



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม Developing Students' Emotional Intelligence with Buddhist Principles

¹พระศุภกร ปณฺญาพโล (ภูทอง), ²ปณณพงค์ วงศ์ณาศรี

¹Phrasupakorn Panyapalo (Phutong), ²Punnapong Wongnasri

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

^{1,2}Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkaraj Campus

¹Corresponding author, e-mail: jamephutong1@gmail.com

Received May 5, 2025; Revised May 24, 2025; Accepted August 30, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน 2. ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน และ 3. วิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม การวิจัยใช้ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพโดยศึกษาจากเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ที่ให้ข้อมูลจำนวน 20 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจาก 5 กลุ่ม ได้แก่ นักวิชาการทางศาสนา ผู้นำชุมชน ครู ผู้ปกครอง และผู้ใกล้ชิดนักเรียน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการจัดหมวดหมู่และสร้างอิหม์หลักผลการวิจัยพบว่า 1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การมีแรงจูงใจภายใน การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งล้วนเป็นคุณลักษณะเชิงอารมณ์ที่สำคัญต่อการพัฒนาตนในช่วงวัยเรียน โดยส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และความสามารถในการปรับตัวทั้งในระดับปัจเจกและในกลุ่มเพื่อนร่วมชั้น 2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนคือ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยเมตตาเน้นการปลูกฝังความอ่อนโยนและการยอมรับตนเอง กรุณาช่วยส่งเสริมการเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่น มุทิตาช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความสำเร็จของผู้อื่น และอุเบกขาส่งเสริมการวางใจอย่างมีสติและความมั่นคงทางอารมณ์ หลักธรรมทั้งสี่นี้สอดคล้องกับการพัฒนา EQ อย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านใน และด้านนอก 3. การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ การอบรม และการสื่อสารในบริบทของสถานศึกษา ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในด้านการควบคุมอารมณ์ การพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น แสดงออกด้วยความสุภาพ ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวกในสังคมโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์; นักเรียน; หลักพุทธธรรม



ABSTRACT

This research aimed to 1. study the concept of emotional intelligence theory of students, 2. study the Buddhist principles appropriate for developing emotional intelligence of students, and 3. analyze the development of emotional intelligence of students with Buddhist principles. The research used a qualitative method by studying documents and conducting in-depth interviews with 20 informants, who were purposively selected from 5 groups: religious scholars, community leaders, teachers, parents, and those close to students. A structured in-depth interview was used and the data was analyzed by categorizing and creating main themes. The research results found that 1. The emotional intelligence of students consists of 5 important components: self-awareness, emotional control, internal motivation, understanding others, and social skills, all of which are emotional characteristics that are important for self-development during school age, directly affecting behavior, learning, and adaptability both individually and in groups of classmates. 2. The appropriate Buddhist principles for developing emotional intelligence of students are the 4 divine states of mind: loving-kindness, compassion, *mulita*, and equanimity. *Metta* emphasizes cultivating gentleness and self-acceptance, *karuna* helps to promote understanding and helping others, *mulita* helps to create a positive attitude towards others' success, and equanimity promotes mindful trust and emotional stability. These four principles are consistent with the development of EQ as a whole, both internally and externally. 3. Integrating the principles of the 4 divine states of mind into learning activities, training, and communication in the context of educational institutions helps to promote the development of students' emotional intelligence systematically, especially in terms of emotional control, developing positive attitudes toward others, and managing conflicts constructively. Students behave more appropriately, express themselves politely, are mindful of others' feelings, and are able to effectively build positive relationships in the school community.

Keywords: Emotional Intelligence; Students; Buddhist Principles

บทนำ

ประเทศไทยในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้าน เศรษฐกิจ เทคโนโลยี หรือการศึกษา โดยเฉพาะเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI: Artificial Intelligence) ที่มีบทบาทเพิ่มขึ้นอย่างมากในชีวิตประจำวันเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์กำลังเข้ามาแทนที่มนุษย์ในงานหลายประเภทด้วยความรวดเร็วและแม่นยำ ไม่ว่าจะเป็นงานที่ต้องใช้การคำนวณ การวิเคราะห์ หรือการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ด้วยความสามารถของเทคโนโลยีที่เหนือมนุษย์นี้ อาชีพ



ครูและระบบการศึกษาไทยกำลังเผชิญหน้ากับความท้าทายอย่างไม่เคยมีมาก่อน ระบบการศึกษาไทยที่เคยเน้นการพัฒนา “ความฉลาดทางปัญญา (IQ: Intelligent Quotient)” เพื่อสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันทางการศึกษา กำลังแสดงให้เห็นถึงข้อจำกัดในยุคที่เทคโนโลยีสามารถตอบโจทย์ทางปัญญาได้ในทันที เช่น การถ่ายรูปลงโจทย์คณิตศาสตร์แล้วได้คำตอบอย่างรวดเร็ว ระบบการศึกษาจึงต้องปรับตัวครั้งใหญ่เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยได้ (The 101 World, 2023)

กรมสุขภาพจิตได้รายงานไว้ว่าความท้าทายหลักของระบบการศึกษาไทยในปัจจุบันคือ การพัฒนานักเรียนที่มีทั้ง “ความฉลาดทางปัญญา (IQ)” และ “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotional Quotient)” ควบคู่กันไป การพัฒนาเพียงด้านปัญญาอย่างเดียวจะไม่เพียงพอในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ ปัญหาที่พบในปัจจุบันคือ ครู ผู้บริหาร และนักเรียนในระบบการศึกษาไทยยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์น้อยมาก ส่งผลให้เกิดปัญหาในหลากหลายมิติ เช่น ความเครียด การจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และความกดดันจากระบบการศึกษาที่แข่งขันสูงมากขึ้น สะท้อนให้เห็นจากข่าวสารที่รายงานเกี่ยวกับนักเรียนที่ทำร้ายตัวเองหรือแม้กระทั่งการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นปัญหาที่เพิ่มสูงขึ้นในสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง (กรมสุขภาพจิต, 2559)

การเพิ่มสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในระบบการศึกษาไทยจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมในการพัฒนานักเรียน หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น พรหมวิหาร 4 เป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมยังช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความอดทน ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้าสู่ระบบการศึกษายังสามารถช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียนที่มักเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและความกดดันในปัจจุบัน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงช่วยให้นักเรียนมีสมาธิและความสงบมากขึ้น แต่ยังส่งเสริมทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น ครู และผู้ปกครอง เช่น การปฏิบัติตามพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สามารถช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะปรับตัวในสังคมได้ดีขึ้น และสามารถรับมือกับความขัดแย้งในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2565)

ในบริบทของจังหวัดพังงา ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีลักษณะโดดเด่นในด้านวิถีชีวิตเรียบง่าย ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและประมง สภาพแวดล้อมดังกล่าวส่งผลให้การศึกษา มีบทบาทสำคัญในฐานะกลไกหลักของการพัฒนาเยาวชนและการสร้างอนาคตที่มั่นคงของชุมชน อย่างไรก็ตามจากการรายงานเบื้องต้นพบว่า นักเรียนจำนวนหนึ่งยังต้องเผชิญกับความท้าทายด้านการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความโกรธ ความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งมักจะเกิดจากปัจจัยทางการเรียนหรือปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน ปัญหาเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนักเรียน เพื่อให้พวกเขามีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่กดดันเพื่อที่จะสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทั้งในโรงเรียนและในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (สำนักงาน

เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา, 2567) ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่เพื่อช่วยลดปัญหาความเครียดในหมู่นักเรียน แต่ยังเป็นการสร้างรากฐาน ที่มั่นคงต่อการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนไทยในอนาคต การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาควบคู่กับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยให้มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง และสามารถตอบสนองความต้องการของสังคมในยุคที่เทคโนโลยีกำลังเข้ามามีบทบาทในทุกภาคส่วนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นพื้นฐานในการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างถูกต้องต่อไป

2.1 การศึกษาจากเอกสาร การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาจากเอกสาร โดยแบ่งเป็นเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ซึ่งใช้ในการศึกษาหลักธรรมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี หนังสือ เอกสารทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ และบทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการคัดเลือกเอกสารยึดตามเกณฑ์ของ Scott ซึ่งประกอบด้วย ความถูกต้อง คือ เอกสารต้องสมบูรณ์และได้ข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้, ความน่าเชื่อถือ คือ ข้อมูลต้องมีความผิดพลาดหรือบิดเบือนน้อยที่สุด, ความเป็นตัวแทน คือ เอกสารควรสามารถแทนข้อมูลประเภทเดียวกันได้อย่างเหมาะสม, และความมีความหมาย คือ เอกสารต้องมีข้อมูลที่ถูกต้อง กระชับ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจน (Scott, 1990)

2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1. กลุ่มนักวิชาการทางศาสนา ประกอบด้วย เจ้าอาวาสวัดควนกะไหล วัดศรีรัตนาราม วัดดิดถาราม และครูพระสอนศีลธรรมวัดกะไหล 2. กลุ่มผู้นำชุมชน ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้านบางนุ หมู่ 6, ผู้ใหญ่บ้านเชียงใหม่, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 5 บ้านควนกะไหล และผู้ใหญ่บ้านท่าอยู่ 3. กลุ่มบุคลากรทางการศึกษา ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกะไหล โรงเรียนบ้านเชียงใหม่ โรงเรียนวัดดิดถาราม และผู้นำชุมชนที่ดูแลเยาวชนบ้านบางนุ , 4. กลุ่มผู้แทนผู้ปกครอง ประกอบด้วยผู้ปกครองเครือข่ายจากโรงเรียนบ้านกะไหล โรงเรียนบ้านเชียงใหม่ และโรงเรียนวัดดิดถาราม , และ 5. กลุ่มผู้ใกล้ชิดนักเรียน ประกอบด้วยครูประจำชั้น ครูฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนักเรียน และเจ้าหน้าที่ฝ่ายแนะแนว รวมทั้งหมด 5 กลุ่ม 20 คน โดยแต่ละกลุ่มมีจำนวนกลุ่ม



ละ 4 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ ต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับนักเรียนในโรงเรียนและชุมชน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดสร้างโดยออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยเริ่มจากการร่างแบบสัมภาษณ์เบื้องต้นที่มีเนื้อหากระชับและตรงประเด็นกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (CVI) ตามหลักของ Lawshe ซึ่งกำหนดระดับคะแนน 4 ระดับ คือ 1 หมายถึงไม่สอดคล้อง 2 หมายถึงสอดคล้องบางส่วน 3 หมายถึงค่อนข้างสอดคล้อง และ 4 หมายถึงสอดคล้องมาก โดยค่าคะแนนเฉลี่ยรวมของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านควรมีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 0.80 จากคะแนนเต็ม 1.0 จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์ หากต่ำกว่านี้ผู้วิจัยจะปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เมื่อได้รับข้อเสนอแนะและผลประเมินเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวไปขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเมื่อได้รับอนุมัติแล้วจึงนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 กลุ่ม จำนวนรวม 20 คนต่อไป (Lawshe, 1975)

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการสำคัญซึ่งดำเนินการโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและตรงประเด็นกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตการเก็บข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พร้อมทั้งเตรียมเครื่องมือการสัมภาษณ์และขออนุญาตจากหน่วยงานและผู้ให้ข้อมูลอย่างเป็นทางการซึ่งจะต้องมีเอกสารรับรองก่อนจึงจะดำเนินการขั้นตอนถัดไปได้ จากนั้นจึงดำเนินการนัดหมายและกำหนดเวลาสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 คน ซึ่งประกอบด้วยผู้นำทางศาสนา ผู้นำชุมชน ครู ผู้ปกครอง และผู้ใกล้ชิดนักเรียน โดยจัดให้การสัมภาษณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เหมาะสมและเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงความคิดเห็นและถ่ายทอดประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ โดยยึดแนวคำถามจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลักเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และก่อนจบการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการย้ำถามและสรุปซ้ำต่อหน้าผู้ให้สัมภาษณ์ พร้อมทั้งจัดเก็บข้อมูลโดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัว เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ในขั้นตอนถัดไป

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้แนวทางการวิเคราะห์เชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม โดยเริ่มจากการวิเคราะห์ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนตามแนวคิดของ Daniel Goleman ที่ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การเอาใจใส่ผู้อื่น และทักษะทางสังคม ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยเน้นที่พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และเชื่อมโยงกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ และการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม จากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างหมวดหมู่เพื่อจำแนกประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้ เช่น มุมมองของครูต่อความฉลาดทางอารมณ์ วิธีการส่งเสริมของโรงเรียน และแนวทางการประยุกต์หลักธรรมในการพัฒนาอารมณ์ของ

นักเรียน ก่อนจะจัดกลุ่มข้อมูลเหล่านั้นเป็นธีมเพื่อสะท้อนประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย แล้วจึงดำเนินการตีความข้อมูลเพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างหลักพุทธธรรมกับพฤติกรรมและพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียน พร้อมทั้งสรุปผลข้อมูลโดยเชื่อมโยงกลับไปยังวัตถุประสงค์และคำถามวิจัยเพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่ชัดเจน เป็นประโยชน์ และสามารถนำมาเขียนพรรณนาในรายงานวิจัยได้อย่างสอดคล้องและตรงประเด็น

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ซึ่งมุ่งศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) เป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของนักเรียน ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสร้างสัมพันธภาพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียนที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและสังคมอย่างต่อเนื่อง ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม แนวคิดของ Daniel Goleman ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย ได้แบ่งองค์ประกอบของ EQ ออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง แรงจูงใจในตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งล้วนเป็นทักษะที่เอื้อต่อการประเมินสถานการณ์อย่างมีสติ การตัดสินใจเชิงเหตุผล และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในสังคม

งานของ Mayer และ Salovey ยังสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว โดยเน้นว่าความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและเสถียรภาพทางจิตใจของผู้เรียน โดยเฉพาะในบริบทของโรงเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์หลากหลาย ทั้งนี้ ยังพบว่าปัจจัยที่ส่งเสริม EQ ได้แก่ การเลี้ยงดูที่อบอุ่น การสนับสนุนจากครู และการมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อหนุนในทางกลับกัน ปัจจัยลบ เช่น ความรุนแรงในครอบครัวหรือการกลั่นแกล้ง ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ โดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่คุณลักษณะที่ติดตัวมาโดยธรรมชาติเท่านั้น หากแต่สามารถปลูกฝังและพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริม EQ ในโรงเรียนจึงเป็นการวางรากฐานสำคัญในการสร้างบุคคลที่มีคุณภาพและสามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีคุณค่า (Salovey, P., & Mayer, J., 1990)

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ซึ่งมุ่งศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน พบว่า หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (อง.จตุกก. 21/51/84) เป็นแนวทางที่สามารถส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างลึกซึ้งและรอบด้าน เมตตาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างทัศนคติเชิงบวกและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่งผลให้นักเรียนมีความอ่อนโยนและพร้อมอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ กรุณาช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ ช่วยเหลือ และเห็นคุณค่าในความทุกข์ของผู้อื่น ซึ่งเป็นรากฐานของความเห็นอกเห็นใจ มุทิตามีบทบาทในการลดความอิจฉาริษยา ส่งเสริมการยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และสร้างแรงบันดาลใจร่วมกันในหมู่เพื่อน ขณะที่อุเบกขาช่วยให้นักเรียนสามารถวางใจอย่างเป็นกลาง ไม่ถูกครอบงำด้วยอคติหรืออารมณ์ชั่ววูบ และสามารถตัดสินใจโดยใช้ปัญญา



การบูรณาการหลักธรรมดังกล่าวเข้าสู่บริบทการศึกษา ไม่เพียงส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม แต่ยังเป็นแนวทางพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญ โดยเฉพาะในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น กิจกรรมที่สอดคล้อง เช่น การแผ่เมตตาก่อนเรียน การนั่งสมาธิเพื่อสงบจิตใจ การเขียนไดอารี่สะท้อนอารมณ์ และการพูดคุยในกลุ่มอย่างเปิดใจ ล้วนช่วยเสริมสร้าง EQ ได้อย่างเป็นรูปธรรม นักเรียนที่ฝึกฝนพรหมวิหาร 4 อย่างต่อเนื่องแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง เช่น ความอดทนที่เพิ่มขึ้น ความสามารถในการให้อภัย ความใส่ใจต่อผู้อื่น และการลดปฏิกิริยาเชิงลบต่อสถานการณ์รอบตัวอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพของหลักพุทธธรรมในการพัฒนามิติทางอารมณ์ให้แก่ผู้เรียนได้อย่างเป็นองค์รวม

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ซึ่งมุ่งวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพุทธธรรม พบว่า การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เข้าสู่กิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน ช่วยส่งเสริมความสามารถด้านการรับรู้อารมณ์ การควบคุมตนเอง และการสร้างสัมพันธภาพทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมตตาช่วยให้นักเรียนมีจิตใจสงบ อ่อนโยน และพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ กรุณาช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความรับผิดชอบต่อผู้อื่น มุทิตาช่วยลดความรู้สึกเปรียบเทียบและเสริมสร้างแรงจูงใจในเชิงบวก ส่วนอุเบกขามีบทบาทในการวางใจอย่างเป็นกลาง สร้างเสถียรภาพทางอารมณ์ และลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น หลักธรรมเหล่านี้เมื่อนำไปประยุกต์ใช้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การแผ่เมตตา การเจริญสมาธิก่อนเรียน หรือกิจกรรมอาสาสมัคร ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของนักเรียนอย่างเห็นได้ชัด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2565)

แนวทางดังกล่าวส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยในระยะสั้นนักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และการช่วยเหลือกันด้วยความสมัครใจ ส่วนในระยะยาวนักเรียนมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้น เช่น ความอดทน ความสามารถในการให้อภัย และการมีสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งกับผู้อื่น ส่งผลให้ชั้นเรียนมีบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและความร่วมมือที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เมื่อแนวทางนี้ขยายผลไปยังระดับโรงเรียนและสังคม นักเรียนมีแนวโน้มเติบโตเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต และสามารถสร้างสรรค์สังคมที่สงบสุขและยั่งยืนได้อย่างแท้จริง

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ แรงจูงใจภายใน การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และการดำรงชีวิตอย่างสมดุล ทั้งนี้เพราะนักเรียนที่มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองจะสามารถควบคุมพฤติกรรมในสถานการณ์ที่กดดัน ลดการตอบสนองเชิงลบ และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในห้องเรียนได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Daniel Goleman ในหนังสือ Emotional intelligence ที่ชี้ว่า EQ เป็นตัวทำนายความสำเร็จในชีวิตมากกว่า IQ และยังเชื่อมโยงกับความสุข ความพึงพอใจในตนเอง และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างยั่งยืน (Goleman D., 1995)

2. ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนคือ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะภายในของผู้เรียนได้อย่างรอบด้าน ทั้งนี้เพราะหลักธรรมเหล่านี้ครอบคลุมทั้งมิติของจิตใจ ความสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมในสังคม เมตตาช่วยให้นักเรียนเกิดความอ่อนโยน เห็นคุณค่าในตนเอง และกล้าแสดงออกอย่างมีสติ กรุณาช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในความทุกข์ของผู้อื่นและส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลืออย่างจริงจัง มุทิตาช่วยลดการเปรียบเทียบและสร้างทัศนคติเชิงบวกในการเรียนรู้ร่วมกัน ขณะที่อุเบกขาสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์และสามารถตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัททิศา แรงทน และคณะ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ซึ่งพบว่า การปลูกฝังความเมตตาและการเห็นอกเห็นใจในชั้นเรียนส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ทั้งในด้านการสื่อสาร การร่วมมือ และความสามารถในการให้อภัย (ภัททิศา แรงทน และคณะ, 2561)

3. ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้ากับกิจกรรมในโรงเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบ ทั้งในด้านพฤติกรรม อารมณ์ และการปรับตัวในสังคม ทั้งนี้เพราะกิจกรรม เช่น การเจริญเมตตาภาวนา การเขียนไดอารี่สะท้อนอารมณ์ การจัดวงสนทนา และกิจกรรมจิตอาสา ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่ท้าทาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัฐพล โกรินทร์ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยพบว่าการฝึกสมาธิในกลุ่มเยาวชนช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว เพิ่มความสงบ และส่งเสริมการให้อภัย ทั้งนี้ผลการวิจัยของฉบับนี้ยังชี้ให้เห็นว่า เมื่อดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลต่อการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนและระดับโรงเรียนที่เอื้อต่อคุณธรรมและการพัฒนา EQ อย่างยั่งยืน (รัฐพล โกรินทร์, 2561)

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย



ภาพประกอบที่ 1 แสดงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพรหมวิหาร 4



จากการศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยหลักพรหมวิหาร 4 ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ที่แสดงความเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบระหว่างธรรมะในพระพุทธศาสนา ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมของนักเรียน โดยพบว่าหลักพรหมวิหารแต่ละข้อมีอิทธิพลต่อมิติของ EQ ที่แตกต่างกัน และส่งผลไปสู่พฤติกรรมที่ชัดเจน ดังนี้:

1. เมตตา ช่วยเสริมสร้าง การตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ยอมรับตนเอง และรู้เท่าทันอารมณ์ขณะเกิดขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีจิตใจอ่อนโยน สุขภาพ และไม่ตอบสนองด้วยอารมณ์รุนแรง
2. กรุณา ส่งเสริม ความเข้าใจผู้อื่น หรือการรู้จักใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้อื่น นักเรียนที่ฝึก กรุณาจะเกิดความเห็นอกเห็นใจ มีเจตนาเกื้อกูล และยินดีช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น
3. มุทิตา เชื่อมโยงกับ แรงจูงใจภายใน นักเรียนจะสามารถยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น มีทัศนคติเชิงบวก ลดความอิจฉาริษยา และพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนรู้และเติบโตภายในตนเอง
4. อุเบกขา เป็นรากฐานของ การควบคุมอารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจ นักเรียนที่ฝึก อุเบกขาจะมีความสามารถในการยับยั้งตนเอง เผชิญปัญหาอย่างมีสติ และกลับคืนสู่ความสงบได้อย่างมั่นคงหลังเผชิญอารมณ์รุนแรง

องค์ความรู้ใหม่นี้ชี้ให้เห็นว่า พรหมวิหาร 4 ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การอบรมจริยธรรม แต่สามารถออกแบบให้เป็น เครื่องมือพัฒนา EQ ได้อย่างเป็นระบบ มีมิติทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และการอยู่ร่วมในสังคม จึงเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างนักเรียนที่มีคุณธรรม และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์อย่างสมดุล

บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม และแนวทางการพัฒนา EQ ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 ผลการวิจัยพบว่า EQ ของนักเรียนประกอบด้วย 5 ด้านสำคัญ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ แรงจูงใจภายใน ความเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งสามารถพัฒนาได้อย่างเป็นระบบผ่านการบูรณาการเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เข้ากับกระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียน โดยเฉพาะกิจกรรมทางจิต เช่น การแผ่เมตตา การสะท้อนอารมณ์ และการฝึกสมาธิ ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การวิจัยครั้งนี้จึงยืนยันว่าหลักธรรมทางพุทธสามารถเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนา EQ ของนักเรียนได้ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สถานศึกษาควรบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยเฉพาะในวิชาพระพุทธศาสนา วิชาสุขศึกษา และกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับคุณธรรมจริยธรรมอย่างเป็นระบบ ช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

2. ครูและบุคลากรทางการศึกษาควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้สามารถออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริม EQ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเจริญเมตตาในห้องเรียน การตั้งวงสะท้อนอารมณ์ และการใช้บทเรียนพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก

3. โรงเรียนควรสร้างวัฒนธรรมแห่งเมตตา ความเข้าใจ และความร่วมมือในระดับองค์กรโดยเริ่มจากการส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นการฝึกฝนพรหมวิหารในชีวิตประจำวันของนักเรียน พร้อมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดการพัฒนา EQ อย่างต่อเนื่องทั้งในบริบทของโรงเรียนและครอบครัว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิผลของหลักพรหมวิหาร 4 กับหลักธรรมอื่นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เช่น สติปัฏฐาน ไตรสิกขา หรืออริยสัจ 4 เพื่อวิเคราะห์จุดเด่นและข้อจำกัดของแต่ละแนวทาง และนำไปพัฒนาหลักสูตรอย่างรอบด้าน

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองที่ติดตามผลในระยะยาว เพื่อประเมินความยั่งยืนของการฝึกฝนพรหมวิหาร 4 ต่อความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ พฤติกรรม และสัมพันธภาพของนักเรียน ทั้งในระดับปัจเจกและระดับห้องเรียน

3. ควรพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรม “EQ ด้วยพรหมวิหาร 4” สำหรับระดับชั้นต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ เช่น โปรแกรม 8 สัปดาห์ที่ออกแบบกิจกรรมรายสัปดาห์ พร้อมแบบประเมินก่อนและหลังการฝึก เพื่อใช้เป็นเครื่องมือทางการศึกษาที่มีประสิทธิภาพในระดับชาติ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2559). *คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16–18 ปี*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 12 มีนาคม 2568 จาก <https://mhc7.dmh.go.th/wp-content/uploads/2019/12/คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์-16-18ปี.pdf>
- ภักธิดา แรงทน และคณะ. (2561). รูปแบบการพัฒนามุขนิภาทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมสำหรับสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 6(4), หน้า 1433–1446.
- รัฐพล โกรินทร์. (2561). แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิตสาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2565). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 63. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา (2567). *โรงเรียนบ้านกะไหล ร่วมอบรมปฏิบัติการจัดทำแผนบูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 11 มีนาคม 2568 จาก <https://www.phangngaedarea.go.th/site/โรงเรียนบ้านกะไหล-ร่วมอ/>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New



York, NY: Bantam Books.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Journal of Personnel Psychology*, 28, 563–575.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Scott. (1990). *A matter of record: Documentary sources in social research*. Cambridge: Polity Press.

The 101 World. (2023). *AI เปลี่ยนระบบการศึกษาไทยอย่างไร? สืบค้นข้อมูลเมื่อ 11 มีนาคม 2568* จาก <https://www.the101.world/ai-for-teaching-and-learning>