือ หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนา 2) เวทนานุปัสสนา 3) จิตตานุปัสสนา 4) ธัมมานุปัสสนา บูรณาการกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติระลึกรู้จักใช้สติมั่นในการพิจารณาเวทนา อุดทน พิจารณาตนเองโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองตัดสลายใจในการแก้ปัญหาจนตนเองมีคุณค่า 2) ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีสติระลึกรู้จักข่มใจให้อภัยและมองโลกในแง่ดีโดยการมีสติพิจารณาจิตใจของตนเอง รู้จักพอดีละการอิจฉาริษยาและการมอมหมื่นใหม่ๆ ด้วยปัญญา 3) ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง มีสติระลึกรู้จักพัฒนาจิตใจด้วยการเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก ให้กำลังใจตนเองทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการสร้างกำลังใจจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง 4) ด้านการรู้จักและเข้าใจผู้อื่น การเจริญสติมีกัลยาณมิตร สร้างอารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น เอาใจมาใส่ใจเราจนเกิดการสร้างความผูกพันและมิตรภาพ 5) ด้านการมีทักษะทางสังคม มีความมุ่งมั่นในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคมโดยการเริ่มผูกมิตรและหยิบยื่นไมตรีจิต และเคารพระเบียบวินัยต่อตนเองและสังคม

**คำสำคัญ:** กระบวนการพัฒนาความฉลาดในอารมณ์; สติปัฏฐาน 4; นักศึกษา

## Abstract

This research aims to: 1) study the principles and theories of emotional intelligence of Mahamakut Buddhist University Kalasin college students; 2) to study the development



of emotional intelligence based on Buddhist principles, 4 to develop Mahamakut Buddhist University Kalasin college education; 3) to propose the development process. emotional intelligence according to the Buddhist principle, it is integrated into the four disciplines of Kalasin college students using the method of integrated research method is quantitative research. The research instruments were 169 persons. Quantitative data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation and descriptive analysis with content analysis.

**The research findings were as follows:**

1. The principles and theories of emotional intelligence of Kalasin college students in 5 aspects: 1) self-awareness 2) self-control 3) self-motivation 4) understanding of others 5) social skills.

2. The emotional intelligence development process based on Buddhist principle Integrating with the fourth mindset of Kalasin college students emotional intelligence development consists of 5 components: 1) Self-awareness; 2) Self-control; 3) Self-motivation; 4) Understanding others; 5) Social skills the process design consists of 4 steps: 1) to study the theories of emotional intelligence; 2) to develop the process; 3) to monitor; 4) to improve the process. The process of developing emotional intelligence for Kalasin college students through the practice of the 4 sts is; 1) the introduction consists of the principles, the objectives and the context of the collage; 2) the emotional intelligence and emotional intelligence 4: supported by emotional intelligence and emotional intelligence development, 4 emotional intelligence measurement the development and the factors that affect the emotional intelligence of the students; 3) the implementation of the process; 4) the conditions for implementing the process.

3. The emotional development process according to the Buddhist principle, it is based on the principle of four attainments of students of Kalasin collage; 1) Ganapasipasana; 2) Vedus Nusasasana; 3) Jittananpasana; 4) Dharmanapasna Integration with the development of emotional intelligence in five aspects: 1) self-awareness.in consciousness, in consciousness, in consciousness; 2) Self-management. mindfulness in the body, mindfulness, forgiveness, and optimism by mindfulness of their own minds; 3) self-motivation and self-motivation. mindfulness in the mind develops the mind by changing the way negative thinking is



positive. encourage self to keep the mind stable; 4) the feeling and understanding of others. mindfulness emotions to other people, pay attention to the expression of others; 5) the social skills. To have self-determination Interact and communicate with each other in society by initiating friendship and goodwill and respect the discipline of self and society.

**Keywords:** The Emotional Intelligence Development Process; Four Foundations of Mindfulness; Students

## 1. บทนำ

สภาพการณ์ในโลกปัจจุบันนี้กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุคสังคมใหม่เรียกกันว่า “โลกที่ใช้ความรู้เป็นฐานหรือยุคสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้” ซึ่งบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ของโลกสามารถติดต่อเชื่อมโยง สื่อสารกันได้ทั่วทุกมุมโลกด้วยความเจริญทางเทคโนโลยีและการสื่อสาร (The Secretariat of the Council of Education) ซึ่งมีกระแสโลกาภิวัตน์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรงในทุกด้านของสังคม ประเทศไทยในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคมโลกจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องรับมือกับผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีทั้งความร่วมมือ ความขัดแย้งและการแข่งขัน ทางรอดประการหนึ่งของประเทศคือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคนให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การศึกษาเป็นขบวนการสร้างให้คนมีความรู้และมีคุณสมบัติต่างๆ ที่จะช่วยให้คนคนนั้นอยู่รอดในโลกได้ เป็นคนที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ และสังคมโลก โดยส่วนรวม

การศึกษาเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้า และแก้ไขปัญหาต่างๆ ในสังคมได้ เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนได้รับการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ด้วยเหตุนี้สถานศึกษาจึงเป็นหน่วยงานที่สำคัญในการนำนโยบายหลักสูตรแนวปฏิบัติอื่นๆ ไปลงมือปฏิบัติโดยตรง ผู้บริหารสถานศึกษาต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการบริหารงาน มีความสามารถบริหารทั้งงานและคน ผู้นำยุคใหม่ที่จะสามารถนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้ดี นอกจากสติปัญญาและความเชี่ยวชาญแล้ว จำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้ผู้นำสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ สามารถบริหารจัดการตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี จากการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์พบว่า อารมณ์มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานของคนในองค์กร ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดีของมนุษย์การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่น แน่วแน่ มีเหตุผล มีสติสามารถควบคุมตนเองมีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคน



อื่นและรู้จักมารยาททางสังคม ชีวิตมนุษย์ดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก เพราะอารมณ์นั้นเป็นพลังผลักดันให้เกิดประพฤติกรรมต่างๆ ถ้าคนเรามีการพัฒนาทางอารมณ์ในทางที่ดีหรือเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์สูง ผู้นั้นย่อมมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอันจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข และเมื่อพิจารณาถึงการจัดการศึกษาของไทย จะเห็นได้ว่าให้ความสำคัญกับอารมณ์หรือสภาพจิตเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ปีพุทธศักราช 2542 ที่ระบุไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและยังมุ่งเน้นผลิตผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่นอกเหนือจากจะเป็นคนเก่ง คนดีแล้วยังต้องเป็นคนมีความสุขคือ มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ”

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ โดยปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4” เพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ และสถาบันอุดมศึกษาอื่นๆ ต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏ

ราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ โดยปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 ในคำสอนทางพระพุทธศาสนา

2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัญญา 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์

3. เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัญญา 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากร ได้แก่ นักศึกษาบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 313 รูป/คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 169 รูป/คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยตาราง Krejcie & Morgan (Srisa-at, 2002)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาความฉลาดในอารมณ์โดยปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 จำนวน 5 ด้าน และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน



ได้แก่ 1) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) 3) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่ 1) หาค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) 2) หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามโดยวิธี Item-Total Correlation 3) หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธี หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบราค (Cronbach)

#### 4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. หลักการและทฤษฎี พร้อมได้เก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อดำเนินการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สังเคราะห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ดำเนินการแล้วตามรายละเอียด ดังนี้

ผลการศึกษาหลักการและทฤษฎีกระบวนการพัฒนาความฉลาดในอารมณ์สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ โดยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) การสร้างใจในตนเอง 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) ทักษะทางสังคม

2. ผลการวิจัยกระบวนการพัฒนาความฉลาดในอารมณ์โดยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดในอารมณ์โดยการปฏิบัติตาม

แนวสติปัญญา 4 โดยรวมอยู่ในระดับทุกด้านแยกเป็นรายด้านได้ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.30$ ) ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.25$ ) ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.04$ ) ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.06$ ) ด้านการมีทักษะทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.10$ )

#### 5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. หลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ โดยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 ในคำสอนทางพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้ง 5 ด้าน พบว่า 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) 2) การควบคุมตนเอง (self-regulation) 3) การจูงใจในตนเอง (motivation) 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) 5) ทักษะทางสังคม (social skills) สอดคล้องกับศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ (Thanupaprangsan and Wanlertsakornsiri, 2016 : 13-28) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญา 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน



ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญาฐาน 4 กับ เอสเคที 1 มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสมองช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์หรืออย่างมีเหตุผล สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นลักษณะพึงประสงค์ของการเรียนรู้ในทศวรรษที่ 21 เช่นเดียวกับศุภร์ใจ เจริญสุข เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์ (Charernsuk, Pitaksongkram and Cristofer, 2016 : 170-183) ได้ศึกษาเรื่องความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติจากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม พบว่าสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรมบรรยายประสบการณ์ใน 1 ประเด็นหลักคือความหมายและ ปัจจัยบ่มเพาะสติโดยความหมายของสติมี 4 ประเด็นย่อย คือ 1) การอยู่กับปัจจุบันขณะ 2) ตระหนักรู้ตนเอง 3) ใคร่ครวญตามความเป็นจริง และ 4) เป็นกลางเป็นธรรมชาติในส่วนของปัจจัยบ่มเพาะสติมี 2 ประเด็นย่อยคือ 1) ปัจจัยภายในบุคคลซึ่งมี 4 หัวข้อ ได้แก่ (1) การมีศรัทธาและฉันทะ (2) การมีศีล (3) ความพร้อมของร่างกาย (4) การหมั่นฝึกฝน และ 2) ปัจจัยภายนอกบุคคลซึ่งมี 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) การอยู่ในสถานที่ สงบและ (2) การที่ได้เรียนรู้หรือมีการศึกษา

2. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัญญาฐาน 4

2.1 ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ การเรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือนดาล

รุ่มร้อน และรู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอสม ส่วนข้อที่นักศึกษา มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล

2.2 ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สุดท้ายจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ผ่อนคลายอารมณ์อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นวาย และตัดสินใจขัดแย้งด้วยความใจเย็น และมีสติ ส่วนข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ สามารถอดทนต่อความหิว หนาว ฝน ความสุขได้ด้วยตนเอง

2.3 ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ได้แก่ เข้าใจและรู้คุณค่าของผู้อื่นไม่คาดหวังมากจนเกินไปไม่เหยียดหยามและประณามความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น และไม่ขบขันผู้อื่นที่กระทำต่อเรา เราก็จะไม่กระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้น ส่วนข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีความเมตตา กรุณา ปราบณาติ และชื่นชมผู้ทำความดี

2.4 ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ได้แก่ การมีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอาวัดเอาเปรียบ รับผิดชอบงานที่ทีมงานมอบหมาย และ รู้จักรักษา น้ำใจที่ทีมงานมอบหมาย ส่วนข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ ให้การแบ่งปันสิ่งต่างๆ อย่างเท่าเทียม ตามลำดับ

2.5 ด้านการมีทักษะทางสังคม ได้แก่ ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน การให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม และนักศึกษามีความ



สามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกสถาบันการศึกษา สวนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในสถาบันการศึกษา สอดคล้องกับกับศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศศาสศิริ (Thanupaprangsan and Wanlertsakornsiri, 2016 : 13-28) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมองความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัย พบว่า การฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสมองช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นลักษณะพึงประสงค์ของการเรียนรู้ในทศวรรษที่ 21 ข้อเสนอแนะควรศึกษาผลในระยะยาว เพื่อติดตามความยั่งยืนของการฝึกสมาธิในนักศึกษากลุ่มทดลองและนำรูปแบบการฝึกสมาธิไปปรับใช้ เพื่อส่งเสริมศักยภาพผู้เรียนให้ปรับตัวได้ทันกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

3. นำเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษาวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ เป็นการนำหลักพุทธธรรมคือ หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) ภาวนา 2) เวทนานุปัสสนา 3) จิตตานุปัสสนา 4)

ธัมมานุปัสสนา บูรณาการกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติระลึกรู้จักใช้สติมั่นในการพิจารณาเวทนา อตถน พิจารณาตนเอง โดยใช้ปัญญาไตร่ตรองตัดสั่นใจในการแก้ปัญหาจนตนเองมีคุณค่า 2) ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีสติระลึกรู้จักข่มใจให้อภัยและมองโลกในแง่ดีโดยการมีสติพิจารณาจิตใจของตนเอง รู้จักพอดีละการอิจฉาริษยาและการมองมุมใหม่ ๆ ด้วยปัญญา 3) ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง มีสติระลึกรู้จักพัฒนาจิตใจด้วยการเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก ให้กำลังใจตนเองทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการสร้างกำลังใจจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง 4) ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น การเจริญสติมีกัลยาณมิตร สร้างอารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น เอาใจมาใส่ใจเราจนเกิดการสร้างความผูกพันและมิตรภาพ 5) ด้านการมีทักษะทางสังคม มีความมุ่งมั่นในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคมโดยการเริ่มผูกมิตรและหยิบบั้นไมตรีจิตและเคารพระเบียบวินัยต่อตนเองและสังคม

## 6. ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ ควรมีการประเมิน ติดตามผล และนำผลมาปรับปรุงและรายงานผลการปรับปรุงให้ทางผู้บริหารได้รับทราบและพัฒนาอารมณ์และการศึกษาต่อไป





1.2 ควรจัดทำความร่วมมือกับวัดต่างๆ หรือมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศร่วมกัน เพื่อพัฒนาอารมณ์นักศึกษาให้มีความกระตือรือร้นในสังคมและการศึกษาในระดับสากลต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจัดทำรูปแบบในการพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต วิทยาลัยศาสนศาสตร์

2.2 ควรจัดทำรูปแบบในการพัฒนาผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต และวิทยาลัยศาสนศาสตร์

## References

- Charernsuk, S., Pitaksongkram, P. and Cristofer, M. (2016). Meaning and Cultivating Factors of Mindfulness as Experienced by Thai Females who Practice Dhamma, *Nursing Journal of The Ministry of Public Health*, 25(3), 170-183.
- Chulamonton, K. (2014). Problems and guidelines for academic administration of Chachoengsao 1 school group under the Chachoengsao Primary Education Service Area Office 1. *Master of Education Thesis*. Graduate School : Burapha University.
- Pacheen, N. (2011). Problems and guidelines for academic development of schools. under the Office of Chonburi Educational Service, Area 2. *Master of Thesis*. Graduate School : Burapha University.
- Phankaen, M. (2014). Problems of academic administration of elementary schools. Bang Na District Office Under the Bangkok Metropolitan Administration. *Master of Thesis*. Graduate School : Burapha University.
- Phanthawet, C. (2012). *Educational Quality Management SIPPO*. Bangkok : Suan Sunandha Rajabhat University.
- Srisa-ard, B. (2002). *Fundamental of Research*. Bangkok : Suweeriyasarn Printing.
- Thanupapransan, S. and Wanlertsakornsiri, M. (2016). Using the meditation model by integrating mindfulness 4 and skt 1 on brain ability. Self-awareness and learning achievement of nursing students. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36(4), 13-28.
- Thirarat, A. (2012). Problems and guidelines for the development of academic administration of Banchangpattana School. Under the Office of Rayong Primary Education, Area 1. *Master of Education Thesis*. Graduate School : Graduate School : Burapha University.

