

ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

เอกพงษ์ ดิษแสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤษภาคม 2551

ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

เอกพงษ์ ดิษแสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

เอกพงษ์ ดิษแสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

พฤษภาคม 2551

เอกพงษ์ ดิษแสง. (2551). ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท วท.ม.

(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร.พรณี บุญประกอบ,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัด กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในกลุ่มเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ต่ำกว่า 25 ซึ่งมีจำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน มีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในแต่ละกลุ่มจำนวนเท่ากันกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา และโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มไม่เป็นอิสระกันและสองกลุ่มเป็นอิสระกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) และการวิเคราะห์รายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Sheffe)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนภายหลังที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่าก่อนได้รับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาโดยรวม โดยนักเรียนชายที่ได้รับโปรแกรมจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT BASED ON
BUDDHIST PRINCIPLES OF MATTHAYOMSUKSA II STUDENT OF SCHOOLS IN
BANGKOK METROPOLIS

AN ABSTRACT
BY
EKKAPHONG DISSANG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Applied Behavioral Science Research
at Srinakharinwirot University

May 2008

Ekkaphong Dissang. (2008). *The Effect of Emotional Intelligence Development based on Buddhist Principles of Matthayomsuksa II Student of Schools in Bangkok Metropolis*. Master Thesis, (Applied Behavioral Science Research). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr. Pannee Boonprakob, Assist. Prof. Dr. Ungsinun Intarakamhang.

The objectives of the study were to student the effect of emotional intelligence development based on Buddhist principles and interaction between the emotional intelligence development based on Buddhist principles and sex of Matthayomsuksa II Student of Schools in Bangkok Metropolis. The subject was 40 students, these volunteers who had the Buddhist Principles score on optimism lower than 25 percentile rank. they were equally divided into 2 groups the experimental group and the control group. The Experiment group was received emotional intelligence development based on Buddhist principles program and the control group was not received emotional intelligence development based on Buddhist principles program. The research instruments were a questionnaires of emotional intelligence development based on Buddhist principles and the program of emotional intelligence development based on Buddhist principles program. The SPSS for windows (Statistical Package for the Social Science for Windows) was used for analyzing the data by Dependent t – test and Independent t – test, Two way ANOVA and the pairaise test of Sheffe' .

Research results were found as follows :

1. After the program, the emotional intelligence development based on Buddhist principles of the students after the program were higher than the first time before they received the treatment at .01 level of statistical significance.

2. The emotional intelligence development of the students who were developed by receiving the emotional intelligence development based on Buddhist principles program were higher than students who were not received that treatment at .01 level of statistical significance.

3. Totally, There were interactions between the sex of students and the emotional intelligence development based on Buddhist principles program by the end of the treatment in that the emotional intelligence of male students were higher than the another group at .01 level of statistical significance.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

ของ
เอกพงษ์ ดิษแสง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.พรณี บุญประกอบ)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พรณี บุญประกอบ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ ดร.พรณี บุญประกอบ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทรสุวรรณ, รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์, รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ เพื่อให้โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยมีความสมบูรณ์มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น รวมทั้งได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มีคุณภาพมากยิ่งขึ้นและเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบมนัสการพระอาจารย์คัมภีร์ อุตุตมปัญโญ ที่กรุณาเป็นวิทยากรพิเศษ และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมประชาธิเวศน์ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้และขอขอบคุณอาจารย์สมพงษ์ โชตินอก อาจารย์วิลาวัลย์ แก้วอนันต์ อาจารย์เสาวลักษณ์ ต้องรักษาติ ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และช่วยควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการจัดโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยมี คุณกมลพรรณ จันทร์พยอม คุณเบญจมาศ นาควิจิตร คุณอุมาภรณ์ สุขารมณ์ ที่ช่วยตรวจทานให้คำแนะนำ เป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยทำปริญญานิพนธ์ตลอดมา และคุณค่าและประโยชน์ที่ผู้อ่านได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบคุณงามความดีทั้งหมดให้แก่ คุณพ่อ คุณแม่ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

เอกพงษ์ ดิษแสง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาวิจัย.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามปฏิบัติการ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐาน.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
1. ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	9
1.1 ความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์.....	9
1.2 ความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	11
1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	15
1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา.....	19
2. โปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	20
2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ ตามแนวพุทธศาสนา.....	20
2.2 แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคในการจัดกิจกรรม.....	22
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ ตามแนวพุทธศาสนา.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	35
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	35
แบบแผนการวิจัย.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	39
การดำเนินการทดลอง.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า.....	47
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	53
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	57
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	60
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	70
ภาคผนวก ข แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	73
ภาคผนวก ค โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	91
ประวัติย่อผู้วิจัย	174

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงการแบ่งกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม โดยแบ่งตาม ลักษณะทางเพศ.....	4
2	แสดงการจำแนกพฤติกรรมตามฝ่ายและการแสดงออก.....	13
3	แสดงกลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดที่แตกต่างกันของกระบวนการกลุ่ม....	29
4	แสดงแบบแผนการทดลอง Randomized Control Pretest-posttest Design.....	36
5	การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	45
6	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนน ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	48
7	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของ คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	49
8	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของ คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	50
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ทั้งในแต่ละด้านหลังการทดลอง พิจารณาตามเพศและการได้รับโปรแกรม การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาคะแนนเฉลี่ย.....	51
10	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนว พุทธศาสนาเมื่อพิจารณาตามเพศของนักเรียนและโปรแกรมการพัฒนา ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา.....	52

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2 กระบวนการในการพัฒนาและสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ตามแนวพุทธศาสนาที่ใช้กับนักเรียน.....	39

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาวิจัย

สภาพปัญหาต่างๆ ของเด็กวัยรุ่นไทยในปัจจุบันเกิดขึ้นมากมาย อันเนื่องมาจากการขาดความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กวัยรุ่นไทย เพราะเด็กวัยรุ่นไทยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม ค่านิยมและอิทธิพลของการสื่อสารในยุคเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสาร อันมีผลกระทบต่อพฤติกรรมและการคบเพื่อนไปในทางที่ผิด การที่วัยรุ่นไม่สามารถควบคุมสติอารมณ์ และไม่สามารถยับยั้งตนเองได้ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหายาเสพติดและการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น (สุภาวดี มั่นจิระ. 2547 : 1 – 6)

ผจจจิต อินทสุวรรณและคณะ (2545 : 8-10) ได้กล่าวถึง การที่จะพัฒนาคนให้เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุขจะต้องพัฒนาให้คนมีความสามารถที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาจิตใจให้ดีงาม หลังจากที่ได้รับรู้สิ่งใดแล้วจะแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ สิ่งเหล่านี้ คือ ปรีชาเชิงอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาที่ยึดหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการพัฒนาจิตใจ เนื่องจากหลักพุทธศาสนานั้นถือว่าจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด (พระราชมุนี. 2549 : 914-916) และการใช้หลักแนวพุทธศาสนามาพัฒนาเด็กและเยาวชนภายในประเทศจึงเป็นสิ่งที่ควรพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง ในหลักการปฏิบัติที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจ คือ หลักสติปัฏฐานสี่เป็นหลักแนวพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนามนุษย์ในด้านจิตและอารมณ์เป็นสำคัญ กระบวนการคิดแบบกุศลโดยใช้หลักอริยสัจสี่ เป็นส่วนหนึ่งในการคิดเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองและทักษะในการดำเนินชีวิต

ในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ทบทวนมาจากผลการศึกษาค้นคว้าพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้วยโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของ อัจฉรา สุขอารมณ์และคณะ (2547) ซึ่งพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงปรีชาเชิงอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน ทั้งด้านความรู้สึก ความคิดและการปฏิบัติ นอกจากนี้ปรีชาเชิงอารมณ์ยังมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและการได้รับโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิดและปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนิสิต ที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ นิสิตหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงขึ้นกว่านิสิตชาย

สำหรับนักเรียนในช่วงอายุ 12-15 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสภาพจิตใจแปรปรวนที่มักสับสนว่าจะเชื่อเพื่อนดีหรือเชื่อผู้ปกครองดี

อีกทั้งวัยรุ่นในปัจจุบันได้รับอิทธิพลด้านค่านิยม การเรียน จากวัฒนธรรมตะวันตก ไม่ว่าจะเป็นการคบเพื่อนต่างเพศ การแต่งกายให้ดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม (สุพัตรา สุภาพ. 2545 :130-137) วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาตนเอง ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจัดได้ว่าอยู่ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของช่วงพัฒนาการของชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนมีสติปัญญาที่ดี มีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน มีความคิดรอบคอบ สามารถปรับชีวิตให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาให้กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น โดยมุ่งหวังให้นักเรียนสามารถใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาให้เข้าใจความเป็นจริงตามหลักพุทธศาสนา เมื่อคิดดีก็มีสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วก็แสดงออกด้วยพฤติกรรมดี เกื้อกูลและสร้างสรรค์ อันจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน ระหว่างก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาระหว่างกลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้มองเห็นภาพรวมด้านปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. ได้ปลูกฝังและพัฒนาให้นักเรียน ให้มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทยที่ให้นักเรียนมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและทำงานหรือเรียนได้อย่างประสบความสำเร็จ

3. นำผลการวิจัยดังกล่าวใช้เป็นข้อมูลให้ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องในด้านการจัดการศึกษา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประกอบการวางแผนนโยบายพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

4. ได้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สามารถนำไปใช้พัฒนาปรีชาเชิงอารมณในนักเรียนวัยรุ่น ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

5. ได้ตอบสนองนโยบายตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ในการพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเป็นผู้มีความรู้คู่คุณธรรม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ จำนวน 7 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 40 - 45 คน จำนวน 290 คนเพื่อให้สามารถได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาและสามารถเลือกผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณระดับต่ำเข้าสู่กลุ่มตัวอย่างได้

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการคัดเลือกดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 สํารวจปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทุกคน โดยใช้เครื่องมือวัดปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา ของสุภารัตน์ แซ่ตั้ง (2547)

ขั้นตอนที่ 2 เลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เพื่อคัดเลือกนักเรียนได้จำนวน 73 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 53 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 20 คน และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมา จำนวน 40 คน แบ่งสัดส่วน เป็นชาย จำนวน 20 คน และเป็นหญิงจำนวน 20 คน

ขั้นตอนที่ 3 นำกลุ่มนักเรียนทั้งหมด 40 คนดังกล่าวสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและควบคุมดังต่อไปนี้ ตาราง 1 แสดงการแบ่งกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม โดยแบ่งตามลักษณะทางเพศ

กลุ่ม	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลอง	10	10	20
กลุ่มควบคุม	10	10	20
รวม	20	20	40

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระแบ่งเป็นดังนี้

1.1 การได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

- การได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
- การไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1.2 เพศ

2. ตัวแปรตาม คือ ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

นิยามปฏิบัติการ

1. ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ตึงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ วัดจากพฤติกรรม 3 ด้าน คือ

1.1 การใช้ปัญญา (การรู้ – คิด – เข้าใจ) หมายถึง นักเรียนมีการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล โดยคิดตามหลักอริยสัจสี่

1.2 สภาพจิตที่ตึงาม หมายถึง นักเรียนมีอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกุศล มีอารมณ์ที่สงบ ประกอบไปด้วยปัญญาและมีความสุข

1.3 พฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ หมายถึง นักเรียนกระทำกิจกรรมใดๆ ที่แสดงออกถึงความเสียสละ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม สภาพแวดล้อม

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา วัดจากแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของ สุภารัตน์ แซ่ตั้ง (2547) ซึ่งข้อคำถามมีลักษณะเป็นสถานการณ์นั้นๆ มี 20 ข้อ คำถามมี 3 ลักษณะ ลักษณะที่ 1 เป็นข้อคำถามที่แสดงถึงการใช้ความคิด หรือปัญญาในทางที่ถูกต้อง

เหมาะสมมากน้อยลดหลั่นกันไป ลักษณะที่ 2 เป็นข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกในทางบวกหรือทางที่เป็นกุศลมากน้อยลดหลั่นกันไป ลักษณะที่ 3 เป็นข้อความที่แสดงถึงการถือกุศลมากน้อยลดหลั่นกันไป ผู้ที่ได้คะแนนรวมในแต่ละลักษณะสูงกว่า แสดงว่ามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในลักษณะนั้นๆ มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมในแต่ละลักษณะต่ำกว่า โดยมีค่าความเชื่อมั่น .76

2. โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาโดยใช้แนวคิดของพระธรรมปิฎก (2544) และแนวคิดการเป็นต้นแบบจากทฤษฎีของแบนดูรา (Bandura, 1986) กิจกรรมที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้สำหรับการฝึกเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้แสดงความคิด กระบวนการกลุ่มและกลุ่มสัมพันธ์ เกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ ละคร การเป็นต้นแบบ การใช้หลักในการคิดแบบอริยสัจสี่ เป็นต้น โดยมีเทคนิคที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 การคิดแบบอริยสัจสี่หรือการแก้ปัญหา (วิธีคิดแบบแก้ปัญหา) เป็นวิธีคิดที่มุ่งตรงต่อเรื่องที่ต้องการแก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปนอกประเด็น เริ่มจากกำหนดรู้ปัญหา แล้วหาสาเหตุต่อไป กำหนดเป้าหมายที่ต้องการและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเหตุนี้ และลงมือปฏิบัติ ใช้วิธีการนี้ในกิจกรรมที่ 5 คิดดี คิดเป็นสุข โดยให้นักเรียนได้รับรู้เรื่องการคิดแบบอริยสัจสี่ โดยให้นักเรียนคิดเป็นสี่ขั้นตอน ให้นักเรียนยกตัวอย่างของปัญหาแล้วพิจารณาการแก้ปัญหาโดยใช้หลักอริยสัจสี่

2.2 เกม (Games) เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติและเรียนรู้ โดยมีการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงบางอย่างที่กำหนดไว้ซึ่งนักเรียนเป็นผู้ตัดสินใจทำในลักษณะการแข่งขัน และการจับเวลา พร้อมให้แง่คิดในแต่ละกิจกรรมย่อยนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของกันและกันที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน ใช้วิธีการนี้ในกิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ กิจกรรมที่ 6 เดินเร็วหายใจช้า และกิจกรรมที่ 11 ละครคุณธรรม ตัวอย่างกิจกรรมเกม เช่น เกมลมเพลมพัด เกมเดินเร็ว และหายใจช้า ให้นักเรียนได้รับการฝึกทักษะการฟัง สังเกต และฝึกสติ

2.3 บทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย ใช้วิธีการนี้ในกิจกรรมที่ 11 ละครคุณธรรม ซึ่งนักเรียนได้ร่วมมือกันแสดงละครคุณธรรมในหัวข้อต่างๆ ตามที่กลุ่มตนเองได้รับ เช่น เรื่อง คุณธรรมของหัวหน้า ที่บ่งบอกถึงการแก้ปัญหา ความเสียสละ และความรับผิดชอบ เรื่องสัตว์สี่สหาย ที่ผู้ใดผู้หนึ่งเดือดร้อนก็ต้องให้ความ

ช่วยเหลือและช่วยอย่างเต็มกำลัง ทำให้นักเรียนได้ข้อคิด เกิดความรู้สึก และนำไปปฏิบัติตนให้เป็นคนดีช่วยเหลือผู้อื่น

2.4 กรณีตัวอย่าง (Case study) เป็นการนำเสนอ ในเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงใช้เป็นตัวอย่าง ในการให้ผู้เรียน ได้ศึกษาวิเคราะห์และได้อภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจทางฝึกฝนเพื่อแก้ปัญหา วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริง มาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้ มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายมากขึ้น ใช้วิธีการนี้ในกิจกรรมที่ 7 เพื่อนดีเราดี เป็นการยกกรณีเพื่อนที่ดีเป็นกัลยาณมิตร หรือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันก่อนให้เกิดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธทั้งด้านความรู้สึก ความคิด และปฏิบัติตัวให้ดีกับเพื่อน

2.5 สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยที่ผู้เรียนสมมติตัวเองว่าได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก อาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับเกินไป ใช้ในกิจกรรมที่ 4 ความสุข ที่นักเรียนได้ระลึกรู้ถึงความสุข ประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับความสุขทั้งทางกาย วาจา และทางใจ ทำให้นักเรียนมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเรื่องการรับรู้จากประสบการณ์ และความคิดที่เป็นในทางสร้างสรรค์

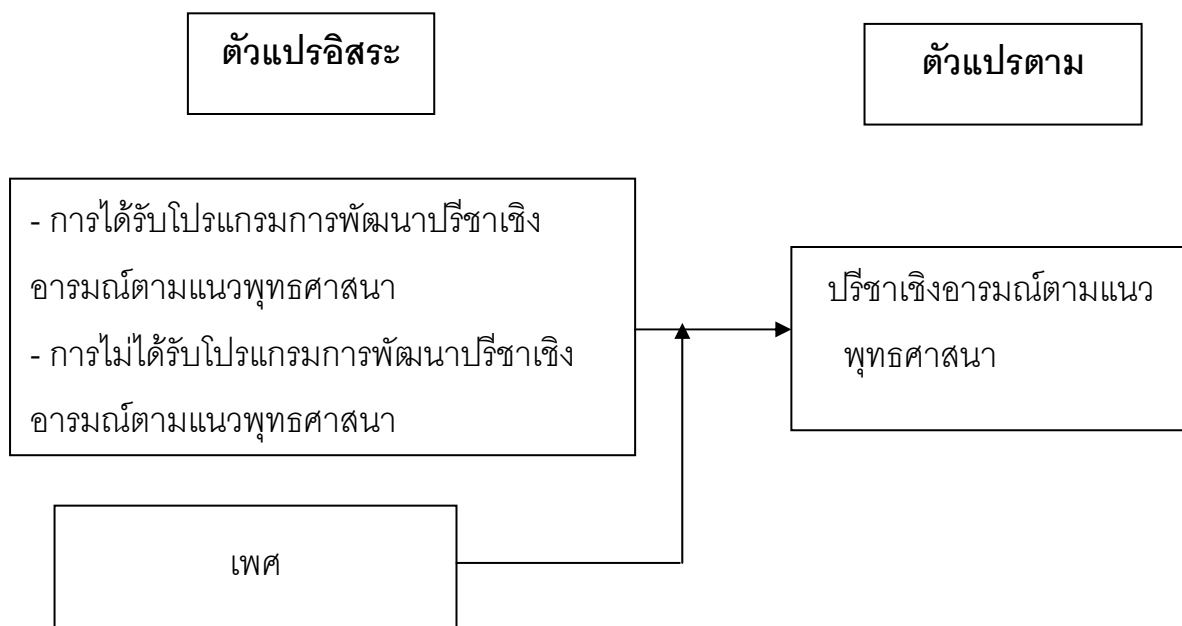
2.6 กลุ่มย่อย (Small group) เป็นการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มเล็กๆ หรือเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น จากกิจกรรมที่ใช้ กิจกรรมกลุ่มย่อยดังกล่าว ใช้ในกิจกรรมที่ 2 ความดีของเรา กิจกรรมที่ 4 ความสุข กิจกรรมที่ 5 คิดดี คิดเป็นสุข กิจกรรมที่ 6 เดินเร็วหายใจช้า กิจกรรมที่ 7 เพื่อนดีเราดี และกิจกรรมที่ 11 ละครคุณธรรม โดยที่นักเรียนเข้ากลุ่มย่อย 4-6 คน เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยเพื่อนช่วยกันทำกิจกรรม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ มีความเสียสละ มีความเอื้อเฟื้อต่อกัน มีความสามัคคี

2.7 การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการสังเกต ตัวแบบที่ผู้วิจัยได้เสนอและสิ่งให้นักเรียนนำเสนอตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อตัวเขาซึ่งการกระทำของตัวแบบ จะสามารถเป็นรูปแบบสัญลักษณ์ เป็นหลักเป็นเกณฑ์หรือทฤษฎีใหม่ที่นักเรียนสามารถเรียนรู้ พฤติกรรมของตัวแบบได้ ซึ่งเกิดขึ้นในกิจกรรมที่ 8 ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว กิจกรรมที่ 9 พระคุณพ่อแม่ และกิจกรรมที่ 10 จริยธรรมกับบุคคล โดยที่นักเรียนได้เห็นตัวอย่างการดำเนินชีวิตของตัวแบบ คือ คุณกัมพล ที่ต่อสู้ชีวิตแม้ตัวเองพิการ หรือ หนูดี-วนิษา ที่เป็นตัวอย่างชีวิตของผู้หญิงที่เป็นตัวอย่างใน

การดำเนินชีวิต ที่ช่วยพัฒนาความคิด ความรู้สึกและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นให้มีความสุข

กรอบแนวคิดในการวิจัย

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทางพุทธศาสนาซึ่งกล่าวถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งระบบแห่งความสัมพันธ์เมื่อประสานบรรจบเป็นองค์รวม ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะอยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีแก่ตนเอง และคนอื่น ตลอดจนสังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งหมดในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย สามารถพัฒนาได้โดยพัฒนาทั้งพฤติกรรมตักแสดงความรู้สึกเพราะอาศัยซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นจะใช้กิจกรรมกลุ่มซึ่งมีหลายเทคนิค เช่น บทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย การเป็นตัวแบบ และโดยการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ กำหนดเป้าหมาย และเนื้อหาของโปรแกรมโดยใช้ทฤษฎีการเป็นตัวแบบของแบนดูรา (Bandura, 1986) และใช้กิจกรรมกลุ่ม ใช้หลักการคิดโดยผ่านกระบวนการใช้ปัญญาในการคิดแก้ปัญหาหรือคิดแบบอริยสัจสี่ เพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ โดยทั้งนี้ได้ศึกษาว่าเพศและโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีปฏิสัมพันธ์กันซึ่งส่งผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ และจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทางด้านปรีชาเชิงอารมณ์และบทความธรรมะเนื้อหาในพุทธธรรม โดยที่ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่ากับนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับการได้รับโปรแกรมปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาภายหลังได้รับโปรแกรมปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา และผลของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้ามา ประกอบการวิจัยครั้งนี้สามารถนำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
 - 1.1 ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์
 - 1.2 ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
 - 1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา
2. โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
 - 2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
 - 2.2 แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคในการจัดกิจกรรม
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1. ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1.1 ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์

ปรีชาเชิงอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์หรือที่เรียกว่า อีคิว เป็นคำย่อมาจากภาษาอังกฤษ จากคำว่า “Emotional Intelligence Quotient” หรือ “Emotional Intelligence” คำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ เป็นศัพท์ที่ท่านพระธรรมปิฎกท่านกำหนดขึ้น ซึ่งคำว่า “ปรีชา” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง ปัญญาสามารถ ความรอบรู้จัดเจน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2539 : 16) คำว่า “อารมณ์” หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นิสัยใจคอ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2539:943) เมื่อรวมเป็นปรีชาเชิงอารมณ์จึง หมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ ถ้าใครมีปัญญาเชิงอารมณ์สูงเท่าไร โอกาสที่จะเป็นคน “เจ้าอารมณ์” ก็จะมีน้อยลง ในสภาพความเป็นจริงขณะนี้ อีคิว ในภาษาไทย ยังไม่มีการบัญญัติศัพท์เป็นทางการ จึงมีคำแปลมากมาย เช่น สติอารมณ์ เซวน์อารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ และปรีชาเชิงอารมณ์สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้ใช้คำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ ซึ่งนักวิชาการที่ใช้แนวคิดตามแนวตะวันตกและตามแนวตะวันออกได้ให้ความหมายไว้ในลักษณะที่มีความคล้ายคลึงกันและแตกต่างกันดังต่อไปนี้

เมเยอร์และซาโลเวย์ (ผจญจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 6 ; อ้างอิงจาก Mayer & Salovey. 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเองออกมา ทั้งเข้าใจอารมณ์ตนเองและการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นด้วย อารมณ์สามารถช่วยเรื่องความคิดและความจำ ช่วยให้เกิดมุมมองในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้ สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตน และมีความรู้ที่เกี่ยวกับอารมณ์ สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทั้งกับงาน หรือสถานการณ์ในขณะนั้นสามารถที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับงาน หรือสถานการณ์ในขณะนั้น สามารถที่จะจัดการอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

กรมสุขภาพจิต (2543 : 15-17) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกอย่างถูกต้อง การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ความสามารถที่จะดำเนินการหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ความสามารถที่จะทำความเข้าใจ และเรียนรู้กับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถที่จะพัฒนาปรับปรุงอารมณ์ของตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประการ คือ ความดี ความเก่งและความสุข โดยมีความหมายดังต่อไปนี้

- 1) ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- 2) ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 3) ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

แสงอุษา วิจารณ์นธ์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543 : 23) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและบริหารอารมณ์ผู้อื่น

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542 : 41) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 62-65) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในด้านต่างๆ ที่เน้นความรู้สึกรับรู้สัมผัสพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2542 : 129) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการตระหนักรู้จักตนเองในแง่ความรู้สึก (Self - Awareness about what one feels) ความสำเร็จใน

การเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ความรู้สึกอ่อนโยน (Conflict solving skills) โดยความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตามความสามารถเหล่านี้สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกและการเรียนรู้ หากไม่มีการฝึกฝน เด็กๆ จะสูญเสียความสามารถเหล่านี้ไป

แพตตัน (ผจจต อินทสุวรรณ. 2545 : 6-19 ; อ้างอิงจาก Patton. 1997 : 2) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุความมุ่งหมายในการพัฒนาสัมพันธภาพและการได้มาซึ่งความสำเร็จในการทำงาน

ไฮน์ (ผจจต อินทสุวรรณ. 2545 : 6-19 ; อ้างอิงจาก Hein.1999 :1) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นการรวมกันระหว่างปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่อยู่ภายในกับความเป็นเหตุเป็นผล ทำให้เกิดความสุขในการดำรงชีวิตตลอดไป

สุรพงศ์ อัมพันวงษ์ (2541 : 8) ได้ให้ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ว่าเป็นการรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นใคร มาจากไหน ต้องการอะไรในชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง บังคับใจตนเองได้ รู้จักผิดชอบชั่วดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่น มีอารมณ์ร่วมกับผู้อื่น

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ ปรีชาเชิงอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตน การรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นใคร มาจากไหน ต้องการอะไรในชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง บังคับใจตนเองได้ รู้จักผิดชอบชั่วดี ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเองออกมา และมีความสามารถที่จะพัฒนาปรับปรุงอารมณ์ของตนเอง ทั้งเข้าใจการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นด้วย และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ ทำให้ได้มาซึ่งความสำเร็จในการทำงาน สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับงาน หรือสถานการณ์ในขณะนั้นสามารถที่จะจัดการอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

1.2 ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือควบคุมนิสัย ควบคุมอารมณ์ โดยการบูรณาการของจิตใจ ปัญญาและพฤติกรรมร่วมกัน ซึ่งอาศัยพลังของฝ่ายกลาง ควบคุมฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล(กิเลส) เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นคุณประโยชน์ และประกอบไปด้วยปัญญาเป็นตัวกำกับนำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่วนอารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยไม่มีปัญญาเป็นตัวกำกับ (ผจจต อินทสุวรรณ ;และคณะ. 2545 : 22) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้คือ

ปัญญา หมายถึง ความสามารถ ความรอบรู้ ความชัดเจน

อารมณ์ คือ สภาพจิต

ในทางพุทธศาสนา คำว่า “อารมณ์” หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้ เช่น หูได้ยินเสียง หรือจิตเกิดขึ้นรับรู้เสียง เสียงนี้เป็นอารมณ์ของจิต (ทางหู) หรือเรียกว่า “โสตวิญญาน” เป็นต้น ความหมายของอารมณ์ ให้แทนคำว่า “Emotion” ในภาษาไทยปัจจุบัน จึงมาตรงกับคำว่า “สภาพจิต” (Mental property) หรือ “อาการของจิต” (หรือเรียกว่าเจตสิก) ในทางพุทธศาสนา ในงานวิจัยนี้ใช้คำว่า “อารมณ์” (Emotion) จึงหมายถึง สภาพของจิต หรือสภาพจิต หรือเจตสิก (ผจจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 22)

“จิต” เป็นสภาพการรับรู้ จิตมีหน้าที่คิด มีหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ คำว่าจิตนี้มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น ใจ มโน วิญญาน หทัย เป็นต้น (ผจจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 22) เมื่อจิตเกิดภาพทางตา ขณะสภาพจิตที่เกิดขึ้นควบคู่กับจิตเห็นอาจเป็นความรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉยๆ หรือเจตสิก มีทั้งหมด 52 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ฝ่ายกลาง มี 13 ชนิด เช่น ความเพียร เจตนา สัญญา การคิด (มนสิการ) ผัสสะ (สัมผัส) เวทนา (ความรู้สึก)

2. ฝ่ายดี มี 25 ชนิด เช่น ความไม่โกรธ ความไม่โลภ สติ(ระลึกได้ในกุศลต่างๆ) หิริโอตตัปปะ (รังเกียจและเกรงโทษของอกุศล) ศรัทธา (เลื่อมใสในคุณธรรม) เป็นต้น

3. ฝ่ายชั่ว (อกุศลเจตสิก) มี 14 ชนิด เช่น ความโกรธ ความริษยา ความโลภ ความหลง ทิฐิ (เห็นผิดในสภาพธรรม) มานะ (สำคัญตน ทะนงตน)

ดังนั้น อารมณ์หรือความรู้สึกหรือสภาพจิตจึงมีทั้งฝ่ายดี (กุศล) ฝ่ายกลางและฝ่ายชั่ว (อกุศล) เช่นเดียวกัน แต่เรามักสนใจอารมณ์ฝ่ายดีหรืออารมณ์ฝ่ายชั่ว เช่น ความเมตตา (ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข) ความกรุณา (ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) เป็นอารมณ์ฝ่ายดี ส่วนความโกรธ ความโลภ ความริษยา เป็นอารมณ์ฝ่ายชั่วซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่ากิเลส (ผจจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 22 - 23)

ในทางพุทธศาสนาถือว่าจิต (หรือใจ) เป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาพจิตใจดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาก็ดีงามไปด้วย เนื่องจากเจตนา (ความตั้งใจคิดหมาย) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้นแนวคิดเบื้องต้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ (อีคิว) คือการพัฒนาสภาพจิตฝ่ายดี (กุศล) ให้เกิดมากขึ้น และควบคุมสภาพจิตฝ่ายชั่ว (อกุศล) ให้ลดลง โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นคุณประโยชน์และประกอบด้วยปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ เช่น เด็กชาย ก เห็นคนตาบอดจะเดินข้ามถนน เกิดความเมตตา จึงไปช่วยจูงให้ข้ามถนน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ ส่วนอารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น เด็กชาย ข เห็นเพื่อนมีปากกาสวยถูกใจ อยากได้มาเป็นของตัวเอง จึงไปขโมยเมื่อเพื่อนเผลอ การกระทำนี้เป็นพฤติกรรมเบียดเบียนและก่อให้เกิดปัญหา

(ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 23 -24) ดังนั้นพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับปัญญา ซึ่งสามารถอธิบายพฤติกรรมหรือการกระทำได้ ดังนี้

พฤติกรรมหรือการกระทำ

คำว่าพฤติกรรมในทางพุทธศาสนาหมายรวมการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจซึ่งอาจมีทั้งดีและชั่ว ในตารางข้างล่างนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ทั้งที่เป็นฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว พฤติกรรมฝ่ายชั่ว (ทุจริต) เกิดจากกิเลส ตัวอย่างของพฤติกรรมฝ่ายดี เช่น การไม่ลักขโมย (ทางกาย) การพูดความจริง (ทางวาจา) และไม่คิดพยาบาท (ทางใจ) ส่วนตัวอย่างของพฤติกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ การฆ่าสัตว์ (ทางกาย) การพูดคำหยาบ (ทางวาจา) และการคิดอยากได้ของผู้อื่น (ทางใจ) (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 24)

ตาราง 2 แสดงการจำแนกพฤติกรรมตามฝ่ายและการแสดงออก

ฝ่าย	พฤติกรรมทาง		
	กาย	วาจา	ใจ
ดี	กายสุจริต : เว้นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม	วาจาสุจริต : พูดความจริง พูดไพเราะ พูดมีของตน ไม่คิดให้คนอื่นพินาศ สัมมาทิสฺส	มโนสุจริต : ไม่คิดเอาของคนอื่นมาเป็นของตน คิดให้ คนอื่นพินาศ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม(มีจิตบริสุทธิ์)
ชั่ว	กายทุจริต : ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม	วาจาทุจริต : พูดปด พูดส่อเสียด (ยุยงให้แตกกัน) พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ(เปล่า ประโยชน์)	มโนทุจริต : โลภะ (โลภ) โทสะ (โกรธ) โมหะ (หลง) คิดเอาของคนอื่นมาเป็นของตน คิดให้ คนอื่นพินาศ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม(มีจิตไม่บริสุทธิ์)

ที่มา : ผจงจิต อินทสุวรรณ. (2545) : การสร้างและพัฒนามาตรฐานวัดปริชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย . หน้า24

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

พฤติกรรมทางกายและวาจา มีเจตนาเป็นตัวนำ เจตนา คือ ความตั้งใจ ตั้งใจ ขวนขวายที่จะกระทำ เจตนาเป็นสภาพจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นความตั้งใจทั้งดีและไม่ดีก็ได้ พฤติกรรมดีย่อมเกิดจากสภาพจิตที่ดี พฤติกรรมไม่ดีย่อมเกิดจากสภาพจิตที่ไม่ดี นั่นคือมีความสอดคล้องกันระหว่างพฤติกรรมและสภาพจิต ถ้าพฤติกรรมดีแต่สภาพจิตไม่ดีย่อมเกิดความขัดแย้งกัน และทำการฝืนใจไม่เป็นสุข และในทางกลับกันเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ดีแล้วจิตใจย่อมมีความสุขความพอใจ โดยเฉพาะเมื่อมีปัญหาว่าพฤติกรรมที่ดีนั้นมีค่ามีประโยชน์และสังคมอย่างไร ย่อมทำให้จิตใจมีความสุข ความพอใจที่ได้แสดงพฤติกรรมเช่นนั้นออกไป ดังนั้นกล่าวได้ว่า ปัญญาให้แสงสว่างนำทางแก่พฤติกรรม

และจิตใจ ถ้าขาดปัญญาจะทำให้จิตใจอืดอาดคับข้องใจ และพฤติกรรมก็อาจไม่ถูกต้องเหมาะสม ส่วนจิตใจนั้นมีอิทธิพลต่อปัญญาเช่นกัน จิตใจที่เข้มแข็ง มีความเพียร มีสมาธิ เบิกบาน จะเอื้อให้มีกำลังในการคิด เป็นการพัฒนาปัญญา จิตใจที่กล่าวไปแล้วนี้ ย่อมส่งผลให้มีพฤติกรรมแสวงหาความรู้ กล่าวโดยสรุปพฤติกรรม จิตใจและปัญญา เป็นองค์ประกอบ 3 ส่วนที่อิงอาศัยกัน ทำให้การพัฒนามนุษย์เป็นไปอย่างสมบูรณ์และยั่งยืน (อัจฉรา สุขารมณ์ ;และคณะ. 2547 : 11-13)

กล่าวโดยสรุป ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีความหมายครอบคลุม 3 ด้าน คือ ความรู้สึก (จิตใจ) ความคิด (ปัญญา) และการกระทำ (พฤติกรรม) ของบุคคลในสถานการณ์ 3 สถานการณ์ ได้แก่ ตนเอง (มีความสุข) การอยู่ร่วมกับผู้อื่น (ได้ดี) และการทำงาน (ประสบความสำเร็จ) คนที่มีปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูง ย่อมเป็นคนที่มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงาน (รวมทั้งการเรียน) ประสบความสำเร็จ

ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ (อิควแนวพุทธ) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ(ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545 : 31)

การใช้ปัญญา หมายถึง การคิดไตร่ตรองเหตุผล การคิดเป็น การคิดถูกวิธีหรือโยนิโส มนสิการ (ตามหลักการคิดแบบอริยสัจสี่)

สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง อารมณ์ฝ่ายดี (กุศล) อันได้แก่ เมตตา กรุณา อารมณ์ที่สูง และเบิกบาน

พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง พฤติกรรมเสียสละ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

จากการประมวลความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์ งานวิจัยนี้จะขอใช้ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธจากความหมายที่ ผจงจิต อินทสุวรรณ (2545 : 22-32) ได้ประมวลมา คือ ความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ วัดจากพฤติกรรม 3 ด้าน คือ

1.1 การใช้ปัญญา (การรู้ – คิด – เข้าใจ) หมายถึง นักเรียนมีการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล โดยคิดตามหลักอริยสัจสี่

1.2 สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง นักเรียนมีอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกุศล มีอารมณ์ที่สูงบ ประกอบไปด้วยปัญญาและมีความสุข

1.3 พฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ หมายถึง นักเรียนกระทำกิจกรรมใดๆ ที่แสดงออกถึงความเสียสละ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม สภาพแวดล้อม

1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1.3.1 แนวคิดเรื่องปรีชาเชิงอารมณ์

พระราชวรมุณี (2543 : 27) ได้ให้แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ คือ การพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศลและควบคุมอารมณ์ฝ่ายอกุศล (กิเลส) โดยอาศัยพลังงานของฝ่ายกลาง

พระธรรมปิฎก (2542 : 3) ได้ให้แนวคิดปรีชาเชิงอารมณ์ คือ สภาพจิตที่โยงไปถึงพฤติกรรมและมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารการแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการพัฒนาซึ่งช่องทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยตัวปัญญาให้สื่อสารแสดงออกได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญาเข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในสภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

พระธรรมปิฎก (2543 : 37) ได้ให้แนวคิดว่าอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นประโยชน์และประกอบด้วยปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่วนอารมณ์ทางฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ดังนั้น แนวคิดเรื่องปรีชาเชิงอารมณ์จึงเป็นแนวคิดที่สามารถพัฒนาได้จากสภาพจิตใจและปัญญา และการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากซึ่งจะสามารถนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีได้ในอนาคต

1.3.2 การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542: 166 -167) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามโครงการโซเซียล ดีเวลลอปเม้นโปรแกรม (Social Development Program) ซึ่งมี 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 หยุดคิดใคร่ครวญ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ควบคุมภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของตน โดยให้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียด ควบคุมการหายใจเข้า – ออกของตนเอง ฝึกการเจริญสมาธิ

ขั้นที่ 2 ระบุสิ่งที่เป็นปัญหาและเผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นที่ 3 กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ 4 คิดแสวงหาทางออกแนวทางแก้ไขมากกว่า 1 แนวทาง

ขั้นที่ 5 คิดไว้ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์ หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ 6 ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ไขปัญหาที่คิดไว้

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542: 167-168) ได้ให้แนวคิดว่า ปรีชาเชิงอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ในการที่จะทำให้บุคคลตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น วัตถุประสงค์ของ

อารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏและที่เก็บไว้ภายในตน นอกจากนี้ยังเห็นว่าการฝึกปรีชาเชิงอารมณ์ควรจะรวมถึงความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ ฝึกฝนให้บุคคลมีกลวิธีในการต่อรองกับความทุกข์ยากลำบากใจทางอารมณ์ได้ดีไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์เชิงจริยธรรมต่างๆ การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ถึงทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้บุคคลรับผิดชอบต่อการเสริมสร้างปรีชาเชิงอารมณ์ของตนในทักษะ 8 ด้าน ดังนี้

ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆ ของตนที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

ทักษะที่ 2 ความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ต่างๆ ของผู้อื่น

ทักษะที่ 3 ความสามารถใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะอารมณ์ และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ทักษะที่ 4 ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเห็นอกเห็นใจ

ทักษะที่ 5 ความสามารถจำแนกประสบการณ์ของอารมณ์ภายในตนเองจากการแสดงอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ 6 ความสามารถในการปรับตัวและการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ซับซ้อน

ทักษะที่ 7 ความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ในสภาพการณ์สัมพันธ์ต่างๆ ได้

ทักษะที่ 8 การสร้างความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

ดังนั้น การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์จึงสามารถทำให้คนพัฒนาทักษะในการตระหนักรู้ เข้าใจถึงภาวะอารมณ์ การแสดงออกของอารมณ์ตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่ดี และทำให้คนที่ได้รับการพัฒนาอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3.3 การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา

พฤติกรรมมีเจตนาเป็นตัวนำ เจตนาคือความตั้งใจ ตั้งใจ ขวนขวายที่จะกระทำ เจตนานี้เป็นสภาพจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นเจตนาในทางดี (กุศล) หรือในทางชั่ว (อกุศล) ก็ได้ การที่จะพัฒนาเจตนาในทางกุศลต้องอาศัยปัญญา (เจตสิก) ผลของเจตนาในทางกุศลก็คือพฤติกรรมที่ดีงาม หลักในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาจึงต้องพัฒนาให้ครบองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งบูรณาการกันหรือเป็นปัจจัยหรือช่วยเหลือประสานแก่กันและกัน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา หรือเรียกอีกอย่างว่า ศีล สมภาวิ และปัญญา ในไตรสิกขานั้นเอง (ผจงจิต อินทสุวรรณ ;และคณะ. 2545 : 27)

การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจา ในขั้นต้น สามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้ระเบียบวินัย หรือประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิวซื้อของ การพูดขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์มากไปการไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การฝึกให้ทำตามระเบียบวินัยอย่างเดียวอาจเกิดความเก็บกดได้ จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี คือ การพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดี เช่น ความเมตตา กรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า คุณธรรม และพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลาง เช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น นี้เรียกว่า สมรรถภาพของจิต ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ เป็นต้น ซึ่งประการหลังคือ สุขภาพจิต เช่น เมื่อเด็กได้ช่วยเหลือคนตาบอดข้ามถนนแล้วเขามีความสุขใจ ปลื้มใจในการทำความดี ความรู้สึกนี้จะหนุนนำให้เขาทำความดีอีกในโอกาสหน้า โดยรวมการพัฒนาจิตใจมุ่งหมายเพื่อให้มีคุณธรรม สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต และนอกจากนั้นก็คือการพัฒนาปัญญา (การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง) เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้อง เช่น เห็นว่าการพูดปด การแสดงวาทะก้าวร้าวเป็นสิ่งไม่ดี การขโมยของผู้อื่นจะทำให้เขาเดือดร้อน เป็นต้น (ผจงจิต อินทสุวรรณ ;และคณะ. 2545 : 27)

จิตที่พัฒนาดีแล้วจะได้สมดุล ไม่กระสับกระส่าย จะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณา ทำให้มองเห็นทางเลือก และเป็นอิสระ และยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในทำนองเดียวกันปัญญา (หรือการคิดดี) จะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติ (สภาพที่ระลึกได้) เป็นตัวเชื่อม สติเป็นสภาพจิตฝ่ายดี เป็นการระลึกได้หรือ ดึงจิตไว้กับสิ่งที่รับรู้ เพื่อให้โอกาสจิตได้พิจารณาให้เข้าใจถูกต้อง (สัมปชัญญะ) เช่น ความโกรธเกิดขึ้น สติเกิดขึ้น ทำให้จิตรับรู้ความโกรธ จะเป็นโอกาสให้ได้พิจารณาเหตุและผลของความโกรธ โดยอาศัย โยนิโสมนสิการ (การคิดไตร่ตรอง) เมื่อเกิดปัญญา ความโกรธจะหายไป จึงแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ถ้าเรายังสนใจสิ่งที่ทำให้โกรธ หรือสติเกิดแล้วไม่พิจารณา เราก็ยังคงโกรธต่อไปและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ผจงจิต อินทสุวรรณ ;และคณะ. 2545 : 27)

การพัฒนาสภาพจิตหรืออารมณ์ฝ่ายดีสามารถทำได้ 2 แนวทาง แนวทางแรกเรียกว่า สมถะ ส่วนแนวทางที่สองคือ วิปัสสนา สมถะหมายถึงความสงบจากอกุศล การอบรมจิตให้สงบจากอกุศลในชีวิตประจำวันอาจเป็นการชมอารมณ์ฝ่ายไม่ดีไม่ให้มีบทบาท พร้อมกันนั้นก็ปลุกฝังจิตให้เคยชินกับสภาพจิตที่ดีๆ จิตจะมีความโน้มเอียงเช่นนั้น เช่น คนที่มีอะไรกระทบแล้วโกรธง่ายบ่อยๆ จิตจะเคยชินเช่นนั้น แต่ถ้าสร้างสภาพจิตให้มีเมตตา ให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตก็มีความโน้มเอียงที่จะมีสภาพเช่นนั้น ในเรื่องสมถะนี้ จิตจะแน่วแน่เป็นสมาธิอยู่กับสิ่งหนึ่งๆ ไม่ส่ายไปทีอื่น อย่างไรก็ตาม วิธีนี้จิตจะเป็นกุศลชั่วขณะเท่านั้น การที่จิตจะสงบจากอกุศลและพัฒนาขึ้นได้เรื่อยๆ และสามารถ

มีหลักที่จะสอนตัวเองและช่วยแนะนำคนอื่นได้ด้วยนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา หรือการรับรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติ (วิปัสสนา) ที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรอง หรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ การรู้และเข้าใจความเป็นจริง (รู้ถูกเข้าใจถูก) จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุข และเป็นอิสระจากกิเลส

การคิดเป็นหรือคิดถูกวิธีจะช่วยข่มสภาพจิตด้านอกุศลและเสริมสร้างสภาพจิตด้านกุศลให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ เป็นฐานของปัญญา และนำไปสู่ปัญญาเห็นชอบ (มองเห็นทางเลือกทางออกมองเห็นประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ไม่ว่าดีหรือร้าย) ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งด้านจิตใจ (มีความสุข ความผ่อนคลาย) และพฤติกรรมที่ดีงาม (เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น) (ผจงจิต อินทสุวรรณ ;และคณะ. 2545 : 27)

ดังนั้น การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา จึงเป็นการพัฒนาจิต และปัญญาให้มีวิจารณญาณ ทำให้จิตผ่อนคลายส่งผลต่อพฤติกรรมที่ดีงาม และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องชี้นำในชีวิต

องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณในชีวิตประจำวันนั้น ต้องดูที่ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ แต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 : 4)

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล ดังนั้นอารมณดี สุขภาพจิตดี มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ควบคุมตนเองได้ และรู้จักปรับตัวให้ยืดหยุ่น

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญในการมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาความถูกต้องในเหตุผล

3. ทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่สงบสุข คุณลักษณะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบไปด้วยการตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิด กล้าแสดงออก และใฝ่รู้

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมที่ดีงามย่อมมาจากการคิดถูก คิดเป็น และเกิดความรู้สึกในทางที่ดี มีสุข จึงเห็นได้ว่าทั้งสามส่วน (พฤติกรรม การคิด และความรู้สึก) เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกันบุคคลหนึ่งๆ อาจพัฒนาส่วนใดส่วนหนึ่งก่อนก็ได้ ดังนั้น เมื่อมองปรีชาเชิงอารมณในแนวทางพุทธศาสนาหรืออริยวินัยแนวพุทธ จึงควรมองในลักษณะบูรณาการของจิตใจ ปัญญา และพฤติกรรม (แทนด้วย

ความรู้สึก การคิด และการกระทำ) เนื่องจากทั้งสามองค์ประกอบนี้ล้วนมีความสำคัญและมีบทบาทร่วมกัน อิงอาศัยกันและกัน เมื่อบุคคลพัฒนาได้ครบทุกองค์ประกอบจะทำให้บุคคลพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จนถึงการเป็นอยู่ด้วยปัญญาหรือปัญญาควบคุมอารมณ์ และผลที่แสดงออกคือพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ (เป็นมิตรต่อตนเอง/เพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม)

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

สุทาร์โซ และคณะ (สุภากร พิสิฎฐิพัฒนะ. 2543 : 24 ; อ้างอิงจาก Sutarso and others.1996 : Abstract) ได้ศึกษาวิจัยผลของเพศที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน องค์ประกอบของปรีชาเชิงอารมณ์ที่ศึกษา คือการช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศมีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่นักเรียนหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและด้านการรับรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จัตตศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์ (2546 :36) ได้ศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า เพศมีอิทธิพลต่อเขาวนอารมณ์ของนักเรียน

สุดาร์ตน์ หนูหอม (2544 : 54-84) วิจัยเรื่องอิทธิพลของปรีชาเชิงอารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช กลุ่มตัวอย่างจำนวน 323 คน พบว่า 1) ปรีชาเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด 2) มิติทักษะทางสังคม ตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึก สามารถพยากรณ์คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมได้ร้อยละ 10.9 3) มิติตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึก สามารถพยากรณ์คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ร้อยละ 7.0

วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน (2544 : 76-81) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน ที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัดตาก มีแบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ฝึกเป็นเวลา 8 วัน ติดต่อกัน พบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานมีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

อัจฉรา สุขารมณ และคณะ (2547: 62) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีปรีชาเชิงอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและ

การได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึกรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในกลุ่มนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ นิสิตหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงกว่านิสิตชาย

ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีเพศกับปรีชาเชิงอารมณ์มีผู้สนใจศึกษาโดยส่วนใหญ่ศึกษาเปรียบเทียบว่าเพศชายเพศหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาแตกต่างกันหรือเพศมีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ซึ่งผู้วิจัยสนใจศึกษาด้านเพศว่ามีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ สามารถอธิบายผลการปฏิบัติงาน ความสัมพันธ์เกี่ยวกับการเรียนรู้ การควบคุมตน การพัฒนาสติปัญญา การพัฒนาด้านสมรรถภาพ จะเห็นว่าปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการพัฒนาการเรียนรู้ การครองตน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และในแต่ละบุคคลก็จะมีปรีชาเชิงอารมณ์แตกต่างกันขึ้นอยู่กับหลายเหตุปัจจัย

2. โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนาถือว่าจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาพจิตใจดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาจึงจะดีงามตามไปด้วย เนื่องจากเจตนา เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (พระธรรมปิฎก. 2536 :3) ดังนั้นแนวคิดเบื้องต้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา คือ การพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศลและควบคุมอารมณ์ฝ่ายอกุศล(กิเลส) โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศล เป็นคุณประโยชน์และประกอบด้วยปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่วนอารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ (พระธรรมปิฎก. 2543 : 37)

พฤติกรรม หรือ กรรม ในทางพุทธศาสนาตามทางที่แสดงออก 3 ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ และจำแนกตามคุณภาพได้ 2 ชนิด คือ ดีและชั่ว(ไม่ดี) พฤติกรรมฝ่ายดี คือ แนวทางประเพณีที่ทำให้สะอาดหรือกุศลกรรมบถ 10 (กาย 3 วาจา 4 และใจ 3) (พระธรรมปิฎก. 2538 : 759-760) พฤติกรรมฝ่ายชั่ว (ทุจริต) เกิดจากกิเลสอย่างหยาบ ส่วนกิเลสอย่างกลาง และอย่างละเอียดไม่ทำให้ถึงขั้นทุจริต จิตอย่างกลางทำให้จิตใจไม่สงบ ครบงำทำให้จิตใจเศร้าหมอง เรียกว่า นิวรณ์ 5 (พอใจในกาม พยาบาท หดหู่ ไม่ขึ้นบาน ฟุ้งซ่านนำรำคาญใจ และลังเลตัดสินใจไม่ได้) ส่วนกิเลสอย่างละเอียดนั้น เก็บตัวอยู่ในสันดาน จะปรากฏตัวเมื่อมีอะไรมาทรมาน (สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. 2542)

อารมณ์ คือ สภาพของจิต ในทางพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นที่จิตรับรู้ เช่น หนูได้ยินเสียง หรือจิตเกิดการรับรู้เสียง เสียงนั้นเป็นอารมณ์ของจิต (ทางหู)

จิต เป็น สภาพรู้ จิตมีหน้าที่คิด มีหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ จิต เกิดขึ้นรับรู้สิ่งใด สภาพของจิต ย่อมเกิดขึ้นควบคู่ไปด้วยเสมอ เช่น จิตเกิดขึ้นรับรู้ (เห็น) ภาพทางตา ขณะนั้นสภาพจิตที่เกิดควบคู่กับจิตเห็นอาจเป็นความรู้สึกดีใจ เสียใจ เฉยๆ หรือเมื่อเกิดขึ้นรับรู้ (ได้ยิน) เสียง ขณะนั้นก็มีสภาพจิตเกิดควบคู่กับจิตเช่นเดียวกัน สภาพจิตมีทั้งหมด 52 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ฝ่ายกลาง มี 13 ชนิด เช่น ความเพียร เจตนา สัญญา การคิด (มนสิการ) ผัสสะ (สัมผัส) เวทนา (ความรู้สึก) เป็นต้น

2. ฝ่ายดี (กุศลเจตสิก) มี 25 ชนิด เช่น ความไม่โกรธ ไม่โลภ สติ (ระลึกได้ในกุศลต่างๆ) หิริโอตตัปปะ (รังเกียจและเกรงโทษของอกุศล) ศรัทธา (เลื่อมใสในกุศล) เป็นต้น

3. ฝ่ายชั่ว (อกุศลเจตสิก) มี 14 ชนิด เช่น ความโกรธ ความริษยา ความโลภ ความหลง ความหลงทิฏฐิ (เห็นผิดในสภาพธรรม) มานะ (สำคัญตน ทะนงตน) เป็นต้น

อารมณ์ หรือความรู้สึกหรือสภาพจิตจึงมีทั้งฝ่ายดี (กุศล) ฝ่ายกลาง และฝ่ายไม่ดี (อกุศล) เรามักสนใจอารมณ์ฝ่ายดี อารมณ์ฝ่ายชั่ว เช่น ความเมตตา ความกรุณา เป็นอารมณ์ฝ่ายดี ส่วน ความโกรธ ความโสภะสร้า ความริษยา เป็นอารมณ์ฝ่ายชั่ว ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่ากิเลส

การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายภาพหรือวาจาในขั้นต้น สามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้วินัย หรือวัฒนธรรมประเพณี ซึ่งให้เกิดพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิว การพูดขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์มากไป การไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการอบรมศีลอย่างเดียวอาจเกิดการเก็บกดได้ จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาไปพร้อมกันด้วย การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี คือ การพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดี เช่น ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า “คุณธรรม” และพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลาง เช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า “สมรรถภาพทางจิต” ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ ประการสุดท้าย “สุภาพจิต” เป็นการรวมการพัฒนาจิตใจ เป้าหมายเพื่อให้มีคุณธรรม สมรรถภาพจิตและสุภาพจิต นอกเหนือจากนั้นคือการพัฒนาปัญญา เช่น การไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้อง เช่น เห็นว่าการพูดปด การแสดงกิริยาก้าวร้าวเป็นสิ่งไม่ดี เป็นต้น (พระธรรมปิฎก. 2536 : 37-39)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา จึงเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นในการพัฒนาจิตใจให้เกิดการมีจิตที่ดี และมีคุณธรรม เพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวมากขึ้น

2.2 แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคในการจัดกิจกรรม

โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนได้ปรับพฤติกรรม ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาได้อย่างเหมาะสม โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ เทคนิคการฝึกคิดแบบอริยสัจสี่ เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคการเป็นตัวแทน ซึ่งมีแนวคิดและเอกสารประกอบดังนี้

2.2.1 ความหมายและองค์ประกอบของการฝึกคิดแบบอริยสัจสี่

1) ความหมายของอริยสัจสี่

อริยสัจสี่ หมายถึง ความจริงทั้งสี่ประการที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยบุคคล ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการซึ่งเป็นรากฐานของคำสอนพระองค์ทั้งหมด

2) องค์ประกอบของอริยสัจสี่

อริยสัจสี่ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในพุทธศาสนาที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาระบบแห่งเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง จำแนกออกเป็น 4 ประการ ได้แก่

2.1) ทุกข์ หมายถึง ความจริงคือความทุกข์ที่มีประจำในชีวิตมนุษย์หรือเป็นสภาพที่ทนได้ยาก มิใช่เพื่อเป็นทุกข์ แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ ทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่แก้ได้หรือดับได้ และการดับทุกข์หรือการแก้ปัญหามิใช่การหลบเลี่ยงหรือการหนีปัญหาหรือไม่มองทุกข์ ตรงกันข้ามต้องใช้วิธีรับรู้ เฝ้าดูหน้าเพื่อให้รู้เท่าทัน จะได้แก้ไข กำจัดได้ เป็นการกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับสภาวะทุกข์หรือปัญหานั้น เป็นการรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกข์

2.2) สมุทัย หมายถึง เหตุแห่งทุกข์หรือสาเหตุแห่งปัญหา รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์หรือปัญหาที่จะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ทุกข์ไม่สามารถดับได้ด้วยตนเอง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของทุกข์หรือปัญหา

2.3) นิโรจ หมายถึง ความดับทุกข์ด้วยการสละออกโดยไม่เหลือแห่งตัณหา ความสละ ความว่าง ความปลอดภัย ความไม่อาลัยในตัณหา ภาวะหมดปัญหาเป็นภาวะที่จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ มีความสุข สว่าง สงบ ถือได้ว่าบรรลุภาวะสมบุรณ์แห่งชีวิตด้านใน พิจารณาอีกด้านหนึ่งเมื่อจิตเป็นอิสระจากการครอบงำ ปัญญาก็จะพลอยหลุดพ้นจากกิเลส ทำให้สามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและเหตุปัจจัย ช่วยให้ใช้ความรู้ความสามารถของตนไปในแนวทางเพื่อแก้ปัญหาดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เสริมสร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง

2.4) มรรค หมายถึง ทางดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา หรือรู้ถึงทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เมื่อมนุษย์ได้มองเห็นภาวะหมดปัญหา หรือทุกข์ดับก็เห็นคุณค่า หรือมองเห็นปัญหา มองเห็นประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมายและยอมมีกำลัง เพื่อบรรลุสิ่งที่เป็นจุดหมาย

นั้นๆ เป็นการกำหนดขั้นตอน และ รายละเอียดในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหา (พระธรรมปิฎก. 2538 : 893-920)

กิจในอริยสัจ คือสิ่งที่ต้องทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละข้อ ได้แก่

1. ปัญญา - ทุกข์ ควรกำหนดรู้ คือการทำความเข้าใจปัญหาหรือสภาวะที่เป็น ทุกข์อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา
2. ปหานะ - สมุทัย ควรละ คือการกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นการแก้ปัญหา ที่เหตุต้นตอ
3. สัจฉิกิริยา - นิโรธ ควรทำให้แจ้ง คือการเข้าถึงภาวะดับทุกข์ หมายถึงภาวะที่ไร้ ปัญหาซึ่งเป็นจุดมุ่งหมาย
4. ภาวนา - มรรค ควรเจริญ คือการฝึกอบรมปฏิบัติตามทางเพื่อให้ถึงความดับ แห่งทุกข์ หมายถึงวิธีการหรือทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ไร้ปัญหา

กิจทั้งสี่นี้จะต้องปฏิบัติให้ตรงกับมรรคแต่ละข้อให้ถูกต้อง การรู้จักกิจในอริยสัจนี้ เรียกว่ากิจญาณ

สรุปได้ว่า อริยสัจสี่ จะทำให้บุคคลรู้สิ่งที่ปัญหา บุคคลจะค้นหา และวิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหาและทำความเข้าใจ การแก้ไขเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จุดหมายนั้นเป็นอย่างไร รับทราบขั้นตอน และรายละเอียดในการกำจัดสาเหตุของปัญหา ซึ่งต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการด้วยความ มานะบากบั่นจึงบรรลุถึงจุดหมายที่กำหนดไว้ได้ โดยอริยสัจสี่ เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมหลักธรรม ทั้งหมดในพุทธศาสนา ดังนั้นความเชื่อในพระรัตนตรัย การเวียนว่ายตายเกิด(อนЕКชาติ) นรก-สวรรค์ และนิพพานจึงเป็นความเชื่อที่สอดคล้องเชื่อมโยงในหมวดต่างๆ ของอริยสัจสี่ (พระธรรมปิฎก. 2538 : 729-921)

2.2.2 ความหมายและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

1) ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งหมายถึง การกระทำ กิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนตามเป้าหมายและจัด ประสพการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2530: 14) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การ นำเอาประสบการณ์มาวางแผนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์ ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายในตัวบุคคลขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542 : 4) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า จะเริ่มขึ้นนับตั้งแต่มีบุคคล 2 คน ขึ้นไป มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน เมื่อมนุษย์เข้าร่วมกลุ่มกันจะเกิดเป็นบทบาทของกลุ่มขึ้นมา ทั้งนี้เพราะกลุ่มมีอิทธิพลอยู่ในตัวของมันเอง อิทธิพลกลุ่มสามารถที่จะขัดเกลาลักษณะท่าทีของสมาชิกในกลุ่มให้เปลี่ยนแปลงได้ เราจึงได้เห็นความเปลี่ยนแปลงสภาพของกลุ่มเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในทางที่สร้างสรรค์ พัฒนา หรือล้าหลังเลวลง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประเภท

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 6) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม คือ กิจกรรมของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำงานร่วมกันและให้บรรลุจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน ซึ่งลักษณะเบื้องต้นมีดังนี้

1. สำนึกในความมีเอกภาพของสมาชิก และช่วยให้บุคคลรวมกันโดยมีสัมพันธภาพระดับความรู้สึก
2. ภายในกลุ่มสมาชิกจะมีความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงเสมอ

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม อีกทั้งสมาชิกภายในกลุ่มยังได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ คิด วางแผน แก้ปัญหา และลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและบุคคลที่อยู่ในกลุ่มด้วย

2) ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ออกตาเวย์ (Ottaway.1966 : 7) ได้ศึกษากลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีอย่างมาก 12 คน หรือมากกว่านั้น ก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นจะทำให้แผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีสมาชิก 9 – 10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ (2521 : 38) ได้กล่าวถึง นักจิตวิทยาส่วนใหญ่นิยมศึกษากลุ่มที่มีขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5-9 คน เพราะจะดูแลการเปลี่ยนแปลงกระบวนการกลุ่มที่เกี่ยวข้องสมาชิกได้ง่ายกว่าศึกษากลุ่มใหญ่ และยังได้กล่าววากลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไป สมาชิกทุกคนไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคล ก็ทำให้บรรยากาศน่าเบื่อ สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจ และอาจออกจากกลุ่มในที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 26) ได้ศึกษาขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้การปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินไปจนจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่ได้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 9-10 คน และมากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คน จึงจะเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกเกินกว่านี้ จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสภาพการณ์และจุดมุ่งหมายของกลุ่ม

3) กิจกรรมที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มสามารถนำเทคนิคต่างๆ มาใช้เพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมได้ โดยแต่ละวิธีนั้นจะถูกนำไปใช้แตกต่างกันได้ตามความเหมาะสม ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง ทศนา แหมมณี (2536 : 27-28) ได้ศึกษา การจัดกิจกรรมกลุ่มสอดคล้องกับทฤษฎีว่ามีอยู่หลายวิธีดังต่อไปนี้

1. เกมส์ (Games) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนเล่นด้วยตนเองและภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาแพ้ ออกมาชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ กันที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการหนึ่งที่เราได้ความนิยมมาใช้ในการสอน วิธีนี้ยังมีลักษณะสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่กำหนดบทบาทของผู้เรียนในสถานการณ์สมมติขึ้นมาแล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิภาพประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) แนววิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียน ได้ศึกษาวิเคราะห์และได้อภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจหาทางฝึกฝนเพื่อแก้ปัญหา วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้จักคิด และพิจารณา

ข้อมูลที่ตนได้รับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้ มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทที่เรียนหรือที่กำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงบทบาทให้ตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพความรู้สึกของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะทำให้เกิดผลเสีย ต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้จะเป็วิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาส แสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียนกลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 152-165) ได้ศึกษาวิจัยกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลและกลุ่มบุคคล กิจกรรมแต่ละประเภทจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ เพื่อให้ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้แนวคิดและนำไปปรับปรุงให้เหมาะสมกับสถานการณ์

1. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้จักกันและการสร้างสัมพันธภาพ จะเป็นระยะเริ่มเข้ากลุ่ม และช่วยให้ทุกคนมีความสัมพันธ์กันอย่างดี ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดก็ตามมักเริ่มต้นโดยการช่วยให้ทุกคนได้มีโอกาสรู้จักกันด้วยวิธีต่างๆ เช่น การติดป้ายชื่อ การแนะนำตัวเอง การสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่ม กิจกรรมพิเศษเพื่อทำให้รู้จักกัน เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง เป็นปัจจัยทำให้บุคคลกระทำอะไรก็ตามถูกต้องเหมาะสมในเรื่องการเข้าใจตนเองนั้น นอกจากบุคคลจะต้องพิจารณาด้วยตนเองและบุคคลอื่นๆ ก็สามารถจะให้ข้อมูลได้ด้วย เนื่องจากบางครั้งคนเราไม่สามารถมองเห็นรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ของตนเองได้ สมาชิกในกลุ่มจะเปรียบเสมือนกระจกเงาที่จะสะท้อนภาพของบุคคลได้

3. กิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในพฤติกรรมของบุคคลอื่นมากขึ้น ไม่เกิดความสงสัยว่าทำไมบุคคลถึงแสดงพฤติกรรมเช่นนี้ เพราะรู้และเข้าใจสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น

โดยสรุป การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสามารถพัฒนาได้โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งได้มีหลากหลายเทคนิควิธี เช่น บทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย การเป็นตัวแบบ การนั่งสมาธิ เป็นต้นและใช้กระบวนการคิดแบบอริยสัจ ทั้งนี้เพื่อมีการพัฒนาทางจิตใจและปัญญาอย่างแท้จริง

2.2.3 เรียนรู้จักตัวแบบ (Modeling)

การเรียนรู้ผ่านตัวแบบเป็นกระบวนการสำคัญ และตัวแบบแสดงพฤติกรรมของตัวแบบที่ดีควรเป็นไปได้อย่างชัดเจน สังเกตง่าย เป็นไปอย่างธรรมชาติ มีขั้นตอนไม่ซับซ้อน การนำเสนอตัวแบบเสนอได้หลายรูปแบบ ได้แก่

- 1) ชีวิตจริง ผู้มารับบริการจะสังเกตตัวแบบในรูปของการดำเนินชีวิต
- 2) สัญลักษณ์ หมายถึง ตัวแบบที่เป็นสื่อต่างๆ เช่น แถบบันทึกเสียงและภาพ หนังสือ รูปภาพ การ์ตูน หุ่น หรือภาพยนตร์ เป็นต้น ซึ่งสัญลักษณ์ต่างๆ เหล่านี้ได้จัดเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้อย่างดี โดยเน้นจุดสำคัญของการแสดงพฤติกรรม การควบคุมพฤติกรรม และผลกรรมของตัวแบบ
- 3) สื่อผสม เช่น การใช้ตัวแบบจากชีวิตจริง และสัญลักษณ์ผสมกันตามความเหมาะสมกับสถานการณ์

การใช้ตัวแบบนี้มีทั้งข้อดีและข้อควรระวัง ในแง่ของการใช้ตัวแบบเป็นการลดระยะเวลาในการเรียนรู้ สะดวกในการใช้และควบคุมสถานการณ์ได้ และมีลักษณะคล้ายคลึงกับสภาพการณ์การเรียนรู้จริง

2.2.4 การออกแบบกิจกรรมและการออกแบบปฏิสัมพันธ์

1) การออกแบบปฏิสัมพันธ์

การออกแบบปฏิสัมพันธ์ในกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นการจัดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากกลุ่มให้มากที่สุดแทนการฟังบรรยายอย่างเดียว เนื่องจากข้อค้นพบจากงานวิจัยต่างๆ ในเรื่องการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มพบว่า

1. ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีความสามารถและมีการพัฒนาทักษะต่างๆ มากขึ้นเพราะกลุ่มเป็นที่รวมของประสบการณ์ของคนหลายคน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน หาวิธีแก้ปัญหาพร้อมกัน นอกจากนี้กลุ่มยังเป็นแรงจูงใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ทำงานประสบผลสำเร็จมากขึ้น

2. ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจริยธรรม กล้าแสดงความคิดเห็น ฝึกตัดสินใจและแก้ปัญหา รู้จักวางแผน มีวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักเป็นผู้นำ/ผู้ตาม ปลูกฝังความเป็นประชาธิปไตยตลอดจนเรียนรู้ค่านิยมที่ดีระหว่างผู้เรียน มีความเห็นอกเห็นใจ มีการช่วยเหลือและการยอมรับซึ่งกันและกัน โดยไม่แบ่งแยก

3. ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข โดยการมีปฏิสัมพันธ์และการได้ลงมือคิดเอง ทำเอง ทำให้การเรียนรู้ต่างๆ เป็นไปด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา มีความซาบซึ้ง จดจำได้นาน นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการเข้าสังคม

โดยภาพรวมแล้วการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มจะช่วยปลูกฝังความใฝ่รู้และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองแก่ผู้เรียน การเลือกประเภทของกลุ่มให้เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรมการเรียนรู้ จึงช่วยให้ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ เมื่อรวมกับการออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้บรรลุวัตถุประสงค์ จึงทำให้นักเรียนทุกคนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ เต็มตามศักยภาพของแต่ละคน

กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 แสดงกลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดที่แตกต่างกันของกระบวนการกลุ่ม

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair group)	ผู้เรียนจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	- ทุกคนมีส่วนร่วมในเวลาสั้น ๆ - กิจกรรมหรืองานที่ง่าย	- ขาดความหลากหลายทางความคิด - ได้ข้อสรุปที่ไม่ลึกซึ้ง
กลุ่ม 3 คน (Triad group)	ผู้เรียนรวมกัน 3 คน ทำกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย	- เหมาะสมสำหรับการฝึกปฏิบัติตามบทบาทที่กำหนดให้ - ได้มีการหมุนเวียนฝึกทุกบทบาท	- ถ้าใช้กลุ่ม 3 คน ในการระดมความคิดหรืออภิปรายจะขาดความหลากหลายทางความคิด และได้ข้อสรุปที่ไม่ลึกซึ้ง
กลุ่มย่อย ระดมสมอง (กลุ่ม 3-4 คน) (Buzz group)	เป็นการรวมกลุ่มกัน 3-4 กัน เพื่อระดมความเห็น	- ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมระดมความคิดเห็นในเวลาสั้น ๆ โดยไม่ต้องการข้อสรุปที่ลึกซึ้ง	- ขาดความลึกซึ้งในเนื้อหา

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มย่อย ระดมสมอง (กลุ่ม 5-6 คน) (Small group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5-6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับ มอบหมาย	-ใช้สำหรับกิจกรรมที่ ต้องการให้มีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และอภิปรายอย่างลึกซึ้ง จนได้ข้อสรุป	-ใช้เวลามาก
กลุ่มใหญ่ (Large group)	กลุ่มขนาด 15-30 คน หรือทั้งชั้น	-ต้องการรวบรวม ความเห็นของสมาชิก ทั้งหมด -ต้องการให้มีการสรุป แนวคิดที่ต้องมีการโต้แย้ง เพื่อนำไปสู่การสรุปของ สมาชิกทั้งหมด	-สมาชิกมีส่วนร่วมได้น้อย หรือจะมีส่วนร่วมเฉพาะ คนที่สนใจ -ผู้นำอภิปรายต้องใช้ ทักษะการสื่อสารเป็น อย่างดี จึงจะดึงดูดการมี ส่วนร่วมได้มาก

หลักการออกแบบปฏิสัมพันธ์ มีข้อพิจารณาดังนี้

1. ความยากง่ายในการมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ การที่มีกลุ่มยิ่งเล็ก การมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์จะยิ่งง่ายขึ้น ดังนั้นกลุ่ม 2 คน จะมีปฏิสัมพันธ์ได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ
2. ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็น ซึ่งการที่กลุ่มที่มีสมาชิกมากกว่าจะสามารถทำงานได้ด้วยความคิดที่ลึกซึ้งและหลากหลายมากกว่า ดังนั้น กลุ่ม 5-6 คน จึงทำงานได้ลึกซึ้งสมบูรณ์กว่ากลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่า ซึ่งจากการวิจัย พบว่ากลุ่มที่มีสมาชิกเกินกว่า 6 คน จะทำให้การมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ลดลงเนื่องจากมักจะแตกเป็นกลุ่มย่อยๆ อีกทีหนึ่ง แทนที่จะปฏิสัมพันธ์กันทั้งกลุ่ม
3. การกำหนดบทบาทของผู้เรียนในการทำกิจกรรมชนิดต่างๆ กิจกรรมบางประเภทไม่จำเป็นต้องกำหนดบทบาทสมาชิกที่ชัดเจน ขณะที่กิจกรรมบางประเภทต้องกำหนดบทบาทของสมาชิกกลุ่ม จึงควรเลือกชนิดของกลุ่มที่เหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ ได้แก่
 - 3.1 กลุ่มที่ไม่มีการกำหนดบทบาทสมาชิก ได้แก่ กลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3-4 คน กลุ่มใหญ่หรือทั้งชั้น
 - 3.2 กลุ่มที่มีการกำหนดบทบาทสมาชิก ได้แก่ กลุ่ม 3 คน กลุ่ม 5-6 คน และกลุ่มนอกเหนือจากนี้ซึ่งสามารถกำหนดได้ตามความเหมาะสมของกิจกรรมแต่ละประเภท

กลุ่มใหญ่หรือทั้งชั้น จัดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน มักใช้ในกิจกรรมที่ต้องการให้มีส่วนร่วมพร้อมกันทั้งชั้น เช่น การบรรยายให้หลักการ/แนวคิด/ทฤษฎี การรายงานผลการอภิปรายกลุ่ม การดูสื่อ ฟังกรณีศึกษา การรวบรวมประสบการณ์ ฯลฯ

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

2.3.1 ตามแนวตะวันตก

ฮอลบรูค (ฮัจฉา สุชาธมณ. 2547: 32-34 ; อ้างอิงจาก Holbrook.1997) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปรีชาเชิงอารมณ์กับทักษะพื้นฐานของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถพื้นฐานต่างๆ ไปของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับปรีชาเชิงอารมณ์ซึ่ง สามารถช่วยฝึกได้ในชั่วโมงการเรียนด้วยการฝึกหัดตัดสินใจ โดยการตั้งสมมติฐานว่าทักษะการเขียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับปรีชาเชิงอารมณ์ทางบวก ทั้งนี้ได้จากการเขียนและการใช้แฟ้มสะสมงานตลอดเทอม และจากการประเมินของอาจารย์ผู้สอนด้วย มีวิธีการศึกษาใช้การสังเกตการกระตุ้นและการให้เวลาในการเขียน และการวิเคราะห์การรับรู้ทางอารมณ์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมในการเขียนของนักศึกษาจำนวน 409 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาภาษาอังกฤษ 102 ในภาคฤดูใบไม้ผลิ ปีการศึกษา 1996 จำนวน 27 ห้องเรียนของมหาวิทยาลัยบอลสเตท (Ball State University) พบว่า นักศึกษาที่มีแฟ้มสะสมงานที่ดีมีการเปิดเผยตนเองและมีทักษะในการปะทะสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนและเพื่อน ๆ จะมีทักษะการเขียนที่น่าพอใจด้วย นั่นก็คือผู้ที่มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ทางบวก จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแฟ้มสะสมงานและเกรดที่ได้รับในวิชาภาษาอังกฤษ 102 ด้วย

ควินแนน และฟูลด์ส (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2546 : 24 – 25 ; อ้างอิงจาก Quianna ;& Foulds.1970 : 145-149) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยการฝึกแบบกลุ่มทันทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาทการสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายด้วยตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าของตัวเองตามความจริง ด้านความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ภาพ การควบคุมความรู้สึกตนเอง

สุทาร์โซ และคณะ (สุภาพร พิสิฎพัฒนา. 2543 : 24 ; อ้างอิงจาก Sutarso and others. 1996 : Abstract) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของเพศ เกรดเฉลี่ยที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน องค์ประกอบของปรีชาเชิงอารมณ์ที่ศึกษา คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ ผลการศึกษา พบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศ มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนหญิงมีปรีชาเชิงอารมณ์ด้านการช่วยเหลือผู้อื่น

และด้านการรับรู้ด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเกรดเฉลี่ยไม่มีผลต่อ
 ปรีชาเชิงอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบ

นิสรา คำมณี (2544 : 48-50) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความ
 เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต
 มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเอง
 สูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 49) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา
 เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบาง
 กะปิ สังกัดกรุงเทพมหานครพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 สูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุดารัตน์ หนูหอม (2544 : 54-84) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง อิทธิพลของปรีชาเชิงอารมณ์ที่มีต่อ
 ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช
 กลุ่มตัวอย่าง 323 คน พบว่า 1) ปรีชาเชิงอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด 2) มิติ
 ทักษะทางสังคม ตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึก สามารถพยากรณ์คะแนนการเผชิญความเครียด
 แบบมุ่งเน้นแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมได้ ร้อยละ 10.9 3) มิติตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วม
 ความรู้สึก สามารถพยากรณ์คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาได้
 ร้อยละ 7.0

สิทธิกร อ้อยจินดา (2543: 96-98) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดฝึกอบรมที่มีต่อ
 สัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานของข้าราชการและลูกจ้าง คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอม
 เกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการและลูกจ้างที่ตำแหน่งต่ำกว่าระดับ 6 จำนวน
 18 คน เวลาในการทดลอง 4 วัน (28 ชั่วโมง) ชุดอบรมประกอบด้วยเทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่
 การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่ม เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ และกิจกรรม
 วิ่ง Walk Rally พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกอบรมมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือปรีชาเชิงอารมณ์ ตามแนวตะวันตกนั้น
 มีการพัฒนาโดยใช้เทคนิคการพัฒนาได้หลากหลายวิธี ทั้งการจัดการเรียนรู้ การเล่านิทาน
 กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ เกม การเป็นตัวแบบ การอภิปราย การวางเงื่อนไข เป็นต้น แต่ผลการวิจัย
 ส่วนใหญ่พบว่าหลังจากการที่กลุ่มตัวอย่างต่างๆ ได้เข้าร่วมการพัฒนาดังกล่าวแล้วนั้นจะส่งผลให้ผู้ถูก
 พัฒนามีพฤติกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น รู้คุณค่าของตนเองและมีสัมพันธภาพ
 กับผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น

2.3.2 ตามแนวพุทธศาสนา

อัจฉรา สุขารมณ์ และคณะ (2548 : 62-64) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ คือ นิสิต ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจำนวน 6 โปรแกรม ผลการทดลองใช้โปรแกรม พบว่า 1) นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน นอกจากนี้ปรีชาเชิงอารมณ์ด้านต่างๆ ยังมีความสัมพันธ์ในทางบวกซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติมีแนวโน้มที่จะคล้อยตามไปในทิศทางเดียวกันนั่นเอง โดยนิสิตได้คะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ด้านรู้สึกต่ำ ด้านความคิดมีความสัมพันธ์ทางบวกสูงที่สุด การที่ปรีชาเชิงอารมณ์มีการพัฒนาขึ้นนั้นเนื่องมาจากการได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นการคิดไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผล เป็นความคิดที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อรับรู้สิ่งใด เหตุการณ์ใดก็จะประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และเจริญด้วยปัญญา โดยที่จิตที่พัฒนาดีแล้วจะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการพิจารณาให้เกิดทางเลือก ช่วยให้มีความประพฤติกรรมเกื้อกูลตามมา ปัญญา (ความคิด) ที่ส่งผลให้สภาพจิตดี นำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตใจและปัญญาทำงานร่วมกัน โดยมีสติเป็นตัวเชื่อมโยง เมื่อจิตดีจะเกิดมีความรู้สึกที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีตามมา (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545) การคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะช่วยข่มสภาพจิตด้านอกุศล และเสริมสร้างสภาพจิตด้านกุศลให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นฐานของปัญญาและนำไปสู่ปัญญาเห็นชอบ ซึ่งเป็นประโยชน์ด้านจิตใจ ทำให้มีความสุข ความพอใจ และพฤติกรรมที่ดีงาม ช่วยเหลือผู้อื่น

วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน (2544 : 76-81) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดตาก มีแบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน ฝึกเป็นเวลา 8 วัน ติดต่อกัน พบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์เพิ่มสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

นिरดา อุดลยพิเชฐ (2542 : 45-47) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ที่มีผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน 39 คน แล้วจำแนกเป็นระดับปรีชาเชิงอารมณ์สูง ปานกลางและต่ำ

เพื่อเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบทดสอบปรีชาเชิงอารมณ์ของ ชูท (Schutt) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 และโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการทดลองนักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์สูงจะมีปรีชาเชิงอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลางและต่ำมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 โดยที่ภายหลังการทดลองปรีชาเชิงอารมณ์ นักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลางและสูงมีปรีชาเชิงอารมณ์ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยภายหลังการทดลอง ปรีชาอารมณ์ นักศึกษาที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ปานกลางและสูงมีปรีชาเชิงอารมณ์ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระธรรมปิฎก. (2538 : 812 – 815) ในสติปัฏฐานจึงมีทั้งสติสัมปชัญญะและความเพียร ซึ่งในทางปฏิบัติ บุคคลสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่จำเป็นต้องปลีกตัวออกจากสังคม

สรุปได้ว่า จากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา พบว่าหลังจากที่นักเรียน และนักศึกษากลุ่มต่างๆ ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาแล้วนั้น ทำให้นักเรียนและนักศึกษามีปรีชาเชิงอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งประกอบด้วยการมีความคิดที่ผ่องใส มีระดับภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น นำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตใจและปัญญาทำงานร่วมกัน โดยมีสติเป็นตัวเชื่อมโยง เมื่อคิดดีจะเกิดมีความรู้สึกที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีตามมา ซึ่งผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษากรอบแนวคิดและพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อยังประโยชน์ให้แก่นักเรียน ทำให้นักเรียนมีการเรียนรู้ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีต่อไปในอนาคต

2.3.3 งานวิจัยเกี่ยวกับเพศ

สุวิภา ภาคย์อัฐ (2547 : 36-39) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมรับการฝึกอบรมทำการสุมนิสิตมาจำนวน 40 คน พบว่า นิสิตที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer ;& Salovey. 1997) พบว่า ในเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายในการจัดการทางอารมณ์ เพศหญิงจะแสวงหาการสนับสนุนและการชี้แนะจากผู้อื่นมากกว่าเด็กชาย

ทิมเมอร์และคณะ (อัฉรา สุขารมณ ;และคณะ. 2547 : 28 ; อ้างอิงจาก Timmer, Fisher ;& Manstead : 1998) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ว่า เพศชายมีการลงเล่นในการแสดงอารมณ์ที่อ่อนแอมากกว่าเพศหญิงและถูกจ้องอำนาจมากกว่าเพศหญิง

ดังนั้น จากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเอง ปรัชญาเชิงอารมณ์ และการจัดการทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้งชายและหญิงจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนและนักศึกษา มีการตระหนักรู้ในตนเอง มีการแสวงหาการสนับสนุนและการชี้แนะจากผู้อื่น ซึ่งจะทำให้นักเรียนดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข ทั้งในหน้าที่การเรียนและชีวิตประจำวัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ จำนวน 7 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 40 - 45 คน จำนวน 290 คนเพื่อให้สามารถได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและสามารถเลือกผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ระดับต่ำเข้าสู่กลุ่มตัวอย่างได้

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการคัดเลือกดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 สํารวจปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทุกคน โดยใช้เครื่องมือวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ของสุภารัตน์ แซ่ตั้ง (2547)

ขั้นตอนที่ 2 เลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เพื่อคัดเลือกนักเรียนได้จำนวน 73 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 53 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 20 คน และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมา จำนวน 40 คน แบ่งสัดส่วน เป็นชาย จำนวน 20 คน และเป็นหญิงจำนวน 20 คน

ขั้นตอนที่ 3 นำกลุ่มนักเรียนทั้งหมด 40 คนดังกล่าวสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและควบคุมดังต่อไปนี้

กลุ่ม	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลอง	10	10	20
กลุ่มควบคุม	10	10	20
รวม	20	20	40

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) โดยแบ่งเป็น กลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง ดังแบบแผนการทดลองดังต่อไปนี้

ตาราง 4 แสดงแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T_{E1}	X	T_{E2}
RC	T_{c1}	$\sim X$	T_{c2}

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มควบคุม
T_{E1}, T_{E2}	แทน	การสอบก่อนและสอบหลังในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
T_{c1}, T_{c2}	แทน	การสอบก่อนและสอบหลังในกลุ่มควบคุม ตามลำดับ
X	แทน	ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
$\sim X$	แทน	ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ มีดังนี้

1. แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
2. โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1. แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด และงานวิจัยปรีชาเชิงอารมณ์ และปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา และผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของ สุภารัตน์ แซ่ตั้ง (2547) แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่สร้างขึ้น ซึ่งมีข้อความ 3 ด้าน คือ คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร ที่ประกอบด้วยสถานการณ์ต่างๆ มี 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ตนเองมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและทำงานได้ประสบความสำเร็จซึ่งมีทั้งหมด 20 สถานการณ์ ในแต่ละสถานการณ์ มีคำถาม 3 ข้อ คือ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ท่านคิดอย่างไร และท่านทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น แต่ละคำถามมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก ผู้ตอบแต่ละคนจะได้คะแนน 3 ด้าน คือ คะแนนความรู้สึก คะแนนความคิด และคะแนนการปฏิบัติ คะแนนแต่ละข้อมีค่าจาก 1 ถึง 5 คะแนน ดังนั้นคะแนนรวมของแต่ละคนในแต่ละด้านมีค่าอยู่ในช่วง 20 – 100 คะแนน โดยมีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .76

1.2 นำแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไปทดสอบวัดค่าความเชื่อมั่นกับนักเรียนจำนวน 40 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นที่ระดับ .77

1.3 นำแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาความเหมาะสมและความเที่ยงตรงของเนื้อหา ผู้ทรงคุณวุฒิให้ดูข้อความ และเกณฑ์การให้คะแนนการคิดคะแนนในแต่ละข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านการกระทำ แต่ละด้านมี 5 ข้อ ซึ่งคิดคะแนนเป็น 5 ระดับ โดยเรียงลำดับคะแนนจากมากมาหาน้อย จากคะแนน 5 คะแนน 4 คะแนน 3 คะแนน 2 และคะแนน 1 ตามลำดับ เหมือนกันทั้ง 20 ข้อ

ตัวอย่างมาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาขอให้ท่านอ่านข้อความที่ให้ไว้ที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเพียงใด ต่อไปนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ให้ท่านอ่านคำบรรยายต่างๆ ที่ละข้อ แล้วสำรวจตนเองว่าถ้าท่านอยู่ในเหตุการณ์นั้นท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และจะทำอย่างไร

2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] เขียนตอบตามความรู้สึก ความคิด และการกระทำของท่านเองอย่างแท้จริงเพียงคำถามละตัวเล็กเดียว

ตัวอย่าง

1. นักเรียนเห็นเพื่อนได้รับรางวัลลูกกตัญญูในวันแม่ นักเรียนมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ยินดีด้วยมาก
- ☐ ยินดีด้วย
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ อิจฉา

คิดอย่างไร

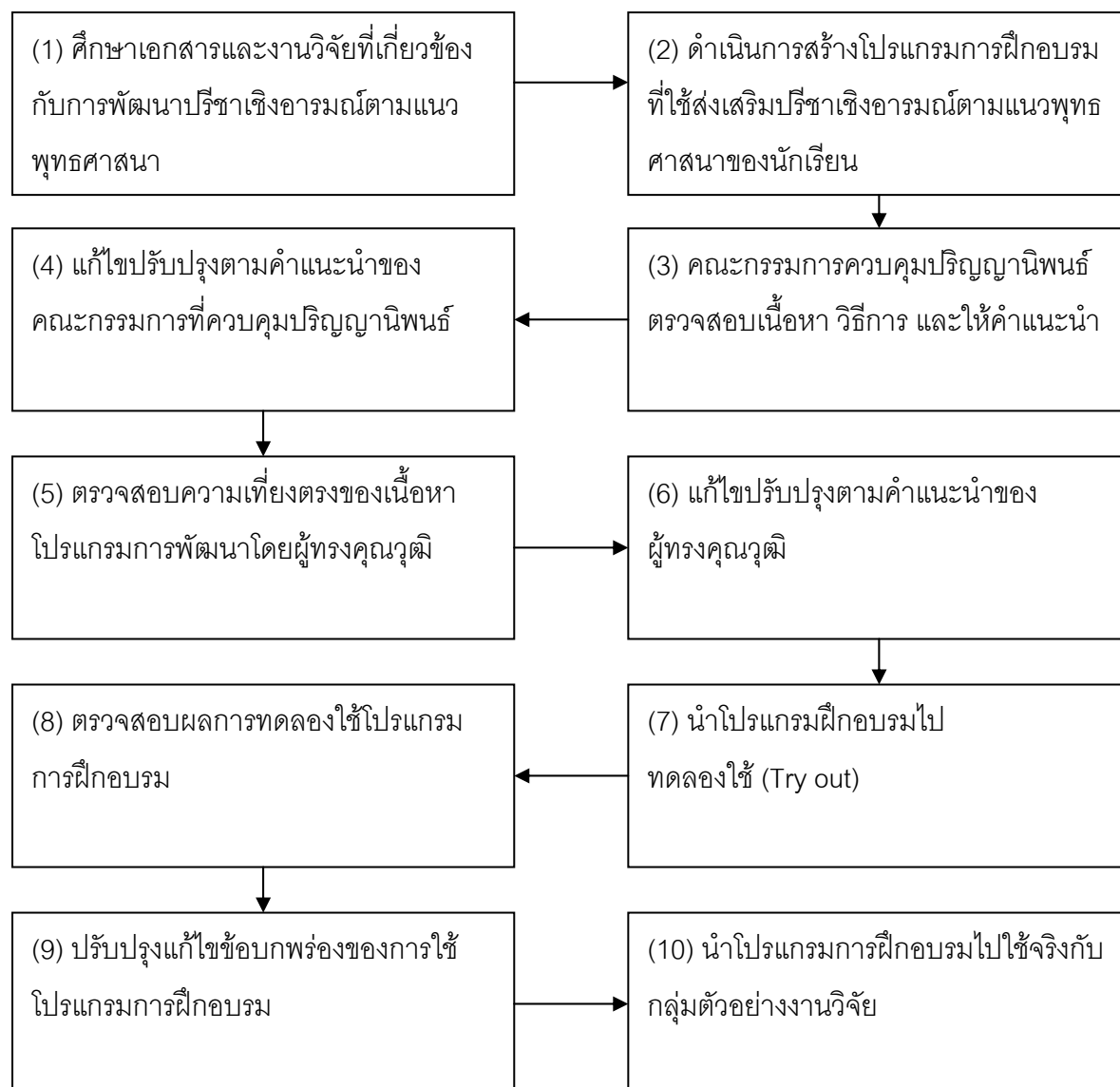
- ☐ ต้องแสดงความยินดีด้วย
- ☐ ควรแสดงความยินดี
- ☐ ไม่แสดงอาการแต่อย่างใด
- ☐ น่าเป็นคนอื่นที่ได้
- ☐ คิดหาอุบายแกล้งเพื่อน

จะทำอย่างไร

- ☐ พุดแสดงความยินดี
- ☐ จะพุดแสดงความยินดี
- ☐ ไม่พุดด้วย
- ☐ พุดกับเพื่อนว่าไม่น่าเชื่อจะเป็นเธอได้
- ☐ พุดกระแทกกระแทกให้เธอไม่สบายใจ

โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาขึ้นโดยลำดับขั้นตอน ดังนี้ภาพประกอบในการพัฒนาและสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ดังขั้นตอนต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 กระบวนการในการพัฒนาและสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ใช้กับนักเรียน

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเชิงอารมณ์ และปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา การจัดกิจกรรม การเรียนรู้ และเอกสารทางพุทธศาสนาพบว่า มีการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ในหลายด้าน แต่ผู้วิจัยสนใจด้านการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องปัญญาและความสัมพันธ์ของพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก นอกจากนี้ผลงานวิจัยของอัจฉรา สุขารมณ์; และคณะ(2547) ได้พัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์กับนิสิตซึ่งได้ผลดี ผู้วิจัยจึงได้นำมาศึกษาอย่างละเอียด เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดในการพัฒนากระบวนการคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การเป็นตัวแบบ กิจกรรมเกม ทฤษฎีการเรียนรู้ และเทคนิคการคิดแบบอริยสัจสี่มาประยุกต์ โดยผู้วิจัยศึกษาและใช้ประสบการณ์ตรงในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ให้นักวิจัยมีการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ให้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 สร้างกรอบแนวคิดของโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจากการประมวลเอกสารในขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้กรอบแนวคิดในการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา โดยสรุปความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา และพัฒนาโปรแกรมให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรม โดยใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์ 3 ด้าน คือ

1. การใช้ปัญญา (การรู้ – คิด – เข้าใจ) หมายถึง นักเรียนมีการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล โดยคิดตามหลักอริยสัจสี่

2. สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง นักเรียนมีอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกุศล มีอารมณ์ที่สงบ ประกอบไปด้วยปัญญาและมีความสุข

3. พฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ หมายถึง นักเรียนกระทำการกิจกรรมใดๆ ที่แสดงออกถึงความเสียสละ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม สภาพแวดล้อม

ซึ่งมีโครงสร้างของปรัชญาเชิงอารมณ์ดังต่อไปนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคลดังนี้ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี จริงใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี

2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นดังนี้ ช่วยเหลือ-เสียสละ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามัคคี กตัญญู

3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นดังนี้ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การวางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ ความรอบคอบ ใฝ่หา
อดทน

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เกมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ การเรียนรู้ การเป็นตัวแบบ หลักการคิดแบบ อริยสัจสี่ และกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการรับรู้ในด้านความรู้สึก ด้านการคิด ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกด้านการกระทำ โดยมีข้อตกลงและคำมั่นสัญญากับตนเองและกลุ่ม เพื่อน ในส่วนของการฝึกทักษะการคิดเพื่อคิดดี คิดในเชิงคุณธรรม คิดสร้างสรรค์ ซึ่งมีการเข้ากลุ่ม และมีแบบบันทึกให้นักเรียนไปบันทึกทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยให้ นักเรียนได้ออกมารายงานหลัง ทำกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยเหลือ สนับสนุน สร้างบรรยากาศที่ดีเป็น กันเอง อบอุ่น แต่มีหลักเกณฑ์ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม ติดตามผลในการพัฒนาปรีชาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา รวมทั้งแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้ นักเรียนได้มีการ วิเคราะห์ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

ในการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีการพัฒนา เครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาดังนี้

1. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา เช่น ใบงาน ใบความรู้ สื่อ และกิจกรรมต่างๆ
2. แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนว พุทธศาสนาในแง่ดี ทั้งในด้านระยะเวลา สถานที่ เนื้อหาของโปรแกรมฯ และปัญหาอุปสรรคในการจัด กิจกรรม โดยประเมินจากความคิดเห็นจากผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม
3. แฟ้มสมุดบันทึกและใบงาน ใบความรู้ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาและ กิจกรรม

ผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในภาคผนวก ข)

1. การสร้างความคุ้นเคยและการให้ความรู้เกี่ยวกับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ ศาสนา มี 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมความดีของเรา และปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนว พุทธศาสนา
2. การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มี 12 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรม ปฐมนิเทศ กิจกรรมความสุขคิดดี กิจกรรมคิดเป็นสุข กิจกรรมเดินเร็วหายใจช้า กิจกรรมเพื่อนดีเราดี กิจกรรมทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว และกำเนิดสี่ กิจกรรมพระคุณพ่อแม่ กิจกรรมจริยธรรมกับบุคคล กิจกรรม ละครคุณธรรม กิจกรรมความสำเร็จของฉัน เป้าหมายของชีวิตฉันลิขิตเอง
3. การสร้างความยั่งยืนของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ มี 1 กิจกรรม คือ กิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ “สัญญาใจ”

4. กิจกรรมเสริมในขณะนี้นักเรียนว่างหรือช่วงต่อระหว่างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมฟังนิทาน ชมสื่อธรรมะ ฟังเพลงธรรมะ วาดรูปภาพและจดบันทึกประสบการณ์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ทุกกิจกรรม ตั้งแต่กิจกรรมที่ 3 เป็นต้นไป ลงสมุดบันทึก

ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ค) พิจารณาว่าวิธีและกิจกรรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาบางกิจกรรม สอดคล้องกับสมมติฐานหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงเพิ่มเติมวิธีการและกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 4 การหาคุณภาพโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา โดยผู้เชี่ยวชาญ และทดลองโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา รายละเอียดมีดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ตรวจสอบโปรแกรมเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องคำนิยามปฏิบัติการ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล แล้วผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมมากขึ้นก่อนนำหลักสูตรไปใช้

4.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาบางส่วนไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ในชั่วโมงชุมนุม จำนวน 20 คน และในชั่วโมงพระพุทธรูปกับนักเรียน จำนวน 40 คน ตามลำดับ ระหว่างวันที่ 10 ธันวาคม 2550 ถึง 20 มกราคม 2551 ณ ห้องพระพุทธรูป โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ และนำผลการทดลองที่ใช้มาปรับปรุงโปรแกรมฝึกให้ชัดเจนและรัดกุมขึ้น

ตัวอย่างโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ชื่อกิจกรรม คิดดี คิดเป็นสุข

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจหลักการคิดแบบอริยสัจสี่
2. เพื่อให้นักเรียนใช้หลักการคิดแบบอริยสัจสี่มาช่วยในการคิด
3. นักเรียนสื่อคุณธรรมโดยใช้ศิลปะกับความคิด เชิงคุณธรรมหรือหลักธรรม

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม ไบความรู้ ไบงาน บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

สิ่งของที่จะนำมาใช้มีจำนวน 3 ชิ้น ดังนี้ 1.ไบความรู้ที่ 5 เรื่องอริยสัจสี่ 2.ไบงานที่ 5 3.เพลงทำดีดี

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฟังเพลงธรรม “เพลงทำดีดี”

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้ากลุ่มย่อย และระดมความคิด (Brain Storming) ร่วมกันในหัวข้อเรื่อง หลักการคิดแบบอริยสัจสี่ ผู้วิจัยให้ประเด็นการคิดแบบอริยสัจสี่ตามขั้นตอนทั้ง 4 ใบความรู้ที่ 5 มีดังนี้
 - 1) การกำหนดทุกข์ (รู้ปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์) 2) สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ 3) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการ และวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเหตุนั้น 4) ลงมือปฏิบัติ โดยผู้วิจัยแสดงแผนภาพอธิบายกระบวนการอริยสัจสี่ และกล่าวถึงความสำคัญของอริยสัจสี่ คือรวมหลักธรรมที่ย่อมาเป็นอริยสัจสี่
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนใบงานที่ 5 โดยกำหนดปัญหา สืบหาสาเหตุ วางแนวทางแก้ไข และลงมือปฏิบัติด้วยปัญญาอย่างรอบคอบ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4. ผู้วิจัยสรุปหลักการคิด มีหลักการคิดแบบอริยสัจ หรือการแก้ปัญหา หมายถึง การคิดจากการพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีวิธีการแก้ไขอย่างไร กำหนดเป้าหมาย กำหนดระยะเวลา
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนบันทึกกระบวนการคิดแบบอริยสัจลงในสมุดบันทึกของตนเอง
6. นักเรียนนำใบงานที่ 5 และสมุดบันทึกส่งผู้วิจัย ผู้วิจัยตรวจแล้วอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการคิดแบบอริยสัจ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

7. สังเกตจากการให้นักเรียนได้ร่วมอภิปรายและสรุปผลจากการคิดแบบอริยสัจ
8. สังเกตการมีส่วนร่วม และความสนใจ ในการอภิปราย
9. สังเกตความร่วมมือและความสนใจขณะทำกิจกรรมและการสรุปของนักเรียน

การดำเนินการทดลอง

แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงการดำเนินการเก็บข้อมูล และช่วงการดำเนินการทดลอง

ช่วงที่ 1 ช่วงการดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียน มัธยมประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 290 คน ทำแบบสอบถามการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ ในกรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำแบบสอบถามการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่อยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ต่ำกว่า 25 แล้วขอความร่วมมือ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา โดยขอความอนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่ที่โรงเรียน

ช่วงที่ 2 ช่วงการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 7 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 290 คน ก่อนการฝึกอบรมตามโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเพื่อคัดนักเรียนเข้าร่วมอยู่ในกลุ่มโดยผู้วิจัยขอความร่วมมือให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตอบแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา หลังจากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยแบ่งเป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติ แล้วเก็บคะแนนจากแบบสอบถามการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของกลุ่มควบคุม (Pretest) (ระหว่างวันที่ 7 – 11 มกราคม 2551)

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมเป็นเวลา 3 วัน (ระหว่างวันที่ 12 – 14 มีนาคม 2551) ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นการเรียนรู้โดยอิสระตามปกติไม่มีการจัดโปรแกรมให้

3. หลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาตอบแบบสอบถามการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการดำเนินการโปรแกรมอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ที่ได้จากแบบสอบถามโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามาวิเคราะห์ตามสถิติเพื่อทดสอบตามสมมติฐานต่อไป

ตาราง 5 กำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
วันที่ 1	08.30 -09.00 น.	ลงทะเบียน	
	09.10 -10.00 น.	กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ	-สร้างความคุ้นเคย
	10.10 -11.00 น.	กิจกรรมที่ 2 เรื่องความดี ของเรา	-รับรู้ ะลึกนึกถึงความดี
	11.10 -12.00 น.	กิจกรรมที่ 3 ปรีชาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธ ศาสนา	-ความรู้เกี่ยวกับปรีชาเชิงอารมณ์ ตามแนวพุทธศาสนา
	12.00 -13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.10 -14.00 น.	กิจกรรมที่ 4 เรื่อง ความสุข	-รับรู้ความสุข คิดถึงความสุข
	14.10 -15.00 น.	กิจกรรมที่ 5 เรื่อง คิดดีคิด เป็นสุข	-รู้หลักการคิดแบบอริยสัจสี่
	15.10 -16.10 น.	เขียนบันทึกประจำวันและ ชมสื่อธรรมะ	-สรุปกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอนตาม หลักอริยสัจสี่
วันที่ 2	08.30 -09.00 น.	ลงทะเบียน	
	09.10 -10.00 น.	กิจกรรมที่ 6 เรื่องเดินเร็ว หายใจเข้า	-ควบคุมความรู้สึก รวดเร็ว ใช้สติ ต้องมีสมาธิ
	10.10-11.00 น.	กิจกรรมที่ 7 เรื่องเพื่อนดี เราดี	-รู้จักลักษณะเพื่อนที่ดี สถานการณ์ จำลอง
	11.10 -12.00 น.	กิจกรรมที่ 8 เรื่องจริยธรรม กับบุคคล	-ประวัติบุคคลสำคัญ บุคคล ตัวอย่างที่ประทับใจ คุณธรรม
	12.10 -13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
	13.10 -14.00 น.	กิจกรรมที่ 9 เรื่องทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	-ทำกรรมดีได้ผลกรรมดีทำกรรมชั่ว ได้ผลกรรมชั่ว กรณีตัวอย่าง
	14.10 -15.00 น.	กิจกรรมที่ 10 พระคุณพ่อ แม่	-ความรักของพ่อแม่ การทุ่มเท ความเสียสละของท่าน
	15.10 - 16.00 น.	เขียนบันทึกประจำวันและ ชมสื่อธรรมะ	-สรุปกิจกรรมตามหลักอริยสัจสี่ และได้ความรู้ด้านคุณธรรม

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
วันที่ 3	08.30 -09.00 น.	ลงทะเบียน	
	09.10 - 10.00 น.	กิจกรรมที่ 11 เรื่องละคร คุณธรรม/ธรรมะ	-ความสนใจ-สนุกสนาน-มีส่วนร่วม รู้คิดิธรรม การแข่งขัน
	10.10 - 11.00 น.	กิจกรรมที่ 12 เรื่อง ความสำเร็จของฉันทัน	-รับรู้ตัวแบบความสำเร็จและ วางเป้าหมายในอนาคต
	11.10 - 12.00 น.	กิจกรรมที่ 13 ปัจฉิมนิเทศ ส่งสมุดบันทึก	-สรุปกิจกรรมและข้อเสนอแนะ
	12.10 -13.00 น.	Post Test	

หมายเหตุ : - มีการพักระหว่างกิจกรรม 10 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บข้อมูลได้ตามความต้องการแล้ว นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทดสอบสมมติฐาน และนำมาเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวแปร
2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวแปร
3. t-test แบบ dependent sample t-test เปรียบเทียบคะแนนปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนหลังและกลุ่มทดลองก่อนหลัง
4. t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน independent sample t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (กลุ่มควบคุม)
5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของคะแนนปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา โดยดำเนินการทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งแบบแผนการวิจัยเป็นแบบทดลอง (Experimental design) ใช้ลักษณะ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

Mean	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน t Distribution
SS	แทน	ผลรวมของกำลังสอง
df	แทน	ระดับของความเป็นอิสระ
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง
F	แทน	ค่าสถิติ F จากการคำนวณ
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลของการเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

2. ผลของการเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

3. ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับการได้รับโปรแกรมปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีผลต่อปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาภายหลังได้รับโปรแกรมปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการทดลองโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

1. ผลของการเปรียบเทียบปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

องค์ประกอบปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	SD	t	P
1. ความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	20	68.50	10.05	5.12**	.03
	กลุ่มควบคุม	20	78.70	5.26		
2. ความคิด	กลุ่มทดลอง	20	69.95	11.66	2.87	.19
	กลุ่มควบคุม	20	77.20	5.42		
3. การปฏิบัติ	กลุ่มทดลอง	20	67.45	10.75	4.69**	.01
	กลุ่มควบคุม	20	77.10	5.26		
รวม	กลุ่มทดลอง	20	205.90	29.65	5.13**	.01
	กลุ่มควบคุม	20	233.85	13.45		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรึกษาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีองค์ประกอบด้านการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมที่ระดับ .01 ด้านความรู้สึกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2. ผลของการเปรียบเทียบการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (SD) ค่า t และค่า p ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ดังปรากฏผลดังตาราง 7

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (SD) ค่า t และค่า p ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ดังปรากฏผลดังตาราง 8

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบปรีชาเชิงอารมณ์ ตามแนวพุทธศาสนา	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	SD	t	P
1. ความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	20	68.50	10.05	.18	.85
	กลุ่มควบคุม	20	67.90	10.50		
2. ความคิด	กลุ่มทดลอง	20	69.95	11.66	-.22	.82
	กลุ่มควบคุม	20	70.70	9.10		
3. การปฏิบัติ	กลุ่มทดลอง	20	67.45	10.75	.17	.86
	กลุ่มควบคุม	20	66.95	7.08		
รวม	กลุ่มทดลอง	20	205.90	29.65	.04	.96
	กลุ่มควบคุม	20	205.55	23.23		

จากตาราง 7 พบว่า ผลการเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการได้รับโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนน
 ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบปรัชญาเชิงอารมณ์ ตามแนวพุทธศาสนา	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	SD	t	P
1. ความรู้สึก	กลุ่มทดลอง	20	81.55	5.77	6.10**	.01
	กลุ่มควบคุม	20	67.30	8.70		
2. ความคิด	กลุ่มทดลอง	20	82.25	6.99	5.85**	.01
	กลุ่มควบคุม	20	69.05	7.27		
3. การปฏิบัติ	กลุ่มทดลอง	20	80.20	6.24	8.12**	.01
	กลุ่มควบคุม	20	65.85	4.83		
รวม	กลุ่มทดลอง	20	244.00	16.82	7.26**	.01
	กลุ่มควบคุม	20	202.15	19.51		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา
 ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาโดยรวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา
 ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ
 สมมติฐานที่ 2 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา
 ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีองค์ประกอบด้านความรู้สึก ด้านความคิด และการปฏิบัติสูง
 กว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาซึ่งเป็นไปตาม
 สมมติฐาน 2 เช่นเดียวกัน

3. ผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธของนักเรียนที่ได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในแต่ละองค์ประกอบภายหลังการทดลอง พิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

องค์ประกอบปรีชาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธ ศาสนา	กลุ่มตัวอย่าง	df	SS	MS	F	P
1. ความรู้สึก	เพศ (ก)	1	354.02	354.02	9.25	.01
	โปรแกรม (ข)	1	2030.62	2030.62	53.09	.00
	กxข	1	342.22	342.22	8.94	.01
	ส่วนที่เหลือ	36	1376.90	38.24		
2. ความคิด	เพศ (ก)	1	84.10	84.10	1.75	.19
	โปรแกรม (ข)	1	1742.40	1742.40	36.44	.00
	กxข	1	129.60	129.60	2.71	.10
	ส่วนที่เหลือ	36	1721.00	47.80		
3. การปฏิบัติ	เพศ (ก)	1	140.62	140.62	5.91	.02
	โปรแกรม (ข)	1	2059.22	2059.22	86.61	.00
	กxข	1	189.22	189.22	7.95	.01
	ส่วนที่เหลือ	36	855.90	23.77		
รวม	เพศ (ก)	1	1625.62	1625.62	6.47	.02
	โปรแกรม (ข)	1	17514.22	17514.22	69.74	.00
	กxข	1	1946.02	1946.02	7.74	.01
	ส่วนที่เหลือ	36	9040.90	251.14		

จากตาราง 9 พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับหรือไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ปฏิบัติและโดยรวมมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 แต่พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับหรือไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไม่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ ด้านการคิด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 โดยแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ดังตาราง 10

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเมื่อพิจารณาตามเพศของนักเรียนและโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

โปรแกรม	กลุ่ม x เพศ	จำนวน คน (N)	Mean		รหัส		
					10	20	21
ได้รับ	ชาย	10	244.6	(11)	1.2	29.1*	55.8*
ได้รับ	หญิง	10	243.4	(10)		27.9*	54.6*
ไม่ได้รับ	หญิง	10	215.5	(20)			26.7*
ไม่รับ	ชาย	10	188.8	(21)			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่พบว่า กลุ่มเพศชายที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีค่าเฉลี่ยของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=244.6) สูงกว่าทั้งกลุ่มเพศหญิงที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและเพศชายที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=215.5, 188.8) ตามลำดับ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มเพศชายที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีค่าเฉลี่ยของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=244.6) ไม่แตกต่างกับกลุ่มเพศหญิงที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=243.4)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความมุ่งหมายของการวิจัย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียน ระหว่างก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาระหว่างกลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่ากับนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับการได้รับโปรแกรมปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ภายหลังได้รับโปรแกรมปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

วิธีการศึกษาค้นคว้า

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ในสังกัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ ซึ่งได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 7 ห้อง มีนักเรียนทั้งหมด 290 คน เพื่อให้สามารถได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันของคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและสามารถเลือกผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ระดับต่ำเข้าสู่กลุ่มตัวอย่างได้โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 สำนรวจปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทุกคน โดยใช้เครื่องมือวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของสุภารัตน์ แซ่ตั้ง (2547)

ขั้นตอนที่ 2 เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 25 ลงมา ซึ่งมีจำนวน 73 คน เป็นนักเรียนชาย 53 คน นักเรียนหญิง 20 คน โดยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมา 40 คน โดยแบ่งสัดส่วนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นชาย 20 คน และหญิง 20 คน

ขั้นตอนที่ 3 นำกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนทั้งหมด 40 คนดังกล่าวแบ่งตามสัดส่วน ชาย 20 คนหญิง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ชาย 10 คน หญิง 10 คน กลุ่มควบคุม ชาย 10 คน หญิง 10 คน

ระยะเวลาในการทดลอง

การทดลองในครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง จำนวน 14 คาบ ใช้เวลาคาบละ 50 นาที โดยระหว่างกิจกรรมจะมีการเตรียมพร้อมและสรุปกิจกรรม 10 นาที เป็นเวลา 3 วัน ผู้วิจัยใช้เวลาในการให้การทดลอง (Treatment) ในช่วงปิดเทอม เพื่อมิให้กระทบกระเทือนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยเลือกฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดในปลายภาคเรียนของปีการศึกษา 2550

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ มีดังนี้

1. แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
2. โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแผนการทดลอง (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543 : 89) มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ติดต่อกับโรงเรียนมัธยมประสาธน์ เพื่อดำเนินการขออนุญาต ทำการทดลอง และเก็บข้อมูล

1.3 จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และสื่อที่จะใช้ในการทดลอง

1.4 ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตอบแบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา หลังจากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยแบ่งเป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติ แล้วเก็บคะแนนจากแบบสอบถามการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของกลุ่มควบคุม (Pretest)

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมเป็นเวลา 3 วัน จำนวน 14 คาบ ตั้งแต่วันที่ 11 – 14 มีนาคม 2551 สถานที่ดำเนินการ คือ ห้องพระพุทธรักษา และห้องประชุม โรงเรียนมัธยมประสาธน์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นการเรียนรู้โดยอิสระโดยไม่มีการจัดโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาให้

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาตอบแบบสอบถามการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาแบบเดียวกับที่ใช้ก่อนการดำเนินการโปรแกรมอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ที่ได้จากแบบสอบถามโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาวิเคราะห์ตามสถิติเพื่อทดสอบตามสมมติฐานต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตามความต้องการแล้ว นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อพิสูจน์สมมติฐาน และนำมาเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวแปร
2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวแปร
3. t-test แบบ dependent sample t-test เปรียบเทียบคะแนนปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนหลังและกลุ่มทดลองก่อนหลัง
4. t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน independent sample t-test เพื่อเปรียบเทียบคะแนนปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (กลุ่มควบคุม)
5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. หลังจากทีนักเรียนได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา จะมีปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2
3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีผลต่อปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาด้านความรู้สึกลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความคิด ด้านการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยได้รวบรวมข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการอภิปราย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาได้พัฒนาให้นักเรียนใช้หลักการคิดแบบอริยสัจสี่ได้เรียนรู้ และได้ช่วยให้นักเรียนมีเหตุผล มีหลักการมากขึ้น ทั้งยังช่วยให้นักเรียนมีการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ สามารถเขียนบันทึก และทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น โดยเน้นให้นักเรียนเรียนรู้ศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถในการดูแลตนเอง รับผิดชอบต่ออารมณ์และความสนใจที่เกิดขึ้นจากภายในของตนเอง ซึ่งสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ ผจกจิต อินทสุวรรณและคณะ (2545) ที่ได้กล่าวว่า การที่ปรีชาเชิงอารมณ์พัฒนาขึ้นเนื่องจากการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดไตร่ตรองหาเหตุผลเป็นความคิดที่ใช้ได้ดีในชีวิตประจำวัน เมื่อได้รับรู้สิ่งใดก็จะประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และเจริญด้วยปัญญาในการพิจารณาทำให้เห็นทางเลือก เป็นอิสระ และยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงามตามมา ในทำนองเดียวกันปัญญาหรือความคิดดีส่งผลให้จิตใจดี นำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตใจและปัญญาในการทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อมโยง เมื่อคิดดีและเกิดมีความรู้สึกที่ดี นำไปสู่การปฏิบัติที่ดี นอกจากนี้ยังมีการฝึกนิสิตให้มีสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นธรรมในการพัฒนาสภาพจิตฝ่ายดี และลดสภาพจิตฝ่ายชั่ว ซึ่งมีสติกำกับอยู่ 4 แห่ง คือ กาย (พฤติกรรม) เวทนา (ความรู้สึก) ภาวะจิตและธรรม (ความนึกคิดไตร่ตรอง) (ผจกจิต อินทสุวรรณและคณะ. 2545 ; อ้างอิงจาก พระธรรมปิฎก. 2538 : 812-815) ในสติปัฏฐานจึงมีทั้งสติสัมปชัญญะ (ปัญญารู้ชัดในสภาพธรรมตามความจริงโดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นเขาเป็นเรา) และความเพียร (แรงหนุนให้กุศลเจริญยิ่งขึ้น) ซึ่งในทางปฏิบัติบุคคลสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติทั้งในด้านของความสุขใจ และเกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนานั้น มีเนื้อหาที่สำคัญในการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาให้ผู้ที่ได้รับการพัฒนามีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต มีหลักการและเหตุผล ทำให้นักเรียนที่ถูกฝึกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น นักเรียนสามารถเรียนรู้ศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถในการดูแลตนเอง ควบคุมตนเองได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานที่ดีทำให้นักเรียนมีศักยภาพในการเรียนรู้ทั้งในด้านการเรียน และชีวิตประจำวันได้

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 การที่นักเรียนได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูง ทั้งนี้เพราะว่าโปรแกรมนี้สามารถช่วยให้นักเรียนใช้ความคิดในการตัดสินใจและแก้ปัญหา เกิดการเรียนรู้ โดยที่นักเรียนเองต้องมีความพร้อมมีความสนใจด้วยตัวของนักเรียนเอง เมื่อนักเรียนเกิดความเพลิดเพลิน ก็จะมีคามมุ่งมั่น อีกทั้งนักเรียนยังมีความเป็นห่วงเพื่อน ซึ่งกระบวนการทำงานเป็นกลุ่มจะเข้ามาช่วยผลักดันความเป็นผู้นำและผู้ตาม ก่อให้เกิดความรับผิดชอบขึ้น ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา จึงมีปรีชาเชิงอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็นไปตามที่ เจษฎา บุญมาโฮม (2544) ได้ทำการวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544 โดยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนที่ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้ารับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 24 คน หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เป็นกลุ่มทดลอง โดยจะเลือกนักเรียนที่สมัครใจเข้ารับการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามวันที่กำหนด จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนานั้นส่วนใหญ่จะมีความฉลาดทางอารมณ์และมีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ทั้งนี้เพราะนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ จะมีการฝึกฝนในด้านจิตใจควบคู่ไปกับสติปัญญา จึงทำให้มีภาวะทางอารมณ์ มีการควบคุมอารมณ์ดีกว่าและมีปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ดังนั้นโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์จึงเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมกับนักเรียน และนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยที่ใช้สติปัญญาในการศึกษา ทั้งนี้เพราะโปรแกรمدังกล่าวจะเน้นการฝึกจิตใจ

ฝึกปัญญา ฝึกกระบวนการคิด ฝึกให้มีอารมณ์ที่ผ่อนคลาย เหมาะสมที่จะเป็นการปูพื้นฐานให้นักเรียนและนักศึกษาทั้งในด้านการเรียนและชีวิตประจำวันให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมมติฐานข้อที่ 3 เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับคะแนน

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา และคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาด้านความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความคิด ด้านการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ ซึ่งผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่พบว่า กลุ่มเพศชายที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีค่าเฉลี่ยของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=244.6) สูงกว่าทั้งกลุ่มเพศหญิงที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและเพศชายที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=215.5, 188.8) ตามลำดับ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และกลุ่มเพศชายที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีค่าเฉลี่ยของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=244.6) ไม่แตกต่างกับกลุ่มเพศหญิงที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (Mean=243.4)

ในการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานนี้ พบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนเพศหญิง(ที่ได้รับโปรแกรม) มีคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไม่แตกต่างกับนักเรียนเพศชายในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมฯ ทั้งในด้านองค์ประกอบ และองค์รวม ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจาก ในโปรแกรมการฝึกการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีกิจกรรมที่ให้นักเรียนปฏิบัติค่อนข้างจะหลากหลาย เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม ละคร และการฝึกคิดแบบอริยสัจสี่ เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดและได้ตอบกับเหตุการณ์ต่างๆ ในหลายด้าน ซึ่งสอดคล้องกับ เดวิส (ปิยะวดี ลิ้มเพ็ญบำรุง. 2542 : 57 – 58 ; อ้างอิงจาก Davis. 1971) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความคิดควรสอนสนับสนุนให้เด็กได้ฝึกคิด ฝึกแก้ปัญหา และสอดคล้องกับ วีรวรรณ บัณฑิตามัย (2542 :191) ได้กล่าวว่า กิจกรรมที่มีรูปแบบแตกต่างกันจะช่วยนักเรียนมีพัฒนาการทางความคิดได้ดี อีกทั้งในการทดลองครั้งนี้รูปแบบที่ใช้ในการทดลอง กิจกรรมกลุ่มและการฝึกคิดแบบอริยสัจสี่ ซึ่งเป็นรูปแบบที่หลากหลายเหมาะสมทั้งเพศชายเพศหญิง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น ดังที่ศรีเรือน แก้วกังวาน (2539 : 51-52) กล่าวว่า ในกลุ่มวัยรุ่นคือกลุ่มบุคคลที่เป็นศูนย์กลางความผูกพันและช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางบวกคือ กลุ่มเพื่อนร่วมรุ่นยึดถือเป็นแบบอย่าง (Hero) ซึ่งสอดคล้องกับ

นางพะงา ลัมสุวรรณ (2530 : 55-61) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นยังเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เป็นวัยที่มีความสับสน สภาพอารมณ์รุนแรง ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลสำหรับนักเรียนวัยรุ่นมาก เพราะนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับ จากการทำโปรแกรมพบว่าส่วนใหญ่นักเรียนเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จึงยังไม่ค่อยมีวุฒิทางอารมณ์ แต่นักเรียนจะให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น ในการเข้าโปรแกรมฯ แต่ครั้งมีการให้คำแนะนำ มีการยอมรับฟังคำแนะนำเป็นอย่างดี ซึ่งตรงกับคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2519:14-15) กล่าวว่า บรรยาภาศในการเข้ากลุ่มมีความสำคัญอย่างมาก ในการพัฒนาความคิด การมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้เห็นพบวิธีการแก้ไขที่นำพามาให้ร่วมกัน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับโกลแมน (Goldman. 1998 : 7) ที่กล่าวว่า เพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันของกระบวนการพัฒนาความคิด หรือความฉลาดทางอารมณ์

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา จึงเป็นโปรแกรมที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนทั้งทางเพศชายและเพศหญิง และโปรแกรมสามารถฝึกฝนในการดำเนินการพัฒนาอารมณ์ จิตใจ สติปัญญา การรู้จัก การรู้จักคุณค่าของตนเอง กับนักเรียนได้ทั้งเพศหญิงและเพศชายในระดับเดียวกัน ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ดีที่จะพัฒนาให้เด็กมีพื้นฐานและเกิดการเรียนรู้ที่ดี อีกทั้งนักเรียนยังนำแนวคิดทางพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติดังนี้

1. การนำโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไปใช้นั้นต้องมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ควรทำความเข้าใจกับหลักการส่งเสริมปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา คือ ให้นำคตินั้นเกิดอิสระทางความคิดและการกระทำ กิจกรรมการเรียนรู้มีความน่าสนใจ มีความเป็นกันเอง สนุกสนาน

2. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามาใช้ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ และควรเข้าใจว่าโปรแกรมนี้เหมาะกับนักเรียนที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาต่ำ ที่สำคัญผู้ที่นำโปรแกรมไปใช้ควรมีประสบการณ์ในการฝึกหรือมีทักษะการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ในด้านต่างๆ เพื่อให้โปรแกรมฯ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาควรจัดเข้าไว้ในรายชั่วโมง หรือ จัดเป็นหลักสูตรพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างน้อย 1 คาบต่อสัปดาห์

4. การเข้าโปรแกรมควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการบันทึกสรุปประมาณ 30 – 60 นาที เพื่อให้นักเรียนได้มีเวลาในการบันทึก ทบทวนงานที่ได้อย่างละเอียด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรติดตามผลระยะยาว เพื่อศึกษาความคงทนของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนานั้นมีความคงทนเพียงใด

2. ควรทดลองใช้เทคนิคอื่นๆ ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา เช่น การฝึกคิดแบบเป็นกลุ่ม การฝึกคิดตามแนวพุทธแบบอื่นๆ และควรปรับใช้ในการเรียนรู้ได้จริงในหลักสูตรสถานศึกษา

3. ควรศึกษากับกลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่างกลุ่มต่างๆ โดยใช้บุคคลที่มีลักษณะและวัยใกล้เคียงกับกลุ่มที่ศึกษา เพื่อให้มีลักษณะใกล้เคียงความเป็นจริงและมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายกับกลุ่ม เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 3

4. ควรมีการนำกระบวนการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาและทักษะอื่นที่แตกต่างจากงานวิจัยในครั้งนี้ เช่น การตระหนักรู้คุณค่าของตน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บทบาทหน้าที่ของครู และกลุ่มเพื่อน ว่าส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาหรือไม่

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกช ศิริ. (2536). *การศึกษาปัญหาและความต้องการของนิสิตเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวัดผลการศึกษา).
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *อิคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ :
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิการ์ เจริญกุล. (2543). *การศึกษาลักษณะวัฒนธรรมสังคม วัฒนธรรมองค์การและลักษณะผู้นำ ที่มีประสิทธิภาพในธุรกิจเหมือนถ่านหินของประเทศไทย กรณีศึกษา บริษัท บ้านปู จำกัด (มหาชน)*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เกียรติศักดิ์ สองแสง. (2538). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของบุคลิกภาพด้าน การปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, สำนักงาน. (2550). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10* (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ.
- คมเพชร นัตรศุภกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา สุวรรณทัต ; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์ ; และกมล สุดประเสริฐ. (2533). *รายงานการวิจัย ฉบับที่ 44 เรื่อง ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้าง ผลเมืองที่มีประสิทธิภาพ*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรพร โพธิ์สุวรรณ. (2519). *ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในด้านการเรียน การสอนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวของนักเรียน*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ใจจริง บุญเรืองรอด. (2536). *การจัดกิจกรรมร่วมหลักสูตร*. กรุงเทพฯ : แสงสุทธิการพิมพ์
บางขุนเทียน.

- ชลธิชา บุญเลี้ยง. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญกับรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดระยอง*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชมภู พึ่งธรรม. (2526). *การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเป็นผู้นำ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตการศึกษา 3 กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม.(วิชาการวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เต็มศักดิ์ ควณิช. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเรียนและวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทศนา แชนณี. (2522). *คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เล่มที่ 1*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- ธิดา จิตรประสงค์. (2543). *การศึกษาวัฒนธรรมองค์กรที่เป็นอยู่กับวัฒนธรรมองค์กรที่ควรจะเป็นและความเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ : กรณีศึกษา บริษัท ไทยออยล์ จำกัด*. วิทยานิพนธ์ ศศม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ และคณะ. (2546). *ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นพดล เวชสวัสดิ์. (2532). *บุคลิกภาพสู่ความเป็นผู้นำ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น.
- นพมาศ อึ้งพระ (ธีรเวคิน). (2546). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นพรัตน์ ศรีแปดริ้ว. (2546). *ตัวแปรด้านลักษณะทางจิต ลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางสังคมที่ใช้ในการจำแนกการเข้ารับการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาของสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- เนตรนภิส สำราญทรัพย์สิน. (2542). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองกับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านธรรมรัตน์ในอำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัณฑิตวิทยาลัย. (2547). คู่มือการจัดทำปรินิพนธ์และสารนิพนธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะวดี ลิ้มเพ็ญ (2547). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิคม ไชยศรีพรหม. (2528). การศึกษาความสนใจในกิจกรรมนักเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา เปลื้องนุช. (2519). เจตคติของอาจารย์ใหญ่ ครู นักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลในภาคกลางที่มีต่อกิจกรรมนักเรียน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกระบือ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545). รายงานการวิจัยฉบับที่ 80 เรื่อง เครื่องมือวัดความเที่ยงตรงปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงศ์วัช วิวัณฐ. (2546). ปัจจัยสภาพแวดล้อมในการทำงานและลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของบุคลากรในการประกันคุณภาพการศึกษา. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2538). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2547). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8.

กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญศรี ประทุมรุ่ง. (2542). *ผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านทุ่งมะกอก อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ระวีวรรณ พันธุ์พานิช. (2542). *แบบแผนเชิงสถิติของการทดลอง*. (เอกสารประกอบการสอน).

กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รชกรินทร์ ฉายแก้ว. (2536). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญ*

แบบการเรียนรู้ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์

เขตกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊ค.

วราภรณ์ ตระกูลสุชาติ. (2544). *จิตวิทยาการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์

ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). *การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 37-52.

วีรวุฒน์ ปันนิคตามัย. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขความสำเร็จและชีวิต*. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์ปอเนนท์ จำกัด.

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543). *ทำการวิจัยทดลองเพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วัลภา สบายยิ่ง. (2542). *ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง*. ปรินิพนธ์ วท.ด.

(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิจิตร อาวะกุล. (2528). *เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ O.S. Printing house.

เศรษฐสุการ เสาร์ทอง. (2531). ปัญหาการจัดกิจกรรมสหกรณ์ร้านค้าในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานประถมศึกษา จ.นครราชสีมา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).

กรุงเทพ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). ทฤษฎีจิตวิทยานุคลิกภาพ ฉบับรู้เขา รู้เรา. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

สมบัติ คำมวง. (2533). รูปแบบการจัดกิจกรรมนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล.

ปรินิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์. (2546). ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการ

เห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภารัตน์ แซ่ตั้ง. (2547). ปัจจัยด้านครอบครัว โรงเรียน และลักษณะทางพุทธของบิดามารดาที่

เกี่ยวข้องกับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินิพนธ์

วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

โสภิตา ลิ้มวัฒนาพันธ์. (2538). การเปรียบเทียบผลของการปรับปรุงพฤติกรรมโดยการควบคุมตนเอง

กับการเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกร ที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมความ
รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 1.

ปรินิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อรัญญา วันกิ่ง. (2546). กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์.

ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อัจฉรา สุขอารมณ์ ; วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี ; และอรพินทร์ ชูชม. (2542). สถานภาพ EQ ใน รวม

บทความทางวิชาการเรื่องอีคิว. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจฉรา สุขารมณ์ และ อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2548). *การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลในในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจฉรา สุขารมณ์ และ อรพินท์ ชูชม. (2548). *โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี*. กรุงเทพฯ :

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจฉรา สุขารมณ์ ; อรพินท์ ชูชม ;และคณะ. (2547). *การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุมาภรณ์ สุขารมณ์. (2550). *การศึกษาและสร้างโปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจภายในในการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ*.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อรพินท์ ชูชม ; และ อัจฉรา สุขารมณ์. (2536). *รายงานการวิจัย เรื่อง องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*.

Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Bartholomew, K. ;& Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226-244.

Goleman, D. (1995). *Emotion Intelligence* . New York : Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with emotion intelligence* . New York : Bantam Books.

Holbrook,W.L.(1997). *A Student of the Relationships between Emotional Intelligence and Basic Writer's skills*. Dissertation Abstracts International. 58(07) : 2631 A.

Mayer , J.D. ;& Salovey , P. (1997). " What is emotional intelligence?" In P .Salovey & D.J. Stuyter (eds.), *Emotion development and emotional intelligence*. Pp.3-31.New York : Basic Books.

Ottaway, A.C.K. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kegan Paul.

Rogers,Carl R. (1970). *Encuonter Groups*. New York : Harper and Row.

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนา
ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบ
โปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา**

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี | สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ | สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. รองศาสตราจารย์อัฉรา สุขารมณ | สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์สมพงษ์ ไชตินอก | โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์
สำนักงานเขตจตุจักร กรุงเทพฯ |

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

5. อาชีพของมารดา

- ☐ รับราชการ ☐ ทำงานบริษัท
☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ รับจ้าง
☐ อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาขอให้นักเรียนอ่านข้อความที่ให้ไว้ที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเพียงใด ต่อไปนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ให้นักเรียนอ่านคำบรรยายต่างๆ ที่ละข้อ แล้วสำรวจตนเองว่าถ้านักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นั้นนักเรียนมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และจะอย่างไร

2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] เขียนตอบตามความรู้สึก ความคิด และการกระทำของนักเรียนเองอย่างแท้จริงเพียงคำถามละตัวเลือกเดียว

1. นักเรียนเห็นเพื่อนได้รับรางวัลลูกกตัญญูในวันแม่

นักเรียนความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ยินดีด้วยมาก
☐ ยินดีด้วย
☐ เฉยๆ
☐ ไม่พอใจ
☐ อิจฉา

นักเรียนคิดอย่างไร

- ☐ ต้องแสดงความยินดีด้วย
☐ ควรแสดงความยินดี
☐ ไม่แสดงอาการแต่อย่างใด
☐ น่าเป็นคนอื่นที่ได้
☐ คิดหาอุบายแกล้งเพื่อน

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ พูดแสดงความยินดี
- ☐ จะพูดแสดงความยินดี
- ☐ พูดกับเพื่อนว่าไม่น่าเชื่อจะเป็นเธอได้
- ☐ พูดกระทบกระแทกให้เธอไม่สบายใจ
- ☐ ไม่พูดด้วย

2. นักเรียนยืนรอเข้าแถวซื้อขนมเป็นเวลานาน 10 นาที

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ เข้าใจ
- ☐ ยอมรับ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ น่ารำคาญ

นักเรียนคิดอย่างไร

- ☐ เป็นการสร้างนิสัยที่ดี
- ☐ นักเรียนคนอื่นก็เข้าคิวเหมือนเรา
- ☐ อยากทานก็ต้องรอ
- ☐ ฝากเพื่อนซื้อดีกว่า
- ☐ หาโอกาสแซงคิว

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ ยืนเข้าแถวต่อไป
- ☐ บ่นกับตนเองว่านานจัง
- ☐ ฝากเพื่อนซื้อ และยืนรออยู่ด้านนอก
- ☐ มองหาเพื่อนที่รู้จักและขอเข้าไปในตำแหน่งที่เพื่อนอยู่
- ☐ แกล้งทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ แล้วแซงคิว

3. นักเรียนเห็นเพื่อนสนิทถูกครูทำโทษ เพราะไม่ส่งการบ้านเป็นประจำ
นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ เข้าใจ
- ☐ เฉย ๆ
- ☐ เห็นใจเพื่อน
- ☐ ไม่พอใจครู
- ☐ โกรธครู

นักเรียนคิดอย่างไร

- ☐ เขาน่าจะปรับตัวใหม่
- ☐ เขาได้รับผลกระทบจากการกระทำของเขาเอง
- ☐ เขาไม่น่าถูกทำโทษ
- ☐ ครูทำเกินไป
- ☐ คุณครูใจร้าย

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ เข้าไปแนะนำให้เขาทำตัวใหม่และสอนการบ้านให้
- ☐ ถามเขาว่าต้องการให้ช่วยเรื่องการบ้านไหม
- ☐ รอคูสถานการณ์
- ☐ ให้ลอกการบ้าน
- ☐ ตอว่าครูให้เขาฟัง

4. นักเรียนเห็นสุนัขเดินโซเซ และล้มลงด้วยอาการขาดอาหาร

นักเรียนความรู้สึกอย่างไร

- ☐ สงสาร
- ☐ เห็นใจ
- ☐ เฉย ๆ
- ☐ ไม่สนใจ
- ☐ รังเกียจ

นักเรียนคิดอย่างไร

- ☐ ต้องช่วยเหลือ
- ☐ ควรช่วยเหลือ
- ☐ ไม่ต้องไปสนใจมาก
- ☐ เสียเวลาของเรา
- ☐ ไม่เกี่ยวข้องกับเรา

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ พาไปหาหมอ
- ☐ หาอาหารให้ทาน
- ☐ ยืนดูเฉยๆ
- ☐ เดินผ่านไปเหมือนมองไม่เห็น
- ☐ รีบเดินหนี

5. ในวันกีฬาสี เมื่อถึงเวลาประกวดกองเชียร์ นักเรียนทุกคนต้องร่วมมือกัน

นักเรียนความรู้สึกอย่างไร

- ☐ สงสาร
- ☐ เห็นใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่สนใจ
- ☐ รังเกียจ

นักเรียนคิดอย่างไร

- ☐ ต้องช่วยเหลือ
- ☐ ควรช่วยเหลือ
- ☐ ไม่ต้องไปสนใจมาก
- ☐ เสียเวลาของเรา
- ☐ ไม่เกี่ยวข้องกับเรา

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ พาไปหาหมอ
- ☐ หาอาหารให้ทาน
- ☐ ยืนดูเฉยๆ
- ☐ เดินผ่านไปเหมือนมองไม่เห็น
- ☐ รีบเดินหนี

6. นักเรียนได้รับทราบว่าเป็นเพื่อนนักเรียนในห้องเรียนคนหนึ่งอยู่โรงพยาบาล เนื่องจากปวดท้องกะทันหัน อาจเป็นไส้ติ่งและต้องได้รับการผ่าตัด

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ สงสาร
- ☐ เศร้าใจ
- ☐ ไม่สบายใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ สมน้ำหน้า

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ต้องไปเยี่ยม
- ☐ น่าจะไปดู
- ☐ ไม่น่าเลย
- ☐ เป็นเรื่องธรรมดา
- ☐ ยังดีที่ไม่เป็นโรคที่น่ากลัวกว่านี้

7. เพื่อนลืมนำดินสอสีมา ซึ่งคุณครูให้ส่งงานในวันนี้ ถ้าไม่เช่นนั้นจะโดนหักคะแนน จึงมาขอยืมดินสอสีจากนักเรียน

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ เห็นใจ
- ☐ เข้าใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ เปื่อหน่าย
- ☐ หงุดหงิด

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ คงจะลืมหืมจริงๆ
- ☐ ไม่น่าลืมหืมเลย
- ☐ ไม่คิดใส่ใจอะไรเลย
- ☐ วุ่นวาย
- ☐ น่าโดนหักคะแนน

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ต้องให้ยืม
- ☐ ให้ยืมบางที
- ☐ ให้ไปยืมเพื่อนคนอื่น
- ☐ ทำเป็นไม่ได้ยิน
- ☐ บอกว่าไม่ให้ยืม

8. เพื่อนทำงานขำวนักเรียนหก ขณะที่รีบจะไปเข้าห้องน้ำ

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ให้อภัย
- ☐ เข้าใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ โหมโห

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ คงไม่เจตนา
- ☐ น่าจะไม่ตั้งใจ
- ☐ จะรีบร้อนไปไหน
- ☐ ชุ่มช้ำ
- ☐ แย่มาก

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ เดินไปเอามาใหม่
- ☐ บอกให้เพื่อนไปหยิบมาให้ใหม่
- ☐ ต่อกว่า
- ☐ ไวยววาย
- ☐ แก่แค้นวันหลัง

9.นักเรียนและเพื่อนๆ สลับกันตีววิชาแต่ละคนถนัด แต่ก็มึนักเรียนบางคนที่ไม่เก่งวิชาใดเลย จึงนั่งฟังอย่างเดียว

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ยินดี
- ☐ ภูมิใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ เจ็บใจ

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ จะตีวให้เต็มที่
- ☐ จะตีวให้เฉพาะเพื่อนที่ออกมาสลับกันตีว
- ☐ ให้ความรู้เท่าที่เขาให้
- ☐ จะเก็บอะไรดี ๆ ไว้บ้าง
- ☐ จะไม่ตีว

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ ตีวให้เต็มที่
- ☐ ตีวตามทึ่รู้
- ☐ ตีวเฉพาะที่เพื่อนถาม
- ☐ ตีวพอเป็นพิธี
- ☐ ไม่ตีว

10. คุณครูให้นักเรียนออกมารายงานข่าวประจำวัน พร้อมทั้งสรุปความคิดเห็น
นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ยินดี
- ☐ พอใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่ชอบ
- ☐ เบื่อหน่าย

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ดีเป็นการฝึกการกล้าแสดงออก
- ☐ ทำให้กระตือรือร้น
- ☐ มองไม่เห็นความสำคัญ
- ☐ ไม่มีความจำเป็น
- ☐ ครูชี้แจงสอนเลยให้นักเรียนออกมาพูด

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ ออกไปพูดด้วยความพร้อมและมั่นใจ
- ☐ ออกไปอ่านข่าวตามที่เตรียมมา
- ☐ ไปขอข่าวเพื่อนและพูดเดี๋ยวนั้น
- ☐ ให้ครูเลือกข่าวให้จะได้ออกไปพูด
- ☐ บอกว่าลืมเอามาจะได้ไม่ต้องพูด

11. คุณครูให้การบ้านคณิตศาสตร์ 5 ข้อ นักเรียนตั้งใจไว้ว่าจะทำให้เสร็จก่อน จึงจะไปเล่นแต่
เพื่อนชวนเสียก่อน

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ไม่สบายใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ลังเลใจ
- ☐ พอใจ
- ☐ ดีใจ

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ การบ้านสำคัญกว่า
- ☐ อย่าไปสนใจคำเพื่อนชวน
- ☐ น่าจะไปเล่น
- ☐ เดี่ยวกลับมาทำก็ได้
- ☐ เล่นสนุกกว่าทำการบ้าน

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ ทำให้เสร็จก่อน
- ☐ ทำให้เสร็จบางส่วน
- ☐ บอกว่ารอก่อน
- ☐ เดินตามไปที่หลัง
- ☐ ไปทันที

12. นักเรียนแบ่งงานในกลุ่มให้เพื่อนทำ แต่มีเพื่อนคนหนึ่งเสนอว่า ควรให้ทุกคนร่วมตัดสินใจ และเสนอข้อคิดเห็นก่อน

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ยินดี
- ☐ น่าจะดี
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ น่าเบื่อ

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ยอมรับฟังความคิดเห็น
- ☐ น่าจะเห็นด้วย
- ☐ รอดูสถานการณ์
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ แย่มาก

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ จดและทำตามข้อเสนอแนะ
- ☐ น่าจะยึดหลักเสียงส่วนใหญ่
- ☐ ทำเป็นเฉย ๆ ไม่สนใจ
- ☐ ไม่เข้าร่วมประชุมกลุ่ม
- ☐ เดินออกไปจากกลุ่ม

13. เพื่อนจะรีบไปธุระวันนี้ แต่เป็นเวรจึงมาขอแลกเวรกับนักเรียน

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ เห็นใจ
- ☐ เข้าใจ
- ☐ ไม่เป็นไร
- ☐ แย่จัง
- ☐ รุนวาย

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ต้องช่วยเหลือ
- ☐ น่าจะช่วยเหลือ
- ☐ น่าจะไปแลกเวรกับเพื่อนคนอื่น
- ☐ จะไม่เปลี่ยนให้
- ☐ ไม่สนใจ

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ ทำแทนให้ไม่ต้องแลก
- ☐ แลกเวรให้
- ☐ ให้ไปแลกเวรกับเพื่อนคนอื่นก่อน
- ☐ บอกว่าไม่เปลี่ยนให้
- ☐ แกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน

14. คุณครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน
นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ เต็มใจ
- ☐ ชอบใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ เบื่อหน่าย
- ☐ รำคาญ

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ เป็นสิ่งที่ดีที่คุณครูกระตุ้นให้นักเรียนได้คิด
- ☐ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ
- ☐ รอให้เพื่อนคิดก่อน
- ☐ เสียเวลาที่คิด
- ☐ ไม่อยากคิดอะไรทั้งสิ้น

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ ตอบอย่างมั่นใจ
- ☐ ตอบตามที่เข้าใจ
- ☐ รอให้เพื่อนตอบก่อน
- ☐ ให้คุณครูเรียกจึงตอบ
- ☐ ไม่ตอบ

15. คุณครูให้นักเรียนบรรยายถึงอนาคตว่า นักเรียนฝันอยากเป็นอาชีพอะไรและนักเรียนจะ
ประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะก้าวไปสู่ความฝันของนักเรียนได้สำเร็จ

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ดีใจ
- ☐ ชอบ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ เบื่อหน่าย

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ต้องสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต
- ☐ ต้องหาข้อมูลก่อน
- ☐ น่าจะไปถามเพื่อนก่อน
- ☐ ไม่น่าเป็นเรื่องของอนาคต
- ☐ ถึงเวลาก็กู้เอง

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ ขยันและตั้งใจเรียน
- ☐ ปรึกษาพ่อแม่หรือครู
- ☐ ถามเพื่อน
- ☐ เรียนไปตามปกติ
- ☐ ไม่ต้องทำอะไรไปตามดวง

16. วันนี้คุณครูให้นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นเรียน บังเอิญนักเรียนปวดศีรษะ แต่ก็ยังต้องมาโรงเรียน

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ ดีใจที่มาโรงเรียน
- ☐ สบายใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่ชอบ
- ☐ ไม่พอใจ

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ต้องรับผิดชอบ
- ☐ เป็นหน้าที่
- ☐ คงทำได้ไม่ดี
- ☐ คิดว่าทำได้ไม่ดีแน่
- ☐ เปื่อหน่าย

นักเรียนจะอย่างไร

- ☐ ทำให้ดีที่สุด
- ☐ ลองพยายามดู
- ☐ พุดเท่าที่จะทำได้
- ☐ พุดให้เสร็จไป
- ☐ ไม่น่ามาเลย

17. นักเรียนมีเพื่อนคนหนึ่งที่ชอบพุดจากระทบกระแทก

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ เข้าใจ
- ☐ เห็นใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่พอใจ
- ☐ เบื่อหน่าย

นักเรียนคิดจะอย่างไร

- ☐ เขาน่าจะปรับปรุงตัวเองได้
- ☐ เขาเป็นคนแบบนี้เอง
- ☐ เขาไม่ระวังคำพุด
- ☐ เขานิสสัยไม่ดี
- ☐ เขาคงแก้นิสัยนี้ไม่ได้

นักเรียนจะอย่างไร

- ☐ คบต่อไปแล้วบอกให้เขารู้ตัว
- ☐ มองหาสิ่งดีในตัวเขาแทน
- ☐ คบเท่าที่จำเป็น
- ☐ ไม่พยายามสนิทกับเขา
- ☐ ไม่คบกับเขา

18. ในห้องเรียนของนักเรียนมีเพื่อนคนหนึ่ง แสดงตนเป็นผู้มีอำนาจอิทธิพลในชั้นเรียน ชอบแกล้งเพื่อนแต่มาวันหนึ่งเขานั่งร้องไห้ เพราะมีปัญหาทางบ้านพ่อแม่ทะเลาะกัน

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ เห็นใจ
- ☐ เข้าใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่สนใจ
- ☐ สมน้ำหน้า

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ช่วยเหลือเขา
- ☐ น่าจะเข้าไปถาม
- ☐ ดูเหตุการณ์ก่อน
- ☐ ไม่ใช่เรื่องของเรา
- ☐ เสียใจซะบ้างก็ดี

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ เข้าไปปลอบและคุยด้วย
- ☐ ถามว่ามีอะไรให้ฉันช่วยไหม
- ☐ ไม่รับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้น
- ☐ เดินผ่านแล้วมองด้วยสายตาสะใจ
- ☐ หัวเราะเยาะ

19. นักเรียนเห็นคุณครูถือของที่เอาลงมาจากรถหลายอย่าง

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ สงสาร
- ☐ เห็นใจครู
- ☐ เฉยๆ
- ☐ ไม่ชอบ
- ☐ น่าเบื่อ

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ต้องเข้าไปช่วย
- ☐ น่าจะเข้าไปช่วย
- ☐ รอดูสถานการณ์
- ☐ จะช่วยแค่คนเดียว
- ☐ นั่นคือเรื่องส่วนตัวของคุณครู

นักเรียนจะทำอย่างไร

- ☐ รีบเข้าไปช่วย
- ☐ บอกคุณครูว่าหนูช่วยด้วยคะ
- ☐ ช่วยยกแต่ทำช้าๆ
- ☐ ไปเรียกเพื่อนมาช่วยคุณครูด้วย
- ☐ รอให้คุณครูเรียกก่อน จึงยกของให้

20. นักเรียนได้ที่นั่งก่อนอยู่แล้ว ในขณะที่เห็นน้องอนุบาลขึ้นรถประจำทางสายเดียวกับนักเรียน แต่น้องอนุบาลต้องยืนบนรถประจำทาง

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ สงสาร
- ☐ เห็นใจ
- ☐ เฉยๆ
- ☐ รำคาญ
- ☐ เบื่อหน่าย

นักเรียนคิดจะทำอย่างไร

- ☐ ต้องลุกให้นั่ง
- ☐ จะให้มานั่งด้วยกัน
- ☐ รอดูสถานการณ์
- ☐ จะมองออกนอกหน้าต่าง
- ☐ จะนั่งหลับตา

นักเรียนจะอย่างไร

- ☐ ลูกให้นั่ง
- ☐ เอน้องอนุบาลมานั่งข้าง ๆ ด้วยกัน
- ☐ รอให้คนอื่นลุกก่อน
- ☐ แกล้งทำเป็นมองไม่เห็น
- ☐ นั่งหลับตา

ภาคผนวก ค

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์วัดจากพฤติกรรม 3 ด้าน คือ

1.1 การใช้ปัญญา (การรู้ – คิด – เข้าใจ) หมายถึง นักเรียนมีการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล โดยคิดตามหลักพุทธธรรมหรืออริยสัจสี่

1.2 สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง นักเรียนมีอารมณ์ที่เป็นฝ่ายกุศล มีอารมณ์ที่สงบ ประกอบไปด้วยปัญญาและมีความสุข

1.3 พฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ หมายถึง นักเรียนกระทำกิจกรรมใดๆ ที่แสดงออกถึงความเสียสละ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม และ สภาพแวดล้อม

ตารางสรุปความสัมพันธ์โปรแกรมฝึกปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนากับ ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	พฤติกรรมของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา		
		การใช้ปัญญา	สภาพจิตที่ดีงาม	พฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์
1.	ปฐมนิเทศ	✓	✓	
2.	ความดีเรา	✓	✓	✓
3.	ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา	✓		
4.	ความสุข	✓	✓	
5.	คิดดี คิดเป็นสุข	✓	✓	
6.	เดินเร็วหายใจช้า	✓	✓	
7.	เพื่อนดีเราดี	✓	✓	✓
8.	8.1 ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว(1)	✓	✓	✓
	8.2 กำเนิด๔	✓	✓	✓
9.	พระคุณพ่อแม่	✓	✓	✓
10.	จริยธรรมกับบุคคล	✓	✓	✓
11.	ละครคุณธรรม	✓	✓	✓
12.	ความสำเร็จของฉัน เป้าหมายของชีวิตฉันลิขิตเอง	✓	✓	✓
13.	ปัจฉิมนิเทศ "สัจฉาใจ"	✓	✓	✓

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม ข้อตกลง กำหนดการในการร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคยสนิทสนมระหว่างนักเรียน

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ 1.ปากกาสี/ดินสอสี 3 กล้อง 2. กรรไกร 4 ด้าม 3. กาว 4 ขวด 4. บัตรชื่อบ้าน
คุณธรรม 8 บัตร

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ สถานที่ ระยะเวลา อธิบายสิ่งที่นักเรียนจะได้รับจากการร่วมกิจกรรม
2. หลังเข้าร่วมกิจกรรมให้นักเรียนทำการจดบันทึกประจำวันตลอดระยะเวลา ในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมแรก ชื่อว่า “ลมเพลมพัด” ผู้วิจัยสอนเนื้อเพลงและร้องเพลงดังนี้ “ ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว ลมเพลมพัด พัดอะไร (ข้า) ลมเพลมพัด พัดอะไร (ข้า) ฉันจะบอกให้ พัด ... (ผู้วิจัยเลือกว่าจะพัดอะไร เช่น พัด คนใส่नाฟิกา).....”
4. นักเรียนที่มีสิ่งที่ผู้วิจัยพูดว่า “พัด.....” ผู้วิจัยเลือกว่าจะพัดอะไร เช่น พัด คนใส่नाฟิกา พัดคนใส่กางเกงขายาว พัดคนผมยาว พัดให้ผู้ชายนั่งสลับที่ก้นกับผู้หญิง โดยให้นักเรียนลุกขึ้นเปลี่ยนที่นั่งก้นกับผู้หญิง นักเรียนคนไหนนั่งช้ากว่าเพื่อนให้ลุกออกมานั่งกลางวงกลมเพื่อทำท่าประกอบเพลง กิ่งก้านใบ “ กิ่งก้านใบ ชะ ชะ ใบ ก้าน กิ่ง ฝนตกลงมาแรงจริงๆ ชะ ชะ กิ่งก้านใบ” (พร้อมท่าประกอบ)
5. แบ่งกลุ่มจากนักเรียนจำนวน 20 คนหรือทั้งห้องเรียน ให้ได้ 5 กลุ่มๆ ละ 4 -5 คน

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

6. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกป้ายบ้านดังรายชื่อป้ายบ้านต่อไปนี้ 1.บ้านแสนอบอุ่น 2.บ้านคิดสร้างสรรค์ 3.บ้านสามัคคี 4.บ้านร้อยดวงใจ 5.บ้านกตัญญู 6.ความกล้าหาญ 7.บ้านใจเบิกบาน 8.บ้านใจผูกพัน

7. เมื่อได้ป้ายบ้านแล้ว แต่ละกลุ่มคัดเลือกหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม และเลขานุการ ตั้งชื่อกลุ่มเป็นบ้านตามบัตรคุณธรรม ใช้ชื่อบ้านเป็นชื่อกลุ่มทั้ง 3 วัน

8. ให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยกันโดยการรู้ประวัติของเพื่อนให้มากที่สุด โดยพิจารณาจากนักเรียนที่จำชื่อเพื่อน วันเดือนปีเกิด ที่อยู่ ใครจำได้มากที่สุด จะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย

9. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตกแต่งป้ายบ้านให้สวยงาม พร้อมทั้งคิดทำประจำกลุ่ม และนำเสนอต่อกลุ่มอื่นๆ เป็นการแนะนำกลุ่มตามชื่อบ้าน ทำประจำกลุ่มและสมาชิกบ้าน กลุ่มไหนทำสวยและนำเสนอได้ประทับใจที่สุด ได้รับรางวัลจากผู้วิจัย

10. ให้นักเรียนวาดรูปบ้านคุณธรรมของตนเอง พร้อมทั้งบรรยายได้ภาพ ภาพของนักเรียนคนใด สวยและมีความหมายดีที่สุดจะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

11. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม เช่น ได้รับความสนุกสนาน รู้จักสังเกต มีไหวพริบ รู้กฎกติกา ความสัมพันธ์กัน ความกล้าแสดงออก เป็นต้น

12. นักเรียนทำความคุ้นเคยและบอกประวัติของเพื่อนในกลุ่ม เช่น ชื่อเล่น วันเดือนปีเกิด ที่อยู่ และสนิทสนมกันในประวัติส่วนตัวอื่นๆ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

13. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียน

14. สังเกตการมีส่วนร่วม และความสนใจ ในการอภิปราย

15. สังเกตบรรยากาศของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

บัตรชื่อบ้านคุณธรรม
ชื่อบ้านมีทั้งหมด 8 ชื่อ

บ้าน
สร้างสามัคคี

บ้าน
ร้อยดวงใจ

บ้าน
ความผูกพัน

บ้าน
คิดสร้างสรรค์

บ้าน
แสนอบอุ่น

บ้าน
ใจเบิกบาน

บ้าน
ความกล้าหาญ

บ้าน
กตัญญู

ใบงานกิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

คำชี้แจง : นักเรียนจึงเติมข้อมูลด้านล่างนี้ พร้อมทั้งวาดรูปบ้านคุณธรรมและอธิบายรูปวาดภาพบ้านประกอบ

ชื่อกลุ่ม :

ทำประจำกลุ่ม :

หัวหน้ากลุ่ม

รองหัวหน้า

เลขานุการ

สมาชิกกลุ่ม

1.

2.

3.

รูปวาดบ้านคุณธรรม

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม ความดีของเรา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักความดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนตั้งปณิธานเรื่องความดีของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรวมกลุ่มทำความดี
4. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าการทำความดีทำได้ไม่ยาก และอยากทำความดี

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่มและอภิปราย

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ 1.ปากกาสี/ดินสอสี 4 กล้อง 2.กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

หลังจากนักเรียนทำกิจกรรมที่ 1 แล้ว

1. ให้นักเรียนนั่งตามกลุ่มเดิมแล้วคิดความดีของตนเองและความดีของกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความดีของตนเอง และอภิปรายร่วมกันเรื่องความดีของกลุ่ม
3. รวบรวมความดีและสรุปเป็นความดีของกลุ่ม หลังจากนั้นนำมาเขียนใส่กระดาษเทาขาว

วาดรูปภาพ หรือตกแต่งให้สวยงาม

4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลสรุปความดีของกลุ่มพร้อมแนะนำความดีของสมาชิกในกลุ่ม
5. ให้นักเรียนทำใบงานกิจกรรมที่ 2 ความดีของฉัน ในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

1) ความดีประจำตัว คือ นักเรียนมีความดีอะไรบ้างเขียนมาพอสมควรที่เป็นจุดเด่นของนักเรียนเอง อย่างน้อย 1 อย่าง

2) ความสุขจากการทำความดี คือ นักเรียนทำความดีในข้อ 1) แล้ว หลังจากนั้นได้รับผลที่มีความสุขหรือไม่ อย่างไร

3) ความดีประจำกลุ่ม ให้นักเรียนสรุปความคิดเห็นของกลุ่มว่ากลุ่มมีความดีเป็นอะไร และบันทึกลงในส่วนที่ 3 นี้

4) ความดีมีอะไรบ้าง คือ ความดีที่นักเรียนคิดว่าทำแล้วเกิดประโยชน์กับตัวเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

6. หลังจากทีนักเรียนทำใบงานกิจกรรมที่ 2 ความดีของฉัน แล้วสรุปได้ว่าการทำความดี ทำได้ไม่ยาก เราหันมาทำความดีให้ผู้อื่นมีความสุข “ผู้วิจัยขอชื่นชมความดีของทุกๆ คน และชวนกันยิ้มให้กัน ให้อภัยกัน พุดดีต่อกัน คิดดีต่อกัน ปฏิบัติดีต่อกันตนเองทำดีแล้วผู้อื่นเห็นก็ชื่นชม ทำจนเป็นนิสัย”

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

7. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
8. สังเกตจากการอภิปราย

ใบงานกิจกรรมที่ 2 ความดีของฉัน

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา น.

คำชี้แจง : นักเรียนจงเติมข้อความอธิบายในหัวข้อ ความดีประจำตัวฉัน ความสุขจากการทำความดี
ความดีประจำกลุ่ม ความดีมีอะไรบ้าง (เป็นการสรุป) ด้านล่างนี้ ให้สมบูรณ์

ความดีประจำตัวฉัน	ความสุขจากการทำความดี
ความดีประจำกลุ่ม	ความดีมีอะไรบ้าง

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
2. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะของผู้ที่มีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาได้
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสภาพจิต

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมรายบุคคล การอภิปรายกลุ่มย่อย ใบความรู้ ใบงาน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ 1.ใบความรู้ที่ 3 ปรีชาเชิงอารมณ์ฯ 2.สมุดบันทึก คนละ 1 เล่ม 3. ใบงานกิจกรรมที่ 3

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม ทำกิจกรรมปรบมือ โดยผู้วิจัยบอกว่าฝนตก ให้ปรบมือข้างบนศีรษะ ฟ้าร้องให้ปรบมือด้านหน้า ฟ่าผ่าให้ปรบมือที่ต้นขาเรื่อยๆ ผู้วิจัยบอกเรียงกันและสลับกัน (ลมพัด ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ่าผ่า) สังเกตนักเรียนว่าใครทำผิด ให้ออกมาเต้นออกมาทำท่าทางประกอบเพลง เพลง “มดตะนอย”
2. ให้นักเรียนแยกตามกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ตามกลุ่มเดิม

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

3. ผู้วิจัยให้ใบความรู้ที่ 3 กับนักเรียน และสนทนากับนักเรียนในหัวข้ออิควแนวพุทธคืออะไร ความหมายของอิควและความจำเป็นของการพัฒนาอิคว
4. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยเสนอตัวอย่าง ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ตรงที่ตนเองมีประสบการณ์ในเรื่องการแสดงพฤติกรรมทั้งดีและไม่ดี แล้วมีผลตามมาอย่างไร
5. ผู้วิจัยสรุปตัวอย่างที่ได้จากการเล่าเรื่องของนักเรียนทั้งดีและไม่ดี โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา และชี้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์

6. ให้นักเรียนฟังบรรยายจากผู้วิจัยและดูใบงานกิจกรรมที่ 3 ในช่วงที่ 2 เรื่อง สภาพจิต เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับสภาพจิตของบุคคลซึ่งมีสภาพจิตฝ่ายดี ได้แก่ คิดดี คิดเป็นสุข มองโลกในแง่ดี สภาพจิตฝ่ายไม่ดี ได้แก่ โกรธ ใช้อารมณ์ เห็นแก่ตัว ไม่รักตัวเอง ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และและสภาพจิตฝ่ายเป็นกลาง ได้แก่ ความคิดฝ่ายดี(กุศล) การมีศรัทธา มีสติ ความไม่โกรธ ความไม่โลภ ความมีหิริ โอตตัปปะ สภาพจิตฝ่ายกลาง ได้แก่ ความเพียร ความรู้สึก เจตนา

7. ให้นักเรียนแต่ละคนสรุปความรู้ลงในใบงานกิจกรรมที่ 3 ปรีชาเชิงอารมณ์ฯ

8. ให้นักเรียนพิจารณา สถานการณ์ เรื่อง หนูดีกับพีมอส หนูดีกับพีมอสเป็นพี่น้องกันในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ทั้งสองคนจะต้องทำงานบ้านและอ่านหนังสือ ในช่วงบ่ายขณะที่ทั้งคู่อ่านหนังสืออยู่นั้น มีผู้ชายวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งขับรถจักรยานยนต์มาทำเสียงดังบริเวณหน้าบ้าน และรวมกลุ่มกันซึ่งบ้านน้องหนูดีกับพีมอสอยู่บริเวณตีนสะพาน วัยรุ่นเหล่านั้นก็มักมานั่งคุย มารวมกลุ่มกันทำเสียงดังรบกวนเป็นประจำ จนวันนี้พีมอสเริ่มทนไม่ไหวและอีกทั้งวันพุ่มนี้พีมอสก็จะสอบแล้ว กลุ่มวัยรุ่นเหล่านั้นก็ยังคงเสียงดังอยู่และดังมากขึ้นอีก ดังอย่างนี้อยู่หลายครั้ง ทั้งหนูดีและพีมอสจึงเดินออกไปดู

หนูดี : พุ่มนี้เราจะสอบแล้วนะจะพาไปสนใจพวกเขาเลย ไปอ่านหนังสือกัน

พีมอส : เราน่าจะไปคุยกับพวกพี่เขาหน่อยนะและขอร้องเขาว่าอย่าทำเสียงดัง

หนูดี : พี่คะแต่ถ้ารอให้แม่กลับมาก่อนดีไหมคะ

พีมอส : ทำไมละ พี่ว่าเราก็ทำเองได้นะ เรื่องแค่นี้พี่จัดการได้

หนูดี : พี่จะไปคุยกับเขาว่าอะไร แล้วมันจะเป็นอันตรายไหม

พีมอส : ไม่เป็นไรพี่ว่าจะไปกับเขาว่าเสียงดังพวกเราจะสอบพุ่มนี้อ่านหนังสือไม่ได้ แล้วก็

ขอให้เขาลดเสียงลง

9. ให้นักเรียนคิดแทนพีมอสกับหนูดีหน่อยว่าพวกเขาจะทำอย่างไรต่อ และเกี่ยวข้องกับสภาพจิตในแต่ละด้านอย่างไร

10. ให้นักเรียนอ่านใบกิจกรรมที่ 3 ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา แล้วสรุปเพื่อประยุกต์หลักการเข้ามาสู่ตัวอย่างของน้องหนูดีกับพีมอส

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

11. ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ข้างต้น ว่าสถานการณ์ เรื่อง หนูดีกับพีมอส เกี่ยวกับการจัดการกับสภาพจิต เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับสภาพจิตของบุคคลซึ่งมีสภาพจิตฝ่ายดี(กุศล) สภาพจิตฝ่ายไม่ดี(อกุศล) และฝ่ายเป็นกลางลงในใบงานกิจกรรมที่ 4 โดยพิจารณาในแต่ละกลุ่มย่อยว่าอะไรเป็นสิ่งดี อะไรเป็นสิ่งไม่ดี แล้วถ้ามีเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร

12. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการจัดกิจกรรมที่ 3 ว่าได้รับอะไรจากกิจกรรมบ้าง เช่น ได้รับ ความสนุกสนาน รู้จักสังเกต มีไหวพริบ ความซื่อสัตย์ กฎกติกา ความสัมพันธ์กัน ความกล้าแสดงออก ความมั่นใจ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

12. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
13. สังเกตการมีส่วนร่วม และความสนใจ ในการอภิปราย
14. สังเกตความร่วมมือและความสนใจในการร่วมอภิปรายหลังกิจกรรมและการสรุปของ
นักเรียน
15. สังเกตจากสมุดบันทึก

ใบความรู้กิจกรรมที่ 3 ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์จากพฤติกรรม 3 ด้าน คือ

1. การใช้ปัญญา (การรู้ – คิด – เข้าใจ) หมายถึง นักเรียนมีการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล โดยคิดตามหลักพุทธธรรมหรืออริยสัจสี่
2. สภาพจิตที่ติงาม หมายถึง นักเรียนที่มีอารมณ์เป็นฝ่ายกุศล มีอารมณ์ที่สงบ ประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข
3. พฤติกรรมเกื้อกูลสร้างสรรค์ หมายถึง นักเรียนกระทำกิจกรรมใดๆ ที่แสดงออกถึงความเสียสละ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม สภาพแวดล้อม

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันนั้น ต้องดูที่ผลที่มีต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ แต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล คือ บุคคลที่อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ควบคุมตนเองไม่ได้และปรับตัวยืดหยุ่น
2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะสำคัญในการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาความถูกต้องในเหตุผล
3. ทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ความสำเร็จในการทำงานมุ่งที่การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่สงบสุข คุณลักษณะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงประกอบไปด้วยการตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต อดทน กระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิด กล้าแสดงออก และใฝ่รู้ (ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ.2545 :4)

ใบงานกิจกรรมที่ 3 ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : นักเรียนจงเติมข้อความอธิบายและสรุปกรณีตัวอย่าง หนูดีกับพีมอส เพื่อแยกพฤติกรรมหรือการกระทำ ความคิด ที่ถูกส่งออกมาทางจิตใจ ว่าสภาพจิตสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ สภาพจิตฝ่ายกุศล (เป็นการสรุป) ลงในช่องว่างด้านล่างนี้ ให้สมบูรณ์

จิตฝ่ายกุศล คืออะไร	จิตฝ่ายกลาง คืออะไร
จิตฝ่ายอกุศล คืออะไร	สรุปสภาพจิต คืออะไร

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม ความสุข

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจเหตุที่นำไปสู่ความสุข
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่าตนเองพบความสุขระดับไหนจากประสบการณ์ในอดีต

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม ไบความรู้ ไบงาน บทบาทสมมติ อภิปราย

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ 1. ไบความรู้ที่ 4 เรื่องความสุข 5 ชั้น 2. ไบงานกิจกรรมที่ 4 ความสุข

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโดยร้องเพลง แสนสุขสมนั่งชมวิหค ... อยากเป็นนกเหลือเกิน นกหนอนกเจ้าหูกเจ้าเหิร....นกเจ้าคงเพลินเหิรไปตามเวหา...พร้อมทำท่าประกอบ

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ที่นักเรียนมีความสุข ผู้วิจัยคอยซักถามประสบการณ์ที่เกิดสุขนั้นเป็นอย่างไร ที่เรียกว่าสุข เกิดตอนไหน เกิดเมื่อไร เกิดนานเท่าไร
3. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มย่อยระดมความคิด (Brain Storming) ร่วมกันในหัวข้อเรื่อง ความสุขคืออะไร
4. ให้ไบความรู้ เรื่องความสุขมี 3 ระดับ คือ 1) ความสุขที่ได้รับสิ่งของ ได้รับรางวัล 2) ความสุขที่ได้รับจากการทำความดี 3) ความสุขที่ได้จากการเป็นอิสระ เป็นสุขได้ทุกขณะทุกเวลา ความสุขจากการรู้เท่าทันเหตุ
5. ให้นักเรียนพิจารณาและอภิปรายร่วมกันในกลุ่มย่อยใน 4 สถานการณ์ ได้แก่ 1) ความสุขในครอบครัว 2) ความสุขในหมู่เพื่อน 3) ความสุขในโรงเรียน 4) ความสุขในการทำงาน โดยโยงกับความสุข 3 ระดับ จากไบงานกิจกรรมที่ 4 ความสุข

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

6. ให้นักเรียนสรุปผลการอภิปราย โยสรุปให้เห็นที่มาของความสุข ได้แก่
 - 1) การได้สิ่งของ รางวัล

2) การได้ทำความดี

3) ความมีอิสระ เป็นสุขได้ทุกเวลา

7. ให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์ในการร่วมกิจกรรมนี้ลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

8. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

9. สังเกตความร่วมมือและความสนใจในการร่วมอภิปรายหลังกิจกรรมและการสรุปของ

นักเรียน

10. สังเกตจากใบงานที่ 4

11. จากสมุดบันทึก

ใบความรู้กิจกรรมที่ 4 เรื่องความสุข 5 ชั้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ฝึกตนยิ่งขึ้นไปดำเนินชีวิตให้ถูกความสุขยิ่งเพิ่มพูน เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้วก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข ในที่นี้ขอพูดคร่าวๆ ถึงความสุข 5 ชั้นขอพูดอย่างย่อในเวลาที่เหลืออันจำกัดดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสวยวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเราข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุ หรืออามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอกอยู่นอกตัวก็ต้องหาต้องเอา เพราะฉะนั้นสภาพจิตของคนที่ต้องการความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอาแล้วก็ต้องหา และดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มากก็มีความสุขมากแล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมากๆ ไปๆ มาๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่ายๆ อย่างเก่าไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดขึ้นใหม่ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมากก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมาก็มัวแต่เพลิดเพลินมากที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้วกลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่าเราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไปพร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข

สิ่งที่คนเราจะพัฒนากันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษาทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขแต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไปคือการพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขหรือไม่รักขามั่นไว้เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือยังอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วยจะเป็นคนที่มีมีลักษณะตรงข้ามคือยังอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้นก็ดี 2 ชั้น คือเราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกันทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่ง ได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วยเราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็ที่เคยมีเคยมีไป เพราะข้างนอกได้มา 1 แต่ข้างในก็ลดลงไป 1 เลยเหลือ 0 ที่เดิม กระบวนการวิ่งหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จบจักจบสิ้นเพราะความสุขวิ่งหนีเราไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นจะต้องพัฒนา

ความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยกันเป็นคนที่สุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบายอย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล 5 เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปลวันรักษาศีล 8 ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เพียงที่ที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้อ อุจจาสนณะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่าย ๆ บนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก 8 วัน เอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

พอฝึกได้แล้วต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้นว่า "มีก็ดี ไม่มีก็ได้" ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้นเสียแล้วอยู่ไม่ได้ รุนทุราย ต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพเหล่านั้นว่า "ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้" คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณาก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลิ้นไม่รับรส กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ความสุขของตัว ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล 8 นี้แปลวันครั้งหนึ่งจะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป เพราะฉะนั้นเอาจคำว่า "มีก็ดี ไม่มีก็ได้" นี้ไว้ ถามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า มีก็ดีไม่มีก็ได้ ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ ต่อไปถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมาถึงขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า "มีก็ได้ ไม่มีก็ได้" ถ้าได้อย่างนี้ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกของพวกนี้เกะกะ เราอยู่ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็กสบาย ชีวิตเป็นอิสระโปร่งเบาความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุามิส สิ่งเสพภายนอกความสุขเริ่มไม่ต้องหา

ความสุขที่ต้องหา แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้นเราหาได้ที่ เสพที่ก็มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทุรนทุราย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้นจะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาอิสรภาพของชีวิตและรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ 2 พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมาเสพต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าคือเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้ คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุขพอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธา ในพระศาสนา ในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั้น ดังนั้นคุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางทีเราก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติ ล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจางยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มีหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือ ความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงาน ของตน คือ อยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีความสุขในทำสวน และได้ความสุข จากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ได้เสมอ พอปัญญา มาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรามีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์จนมีเทคโนโลยีต่างๆมากมาย ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง โดยเฉพาะคนที่สูงอายุนี้อายุต้องระวางมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่งให้เกิดความกลุ้มใจ ว่าเหว่เหงา เรียกใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่งแทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ก็ยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ทานสอนไว้ว่าสภาพจิต 5 อย่างอย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ

1. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
2. ปีติ ความอิ่มใจ
3. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
4. สุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ
5. สมภาวิภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขออย่าว่า 5 ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก ผู้เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติ

ของจิตใจ 5 ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตโต ปาโมชฺซพหฺโล ทุกฺขสฺส นตฺถํ กิริยสฺสตี

แปลว่า ภิกษุปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกข์ให้หมดสิ้นไป ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้น ท่านผู้เกียติอายุ นั้น ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดีมาปรุงแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุงแต่งแต่ทุกข์ทำให้ใจเครียด ชุนมัว เศร้าหมอง ตอนนี้ปรุงแต่งใจให้มีธรรม 5 อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ สุข โล่งโปร่งใจ สมภาวิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัว สบายเลย ทำใจให้ได้แบบนี้อยู่เสมอ ท่องไว้เลย 5 ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมภาวิ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้นี้แหละความสามารถในการปรุงแต่งจิตเอามาใช้สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย

โดยเฉพาะผู้สูงอายุ นั้นก็เป็นธรรมดาว่า จะต้องใช้เวลาพักและเวลาว่างที่ว่างจากกิจกรรมมากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อยจึงมีเวลาว่างซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรทำ และก็ยังไม่พักผ่อนนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตใจให้สบาย ขอเสนอวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ใช้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบาย ๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า

จิตใจเบิกบานหายใจเข้า

จิตใจโล่งเบาหายใจออก

ในเวลาที่คุณตั้งใจอย่างไร ก็ทำให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ด้วย หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า สูดเอาความสดชื่น

หายใจออก พอกใจให้สดใส

อยู่กับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ 5 สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบาย กับทุกสิ่งทุกอย่างอยู่อย่างผู้เฒ่าชรา

สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบกับเหมือนสารพัดที่เจนนับการขับรถ สารพัดผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับม้าให้น้ำรถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แค้น ดึงบังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถม้าวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารพัดผู้เฒ่าชรา ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย ตลอดเวลานั้นเขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญ จะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริง เจนนับดี ด้วยความรู้ที่แท้ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด

คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเจนนับกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ที่ตัวสนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกังวลเลยเรียบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกอย่างเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวเช่นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตนและไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไปจะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริงและด้วยใจที่กว้างขวางและรู้สึกเอื้อกูล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน 4 ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มทีและในเวลาที่เขาหาความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจหวาดระแวงขุ่นมัว มีอะไรรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็มีโอกาสดับความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่า ความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตใจที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นๆ ไม่มีอะไรรบกวนให้ขุ่นข้องหมองมัว

เป็นอันว่าธรรมะ ช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ไปสู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหาไม่

ต้องรออีกต่อไป ความสุข 5 ขั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก แต่วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อ ก่อนคิดว่าคงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิตส่งเสริมกำลังใจ ขอให้ทุกคนประสบ จตุรพิธพรชัย มีปิติอิ่มใจอย่างน้อยว่า ชีวิตส่วนที่ผ่านมาได้ทำประโยชน์ ได้ทำสิ่งที่มีค่าไปแล้ว ถือว่าได้ บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงควรตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำให้ชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีกไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้ เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้ จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไปและขอให้ทุกคนมีความ ร่วมเย็นเป็นสุขในพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันตลอดกาลทุกเมื่อ/คู่มือชีวิต/ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)

ใบงานกิจกรรมที่ 4 ความสุข

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์และบรรยายความรู้สึกที่บ่งบอกถึงความสุข ในสถานการณ์ต่างๆ ตามหัวข้อที่กำหนดไว้

ความสุขจากการได้รับรางวัล	ความสุขจากการทำความดี
ความสุขจากความเป็นอิสระ	สรุปนักเรียนเคยมีประสบการณ์ความสุข อย่างไรกับตนเอง

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม คิดดี คิดเป็นสุข

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจหลักการคิดแบบอริยสัจสี่
2. เพื่อให้นักเรียนใช้หลักการคิดแบบอริยสัจสี่มาช่วยในการคิดพิจารณาเหตุเพื่อนำไปสู่ความสุข
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองโดยใช้ศิลปะกับความคิด เชิงคุณธรรมหรือหลักธรรม

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 5 เรื่องอริยสัจสี่
2. ใบงานกิจกรรมที่ 5 เรื่องอริยสัจสี่
3. เพลงทำดีดี

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนฟังเพลงธรรม “เพลงทำดีดี”

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มย่อย และระดมความคิด ร่วมกันในหัวข้อเรื่องหลักการคิดแบบอริยสัจสี่ ผู้วิจัยให้ประเด็นการคิดแบบอริยสัจสี่ตามขั้นตอนทั้ง 4 ใบความรู้ที่ 5 มีดังนี้

- 1) การกำหนดทุกข์ (รู้ปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์)
- 2) สืบสวนเหตุแห่งทุกข์
- 3) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเหตุนั้น
- 4) ลงมือปฏิบัติ โดยผู้วิจัยแสดงแผนภาพอธิบายกระบวนการอริยสัจสี่ และกล่าวถึงความสำคัญ

ของอริยสัจสี่ คือรวมหลักธรรมที่ย่อมาเป็นอริยสัจสี่

3. ให้นักเรียนเขียนใบงานที่ 5 เรื่องอริยสัจสี่ โดยกำหนดปัญหาร่วมกัน กลุ่มละ 1 ปัญหา และดำเนินการ สืบหาสาเหตุ วางแนวทางแก้ไข และลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดแผนและระยะเวลาที่จะดำเนินการ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปหลักการคิด มีหลักการคิดแบบอริยสัจสี่ หรือการแก้ปัญหา หมายถึง การคิดจากการพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีวิธีการแก้ไขอย่างไร โดยให้กำหนดเป้าหมาย กำหนดระยะเวลาในการดำเนินการ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนบันทึกกระบวนการคิดแบบอริยสัจสี่ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

6. นักเรียนนำไปงานที่ 5 และสมุดบันทึกส่งผู้วิจัย ผู้วิจัยตรวจแล้วอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ

หลักการคิดแบบอริยสัจสี่

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

7. สังเกตจากการให้นักเรียนร่วมอภิปรายและสรุปผลจากการคิดแบบอริยสัจสี่

8. สังเกตความร่วมมือและความสนใจขณะทำกิจกรรมและการสรุปของนักเรียน

9. สังเกตจากการเขียนบันทึก

ใบความรู้กิจกรรมที่ 5 เรื่องอริยสัจสี่

สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในพระพุทธศาสนา คือ **อริยสัจ 4** อริยสัจ แปลว่า "สัจจะของผู้ประเสริฐ (หรือผู้เจริญ)" "สัจจะที่ผู้ประเสริฐพึงรู้" "สัจจะที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ" หรือแปลรวบรัดว่า "สัจจะอย่างประเสริฐ" พึงทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า มิใช่สัจจะตามชอบใจของโลกหรือของตนเอง แต่เป็นสัจจะทางปัญญาโดยตรง อริยสัจ 4 คือ

1. **ทุกข์** ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิตและความโศก ความระทม ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ความปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อคือ กายและใจนี้เองที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ

2. **สมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตใจ คือ ตัณหาทะยานอยากเพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ตัณหาทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไรต่าง ๆ ตัณหาทะยานอยากที่ไม่เป็นในภาวะที่ไม่ชอบต่าง ๆ

3. **นิโรธ** ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยากดังกล่าว

4. **มรรค** ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางมีองค์ 8 คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบ

ได้มีบางคนมอง พระพุทธศาสนาในแง่ร้าย เพราะแสดงให้เห็นแต่ทุกข์และสอนสูงเกินกว่าที่คนทั่วไปจะรับได้ สอนให้ดับความดิ้นรนทะยานอยากเสียหมด ซึ่งจะเป็นไปยาก เห็นว่าจะต้องมีผู้เข้าใจดังนี้ จึงต้องข้อมความเข้าใจไว้ก่อนที่แจกอริยสัจออกไป พระพุทธศาสนามีได้มองในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้งสองแต่อย่างเดียว แต่มองในแง่ของสัจจะ คือความเจริญ ซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ ประกอบกันพิจารณา ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรมก่อนอยู่เสมอ

สำหรับคุณศัพท์นั้น คือ ทรงพรรณนาทาน พรรณนาศีล พรรณนาผลของทาน ศีลที่เรียกว่า สวรรค์ (หมายถึงความสุขสมบูรณ์ต่างๆ ที่เกิดจาก ทาน ศีล แม้ในชีวิตนี้) พรรณนาโทษของกาม (สิ่งที่ผูกใจให้รักใคร่ปรารถนา) และอานิสงส์ คือ ผลดีจากการที่พราກใจออกจากกามได้ เทียบด้วยระดับการศึกษาปัจจุบัน ก็เหมือนอย่างทรงแสดงอริยสัจแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ต่ำลงมากก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่ระดับ

พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของผู้ฟัง ซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่งศึกษาแสวงหาความรู้ แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็นทางเจริญความรู้ในสัจจะที่ตอบได้ตาม

เหตุผล และอาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติทั้งที่ยังมีตัณหา คือความอยากดังกล่าวอยู่นั้นและทางพิจารณานั้นพึงมีได้เช่นที่จะกล่าวเป็นแนวคิดดังนี้

1. ทุกๆ คนปรารถนาสุข ไม่ต้องการทุกข์ แต่ทำไมคนเราจึงยังต้องเป็นทุกข์ และไม่สามารถจะแก้ทุกข์ของตนเองได้ บางที่ยิ่งแก้ยิ่งเป็นทุกข์มาก ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้เหตุผลตามเป็นจริงว่า อะไรเป็นเหตุของทุกข์ อะไรเป็นเหตุของสุข ถ้าได้รู้แล้วก็จะแก้ได้ คือ ละเหตุที่ให้เกิดทุกข์ ทำเหตุที่ให้เกิดสุข อุปสรรคที่สำคัญอันหนึ่งก็คือใจของตนเอง เพราะคนเราตามใจตนเองมากเกินไป จึงต้องเกิดเดือดร้อน

2. ที่พูดกันว่าตามใจตนเองนั้น โดยที่แท้ก็คือตามใจตัณหา คือความอยากของใจ ในชั้นโลกๆ นี้ ยังไม่ต้องดับความอยากให้หมด เพราะยังต้องอาศัยความอยากเพื่อสร้างโลก หรือสร้างตนเอง ให้เจริญต่อไป แต่ก็ต้องมีการควบคุมความอยากให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร และจะต้องรู้จักอั้น รู้จักพอในสิ่งที่ควรอั้น ควรพอ ดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ก็พอ ครองชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัยก็คือ ผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชาที่ตั้งใจพากเพียรเรียน มีความอยากจะได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจเพียรทำงานให้ดี ตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้แล้วก็ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ในทางโลกและก็อยู่ในทางธรรมด้วย

3. แต่คนเราต้องการมีการพักผ่อน ร่างกายก็ต้องมีการพัก ต้องให้หลับ ซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให่ว่าง ถ้าจิตใจยังมุ่งคิดอะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้นแล้วก็หลับไม่ลง ผู้ที่ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูปเสียงทั้งหลาย เช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ให้ต้องฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรีที่ไพเราะที่ตั้งจ่อหูอยู่นานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับสภาวะที่ปราศจากเสียง คือความสงบ จิตใจของคนเราต้องการความสงบดังนี้อยู่ทุกวัน วันหนึ่งเป็นเวลาไม่น้อย นี่คือการสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความสงบ ความตื่นระนทะยานอยากของใจ ซึ่งเป็นความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้น ถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดับทุกข์ก็คือความสงบใจ ซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุก ๆ คนต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะค่อยเข้าใจในข้อนี้ขึ้น

4. ควรคิดต่อไปว่า ใจที่ไม่สงบนั้น ก็เพราะเกิดความตื่นระนทะยาน และกับบัญชาให้ทำ พูด คิด ไปตามใจที่ตื่นระนทะนั้น เมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้ แต่การที่ปฏิบัติไปแล้วนั้น บางทีชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางทีก็เป็นมลทินโทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ควรทราบวาทานเรียกว่า "ทาสของตัณหา" ฉะนั้น จะมีวิธีทำอย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหา หรือจะเป็นนายของตัณหาในใจของตนเองได้ วิธีดังกล่าวนี้ก็คือ มรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่

มรรคมืองค์ 8

1. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ 4 หรือเห็นเหตุผลตามเป็นจริง แม้โดยประการที่ผ่านพิจารณาแล้วกล่าวมาโดยลำดับ
2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริ หรือคิดออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทางไม่พยายาหมุ่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน
3. สัมมาวาจา วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียดให้แตกร้างกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่เป็นประโยชน์
4. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติดิฉินทางกาม
5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้นจากมิจฉาอาชีวะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่ชอบ
6. สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระงับบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม แต่ให้เจริญยิ่งขึ้น
7. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ คือ ระลึกไปในที่ตั้งของสติที่ดีทั้งหลาย เช่น ในสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
8. สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ ทำใจให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่นแน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจจะทำในทางที่ชอบ มรรคมืองค์ 8 นี้ เป็นทางเดียว แต่มืองค์ประกอบเป็น 8 และย่อลงได้ในสิกขา (ข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ)

ใบงานกิจกรรมที่ 5 เรื่อง อริยสัจสี่

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุปัญหาร่วมกันในกลุ่มมากลุ่มละ 1 ปัญหา และเขียนรายละเอียดของ
อริยสัจสี่ลงในช่องว่างดังต่อไปนี้

- ปัญหา 1.
2.
3.

<u>ทุกข์</u> <u>ปัญหาคืออะไร(เกิดขึ้นอย่างไร)</u>	<u>สมุทัย</u> <u>เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์</u>
<u>นิโรจน์</u> <u>การดำเนินการ/กำหนดเป้าหมาย</u>	<u>มรรค</u> <u>ลงมือปฏิบัติ/กำหนดระยะเวลา</u>

เพลงทำดีดี

คำร้อง อ.สุรพล โทณวนิก

ทำดีวันนี้ให้ดี
 ปัจจุบันที่ฉันมีดี
 ทำวันนี้ไม่ดี
 ปัจจุบันที่เขาไม่ดี
 วันนี้เป็นวันสำคัญ
 พุดดี เรียบดี เล่นดี
 ใครทำของไม่ดี
 ด้วยคนทำคนนั้นไม่ดี

แล้ววันหน้าก็จะได้ดี
 เพราะฉันทำวันก่อนไว้ดี
 แล้ววันหน้าก็จะไม่ดี
 เพราะเขาทำวันก่อนไม่ดี
 เป็นวันที่ฉันจะต้องทำดี
 เด็บโตเมื่อไหร่ จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
 ฉันไม่จำตัวอย่างไม่ดี
 เพราะเขาใจต่ำทำแต่สิ่งไม่ดี

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม เดินเร็วหายใจช้า

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพกายและจิตใจ
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และเข้าใจลักษณะการเดินเร็ว
3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และเข้าใจกระบวนการหายใจช้า

เทคนิคที่ใช้ มีส่วนร่วม สาทิต

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1.แก้อี้ 2 ตัว 2. ยาง 200 เส้น 3.เพลงธรรมะ 4.ใบงานที่ 6 (ตารางบันทึก) 5.ชนไก่ 30 ชิ้น 6.นาฬิกาจับเวลา

วิธีดำเนินการ

กิจกรรม เดินเร็ว (เวลา 30 นาที)

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆ กัน ให้ยืนอยู่คนละด้านของแก้อี้ หันหน้าเข้าหากัน (แก้อี้วางห่างกันประมาณ 50 เมตร)
2. ให้ยางนักเรียนคนละ 20 เส้น โดยให้ใส่ไว้แขนข้างซ้ายและอธิบายว่าเวลาเดินครบ 1 รอบ ให้เอายางมาใส่ไว้ข้างขวา 1 เส้น ทุกๆ 1 รอบ
3. เปิดเพลงให้นักเรียนเดินเร็วพอครบ 1 รอบ ให้นักเรียนเอายางจากแขนข้างซ้ายมาใส่แขนขวา 1 เส้น ทำไปทุกๆ 1 รอบ

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

4. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมลักษณะการเดินและประโยชน์ของการเดินเร็ว(ผู้วิจัยเปิดเพลงธรรมะประมาณ 30 นาที)

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

5. นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมเดินเร็ว โยบอกถึงประโยชน์ ช่วงเวลาที่ใช้ อุปกรณ์ที่ใช้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

6. ให้นักเรียนคำนวณเป็นระยะทางของการเดินจากการนับจำนวนย่างที่ใส่อยู่ในแขนขวา

.....พัก 15 นาที.....

กิจกรรม หายใจช้า (30 นาที)

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนนั่งแยกออกจากกัน ผู้วิจัยให้ชนไก่ให้นักเรียน คนละ 1 อัน (ชนไก่ล้างให้สะอาดนำมาผึ่งจนแห้งก่อนนำมาใช้)

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ให้นักเรียนเอาชนไก่ขึ้นมาจ่อไว้ปลายจมูก และดูลมหายใจกับชนไก่ว่าชนไก่ปลิวมากแค่ไหน นับหายใจเข้า-ออก นับ 1 เข้า นับ 2 ออก ทำอย่างนี้ไปเรื่อย จนบอกหมดเวลา โดย จับเวลา 1 นาที ว่านักเรียนได้หายใจเข้า-ออกกี่ครั้ง (บันทึกครั้งที่ 1)

3. ให้นักเรียนหายใจช้าๆ ยาวๆ ทั้งเข้าและออก พยายามไม่ให้ชนไก่ปลิว

4. ให้นักเรียนนับจำนวนการหายใจเข้าออก โดยหายใจเข้า-หายใจออก นับ 1 หายใจเข้า-นับ 2 หายใจออก ไปเรื่อยๆ

5. ให้นักเรียนจับเวลาโดยนักเรียนหายใจเข้าออกนับ 1 ครบ 1 นาที (บันทึกครั้งที่ 2)

6. ให้นักเรียนบันทึกสรุปกิจกรรม และการคำนวณค่าสถิติลงในใบงานกิจกรรมที่ 6 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม เป็นดังนี้

- 1) กิจกรรมหายใจช้า
- 2) กิจกรรมเดินเร็ว
- 3) กิจกรรมสุขภาพแต่เพียงพอดี

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

7. ผู้วิจัยอธิบายการหายใจเข้าออก มีประโยชน์ คือการฟอกปอด และผ่อนคลาย นักเรียนหายใจได้กี่ครั้ง

8. ผู้วิจัยร่วมหายใจเข้าออกกับนักเรียน (บันทึกครั้งที่ 3)

9. ผู้วิจัยแนะนำนักเรียนว่าการหายใจช้าดีและพยายามฝึกจนได้ใกล้เคียง 10 ครั้งต่อนาที

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

9. จากชนไก่ว่าปลิวหรือไม่ปลิว
10. จากจำนวนครั้งที่หายใจเข้าออก
11. จากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
12. จากความคิดเห็นของนักเรียน

ใบงานกิจกรรมที่ 6 ตารางบันทึก

กิจกรรม หายใจช้า

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ครั้งที่หนึ่งเวลา 1 นาที หายใจเข้าออก จำนวน.....ครั้ง

2. หายใจเข้าออก จำนวน.....ครั้ง

3. หายใจเข้าออก จำนวน.....ครั้ง

การหายใจให้หายใจเบาๆยาวๆโดยไม่ให้ชนไก่ปลิว แล้วจับเวลา หายใจเข้า-ออก นับ 1 2 3
ไปเรื่อยๆ

กิจกรรม เดินเร็ว

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ในระยะเวลา 20 นาที (1 รอบมีระยะทาง 50 เมตร)

นักเรียนเดินได้.....รอบ (รอบที่ 1)

คิดเป็นระยะทาง.....เมตร

ปฏิบัติตามควรไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป
โดยใช้หลักอริยสัจสี่

กิจกรรม สุขภาพแต่เพียงพอดี

กินแต่พอดี ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป 4 อย่าง

1).....2)..... 3)..... 4).....

แปร่งฟันอย่างน้อยวันละ.....ครั้ง นักเรียนดื่มน้ำวันละ.....แก้ว

นอนแต่พอดี วันละ ชั่วโมง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ กีฬา.....

บ่อยแค่ไหน ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง ☐ 1 – 5 ครั้งต่อ 1 เดือน ☐ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

☐ บ่อยสัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง ☐ บ่อยมากวันละ 1 ครั้งหรือวันเว้นวัน

หมายเหตุ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเองมีดังต่อไปนี้

1.....

2.

3.

สื่อธรรมะ (ชื่อเพลงธรรมะ)

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. หัวใจนักเรียน | 2. แม่ทัพธรรม |
| 3. flower | 4. ทุกใจใครทำ |
| 5. แสงธรรม | 6. เปลวเทียน |
| 7. ชมราวาส | 8. ตั้งสติ |
| 9. รู้จักไว้ | 10. คำพูดสอดเสียดไม่ดี |
| 11. ปัจจัยตา | |

หมายเหตุ เพลงที่ 1 – 11 ดาโหลดมาจากเว็บไซต์ธรรมะ

- | | |
|---|---|
| 1. www.dhammathai.org | 2. www.dhammajak.net |
| 3. www.tamdee.net/music | 4. www.bloggang.com |
| 5. www.vithi.com | 6. www.thummada.com |
| 7. www.larndham.net | 8. www.ubmthai.com |
| 9. www.watpanya.org | |

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม เพื่อนดีเราดี

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจการมีเพื่อนที่ดีมีประโยชน์อย่างไร และการมีเพื่อนไม่ดีมีโทษอย่างไร
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เสียสละ
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักหลักการปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและมีความสุข

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม ไบความรู้ ไบงาน อภิปรายกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ 1.ไบความรู้เรื่องเพื่อนดี (กัลยาณมิตร) 2.เพลงเพื่อนดี 3. แผ่นกระดาดรูปหัวใจ 4.สุภาสิตเกี่ยวกับเพื่อน 5. ไบงานที่ 7 6.สมุดบันทึก 7.กระดาดรูปหัวใจ

วิธีดำเนินการ

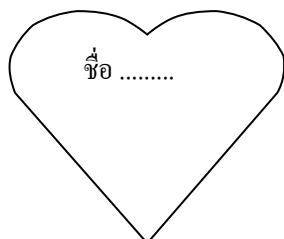
ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเพื่อน ในประเด็นดังนี้
 - นักเรียนมีเพื่อนสนิทหรือไม่
 - เหตุใดจึงคิดว่าเป็นเพื่อนสนิท
 - นักเรียนเคยทำประโยชน์แก่เพื่อนอย่างไรหรือไม่
 - เพื่อนเคยทำอะไรให้แก่นักเรียนอย่างไร
 - คำว่า “เพื่อน” หมายความว่าอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ให้นักเรียนแยกตามกลุ่มย่อย และแจกไบความรู้ที่ 7 เพื่อนดีเราดี (กัลยาณมิตร) โดยให้นักเรียนอ่านและผู้วิจัยใช้วิธีถามตอบความรู้จากไบงานกับนักเรียนเพื่อทำความเข้าใจ

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนทุกคนไปถามชื่อเพื่อน แล้วเขียนชื่อเพื่อนในรูปหัวใจ และถามความดีของเพื่อน 1 ความดี เขียนลงไปในแผ่นหัวใจด้านหลังดำเนินการให้ทันตามเวลาที่กำหนด 3 นาที ให้ได้อย่างน้อยคนละ 5 หัวใจ



ด้านหน้า



ด้านหลัง

4. ให้นักเรียนเขียนความดีของเพื่อนให้ได้มากที่สุดออกมาเสนอรายชื่อเพื่อนที่มีความดีมากที่สุด ขณะอ่านชื่อ เพื่อนที่ถูกอ่านชื่อขึ้นแล้วฟังที่เพื่อนอ่าน สมาชิกอื่นคอยฟังแล้วปรบมือให้เมื่อนักเรียนอ่านความดีของตนเองจบลง

5. สุ่มกระดาษรูปหัวใจมาอ่าน

6. ให้นักเรียนทำใบงานกิจกรรมที่ 7 ซึ่งเป็นเรื่องของเพื่อนที่ดี (กัลยาณมิตร)

7. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงหลักในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นแล้วเขียนลงในสมุดบันทึก

8. ผู้วิจัยเล่าเรื่องเกี่ยวกับเพื่อนและการเลือกคบเพื่อน และการปฏิบัติต่อกันให้นักเรียนฟังเพื่อเป็นประสบการณ์เพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

9. นักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี และผลของการปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี

10. นักเรียนร่วมกันอภิปราย การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

11. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านสุภาษิตเกี่ยวกับเพื่อน ดังนี้

สุภาษิตเกี่ยวกับเพื่อน		
มีเพื่อนดี	เพียงหนึ่ง	ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย	เพื่อนคิด	วิษยา
เหมือนเกลือดี	มีนิดหน่อย	ด้อยราคา
ยังดีกว่า	น้ำเค็ม	เต็มทะเล

12. ให้นักเรียนเขียนกลอน ความประทับใจเกี่ยวเพื่อนลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

14. สังเกตจากความสนใจ การร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน การร้องเพลงของนักเรียน
15. สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อการตั้งคำถามและการเสนอแนะเกี่ยวกับเพื่อน
16. สังเกตความร่วมมือและความสนใจในการร่วมอภิปรายหลังกิจกรรมและการสรุปของนักเรียน
17. สังเกตความคิดเห็นจากสมุดบันทึก

ใบความรู้กิจกรรมที่ 7 เรื่อง เพื่อนดี (กัลยาณมิตร)

กัลยาณมิตรตถาธรรม คือ ความเป็นผู้มีเพื่อนดีงาม กัลยาณมิตรมิได้หมายถึงเพียงผู้เรียกกันว่าเพื่อน หรือมิตร หรือสหาย คำว่าเพื่อนนั้นมีทั้งที่เป็นเพื่อนดี เพื่อนไม่ดี เพื่อนสนิท เพื่อนไม่สนิท เพื่อนแท้ เพื่อนเทียม

กัลยาณมิตร มีความหมายว่า ดี งาม เป็นมงคล เมื่อนำไปประกอบเข้ากับคำใดคำหนึ่ง ก็ทำให้คำนั้นมีความหมายเป็นพิเศษขึ้นด้วยความดีมีมงคล เช่น กัลยาณบุุณชน หมายถึงสามัญชนผู้ยังมีไอรียบุคคลที่มีใจมุ่งดีปรารภนาดีเป็นพิเศษเป็นมงคล

กัลยาณจิต หมายถึง จิตที่มีความมุ่งดีปรารภนาดีเป็นพิเศษเป็นมงคลแผ่ไป

กัลยาณมิตร จึงหมายถึง ผู้ที่มีใจเป็นเพื่อนที่มุ่งดี ปรารภนาดีเป็นพิเศษแผ่ไป กัลยาณมิตรจึงหมายถึง ผู้ที่หวังดีให้ความช่วยเหลือ ว่ากล่าวตักเตือน แนะนำ ไม่ปล่อยให้คิดผิดพูดผิดทำผิดต่างๆ ที่รู้ ไม่ปล่อยให้ภัยมีความเสื่อมเสียเกิดขึ้น แม้ป้องกันได้

แม้มีคุณสมบัติดังกล่าวมา จะเป็นเพื่อนหรือไม่ใช่เพื่อน ในความหมายที่ใช้กันทั่วไป ก็เป็นกัลยาณมิตรได้ คือแม้จะเป็นผู้ที่ไม่รู้จักมักคุ้นเคย แม้ที่อยู่ห่างไกล ไม่เคยพบเห็น แต่เมื่อมีใจมุ่งดีปรารภนาดีจริงใจต่อผู้ใด คิดพูดทำทุกอย่างเพื่อป้องกันช่วยเหลือผู้นั้นเต็มสติปัญญาความสามารถ ให้พ้นความเสื่อมเสียทุกประการ ไม่ว่ามากน้อยหนักเบา ก็นับได้ว่าเป็นกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรหาได้ไม่่ง่าย หาไม่ได้สำหรับคนทั่วไป ไม่ใช่ภริยาทุกคนเป็นกัลยาณมิตรของสามี ไม่ใช่สามีทุกคนเป็นกัลยาณมิตรของภริยา ไม่ใช่เพื่อนทุกคนเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน ผู้เป็นกัลยาณมิตรนั้นมีคุณสมบัติเป็นหลักสำคัญที่สุดคือความดี มีคุณธรรมประจำใจ พร้อมด้วยสติและปัญญา

ภริยา สามี บุตรธิดาและมิตรสหาย หรือผู้หนึ่งผู้ใด ที่ไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวมา จึงไม่อาจเป็นกัลยาณมิตรได้

ที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ แม้เป็นผู้มีกัลยาณมิตร แต่ปฏิเสธที่จะรับเป็นกัลยาณมิตร แม้มีกัลยาณมิตร จึงเหมือนไม่มี ไม่ได้รับประโยชน์โดยควร

กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจ

ปิโย คุณสมบัติของ**กัลยาณมิตร** (กัลยาณมิตรธรรม 7)

1. น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ได้ถาม
2. ครุ น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย
3. ภาวนีโย น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ
4. วตุตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
5. วจนุกฺขโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว
6. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา แฉลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
7. โน จฏฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำไปในอุทฺฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักนำไปในทางเสื่อมเสีย

ใบงานกิจกรรมที่ 7

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุนิยามของคำว่า “เพื่อน” และเขียนรายละเอียดของเพื่อนที่ดีลงในช่องว่างดังต่อไปนี้

นิยามของคำว่าเพื่อน

1.
2.
3.

<u>ความหมายของเพื่อน</u>	<u>คำว่าเพื่อน (กัลยาณมิตร) ที่นักเรียนเข้าใจ</u>
<u>ชื่อเพื่อน (กัลยาณมิตร) ที่ดีของนักเรียน</u>	<u>ลักษณะของผู้ที่ไม่ใช่เพื่อน (กัลยาณมิตร)</u>

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของกรรม กฎแห่งกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแยกพฤติกรรมผู้ที่ดี และผู้ที่ไม่ดีได้
3. เพื่อให้นักเรียนประพฤติตนเป็นคนดี และทำความดี
4. เพื่อให้นักเรียนชักชวนเพื่อนมาร่วมทำความดี
5. เพื่อให้นักเรียนชื่นชมผู้ทำความดี ชื่นชมตนเองและเพื่อนที่ปฏิบัติตนเป็นคนดี

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม ใบความรู้ ใบงาน อภิปรายกลุ่ม การค้นพบ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ 1.ใบกิจกรรมที่ 8 กฎแห่งกรรม เรื่องหญิงสองร่าง นางสองชาติ 2.เพลงทำดีดี 3.ใบงาน กิจกรรมที่ 8 กฎแห่งกรรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์หรือเรื่องกฎแห่งกรรมที่นักเรียนเคยพบหรือเกิดขึ้นกับตนเอง
2. ให้นักเรียนร่วมกันอ่านนิทานธรรมะเรื่องกฎแห่งกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

3. ให้นักเรียนอภิปรายเรื่องกรรมเป็นหลักธรรมที่สำคัญและเป็นที่สนใจของชาวพุทธเป็นจำนวนมาก ควรมีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความหมายของกรรมให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ถูกต้องไม่มองในแง่ของผลของการกระทำในทางลบ หรือผลร้ายของการกระทำที่เกิดขึ้นในชาติอดีต เพียงอย่างเดียว แท้จริงกรรมเป็นการกระทำที่ทำไปด้วยเจตนา ซึ่งอาจแสดงออกทางกาย วาจา หรือใจ เป็นอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต ดีชั่วก็จัดเป็นกรรมทั้งสิ้น

4. ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้ หลังจากให้นักเรียนได้อ่านข่าวที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของกรรม เช่น ข่าวอุบัติเหตุ ข่าวที่แสดงถึงความพยายามจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

- ทำไมจึงเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น
- บุคคลในข่าวมีผลกระทบในอดีตอย่างไร
- ผลจากการกระทำดี / กระทำไม่ดี จากประสบการณ์เป็นอย่างไร

- รู้สึกอย่างไรกับการกระทำนั้น

5. แบ่งกลุ่มตามกลุ่มย่อยของนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม แจกกรณีตัวอย่าง กฎแห่งกรรม 1 เรื่อง “หญิงสองร่างนางสองชาติ”

6. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาแล้วสรุปลงใบงานกิจกรรมที่ 8 กฎแห่งกรรม ที่แจกให้ เป็นข้อสรุปของกลุ่มตามแบบการทำนายอนาคตอย่างมีเหตุผล แล้วส่งตัวแทนออกมาอ่านให้เพื่อนฟัง และบอกการทำนายของกลุ่มว่าเป็นอย่างไร เพราะอะไร เป็นกรรมดีหรือไม่ดี ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

7. นำข้อสรุปของทุกกลุ่มช่วยกันสรุปอภิปรายถึงสาเหตุ ผลของการทำนาย และเหตุผลประกอบการตัดสินใจทำนายและสรุปเป็นกรรมดีหรือกรรมไม่ดี

8. ให้นักเรียนสรุปเรื่องกฎแห่งกรรมในหัวข้อ

- นักเรียนเคยทำกรรมไม่ดีอะไรบ้าง
- นักเรียนได้รับผลของการทำกรรมไม่ดีอย่างไร
- นักเรียนมีแนวทางแก้ไขเพื่อให้เกิดการทำกรรมดีได้อย่างไร

9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปแนวทางนำไปใช้ประโยชน์

10. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง เพลงทำดีดี ซึ่งเคยใช้ในกิจกรรมที่ 5 คิดดีคิดเป็นสุข

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

11. สังเกตจากการร่วมมือและตั้งใจในการทำกิจกรรมของนักเรียน

12. สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อการตั้งคำถามหลังกิจกรรม

13. สังเกตความร่วมมือและความสนใจในการร่วมอภิปรายหลังกิจกรรมและการสรุปของ

นักเรียน

ใบความรู้กิจกรรมที่ 8 กฎแห่งกรรม เรื่องหญิงสองร่างนางสองชาติ

พระครูภาวนาวิสุทธิ

เรื่องมาสร้างกฎกรรมฐานโดยหญิงสองร่างนางสองชาติ อาตมาเคยคิดว่ามันจะมีอย่างไร เรื่องนรกสวรรค์ แต่มีประสบการณ์กับที่วัดเราเอง เมื่อตอนที่อาตมาอยู่ที่วัดนี้ พ.ศ. 2549 พอดี 2500 กฎกรรมฐานไม่มีเลย ยังไม่ได้มาเริ่ม เริ่มมาจากที่อื่น สอนกรรมฐานมาเมื่อ 2495 สอนมานาน เมื่อสอนแล้วมาอยู่ที่วัดนี้ มาเป็นเจ้าอาวาส มาประสบการณ์กับหญิงสองร่างนางสองชาติ จึงได้สร้างกฎกรรมฐานต่อเนื่องมาตามลำดับจนบัดนี้

เล่าถึงประวัติ นายปุ่น นางสอ้ง นายปุ่นบวช 2-3 พรรษา สวดปาติโมกข์ได้รุ่นเก่าแก่มานานมาแล้ว แล้วเจริญกรรมฐาน เมื่อสึกแล้วก็มาแต่งงานกับแม่สอ้ง อยู่ด้วยกันมีลูก 2 คน ตาปุ่นเป็นคนร่ำรวยอยู่ในอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ นายปุ่นนี้จิตใจเป็นมหากุศลสวดมนต์ไหว้พระตลอด แต่นางสอ้งใจบาปหยาบช้า มีร่างกายที่เขาสีเข้มน้ำ ทุ้งผ้าโจงกระเบน เลื้อยเตี้ย มีผมก็ตัดหู มีสร้อยใส่ไปบ้านใครต้องลักขโมยตลอดเวลา แล้วมาวันหนึ่ง นางสอ้งไปช่วยงานหลานตาปุ่นบวชในพระศาสนา

นางสอ้งก็ลักทอง ลักสร้อยแล้วก็บ๊วยไปไปโทษหลานตาปุ่นที่ยากจนกว่า ตีเสียหัวร้างข้างแตก แล้วยึดเย็ดให้เป็นคนขโมย แท้จริงตัวที่เป็นคนขโมยแท้ๆ ไม่มีใครเชื่อว่านางสอ้งนี้เป็นขโมย เพราะเป็นคนรวย มีจิตใจเป็นอกุศลเป็นอย่างนี้ ทำบาปหยาบช้าเหลือเกิน สวดมนต์ก็ไม่มี นางสอ้งอ่านหนังสือไม่ออก ตาปุ่นสวดคนเดียวแทน ตาปุ่นเป็นสามีที่ดีของศรีภรรยา ไม่มองภรรยาในแง่ร้ายแต่ประการใด ไม่มีการนิทาลูกเมียนี้ประการหนึ่ง ประการที่สอง เขานิยมการไปทำไร้ไถนา ไถนาไม่มีใครอยากจะมีขยันขันแข็งก็ไปตากถางเอาเอง บุกป่า ฝ่าดงพงไพรมีนาอยู่หลายร้อยไร่ เพราะด้วยความขยัน พ่อ แม่ของเขาทำสืบเนื่องกันมาตามลำดับ มีบ้านทรงไทย 2 หลังแฝด และเรือนหออีกหลังหนึ่ง มีครบทุกอย่างการ แล้วก็ทุกปีที่ทำนาไปปลูกโรงนาอยู่กลางทุ่งกลางนา ในเมื่อเป็นเช่นนี้เขามีลูกจ้าง 5 คน จ้างมาจากภาคอีสานคนละ 20 บาท ข้าวคงจะเกวียนละ 40 หรือ 80 จ้าไม่ได้มานานแล้ว เวลาไปอยู่โรงนา ตาปุ่นก็ต้องเฝ้าบ้านอยู่กับแม่ แต่เมียเป็นคนจัดการให้เสร็จและออกไปโรงนา พอเกี่ยวข้าวเกี่ยวปลาเสร็จ แล้วเมื่อก่อนนี้มีพระแทะมีเกวียน เวลानวดข้าวเสร็จแล้วก็ใช้ซากเอา ใช้ลมกลางทุ่ง เวลา ก่อนจะนวดก็ใช้ลูกจ้างไปลักข้าวเขาตามโน้นตามนี้มาใส่ ทุกปีลักข้าวเขามาใส่ บาปมาก ไม่มีใครจับได้ เพราะเนื่องจากว่า ตาปุ่น นางสอ้ง ในหมู่บ้านตำบลนั้น เป็นนายทุนให้แก่ คนอื่นอีกหลายทุนด้วยกัน สามีก็ไม่ทราบภรรยาเป็นขโมย แล้วปีสุดท้ายนางสอ้งมีทอง 2 เส้น สายสะพายหนักเส้นละ 8 บาท

ปีนั้นกำลังตั้งครุฑขึ้นอีก ก็ใจคอหงุดหงิดสังหรณ์ในใจว่าปีนี้โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ออกไปทำนาก็มีโรงนาปลูกไปประจำ จนเกี่ยวข้าวขายเรียบร้อยแล้ว นางสอ้งเอาทองไปฝังในโรงนา โดยที่คิดอกุศลกลัวลูกจ้างจะลัก อยู่บ้านกลัวจะไม่ปลอดภัย แล้วก็ใช้วิธีอย่างเดิมให้ลูกจ้างไปลักข้าวอีก ยังไม่ทันนวด พอดีเกิดคลอตบุตรตายทั้งกลมคานา ตายแล้ว ตาปุ่นก็จัดงานศพ นางสอ้งเล่าว่าทั้งหมด

ไปตกนรก 100 ปี เวลานั้นถึงวันโกนวันพระ มีพระมาลัยมาโปรดสั่งสอนในวันพระ แล้วในเมืองนรกเขาให้สวดมนต์ไหว้พระ นางสอซึ่งไม่เคยสวดได้เมื่อตอนอยู่ในภพมนุษย์ นางสอซึ่งสวดได้หมด ทำวัตรเข้าเย็น พระมาลัยได้โปรด เทศน์เรื่องกรรมในโลกของนรกนั้น ในภพนั้นได้สวดมนต์ไหว้พระเจริญวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน สอนอย่างนั้น

กล่าวถึงภพมนุษย์ ตาปูนก็คิดถึงลูกเมีย เมื่อนวดข้าวเสร็จเรียบร้อยก็ขายส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็เอาไปก่อพระเจดีย์ทรายข้าวเปลือกอุทิศส่วนกุศลให้แม่สิ่งศรีภรรยาของตน พออุทิศส่วนกุศลให้แล้วก็ได้ความว่า ในโลกเมืองนรกนั้นได้อภัยโทษนางสอซึ่งได้ทำคุณงามความดีสวดมนต์ไหว้พระในเมืองนรก คงจะเป็นยมบาลบอกเหตุการณ์ให้นางสอซึ่งฟังว่า สามีของเธอได้เอาข้าวที่ร่วมงานกันเอามาก่อพระเจดีย์ทรายข้าวเปลือกในวัด และอุทิศส่วนกุศลมาให้เธอ ก็ขอให้อภัยโทษเธอ 20 ปี เหลือ 80 ปี

ต่อมานายปูน เห็นเรือนหอคิดถึงภรรยาทุกวัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องการเอาเรือนหอไปถวายวัด เอาไปปลูกกุฏิเป็นทรงไทยต่อไปตามลำดับ สมภารเจ้าวัดก็เห็นด้วย นายปูนก็สร้างกุฏิ เมื่อเสร็จแล้วก็ฉลองกันใหญ่ มีหมอลำ และมีหนังตลุง 2 อย่าง ฉลองวันไหนรู้หมด ฉลองเสร็จแล้วก็ถวายเป็นการสงฆ์ให้แก่พระสงฆ์ทุกสารทิศทั้งที่มาจากทิศใดก็ตาม ถวายเป็นสังฆทานอุทิศแด่พระสงฆ์ เรียบร้อยแล้วก็อุทิศส่วนกุศลให้แก่ภรรยาของตน ก็ได้ลดอภัยโทษอีก 20 ปี เหลือ 60 ปี นายปูนคิดว่าลูกก็โตแล้ว พ่อจะบวชในพระศาสนา บวชเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ภรรยาของตนต่อไป สึกขาลาเพศแล้วก็แต่งงานใหม่ก็ได้บิณฑบาตสมาจารๆ ก็ว่าไม่ต้องสวดปาติโมกข์หรอก เคยสวดปาติโมกข์ได้ บวชแล้วก็ถืออุ้งคั้วตรปฏิบัติฉันข้าวเวลาเดียวอยู่ในป่าช้า เจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ภรรยาของตนต่อไป ตาปูนก็ได้บวชในพระศาสนาอยู่ 1 พรรษา เจริญวิปัสสนากรรมฐานอธิศีลกรรม และอุทิศส่วนกุศลให้ภรรยา ก็ไม่ได้ทราบว่ภรรยาไปตกนรก หรือขึ้นสวรรค์ประการใด พอออกพรรษาก็กราบลาสมภารสิกขาลาเพศไป แล้วไปแต่งงานกับภรรยาใหม่ต่อไป เมื่อสึกไปแล้วกุศลผลบุญก็ไปถึงแม่สอซึ่งในเมืองนรก ยมบาลก็ให้อภัยโทษอีก 40 ปี บอกว่าสามีของเธอได้บวชในพระศาสนา ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอุทิศส่วนกุศลมาขอให้อภัยโทษ 40 ปี เหลือ 20 ปีนี้เพราะเธอมีโทษ หนึ่งลักทองแล้วโยนความผิดไปให้คนอื่น สองที่บาปหนักคือ ลักข้าว ให้อภัยไม่ได้ เธอจะเอาอย่างนี้ไหม ก็เห็นว่าเธอมีคุณงามความดีสวดมนต์ไหว้พระ เป็นหัวหน้าในเมืองนรกเจริญกรรมฐานในที่สุด จะให้กลับไปอยู่เมืองมนุษย์ 20 ปี ไปใช้หนี้ผ้า และจะต้องไม่กลับมาที่นี่ แต่ให้สัญญาว่าจะเจ้าจะต้องรักษาอุโบสถทุกวันพระทำได้หรือไม่ ประการที่สอง จะต้องไปสร้างกุฏิกรรมฐานเงิน 1 ชั่ง ไม่เกินไม่ขาดเพื่ออุทิศส่วนกุศลมิฉะนั้นจะต้องกลับมาเมืองนรกอีก อย่างนี้นางก็รับปาก ก็มาเกิดใกล้บ้านตาปูนประมาณ 2 กิโลเมตร ๗ มาเกิดเป็นลูกตาแป๊ะแก่ อยู่คนละตำบล แต่รู้จักกัน แป๊ะแก่ได้ภรรยา มา 15 ปี ไม่มีบุตร ภรรยาสาว แต่ตัวก็ 50 กว่าแล้ว แต่เกิดมาไม่มีบุตรตอน 15 ปีผ่านไป บุตรนั้นได้แก่นางสอซึ่งนั่นเอง นางสอซึ่งคนเดิม

รูปร่างเหมือนยักษ์ชะมูชีมีไผ่ชี้แมลงวันเม็ดบื้อเร่อ แล้วจอนตัดทัด ใบหูดำปี๋ ทุ่งผ้าโจงกระเบน ผอมเกร็ง อาตมารู้เพราะดูรูปที่เขาแต่งงานกับตาปุ่น

เมื่อเป็นเช่นนี้ พอ 11 ปีผ่านก็รำลึกชาติได้ เตี้ย หนูนี้ไม่ใช่ลูกนะ ฉันนี้เป็นนางสอชิงภรรยา ตาปุ่น ตาบลโน้น เตี้ยก็ยังไม่ทัน ก็ไปปรึกษาตาบลโน้น ตาบลนี้ เอาอย่างนี้ให้มันลืมเรื่องเสียว่าจะจริงเท็จยังไงไม่ทราบ ก็เอาไข่หลวงรัง ไข่ที่ตายโคม ไข่ข้าวเอามาต้มให้กินมันก็ไม่ลืม พออายุถึง 15 ปีแล้ว ให้พาไปบ้านตาปุ่น เตี้ยอดรอนทนไม่ได้ก็พาไป อายุ 15 ปีแล้ว รูปร่างสวยขาว เพราะเป็นลูกเจ๊ก แต่วิญญาณของนางสอชิงคนเดิม พอไปถึงบ้านตาปุ่น ก็ถามว่าพี่ปุ่นจำฉันได้มั๊ย ตาปุ่นก็อายุ 78 แล้วฉัน สอชิงยังงี้เล่า ตาปุ่นเข้าใจผิดคิดว่าไฉ่ตาแป๊ะนี่คงจะเสียมสอชิงลูก ให้ว่าเป็นนางสอชิงจะมาเอาสมบัติ เพราะตาปุ่นแกรวย ตาแป๊ะแกก็ไม่ใช่คนรวย พอมีพอใช้ มีอาชีพทางแลกข้าวขายโซ่ห่วย ก็เล่าให้ฟัง ตาปุ่นก็ไม่ยอมรับเชื่อ พี่ปุ่นจำได้มั๊ยว่าตอนอยู่กับพี่ปุ่นมาตอนบวชหลาน ฉันนี้เป็นคนลักทอง แล้วไป โทษหลานซื้อเท็จจริงฉันเป็นคนเอา เพิ่งมารู้ความจริงในชาตินี้ ยังไม่เชื่ออาจเป็นการเสแสร้งแกล้งเล่า ก็ได้

เรื่องที่ 2 เล่าต่อไปว่า “พี่ปุ่นตอนที่ฉันออกลูกตายทั้งกลมนั้น ฉันไปตกรนกรอยู่ตั้ง 100 ปี พี่ปุ่น เอาข้าวไปถวายวัด ก่อพระเจดีย์ทรายข้าวเปลือก ฉันก็ได้ลดโทษมาตามลำดับ นอกเหนือจากนั้นก็เอา เรือหนอไปถวายวัด ฉันก็รู้ในวันนั้นได้อุทิศส่วนกุศล ยังมีหมอลำและหนังตะลุง เรื่องต่อไป พี่ปุ่นได้บวช ในพระศาสนา ฉันก็ได้รับส่วนบุญกุศล ลดโทษไปตามอันดับดังที่กล่าวแล้ว นอกเหนือจากนั้น ที่ฉันมา เกิดใหม่นี้ได้ลดโทษานุโทษมาแล้ว แต่ 20 ปี ลดไม่ได้เนื่องจากสร้างบาปลักทอง ลักข้าวให้อภัยโทษ ไม่ได้ ฉันก็ต้องกลับมาอยู่กะพี่ปุ่นต่อไป แล้วได้สัญญากับทางนรกมาว่า ให้รักษาอุโบสถทุกวันพระ สวดมนต์ไม่ขาดและต้องไปสร้างกุฏิกรรมฐานด้วยเงินหนึ่งชั่ง” ตาปุ่นรับฟัง เฉยๆ ยังเชื่อแน่วไม่ได้ แม่สอชิงในร่างใหม่จึงถามต่อไปว่า “พี่ปุ่น ทองหมั้นของฉันยังอยู่มั๊ย” “ทองอะไร” “มีสายสะพาย 2 เส้น เส้นหนึ่งละ 8 บาท” ตาปุ่นก็นึกไม่ออก ไม่ทราบว่ายังอยู่มั๊ย แต่มันไม่มีแล้วบัดนี้ จำความไม่ได้ นางสอชิงก็เล่าต่อไปว่า “พี่ปุ่นโรงนายยังอยู่มั๊ย” “โรงนายไม่มีอยู่แล้ว เพราะนาก็แบ่งให้ลูก เก่าหมดแล้ว มีเขยมีสะใภ้ไปหมดแล้ว” นางสอชิงบอกว่าจำได้เลาๆ “ต้นกระทุ่มมีมั๊ย” “ยังอยู่” ก็พากัน ออกไปที่นาเดินออกไปที่นาหลายกิโล จำเขาชุด ในที่สุดได้สร้อยคีนมา 2 เส้น หนักเส้นละ 8 บาท ตาปุ่นจึงยอมรับว่าเป็นนางสอชิงจริง ในที่สุดก็ไม่กลับไปอยู่กะเตี้ยแม่ อยู่กะตาปุ่นต่อไป แม่สอชิงก็เล่า ความให้อาตมาฟังว่า 3 คนด้วยกัน ภรรยาใหม่ อายุ 72 สามี่ 78 ก็ปรึกษาปรองดองกันว่า ฉันรับคำนั้น สัญญาจะต้องไปสร้างกุฏิกรรมฐานให้ได้ สามคนนี้ก็เดินทางไปหาทางสร้างกุฏิกรรมฐาน เอาสร้อยไป ด้วย ไปปากน้ำโพ ลงเรือแดงจากปากน้ำโพ มากรุงเทพฯ แสงสว่างที่ไหนมีสำนักกรรมฐานก็ให้เทวดา สนใจลดบันดาลสามคนนั้น ก็ลงเรือแดงมาขึ้นที่สิงห์บุรี อาตมาก็มาอยู่ที่วัดนี้ เขาก็ไปถามชาวตลาดว่า ที่ไหนเป็นสำนักวิปัสสนาที่มีมั๊ย จังหวัดสิงห์บุรีนี้ เลยพอดีไปเจอเอาญาติของโยมสุนหาบของไปขาย

เขาก็เลยเล่าว่า อาตมาได้ย้ายไปเป็นเจ้าอาวาสที่วัดอัมพวันแล้ว ลองเดินทางไปถามดูว่าจะสร้างกุฏิกรรมฐานมั๊ย เห็นท่านสอนกรรมฐานมาช้านาน เลยสามคนก็ลงเรือเมล์ต่อนั้นก็มาขึ้นที่หน้าวัดก็เดินเข้ามาหาอาตมาเล่าเหตุการณ์ให้ฟัง อาตมาก็ตกใจข้อไหนมั๊ย ว่าไปลักข้าว อาตมานี้ตัวลักข้าวมากกว่ายายสั้งอีก มันตกใจตอนเป็นเด็กเวลาโรงเรียนปิด อย่าลืมหาตมาไปกะยายเฒ่าๆ เป็นหมอดำเฒ่าเก่า ถามว่าป้าเก็บข้าวตกได้วันละเท่าไร ได้วันละกระฝัก แล้วเอ็งได้เท่าไร ผมได้วันละ 10 กว่าถึง เอ็งทำไมเก็บได้มากมายนัก ก็ยายไปเชื่อทำไมที่เป็นพอนนี้ก็ใส่กระสอบเข้าซิ แล้ข้าวที่เขานวดไว้กลางทุ่งก็ใส่กระสอบเลย นี่ลักอย่างนี้ ลักมากกว่ายายสั้งอีก ถ้าน้ำข้าวต้องออกอย่างนี้ ตกใจแต่ไม่พูดอะไร นางสั้งมีประโยชน์ที่โบสถ์เก่าเวลาพระท้าวตรเขาเข้าไปด้วย มาค้างหลายคืน โยโส ภควาสวดมนต์ท้าวตรเข้าเฝ้าได้ทั้งหมดดีกว่าพระ ได้มาจากเมืองนรก ตอนนั้นอายุ 16 ปีแล้ว ตาปูน 78 อาตมายังเข้าเลย นี่สั้งอยู่กะตาแก่ทำไมไม่อยู่กะหนุ่มดีกว่าเข้าทำกว่า เพราะรูปร่างสวย มารยาทดีเปลี่ยนแปลงตามสภาพ ก็แม่สั้งได้สร้างกุฏิกรรมฐานข้างโบสถ์เป็นหลังแรก เขาบอกว่าสร้างแล้วต้องมีน้ำหล่อไม่ให้มดขึ้น อาตมาก็ทำเป็นน้ำหล่อเดี๋ยวนีมาแปลงใหม่ สร้างเป็นหลังแรกของวัดนี้ สร้างเสร็จครบ 80 บาทพอดี บ้านทายกชื่อโยมเล็ก สุขสายพงศ์ ปีเดียวกะตาปูนอายุ 78 ต้องมาพักบ้านนี้อาศัยข้าวบ้านนี้ทาน ตอนนั้นโรงครัวไม่มี บ้านอยู่ข้างวัด เริ่มทำกรรมฐานหมดเงิน 80 บาทพอดี ไม่เกิน ไม่ขาด ในเวลาต่อมาพอสร้างเสร็จเขาก็กลับบ้าน กลับไปแล้วอาตมาตามไปดูบ้าน ทองก็ได้เห็นขอจับดูด้วย หลังจากนั้น ตาปูนเริ่มเป็นอัมพาตต้องป้อนข้าวป้อนน้ำ เช็ดก้น ก็ได้นางสั้งปรนนิบัติ เมียใหม่ก็ไม่ได้ทำอะไร อยู่คนละหลัง ก็ปฏิบัติได้อย่างดีมาก ทั้ง ๆ ที่สาวกะตาแก่คนนี้ แม่สั้งอีก 4 ปี ครบ 20 ปีตามสัญญาในเมืองมนุษย์

อาตมาก็ติดตามผลสรุปแล้วได้ความว่าพออายุ 20 ปีพอดี ตาปูนยังไม่ตาย เป็นอัมพาต นางสั้งก็ปฏิบัติเรียบร้อยดีทุกอย่าง พอถึงวันนั้นทำกับข้าวไปวัด พอเสร็จแล้ว นาง สั้งก็ฟุบลงไปตายคาที่อายุ 20 ปีบริบูรณ์ อาตมายังไปเฝ้าเรื่องนี้เป็นความจริงพอนางสั้งตาย ตาปูนก็ 80 กว่าปีแล้ว เฝ้านางสั้งเรียบร้อยก็ตาปูนตาย อีก 2 ปี เมียใหม่ก็ตายหมด บัดนี้บ้านก็แยกย้ายกันไป เมื่อเร็ว ๆ นี้ อาตมาไปเทศน์ที่ตำบลท่าตะโก ยังมีคนยังรับรู้อยู่อีกคนอายุ 91 ปี เจ้าคณะอำเภอเก่า พระครูนิพัทธ์ธรรมคุณ ท่านเป็นเจ้าของ ท่านก็มรณภาพไปนานแล้ว

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นได้ว่า หญิง 2 ร่วง นาง 2 ชาติ บาปกรรมหนักหนา แล้วเมืองนรกก็มีการสวดมนต์ไหว้พระ นางสั้งก็ถึงแก่ความตายตามสัญญา 20 ปีพอดี วัดนี้ก็ได้กุฏิกรรมฐานของแม่สั้ง อาตมาก็กลัวเกรงไปว่า บาปกรรมจะติดพันมา เดียวจะให้ภัยโทษไม่ได้เลยสร้างกุฏิกรรมฐานเป็นการใหญ่ สร้างเป็นห้องแถวให้ท่านพัก บอกลูกหลานไว้ด้วยว่าอยากปัญญาดีมั๊ย ชัดสั้มรับรองปัญญาดีทุกคน ไม่ใช่เรื่องโกหก อาตมาไปซื้อบานประตูหน้าต่างจากกำแพงเพชร ไปเจอเด็กคนหนึ่ง บอกหลวงพ่อกุหลานคนนี้หัวไม่เอาไหนเลย สอบตกอยู่เรื่อยอยากจะได้เรียนหนังสือ ทำไฉนจะมีปัญญาบอกว่ามาบวช

ณรที่นี่ พอบวชแล้วณรขัดส้อม บอกผมอยู่ที่บ้านไม่เคยขัด ตื่น 8 โมงเช้า ใครหาข้าวให้กิน บอกแม่ ก็ขัดส้อมขัดไปขัดมาก็รักความสะดวก อยู่มาได้หน่อยสัปดาห์แล้วไปเรียนหนังสือต่อ เรียนไปเรียนมา กลายเป็นผู้พิพากษาไป สอบได้ที่หนึ่งเลย นี่ขัดส้อม...

ใบงานกิจกรรมที่ 8 กฎแห่งกรรม

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุกรรมไม่ดี กรรมดีที่นักเรียนเคยทำ และเขียนรายละเอียดของการกระทำ ว่าส่งผลกับนักเรียนได้อย่างไรลงในช่องว่างดังต่อไปนี้

<u>นักเรียนเคยทำกรรมไม่ดีอะไรบ้าง</u>	<u>นักเรียนได้รับผลกระทบไม่ได้อย่างไร</u>
<u>นักเรียนเคยทำกรรมดีอะไร</u>	<u>นักเรียนได้รับผลจากการทำกรรมดีอย่างไร</u>

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม พระคุณคุณพ่อคุณแม่

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจความหมายของผู้มีพระคุณ
2. เพื่อให้นักเรียนบอกบุญคุณของคุณพ่อคุณแม่ที่มีต่อลูกได้
3. เพื่อให้นักเรียนประพฤติตนเป็นคนดี แสดงความกตัญญู มีน้ำใจตอบแทนบุญคุณต่อคุณ

พ่อคุณแม่และผู้มีพระคุณ

4. เพื่อให้นักเรียนชักชวนเพื่อนมาร่วมทำความดีตอบแทนบุญคุณต่อคุณพ่อคุณแม่และผู้มี

พระคุณ

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม ไบความรู้ ไบงาน การค้นพบ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ 1.ไบความรู้กิจกรรมที่ 9.1 พระคุณพ่อแม่และกุศลของการกตัญญู 2.ไบความรู้กิจกรรมที่ 9.2 เรื่องแม่ของสดี 3.ไบความรู้กิจกรรมที่ 9.3 เรื่องพระคุณพ่อแม่ 4. ไบงานกิจกรรมที่ 9 พระคุณของพ่อแม่ 5.เพลงคำน้ำนม 6.จดหมาย 7.กระดาษเขียนจดหมาย 8.กระดาษรูปหัวใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงคำน้ำนม

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกตามกลุ่มย่อย และแจกไบความรู้ที่ 9 ให้นักเรียนทุกคน
3. พูดจูงใจให้นักถึงสิ่งที่นักเรียนทำในสิ่งที่ไม่ดีต่อแม่ แล้วเขียนลงในส่วนที่ 1 ในไบความรู้

กิจกรรมที่ 9

4. ให้นักเรียนที่มีความสามารถในการอ่านที่อาสาศมัคร อ่านข้อความในไบกิจกรรมที่ 9.2

เรื่องแม่ของสดี

5. ผู้วิจัยจูงใจนักเรียนให้นักถึงบุญคุณของแม่ที่มีต่อลูก โดยให้นักเรียนหลับตานึกถึงความดีของแม่ของตนว่า เคยเสียสละอะไรให้ลูกเหมือนแม่ของสดีบ้าง ให้ลืมตาแล้วเขียนลงหัวใจในไบงานกิจกรรมที่ 9 ช่องที่ 2

6. ให้นักเรียนคิดถึงปัญหาที่จะขัดขวางไม่ให้นักเรียนทำดีต่อคุณพ่อคุณแม่ และผู้มีพระคุณ
ต่อนักเรียนว่าน่าจะมีอะไรบ้าง และวิธีแก้ปัญหานั้นอย่างไร ลงในใบงานกิจกรรมที่ 9

7. หลังจากอบรมแล้วนักเรียนจะทำอะไรเพื่อแม่บ้าง ให้เขียนลงในส่วนที่ 3 และส่วนที่ 4
กำหนดเป้าหมายและระยะเวลาในการปฏิบัติ ในใบงานกิจกรรมที่ 9

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

8. ให้นักเรียนร่วมกันสรุป พ่อแม่รักลูกด้วยความบริสุทธิ์ใจยอมเสียสละทุกอย่างให้ลูกได้ ไม่มี
ความรักอันใดที่จะยิ่งใหญ่เท่ากับความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ลูกจึงต้องทำความดี

9. ให้นักเรียนเขียนจดหมายถึง พ่อหรือแม่ ผู้มีพระคุณ และเขียนอะไรถึงท่าน เป็นคำที่อยาก
บอกมากที่สุด

10. นักเรียนทุกคนเก็บจดหมายใส่ซอง เพื่อนำไปมอบให้คุณพ่อคุณแม่หลังจากจบการอบรม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

11. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

12. สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อการตั้งคำถามหลังกิจกรรม

13. สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้กิจกรรมที่ 9.1 พระคุณพ่อแม่ยิ่งใหญ่ขนาดไหน

ครั้งหนึ่ง มีหลวงตาองค์หนึ่ง เปิดประตูหน้าต่างมา เห็นมีคนนำเด็กทารกมาวางทิ้งไว้ ด้วยจุดประสงค์ คงจะเหมือนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ในนิยายหลายๆ เรื่องแน่นอน คือ นำลูกมาทิ้ง หลวงตาจึงนำเด็กมาเลี้ยงไว้ที่วัดแทน เมื่อเด็กเจริญวัยขึ้น ถูกเด็กวัดคนอื่นล้อเลียนทุกวันๆ ว่า ไร้ลูกไม่มีพ่อแม่ เด็กน้อยก็สั่งสมความเกลียดพ่อแม่เพิ่มขึ้นทุกวัน ว่าให้กำเนิดเขามา แต่ทำไมไม่เลี้ยงดูเขา พ่อแม่เช่นนี้ไม่มีบุญคุณอะไรเลย มีแต่สร้างความยากลำบากให้กับเขาแทน หลวงตาผู้มองการณ์ไกล เห็นแล้วว่าปล่อยไว้อย่างนี้ไม่ดีแน่ เพราะคนที่เกลียดพ่อแม่ โตขึ้นไปทำหน้าที่การงานอะไรก็หวังความเจริญได้ยาก ดังนั้น เมื่อมีโอกาสหลวงตาก็เรียกเด็กน้อยมาคุยด้วย

หลวงตา : เป็นไงอยู่วัดนี้มาตั้งหลายปี มีอะไรติดขัดมั้ย

เด็กน้อย : เรื่องอาหารการกิน ที่พักหลับนอนไม่มีปัญหาครับ มีแต่พ่อแม่ของผมนี้แหละครับ ที่ไม่รู้จักรับผิดชอบ ปล่อยให้ผมต้องมาลำบาก ถูกคนอื่นล้อเลียนอย่างนี้

หลวงตา : หลวงตาขอถามปัญหาอย่างหนึ่ง ถ้าสมมุติมีใครสักคน มาจ้างให้เจ้าไปเป็นคนใช้เขา

โดยบอกว่า จะให้เงินเจ้าสัก 20,000 บาท เจ้าจะว่ายังไงล่ะ

เด็กน้อย : จริงหรือครับ เขาจะมาเมื่อไหร่ครับ ใต้ ฝ้ายินดีจะไปลูกน้องรับใช้เขาสักปีหนึ่งเลยครับ

เพราะอย่าว่าแต่เงินหมื่นเลย แค่แบงค์พัน ผมยังไม่เคยเห็นเลยครับ

หลวงตา : ข้าแถมสมมุติเท่านั้นไว้ เขาอย่างนี้ถามต่อ แล้วถ้าเขาบอกว่า จะให้เจ้าสักหนึ่งล้านบาทละหนึ่งล้านเชียวนะ

เด็กน้อย : เป็นไม่ได้หรอกครับมันมากเกินไป แต่ถ้ามีใครมาให้จริง ผมจะยอมไปเป็นลูกน้องเขาตลอดชีวิตเลยครับ มีอะไรจะใช้งานยินดีรับใช้ทุกอย่างครับ

หลวงตา : ดีมากๆ รู้คุณคนดี อย่างนี้ไปอยู่ไหน ก็เจริญ แล้วถ้าเขาไม่ขอให้เอ็งเป็นลูกน้องล่ะ แต่ขอสิ่งของแลกเปลี่ยนบางอย่างจากเอ็ง

เด็กน้อย : ของแลกเปลี่ยนหรือครับ อย่างผมจะไปมีของแลกเปลี่ยนอะไรได้ครับ

หลวงตา : ก็ไม่มากหรอก 1 ล้านนี้ ขอแลกกับ แขนหรือขา ของเอ็งสักข้าง ข้างเดียวก็พอ

เด็กน้อย : หา ไม่มีใครยอมหรอกครับ หลวงตา อย่าว่าแต่แขนเลย ขอแค่มือ ผมก็ไม่ให้ครับ

หลวงตา : (ยิ้ม) งั้นเหวอ ถ้าเขาให้ 1 ล้าน เขาสำนึกบุญคุณ ถึงกับจะยอมไปเป็นลูกน้องเขาตลอดชีวิต แต่ถ้าแลกกับแขนหรือขา หรือมือ เอ็งไม่เอา แล้วแขนหรือขา ของเอ็งนี่ เอ็งได้มาจากใคร ใครให้เอ็งมา เข้าใจหรือยังล่ะ ว่าพ่อแม่มีพระคุณมากมายขนาดไหน แม้ไม่ได้เลี้ยงเรามากก็เถอะ เอ็งก็เป็นเด็กฉลาด ลองเก็บเอาไปคิดก็แล้วกัน ไม่ว่าสุดท้ายแล้ว เด็กน้อยจะคิดออกมาอย่างไร แต่หลวงตาก็ภูมิใจแล้วว่า ท่านได้พยายามปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งความดีงามลงไปในใจเด็กน้อยแล้ว ที่เหลือเป็นเรื่องของเวลา

ใบความรู้กิจกรรมที่ 9.2 เรื่องแม่ของสดใส

สดใสเป็นลูกกำพร้าพ่ออยู่กับแม่ที่มีอาชีพรับจ้าง เล็กๆ น้อยๆ พอประทังชีวิต เข้าวันนี้ แม่ผัดผักบุ้งให้เธอกินเป็นอาหารเช้า แม่นั่งดูสดใสกินโดยไม่ยอมกินด้วยเหมือนทุกวัน “แม่จำแม่กินพร้อมหนูสิจ๊ะ เดี่ยวแม่ต้องออกไปทำงานไม่ใช่หรือจ๊ะ” “แม่มยังไม่หิวเลยลูกรัก หนูกินให้อิ่มนะลูก หนูจะต้องไปเรียนหนังสืออีกทั้งวัน แล้วหนูอย่าลืมกลองข้าวนะ แม่เตรียมไว้ให้แล้ว” สดใสกินข้าวอิ่มแล้ว รีบวิ่งไปโรงเรียนเกือบถึงโรงเรียนแล้ว นึกขึ้นแล้วว่าเธอลืมหนังสือเรียนไว้ ที่หัวนอนเพราะเมื่อคืนนอนอ่านหนังสือแล้วกลับไป ตอนเช้าก็ไม่ได้เก็บ เธอรีบกลับบ้านทันที เมื่อขึ้นไปบนบ้าน เธอเห็นแม่กำลังชูดข้าวก้นหม้อที่มีอยู่ไม่ถึงครึ่งทัพพี แล้วนำน้ำผัดผักบุ้งที่เหลือเทลงในข้าวเพื่อคลุกกิน สดใสตะลึงงัน “แม่จำ แม่สุดท้ายรักของลูก ถ้าลูกรู้ว่าแม่ยอมอดเพื่อให้ลูกอิ่มลูกจะไม่มีวันกินข้าวเข้านี้แน่นอน” สดใสกล่าวกลับตัวเอง แล้วเข้าไปกอดแม่ร้องไห้

ใบความรู้กิจกรรมที่ 9.3 เรื่อง พระคุณของพ่อแม่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า ถ้าบุตรจะพึงวางบิดามารดาไว้บนบ่าทั้งสองของตน ประคับประคองท่านอยู่บนบ่านั้น ป้อนข้าวป้อนน้ำและให้ท่านถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนบ่านั้นเสร็จ แม้บุตรจะมีอายุถึง 100 ปี และปรนนิบัติท่านไปจนตลอดชีวิต ก็ยังนับว่าตอบแทนพระคุณท่านไม่หมด

ยังมีผู้อุปมาไว้ว่า หากเราใช้ทองฟ้าแทนกระดาศ ยอดเขาพระสุเมรุ แทนปากกา น้ำในมหาสมุทรแทนหมึก เขียนบรรยายคุณของพ่อแม่ จนทองฟ้าเต็มไปด้วยอักษร ภูเขาสิขกร้อนจนหมด น้ำในมหาสมุทรเหือดแห้ง ก็ยังบรรยายคุณของพ่อแม่ไม่หมด

บิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ของบุตร สรุปโดยย่อคือ

1. **เป็นต้นแบบทางกาย** แบบเป็นสิ่งที่จำเป็นในการทำให้งานทั้งหลาย ในโลกมีค่าสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น ก้อนดินเหนียวธรรมดา ถ้าหากนำมาใส่แบบพิมพ์แล้วพิมพ์เป็นตุ๊กตา ก็ทำให้ดินก้อนนั้นมีค่าขึ้นมา เป็นเครื่องประดับบ้านเรือนได้ ดินเหนียวก้อนเดียวกันนี้ หากได้แบบที่ดีกว่าขึ้นมาอีก เช่น แบบเป็นพระพุทธรูป ดินเหนียวก้อนนี้ก็จะทรงคุณค่ามากยิ่งขึ้น ผู้คนได้กราบไหว้บูชา จะเห็นได้ว่าคุณค่าของดินเหนียวก้อนนี้ขึ้นอยู่กับแบบที่พิมพ์นั่นเอง ในทำนองเดียวกัน การเกิดของสัตว์ เช่น เป็นช้าง ม้า วัว ควาย ฯลฯ แม้จะมีปัญญาติดตัวมามากสักปานใด ก็ไม่สามารถทำความดีได้เต็มที่ โชคดีที่เราได้เกิดเป็นคน ได้โครงร่างที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย เหมาะในการทำ ความดีทุกประการ เราจึงสามารถใช้ความรู้ความสามารถประกอบคุณความดีได้เต็มที่ ทั้งนี้ก็เพราะเรามีพ่อแม่เป็นต้นแบบทางกายให้นั่นเอง

2. **เป็นต้นแบบทางใจ** ให้ความอุปการะเลี้ยงดู พุ่มพัก ทะนุถนอม อบรมสั่งสอน ปลูกฝัง กิริยามารยาท ให้ความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมแก่ลูก พระคุณของพ่อแม่ในการเป็นต้นแบบทางกาย ให้เรา ก็นับว่ามีมากเหลือหลายแล้ว ยิ่งท่านอบรมเลี้ยงดูเรามา เป็นต้นแบบทางใจให้ด้วย ก็ยังมีพระคุณมากเป็นอนกอนันต์

ใบงานกิจกรรมที่ 9 พระคุณของพ่อแม่

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุสิ่งที่เคยทำไม่ดี กับพ่อกับแม่ สิ่งที่พ่อกับแม่ทำเพื่อเรา และเขียนรายละเอียดของการทำดีเพื่อพ่อกับแม่ กำหนดระยะเวลา กำหนดเป้าหมายลงในช่องว่างดังต่อไปนี้

<u>สิ่งที่เคยทำไม่ดีกับแม่ กับพ่อ</u>	<u>แม่ กับพ่อทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อนักเรียนหรือเสียสละเพื่อนักเรียนมีอะไรบ้าง</u>
<u>นักเรียนจะทำอะไรเพื่อแม่ กับพ่อ</u>	<u>กำหนดเป้าหมายและระยะเวลาในการทำความดีให้กับแม่(อุทิศให้กับแม่ พ่อ)</u>

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม จริยธรรมกับบุคคล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ คุณธรรม แนวคิด การปฏิบัติตน ของบุคคล ผู้นำที่ประสบความสำเร็จ
ชั้นสูง และเป็นแบบอย่าง
2. นักเรียนสามารถบอกคุณธรรม แนวคิด การปฏิบัติตน ของบุคคล ผู้นำ ของแต่ละคนได้
3. นักเรียนระบุบุคคลที่เป็นแบบอย่างของตนเองได้ พร้อมบอกคุณลักษณะ คุณธรรม หรือ
แนวทางการปฏิบัติของบุคคลต้นแบบของตนเองได้

เทคนิคที่ใช้ การค้นพบ การอภิปราย การเป็นตัวแทน การสาธิต การถาม-ตอบ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ 1.ใบความรู้กิจกรรมที่ 10 ประวัติของผู้นำและของผู้ที่ประสบความสำเร็จ 2. ใบงาน
กิจกรรมที่ 10 ประวัติของผู้นำและผู้ที่ประสบความสำเร็จ 3. แผนภาพ (flow chart) 4.เพลงคุณธรรม
(กฎแห่งมหัศจรรย์) 5.เพลงคุณธรรมของเด็กไทย 6.เพลงฉันรอเธออยู่

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยเปิดเพลงคุณธรรม “กฎแห่งมหัศจรรย์” เสร็จแล้วร้องเพลงรอฉันรอเธออยู่แต่
ไม่รู้จะอยู่ไหน ... เพื่อเรียกความ

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย และส่งตัวแทนมาจับสลาก โดยไปเอาหนังสือผู้นำ
และเอกสารประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ใบกิจกรรมที่ 10
3. สมาชิกทุกคนอ่านและเลือกคุณธรรมของบุคคลเหล่านั้น เพื่อทำแผนภาพ (flow
chart) ของบุคคลที่เป็นผู้นำ เป็นแบบอย่าง ที่นักเรียนประทับใจ สรุปคุณธรรมและความดีของแต่ละ
กลุ่มย่อยโดยตกแต่งของตัวเองให้สวยงาม
4. นำแผนภาพ (flow chart) ประวัติและคุณลักษณะ คุณธรรมของบุคคลที่ประสบ
ความสำเร็จมาอภิปราย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

5. นักเรียนคัดบุคคลต้นแบบ/ตัวอย่างของนักเรียนเองพร้อมทั้งอธิบายเหตุผล และความคิดของบุคคลต้นแบบ/ตัวอย่างของนักเรียนในใบงานกิจกรรมที่ 10 ประวัติของผู้นำและผู้ประสบความสำเร็จ

6. ให้นักเรียนออกมาเล่าถึงผู้นำ บุคคลตัวอย่าง บุคคลที่นักเรียนถือหลักปฏิบัติตาม มาอภิปรายร่วมกัน

7. ให้นักเรียนสรุปคุณธรรมจริยธรรม และความเป็นแบบอย่างของบุคคลตัวอย่างโดยใช้วิธีถาม-ตอบกับนักเรียน และนำไปงานกิจกรรมที่ 10 บุคคลที่เป็นผู้นำ เป็นแบบอย่าง ที่นักเรียนประทับใจ ติดไว้ที่ผนัง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

8. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในกลุ่ม

9. จากกิจกรรมที่ 10

10. จากการนำเสนอของนักเรียนแต่ละคน

11. จากการฟังการนำเสนอ

ใบงานกิจกรรมที่ 10 ประวัติของผู้นำและผู้ประสบความสำเร็จ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนประวัติ สิ่งที่นักเรียนประทับใจในบุคคลที่เป็นผู้นำและเป็นบุคคลตัวอย่าง
 สิ่งที่น่าไปใช้ พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายลงในช่องว่างดังต่อไปนี้

<u>ประวัติของบุคคลที่นักเรียนประทับใจ</u>	<u>สิ่งที่นักเรียนประทับใจในบุคคลที่นักเรียน ประทับใจ</u>
<u>นักเรียนจะนำความรู้ไปใช้ให้เกิดขึ้นกับตนเอง</u>	<u>กำหนดเป้าหมายและระยะเวลาในการทำ ความดี</u>

เพลงกฎแห่งมหจักรวาล

.....เมื่อสิ่งนี้มี.....สิ่งนี้จึงมี
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี.....สิ่งนี้จึงไม่มี
 เมื่อสิ่งนี้เกิด.....สิ่งนี้จึงเกิด
 เมื่อสิ่งนี้ดับไป.....สิ่งนี้ก็ดับทันที

ได้จักรวาลของเรานี้หนา
 สังขารนานาเกิดมาเพราะปัจจัยไหลรี
 แม้สิ่งชั่วในใจกิเลสร้ายรุ่มร้อนอยู่
 เหตุปัจจัยให้ที่กิเลสนี้ก็เกิดมีมา

.....ปัจจัยการเป็นงานของธรรมชาติ
มหาโลกธาตุธรรมชาติเป็นผู้สร้างหนา
สังขารทั้งมวลล้วนอยู่ในกฎธรรมดา
กฎนั้นหนาชื่อว่า..ปัจจัยการ
 ไม่มีสิ่งใดเกิดได้ลอยๆ
 สิ่งใหญ่สิ่งน้อยทยอยเป็นปัจจัยไหลซ่าน
 มนุษย์จะสุขหรือทุกข์หมุนเวียนทรมาน
 ก็เป็นเพราะ....ปรุงแต่งแห่งอิทิปปัจจยตา

.....อิทิปปัจจยตา.....อิทิปปัจจยตา....นะคะ...คุณสายลม...

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม ละครคุณธรรม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาท และแสดงละครคุณธรรม
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกกระบวนการคิด และการร่วมมือกันทำงาน
3. เพื่อฝึกความรับผิดชอบ ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม
4. เพื่อฝึกความสามัคคี
5. เพื่อให้นักเรียนได้คุณธรรมและนำไปปฏิบัติได้

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม การแสดงละคร การแข่งขัน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ 1. กาว 2. กรรไกร 3. เชือกฟาง 4. สีโปสเตอร์ 5. กระดาษหนังสือพิมพ์ 6. พู่กัน
7. แบบประเมินการแสดง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนเตรียมแสดงละครโดยเลือกหัวข้อแสดงตั้งแต่วันแรก โดยกลุ่มย่อย 1 กลุ่มแสดงละคร เป็นเวลา 7 – 10 นาที โดยให้เตรียมอุปกรณ์ เตรียมบท ฝึกซ้อมการแสดง ในช่วงนอกเหนือเวลาจัดกิจกรรม
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มรับอุปกรณ์ที่จัดไว้ให้ เพื่อเตรียมการแสดง แต่ละกลุ่มมารับหลังจากพักรับประทานอาหารหรือช่วงว่างในวันแรก
3. หลังจากนักเรียนเลือกหัวข้อการแสดงจากนิทานธรรมะที่ผู้วิจัยเตรียมไว้หรือให้นักเรียนเลือกมาเอง โดยให้นักเรียนกำหนดตัวละครและซ้อมการแสดง
4. นักเรียนฝึกซ้อม จัดตกแต่งฉาก เตรียมอุปกรณ์ ในช่วงเวลาพักหรือหลังจากการทำกิจกรรมแต่ละวัน

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงละครโดยให้นักเรียนจับสลาก และเริ่มการแสดง
6. แจกใบประเมินการแสดงให้กับกลุ่มทุกกลุ่มที่ไม่ได้แสดง เพื่อประเมินกลุ่มที่กำลังแสดงในแต่ละรอบ โดยใช้เกณฑ์การประเมินดังตารางการประเมินการแสดง

7. กรรมการตัดสินอาจเป็นผู้วิจัย หรือผู้ช่วยนักวิจัย กลุ่มที่แสดงได้ดีที่สุดมารับรางวัลจากผู้วิจัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

8. ละครแต่ละเรื่องให้คุณธรรมและหลักธรรมใด สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

9. คุณธรรมประจำตนคืออะไร เราทำความดีถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและผู้มีพระคุณของเรา อย่างน้อยวันละ 1 ความดี

10. นักเรียนให้คะแนน ของบ้านอื่นตามเกณฑ์ แล้วส่งให้ผู้วิจัย ผู้วิจัยรวบรวม แล้วสรุปรวมคะแนนให้รางวัล ซึ่งมีรางวัลดังนี้ รางวัลยอดเยี่ยม รางวัลรองยอดเยี่ยม และรางวัลชมเชย

11. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปละครกับชีวิตจริงของนักเรียน นักเรียนเล่าประสบการณ์ด้านคุณธรรมของบุคคลหรือพบเห็นเหตุการณ์ผู้ที่เป็นแบบอย่างหรือแม้แต่ตัวนักเรียนเอง โดย 2- 3 เหตุการณ์

11. ผู้วิจัยสรุปคุณธรรมและหลักธรรมเมื่อใช้ในชีวิตจริงทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แบบพึ่งพาอาศัยกัน เช่น การให้ทาน การให้อภัย การขอบคุณ การมีเมตตากรุณาต่อกันและกัน การมีความพยายาม ไม่ย่อท้อ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

12. สังเกต จากการรวมกลุ่ม การให้ความร่วมมือ

13. ความพอใจ และความสนใจในกิจกรรม

14. จากใบประเมินของกิจกรรมที่ 11 (ประเมินจากนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้แสดง)

15. จากการตอบคำถามของนักเรียน

แบบประเมินการแสดง

สำหรับผู้วิจัย

ชื่อกลุ่ม..... คะแนนรวม.....

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	คะแนน						รวม
		6	5	4	3	2	1	
1	การสอดคล้องกันของเนื้อเรื่อง กับหลักกรรม							
2	ความชัดเจน							
3	ตัวละคร							
4	การมีส่วนร่วมของสมาชิก							
5	ความมานะพยายาม							
6	ความคิดสร้างสรรค์							
7	ความสวยงาม							
8	ความลื่นไหลของเรื่อง							
9	ชุดการแสดง							
	รวม							

สำหรับนักเรียนแต่ละกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....	คะแนน เต็ม 10 คะแนน ได้
คุณธรรมที่ได้.....	(.....)

นิทานธรรมะ

นิทานชาดก เรื่องที่ 1 คุณธรรมของหัวหน้า



ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภการบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อพระญาติของพระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสดก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญาลิง มีพละกำลังมากเท่า ช้าง 5 เชือก มีลิงบริวารประมาณ 80,000 ตัว อาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์ ในที่ไม่ไกลจากนั้น มีต้นมะม่วงต้นใหญ่สูงเทียมยอดเขาต้นหนึ่ง อยู่ริมฝั่งแม่น้ำคงคา มีผลอร่อย หวานหอมคล้ายผลไม้ทิพย์ มีผลโตเท่าหม้อ ผลมะม่วงส่วนหนึ่งหล่นลงบนบก อีกส่วนหนึ่งหล่นลงแม่น้ำ

เมื่อมะม่วงมีผล พญาลิงจะพาบริวารมาเก็บกินผลมะม่วงเป็นประจำ เพื่อป้องกันภัยจึงให้บริวารเก็บผลมะม่วงจากกิ่งที่ยื่นไปในน้ำก่อนโดยไม่ให้มีผลเหลือแม้แต่ผลเดียว แต่บังเอิญว่ามีผลมะม่วงสุกเหลืออยู่ลูกหนึ่งเพราะหมดแดงไปทำรังครอบมันไว้จึงรอดพ้นจากสายตาไปได้ ผลมะม่วงสุกนั้นได้หล่นลงน้ำ ลอยไปติดชายของพระราชามือเมืองพาราณสีที่ทรงให้ขึงไว้เพื่อทรงเล่นน้ำ

พวกทหารได้กู้ชายขึ้นเห็นผลมะม่วงใหญ่โตขนาดนั้น จึงตรัสถามว่า "นี่มันผลอะไรกัน" ทหาร "ไม่ทราบพระเจ้าข้า" เมื่อนายพรานป่าเข้าเฝ้าและทูลว่าเป็นผลมะม่วงจึงทรงเจียนผลมะม่วงชิมดู รสของผลมะม่วงสุกแผ่ซาบซ่านไปทั่วกาย ทำให้พระราชชาติตพระทัยในผลมะม่วง จึงถามถึงที่อยู่ของต้นมะม่วงนั้น เมื่อนายพรานกราบทูลให้ทรงทราบแล้ว รับสั่งให้ต่อเรือและได้เสด็จทวนกระแสน้ำขึ้นไปตามทางที่นายพรานป่าชี้แนะ เมื่อถึงแล้วรับสั่งให้จอดเรือไว้ที่แม่น้ำ เสวยมะม่วงสุกแล้วก็เข้าไปที่บรรทมที่โคนต้นมะม่วงนั้น ตกกลางคืนทหารก็กองไฟทุกทิศ สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันเฝ้าเวรยาม

เมื่อตึกพวกมนุษย์ล้มหมดแล้ว พญาลิงก็พาบริวารไต่กิ่งไม้มากินผลมะม่วงจากกิ่งนั้นไป กิ่งนี้ พระราชาทรงตื่นจากบรรทม เห็นฝูงลิงนั้นเข้าจึงปลุกให้ทหารตื่น ขึ้นรับสั่งพลแม่นธนูว่า "พวกรุ่นนี้เข้า สูเจ้าจงพากันยิงลิงฝูงนี้ อย่าให้มันหนีรอดไปได้ สักตัวเดียวนะ" พลธนูรับราชโองการแล้วร่ายล้อมต้น มะม่วงอยู่ ฝูงลิงเห็นผู้คนถืออาวุธก็พากันกลัวตาย เข้าไปปรึกษาพญาลิงว่า "สูอย่ากลัวไปเลยเราจักหา วิธีช่วยชีวิตเจ้าเอง" ว่าแล้วก็วิ่งกระโดดจากกิ่งมะม่วงที่ขึ้นตรงไปทางแม่น้ำระยะทางประมาณ ๑๐๐ คณ ธนูลงที่ต้นไม้อันหนึ่งเข้ากับต้นไม้ นั้น อีกด้านหนึ่งฝูงสะเอวของตน กระโดดกลับไปที่ดินมะม่วงนั้น ปราบกว่าเครือข่ายถึงพอดีไม่สามารถจะผูกกับต้นมะม่วงได้ จึงใช้มือทั้งสองยึดกิ่งมะม่วงไว้แน่น แล้ว ให้สัญญาแก่บริวารว่า "สูเจ้าจงเหยียบหลังเรา ไต่หนีไปโดยเร็ว"

ฝูงลิงได้ขอมาพญาลิงแล้วรีบไต่ไปโดยเร็ว สมัยนั้นพระเทวทัตเกิดเป็นลิงหนึ่งในฝูงลิงนั้น ด้วย ได้โอกาสทำร้ายพญาลิงจึงไปเป็นตัวสุดท้าย ขึ้นไปอยู่บนยอดมะม่วงแล้วกระโดดลงมาเหยียบ พญาลิงอย่างแรงแล้วรีบวิ่งไต่ไปสร้างความเจ็บปวดแก่พญาลิงเป็นอย่างมาก

พญาลิงบาดเจ็บไม่สามารถจะไปได้ยังคงยึดกิ่งไม้อยู่อย่างนั้นเอง พระราชาทอดพระเนตร เห็นกริยาของลิงทั้งหมดแล้วทรงพอพระทัยในพญาลิงที่มีเมตตาต่อบริวารไม่คำนึงถึงชีวิตของตนเมื่อ สว่างแล้วจึงรับสั่งให้นำพญาลิงลงมาทำการรักษา บำรุงด้วยน้ำอ้อย ทาน้ำมันบนหลังให้มันนอนบนที่ นอนแล้ว ตรัสว่า "เจ้าลิง เจ้าได้ทอดตัวเป็นสะพานให้ฝูงลิงข้ามไปได้ เจ้าเป็นอะไรกับฝูงลิงและฝูงลิง เป็นอะไรกับเจ้า" พญาลิงตอบว่า "มหाराชาเจ้า เราเป็นพญาลิงปกครองฝูงลิงทั้งหมด เมื่อพวกเขาตกอยู่ใน อันตรายเราจึงต้องนำความสุขมาให้แก่บริวารผู้อยู่ภายใต้การปกครองธรรมดา क्षัตริย์ผู้ทรงพระ ปรีชาสามารถ ควรแสวงหาความสุขให้แก่รัฐ และทวยราษฎร์ทั่วกัน" เมื่อกล่าวจบก็สิ้นใจตาย

พระราชาตรัสเรียกอำมาตย์มาแล้วมอบให้ประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพแก่พญาลิง ทำนองเดียวกับถวายพระเพลิง แก่พระราชา และรับสั่งให้นางสนมประดับชุดห้อมล้อมพญาลิงไปป่าช้า อำมาตย์ไปประกอบพิธีเผาศพพญาลิงเสร็จแล้ว นำกระดูกหัวพญาลิงไปเลี่ยมด้วยทองคำสร้างเจดีย์ บรรจุไว้ที่ประตูพระราชวัง พระราชารับสั่งให้ทำการบูชาธาตุของลิงตลอด 7 วัน บำเพ็ญเพียรอยู่ใน โอวาทของพญาลิงตราบเท่าชั่วชีวิต

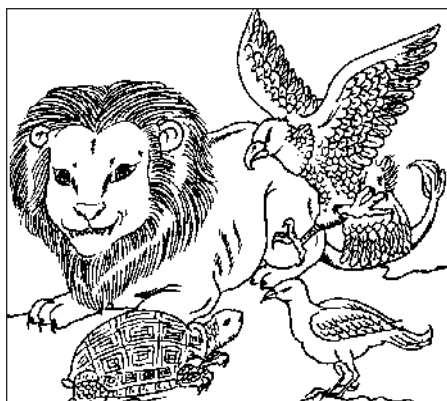
นิทานชาดก เรื่องที่ 2 คุณธรรมของหัวหน้า



ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภโอวาทของพระราชา ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า... กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพระฤๅษีบำเพ็ญเพียรอยู่ในป่าหิมพานต์ มีรากไม้และผลไม้เป็นอาหาร ในสมัยนั้น พระเจ้าพรหมทัดขึ้นครองราชสมบัติในเมืองพาราณสี พระองค์เป็นผู้รังเกียจความไม่ดี วันหนึ่งทรงดำริว่า "เราปกครองเมืองมานี้ มีใครเดือดร้อนและกล่าวโทษเราหรือเปล่านั้น" จึง ทรงแสวงหาอยู่ทั้งในวังและนอกวังก็ไม่พบเห็นใครกล่าวโทษพระองค์ ทรงปลอมพระองค์ไปตามหมู่บ้านต่าง ๆ ก็ไม่พบเห็นจึงแวะเข้าไปในป่าหิมพานต์เข้าไปสนทนากับฤๅษีด้วยทำที่เป็นคนหลงทาง ฤๅษีได้ทำการต้อนรับด้วยผลไม้ป่านานาชนิด พระราชาปลอมได้เสวยผลไม้ป่ามีรสหวานอร่อยดี จึงถามถึงสาเหตุที่ทำให้ผลไม้มีรสหวานอร่อยดี ฤๅษีจึงทูลว่า "ท่านผู้มีบุญ เป็นเพราะพระราชาครองราชย์โดยธรรมเป็นแน่ ผลไม้จึงมีรสหวานอร่อยดี" พระราชาปลอมสงสัยจึงถามอีกว่า "ถ้าพระราชาไม่ครองราชย์โดยธรรม ผลไม้จะมีรสชาติเป็นเช่นไรละพระคุณเจ้า" ฤๅษีตอบว่า "ผลไม้ก็จะมีรสขมฝาด หมดรสชาติไม่อร่อยละโยม" พระราชาปลอมสนทนาเสร็จแล้วก็อำลาฤๅษีกลับคืนเมืองไป ทรงทำการทดลองคำพูดของพระฤๅษีด้วยการไม่ประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นปีแล้วกลับไปหาฤๅษีอีก ฤๅษีก็ทำการต้อนรับด้วยผลไม้ พอผลไม้เข้าปากเท่านั้นก็ต้องถ่มทิ้งไป เพราะผลไม้มีรสขมฝาด ฤๅษีจึงแสดงธรรมว่า "โยม..คงเป็นเพราะพระราชาไม่ครองราชย์โดยธรรมแน่เลย ธรรมดาผู้ใดว่ายข้ามแม่น้ำ จำผู้ว่ายคดผู้ใดก็ว่ายคดตามกันไป เหมือนหมู่มนุษย์ถ้าผู้นำมนุษย์ประพฤติไม่เป็นธรรม ประชาชนก็ประพฤติไม่เป็นธรรมเช่นเดียวกัน พระราชาผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม ทวยราษฎร์ก็เป็นทุกข์ทั่วกัน ถ้าจำผู้ว่ายน้ำตรง ผู้ใดก็ว่ายตรงเช่นกัน เหมือนหมู่มนุษย์ถ้าผู้นำประพฤติเป็นธรรม ประชาชนก็ต้องประพฤติเป็นธรรมเช่นกัน พระราชาผู้ตั้งอยู่ในธรรม ทวยราษฎร์ก็อยู่ร่มเย็นเช่นกัน"

พระราชาสดับธรรมของพระฤๅษีแล้วจึงแสดงพระองค์เป็นพระราชาให้พระฤๅษีทราบ ให้ ฤๅษีแล้วกลับคืนเมืองประพฤติตั้งตนอยู่ในทศพิธราชธรรมเช่นเดิม ทำให้สรรพสิ่งทั้งปวงกลับเป็นปกติตามเดิม

นิทานชาดก เรื่องที่ 3 สัตว์สี่สหาย



ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภอุบาสกผู้ผูกมิตรคนหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชาวบ้านกลุ่มหนึ่งประกอบอาชีพล่าสัตว์ พอทราบว่ป่าใดมีสัตว์มากก็จะพากันตั้งแคมป์พักอยู่ใกล้ป่านั้นล่าสัตว์ อยู่ต่อมาได้พากันไปล่าสัตว์ในป่าแห่งหนึ่ง ในป่านั้นมีสระเกิดเองโดยธรรมชาติสระหนึ่ง มีสัตว์ 4 ชนิดอาศัยอยู่รอบสระ ด้านขวามือของสระมีเหี่ยว 2 ผัว เมียอาศัยอยู่ ด้านเหนือมีราชสีห์ ด้านตะวันออกมีพญานกออก (นกเหี่ยวขนาดใหญ่ชนิดหนึ่ง ชอบหากินปลาในทะเล) และในสระมีเต่าอาศัยอยู่ สมัยนั้นพระโพธิสัตว์เกิดเป็นราชสีห์

วันหนึ่งเหี่ยวสามีได้ปรึกษารรยว่ "นี่น้อง...เราควรจะมีลูกน้อยได้แล้วละ" ภรรยากล่าวว่ "พี่..เรายังไม่มีมิตรสักคนเลย ถ้าเกิดภัยอันตรายขึ้นมา เราจะไปพึ่งใคร ก่อนจะมีลูกน้อย น้องว่เราควรจะไปผูกมิตรกับสัตว์อีก 3 ตัวนั้นก่อน" สามีเห็นดีด้วยเมื่อผูกมิตรกับสัตว์ทั้ง 3 ตัวแล้ว จึงไปทำรังอยู่ที่ต้นกระทุ้งต้นหนึ่งข้างสระน้ำนั้น ไม่นานก็มีลูกน้อย 2 ตัว

อยู่มาวันหนึ่ง พวกชาวบ้านพากันตระเวนล่าสัตว์ป่าตลอดวันไม่ได้สัตว์อะไรสักตัวเลย ปรึกษากันว่ "เมื่อไม่ได้อะไรพวกเราก็พักอยู่ในป่านี้แหละ ได้อะไรแล้วค่อยกลับคืนบ้าน" ตกกลางพักค้างคืนได้ต้นกระทุ้งต้นนั้น เมื่อมียุ้งมารุมกัดพวกเขาจึงก่อกองไฟขึ้น ควันไฟได้รมลูกนกเหี่ยวมันจึงพากันร้อง พวกเขาจึงพูดกันว่า "เสียงลูกนกนี้ หาอะไรไม่ได้ทั้งวันหิวจนตาลายอยู่แล้ว มัดคบเพลิงเร็ว จะขึ้นไปนำมันลงมาปิ้งกัน" แม่เหี่ยวพอลูกส่งเสียงร้องก็ทราบว่มีภัยอันตรายแล้ว จึงรีบบินบอกสามีให้ไปขอความช่วยเหลือจากพญานกออก

พญานกออกยินดีช่วยเหลือ ได้บินไปจับอยู่ที่ต้นไม้ต้นหนึ่งที่อยู่ข้างเคียง พอชาวบ้านคนหนึ่งถือคบเพลิงป็นขึ้นต้นไม้ใกล้จะถึงรังนกเหี่ยว มันก็รีบบินลงในสระน้ำนำมาดับคบเพลิง คนนั้นก็ลงมาจุดคบเพลิงและป็นขึ้นไปใหม่ ใกล้จะถึงรังนกเหี่ยวก็ถูกพญานกออกดับคบเพลิงอีก เป็นอยู่ลักษณะเช่นนี้จนถึงเที่ยงคืน พญานกออกเห็นเดเห็นอยจนตาแดงกำ เหี่ยวเห็นพญานกออกเห็น

เหนื่อยมากแล้วจึงขอบคุณและให้กลับไปพักผ่อนส่วนตนรับขอความช่วยเหลือจากเต่า เต่าใหญ่ขึ้นมาจากสระน้ำนำเปลือกนมและสาหร่ายขึ้นไปดับกองไฟ แล้วหมอบอยู่

พวกชาวบ้านเห็นเต่าใหญ่ขึ้นมาจากสระน้ำมาดับไฟก็พากันหันมาจับเต่าแทน ช่วยกันดึงเถาว์วัลย์ และแก้ม้านึงผูกเต่าดึงไว้กลับถูกเต่าใหญ่ลากลงสระน้ำไป ต่างคนก็สะบัดสบอมได้กินน้ำจนพุงกาง ขึ้นจากสระน้ำแล้วพากันบ่นพึมพำว่า "พวกเราเหวี่ยง ..นกออกคอยดับคบเพลิงเราตั้งครึ่งคืน คราวนี้โดนเต่าใหญ่ลากลงน้ำได้กินน้ำจนพุงกาง ก่อไฟขึ้นใหม่เถอะเรา เมื่ออรุณขึ้นแล้วค่อยกินลูกเหยยวก็ได้" ว่าแล้วก็เก็บฟืนมาก่อไฟขึ้นใหม่

ส่วนเหยี่ยว 2 ตัวเมียหรือกันว่า "คงจะต้องถึงเวลาไปขอความช่วยเหลือจากท่านราชสีห์แล้วละทีนี้" เหยี่ยวสามีจึงไปขอความช่วยเหลือจากท่านราชสีห์ ราชสีห์รับคำแล้วเดินไปที่กองไฟของพวกชาวบ้าน พวกเขาพอเห็นราชสีห์เดินมาต่างก็พากันกลัวตายร้องเสียงหลงว่า "ครึ่งแรกนกออกคอยดับคบเพลิง เต่าใหญ่มาทำให้พวกเราผ้าเปียก คราวนี้ราชสีห์จักมาเอาชีวิตพวกเราแล้ว" ต่างพากันแตกตื่นวิ่งหนีกระเจิงไป

ราชสีห์เดินไปได้ต้นกระทุ่มไม่เห็นมีใครหลงเหลืออยู่เลย ไม่นานเหยี่ยว พญานกออก และเต่าก็เข้ามาหา ราชสีห์จึงให้อวาทว่า " ต่อแต่นี้ไป สู้เจ้าทั้งหลายอย่าทำลายมิตรธรรม อยู่อย่างไม่ประมาทเถิด" แล้วก็กลับที่อยู่ของตน สัตว์ต่าง ๆ ก็แยกย้ายกลับที่อยู่ของตนไป แม้เหยี่ยวมองดูลูกน้อยของตนแล้วพูดขึ้นว่า "เพราะอาศัยมิตรแท้ ๆ เราจึงรักษาลูกๆ ไว้ได้" แล้วจึงกล่าวเป็นคาถาว่า

"บุคคลพึงคบมิตรสหายและเจ้านายไว้ เพื่อได้รับความสุข เรากำจัดศัตรูได้ด้วยกำลังแห่งมิตร เป็นผู้พร้อมเพรียงด้วยบุตรทั้งหลาย บันเทิงอยู่ เหมือนเกราะที่บุคคลสวมแล้วป้องกันลูกศรทั้งหลายได้ ฉะนั้น"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า :

มิตรแท้สามารถช่วยเหลือในยามทุกข์ยามลำบากได้

นิทานชาดก เรื่องที่ 4 ปูทองผู้ฉลาด



ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวันเมืองสาวัตถีทรงปรารภการเสียสละชีพของพระอานนทเถระเพื่อพระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพราหมณ์ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง มีอาชีพกสิกรรม วันหนึ่งเขาไปนาพร้อมบริวารบอกลูกน้องให้ทำงาน แล้วตนเองก็ไปล้างหน้าที่หนองน้ำปลายนาใน หนองน้ำนั้นมีปูตัวหนึ่งอาศัยอยู่ มีสีเหลืองเหมือนสีทอง พอถึงหนองน้ำเขาก็แปร่งฟัน ก่อนค่อยลงไปล้างหน้า ขณะนั้นเองปูทองได้มาอยู่ใกล้ๆ เขา เขาเห็นมันแล้วเกิดความเอ็นดูมันจึงจับมันขึ้นมาวางไว้ที่ผ้าห่มของเขา เมื่อจะกลับไปทำนาต่อก็ปล่อยมันลงน้ำไป

วันต่อมา พอเขามาถึงนาก็จะแวะไปที่หนองน้ำจับปูขึ้นมาอนที่ผ้าห่มก่อนแล้วไปทำนาทั้งวัน ตกเย็นไปปล่อยปูลงน้ำแล้วค่อยกลับบ้านไปเป็นลักษณะเช่นนี้ประจำ เขากับปูทองจึงเกิด ความคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ดวงตาของพราหมณ์มีลักษณะแปลกอยู่อย่างหนึ่งคือจะเป็นวงกลม 3 ชั้น ไส้แฉ่ว ที่ปลายนานั้นมีกาฬเมียคู่หนึ่งอาศัยอยู่ที่ต้นตาลต้นหนึ่ง นางกาเกิดแพ้ท้องอยากกินดวงตาของพราหมณ์เจ้าของนา

"ถ้าไม่ได้กินฉันคงตายแน่ๆ เลยละ"สามีเอ่ยปากตอบด้วยความเกียจคร้านว่า "น้องจะบ้าหรือ ใครจะไปบังอาจเอาดวงตาของคนมาได้อย่าหวังเลยน้อง" นางกาจึงเสนออุบายอย่างหนึ่งว่า "พี่ได้ต้นตาลนี้มีงูเห่าตัวหนึ่งอาศัยอยู่ถ้าเราใช้ให้งูเห่ากัดเขาตายแล้วค่อยเจาะดวงตาของเขาความหวังฉันก็เป็นจริงนะสิ" กาสามีเห็นดีด้วย นับแต่นั้นทั้งกาทั้งสองเริ่มปรนนิบัติงูเห่าด้วยการนำอาหารมาให้เป็นประจำ

พอข้าวในนาเริ่มตั้งท้อง ปูทองก็เติบโตเต็มทีวันหนึ่งเวลาเช้าตรู่ พราหมณ์ก็ออกมาดูนาตามปกติ เขาแวะไปที่หนองน้ำจับปูมาวางไว้ที่ผ้าห่มแล้ว กำลังจะเดินขึ้นคันนาเลาะดูข้าวเท่านั้น ก็ถูกงูเห่ากัดเข้าที่น่องลัมลงตรงนั้น งูเห่ากัดเข้าก็เลื้อยเข้าจอมปลวกไป พอเขาล้มลงปูทองได้กระโดดขึ้นไปเกาะอยู่บนยอดดอกของเขา กัดตัวผู้ก็บินมาจับบนร่างของเขาเช่นกัน ขณะที่กำลังจะจิกดวงตาของเขานั้นเอง ปูทองก็ใช้ก้ามปูหนีบคอเขาเอาไว้แน่น แล้วพูดว่า

"เจ้ากบขี้ขี้ เจ้าเรียกงูมาเดี๋ยวนั้นละ มิเช่นนั้น เจ้าคอขาดแน่ๆ"

กบกลัวตายจึงร้องเรียกงูว่า "เฮ้ย..งูเห่าเพื่อนรักกลับมาก่อน ข้าถูกปูตาโปนหนีบคอแล้ว กลับมาช่วยกันก่อน"

งูเห่าพอได้ยินเสียงเรียกก็เลื้อยกลับมาแผ่บังพานหันจะฉกปู ปูจึงใช้ก้ามปูอีกข้างหนึ่งหนีบคองูเอาไว้อีก

งูเห่าตื่นไม่หลุดจึงร้องถามปูทองว่า "เจ้าปูตาโปน ปล่อยพวกข้าเดี๋ยวนั้นละ เจ้าหนีบคอพวกข้าทั้งสองไว้ทำไม"

ปูทองตอบว่า "เจ้างูขี้ขี้ ชายคนนี้เป็นที่พึ่งของข้า ถ้าเขาตายไปข้าก็ต้องตายด้วย เพราะไม่มีผู้คุ้มครอง เจ้ามาทำให้เขาตายเสียแล้ว พวกเจ้าต้องตาย"

งูฟังแล้วคิดจะล่อลวงปูจึงพูดว่า "เจ้าปูตาโปน ถ้าเช่นนั้น ข้าจะดูดพิษกลับคืนให้เขาฟื้นคืนชีพมา เจ้าปล่อยพวกข้าก่อนสิ ก่อนที่พิษร้ายแรงจะทำให้เขาตาย"

ปูรู้ทันเล่ห์เหลี่ยมของงูจึงพูดว่า "เจ้างูขี้ขี้ ข้าจะปล่อยเจ้า ต่อเมื่อเห็นชายคนนี้ลุกขึ้นได้ก่อนแล้ว ข้าถึงจะปล่อยกาไป" ว่าแล้วก็คลายก้ามให้งูเลื้อยไปดูพิษคืน เมื่อพราหมณ์ได้ลุกขึ้นยืนเป็นปกติแล้ว ปูคิดว่าถ้าขึ้นปล่อยให้สัตว์ทั้งสองนี้ไป ก็จะกลับมาทำร้ายพราหมณ์เจ้าของนาอีกจนได้ จึงใช้ก้ามปูหนีบคอสัตว์ทั้งสองเสียชีวิตทันที ฝ่ายนางกาที่จับอยู่บนต้นตาลเห็นเหตุการณ์กลับตาลปัตรเช่นนั้น ก็รีบบินหนีไปอยู่ที่อื่น

พราหมณ์เจ้าของนาโยนร่างของกาและงูทิ้งเข้าป่าไป นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาพราหมณ์และปูทองก็ยิ่งสนิทสนมคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนตรวบล้นชีวิต

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : อย่าคิดทำร้ายคนอื่น เพราะตนเองจะเดือดร้อนในภายหลัง
คนและสัตว์ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน อย่าได้คิดทำลายสัตว์และธรรมชาติเลย

นิทานชาดก เรื่องที่ 5 อะไรๆ มันก็ไม่แน่ อย่าดีใจ อย่าเสียใจ

มีนิทานของชาวจีนเรื่องหนึ่งเล่าว่า.... สามีภรรยาคนหนึ่งอาศัยอยู่ในชนบทกับท่านผู้เฒ่าท่านหนึ่ง และมีม้าฉลาดแสนรู้อีกตัวหนึ่ง ทั้งสองสามีภรรยารักม้าตัวนี้มาก วันหนึ่งม้าหนีไป ทั้งสามีภรรยาเสียใจมาก

ท่านผู้เฒ่าก็ได้ปลอบใจว่า “อย่าเสียใจเลย เพราะชีวิตนี้ไม่แน่”

เวลาผ่านไปหลายวัน ม้าตัวนั้นก็กลับมาที่บ้าน แต่คราวนี้ได้พาแฟนมาด้วย เป็นม้าป่าอีกตัวหนึ่ง สามีภรรยาต่างก็ดีใจมาก แต่ท่านผู้เฒ่าก็บอกว่า...

“อย่าเพิ่งดีใจ เพราะชีวิตนี้ไม่แน่”

ต่อมาวันหนึ่ง สามีพาม้าตัวใหม่มาหัดขี่เล่นไปรอบๆ บ้าน ม้ายังไม่เชื่องดี จึงยังไม่สามารถบังคับได้ดังใจ ม้าพาวิ่งลอดเข้าไปใต้ถุนบ้าน ตัวเขาชนกระแทกเข้ากับตัวบ้านอย่างแรง ตกลงมาพิการแขนขาหัก ทั้งสามีภรรยาต่างก็เสียใจกับเหตุการณ์นี้มาก ท่านผู้เฒ่าก็ปลอบว่า... “อย่าเสียใจ เพราะชีวิตนี้ไม่แน่”

ต่อมาเกิดสงครามขึ้น ชายฉกรรจ์ในหมู่บ้านถูกทางราชการเกณฑ์ไปเป็นทหารทุกคน สามีได้รับการยกเว้นเนื่องจากเป็นคนพิการ การสู้รบเป็นไปอย่างรุนแรง ทำให้ทหารตายเกือบหมด สามีภรรยาก็ดีใจที่ตัวเองไม่ต้องไปเสียชีวิตในการสงครามครั้งนี้...

นิทานเรื่องนี้สอนเราว่า... บางครั้งเราอาจเกิดความรู้สึกว่า เราได้ สูญเสียมากมาย... เราเสียเปรียบน่าเสียใจ... แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว เราอาจจะเห็นว่า สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าเสียใจอะไรมาก อาจจะกลับกลายเป็นสิ่งที่ดีก็ได้

บางสิ่งบางอย่างที่เราารู้สึกว่าดี แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ดีก็ได้ มันก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น เป็น “อนิจจัง” ไม่แน่นอนจริงๆ เราจึงควรทำความเข้าใจกับเรื่องของ “ความไม่แน่นอน” และรู้จัก “ปล่อยวาง”

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม ความสำเร็จของฉัน เป้าหมายของชีวิตฉันลิขิตเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีเป้าหมายของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาวโดยกำหนดวัน เวลา และเป้าหมายความสำเร็จของตนเองคืออะไร
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจกระบวนการของความสำเร็จ ที่มาซึ่งความสำเร็จ และเหตุผลที่ต้องทำสิ่งนั้น
3. เพื่อให้นักเรียนระลึกถึงบุคคลที่ทำให้ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม บรรยาย อภิปราย สืบค้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้ 1.สมุดบันทึก 2.ใบกิจกรรมที่ 12 บทความเรื่องหนูดี 3.ใบงานกิจกรรมที่ 12 บทความ หนูดี

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มมาจับบัตรคุณธรรมธรรม เพื่อแจกให้กับนักเรียน โดย ให้นักเรียนเก็บรักษาบัตรนี้ ซึ่งบัตรคุณธรรมใช้ติดตัวถือเป็นคุณธรรมประจำตัวนักเรียนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

2. ให้นักเรียนสังเกตตัวละคร คุณลักษณะของตัวละครที่นักเรียนประทับใจ และนักเรียน สามารถนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการทำงานได้อย่างไร คุณลักษณะที่โดดเด่นของตัวละครที่ทำให้ประสบความสำเร็จสามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน
3. ให้นักเรียนทุกคนสรุปในหัวข้อ ต่อไปนี้
 - 1) ความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม จากการอ่านบทความหนูดี
 - 2) สิ่งที่น่าสนใจที่ได้เรียนรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านบทความ
 - 3) วางแผนออกไปทำอะไร เป้าหมายที่จะออกไปทำตามที่ได้ตั้งใจไว้ เหตุปัจจัยที่เลือก ทำสิ่งเหล่านั้น โดยพิจารณาบทความเรื่อง หนูดีอัจฉริยะกับธรรมชาติ
 - 4) โดยกำหนดระยะเวลา กำหนดวันที่ทำสำเร็จหรือทำเสร็จ พร้อมทั้งระบุความจำเป็น หรือเหตุผลเรื่องของวันและเวลาดังกล่าวว่าจะทำไมต้องเป็นวันนั้น หรือช่วงเวลานั้น

4. ให้นักเรียนทำใบงานกิจกรรมที่ 12 เป้าหมายของชีวิตฉันลิขิต โดยใช้ความรู้และประสบการณ์จากกิจกรรมที่ 12

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

5. ผู้วิจัยกล่าวถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ความสำเร็จเพื่อใคร เพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว เพื่อพ่อแม่ เพื่อคนที่เรารัก และคนที่รักเรา

6. ขออาสาสมัครพูดสรุปสิ่งที่ได้รับจากการดูภาพยนตร์ ความรู้ที่ได้ ความเข้าใจ ออกไปทำอะไร เป้าหมายของตนเองโดยอาสาสมัคร จำนวน 2 – 3 คน

7. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมอาสาสมัครและอวยพร “ให้ทำในสิ่งที่หวังไว้สำเร็จดังที่ตั้งเป้าหมาย ขอให้สำเร็จ เป้าหมายคงเดิมแต่วิธีการเปลี่ยนแปลงได้”

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

8. พิจารณาจากกิจกรรมกลุ่มย่อย การออกมาแสดงความคิดเห็นและการตั้งเป้าหมาย

9. จากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

10. จากความตั้งใจและสนใจในการจัดกิจกรรม

11. จากการถาม-ตอบของผู้วิจัย

ใบกิจกรรมที่ 12 บทความหนูดี

เขียนสมอง' ดีกรี 'ฮาร์วาร์ด' 'หนูดี-วนิษา เรซ' 'อัจฉริยะ' เพราะ 'ธรรมะ'

เป็นแชมป์เกมโชว์ดัง-เกมอัจฉริยะ...คว่ำล้านที่ 15 ก่อนหน้าก็ไปอยู่ที่ภูเกิดช่วงเกิดสึนามิ... แต่เดชะบุญรอดฉิวเฉียดเพราะออกจากพื้นที่ประสบภัยไปก่อนและมีส่วนร่วมเป็นอาสาสมัครช่วยผู้ประสบภัยในแวดวงการศึกษายุคใหม่รู้จักเธอคนนี้ในฐานะผู้บริหารโรงเรียนที่เน้นปลูกสร้างความคิดริเริ่มฉลาดให้กับเด็ก และเมื่อเร็ว ๆ นี้ ก็ให้สัมภาษณ์ออกทีวีเป็นที่ฮือฮาประเด็น “อัจฉริยะ” แต่ก่อนจะเป็นเช่นวันนี้�ายัง ไม่ค่อยมีใครทราบ...

วันนี้ลองมาค้น “วิถีชีวิต” ของ “ผู้หญิงสวย-ผู้หญิงเก่ง” ที่ชื่อ “หนูดี-วนิษา เรซ” ทีม “วิถีชีวิต” นัดแนะขอค้นหาตัวตนก่อนจะเป็นผู้หญิงเก่ง ของ “หนูดี- วนิษา เรซ” ผู้บริหารโรงเรียนวนิษา ลูกสาวคนโตของ ชุมศรี รักษ์วนิชพงศ์ ผู้ก่อตั้งโรงเรียนแห่งนี้เพื่อลูกสาวคนนี้โดยเฉพาะ ซึ่งเจ้าตัวก็ยินดี โดยเปิดฉากเล่าชีวิตว่า... เด็กๆ เป็นคนที่ขี้หนามาก เป็นเด็กไฮเปอร์ และชอบถามทุกเรื่อง

“แต่ถามแบบมีมารยาทนะ ซึ่งพื้นฐานนักวิทยาศาสตร์ทุกคนจะต้อง ชอบถาม ชอบตั้งข้อสงสัย จนกลายเป็นนิสัย ซึ่งมีความสุขมากๆ” เธอให้นิยาม ของตนเองแบบง่ายๆ ก่อนที่จะถูกจับจ้องเป็นบุคคลผู้เชี่ยวชาญด้าน “สมองมนุษย์” ที่สมบูรณ์แบบทั้งการศึกษา รูปร่างหน้าตา และฐานะ

พูดถึงความเก่งของเธอ ก็การันตีได้ด้วยดีกรีปริญญาตรีด้านครุศาสตร์ ศึกษาจาก ยูนิเวอร์ซิตี้ออฟ แมริแลนด์ และปริญญาโทเกียรตินิยมด้านวิทยาการสมองจากมหาวิทยาลัยชื่อดังอย่าง ฮาร์วาร์ด ยูนิเวอร์ซิตี สหรัฐอเมริกา ซึ่งปัจจุบันนอกจากทำงานด้านการศึกษาที่โรงเรียนวนิษาแล้ว เธอยังเป็นที่ปรึกษา เป็นวิทยากรบรรยาย และเป็นเทรนเนอร์จัดการอบรม จัดประชุม เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพบุคคล และอื่นๆ อีกหลายด้าน

ดูจากการงานแล้วน่าจะเคร่งเครียดไม่เบาทีเดียว แต่เธอบอกว่า “เรื่องสมอง ถ้าชอบก็ไม่น่ายาก และสนุกมาก” และเธอก็มีอีกด้านที่สบายๆ หรือมุมผ่อนคลายของชีวิต ที่ก็น่าสนใจ

กับวัย 29 ปี กับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับงานของ “หนูดี” เธอเผยว่า... มีกิจกรรม มึนงานอดิเรก ในยามว่างหลายอย่างที่ทำ เช่น เรียนเต้นบัลเลต์ เพราะ เป็นคนชอบเต้น ชอบเคลื่อนไหวร่างกาย ทำกิจกรรมสบายๆ เช่น เรียนวาดรูป แต่อย่างหลังนี้เดี๋ยวนี้ไม่แล้ว เพราะใครๆ ก็วาดรูปกันหมด จึงเปลี่ยนเป็น บั๊นดิน เรียนและสอนการปั้นเซรามิก และตั้งใจจะสร้างงานปั้นดินประกอบภาพหนังสือธรรมะ นอกจากนี้ก็ยังมีกีฬากลางแจ้งที่ชอบสมัยที่อยู่ต่างประเทศคือ ยิงธนู แต่ในเมืองไทยก็ไม่สะดวกนัก จึงเปลี่ยนเป็น ว่ายน้ำ แทน

“เนื่องจากงานของหนูดีเป็นงานเทรนนิ่ง ซึ่งจะไม่ ทับกับเวลาทำงาน ดังนั้น จริง ๆ คือทำงานเสาร์-อาทิตย์ ส่วนจันทร์-ศุกร์คือวันหยุด แต่ก็จะต้องมีทำงานบ้างในช่วงวันธรรมดาด้วย ซึ่งระบุไม่ได้แน่นอน ดังนั้นวันหยุดส่วนตัวจึง ลื่นไหลมาก” หนูดีว่า

เธอบอกอีกว่า วันหยุดของตนเองที่แน่นอนมีน้อย จึงจำเป็นต้องใช้อย่างมีสาระและคุ้มค่ามากที่สุด นอกเหนือจากกิจกรรมส่วนตัวแล้ว ยังต้องแบ่งเวลาให้กับเพื่อนชาวต่างประเทศที่เรียนด้านสมอง ที่มาเยี่ยมเยียนที่เมืองไทย ด้วยการขับรถพาไปต่างจังหวัดใกล้ๆ อย่างอยุธยา นครปฐม

“ล่าสุดก็เพิ่งไปนอนเต็นท์ที่ฟาร์มโชคชัยมา รู้สึกแฮปปี้มาก”

ไลฟ์สไตล์ของหนูดีจะคล้ายคลึงกับชาวต่างประเทศ ซึ่งเธอบอกว่า ไม่รู้หรือว่าอเมริกันชนใช้ชีวิตอย่างไร แต่คงจะติดมาจากตอนที่เรียนที่ต่างประเทศ เรียนอย่างเดียวไม่พอ ต้องทำงานอาสาสมัครด้วย เช่น ทำงานกับศูนย์อเมริกันคอร์ปที่ทำงานด้านเด็กยากจนมีความเสี่ยงสูงในชุมชนเม็กซิกัน รัฐแมริแลนด์ และก็แบ่งเวลาไปพักผ่อนทำกิจกรรมกลางแจ้งด้วย อาทิ พายเรือคายัค ปั่นจักรยาน ฯลฯ

เรียกว่าชอบไปเที่ยวพักผ่อนแบบลุย ๆ ออกแนวลำบาก ๆ แต่ได้ความสนุกสนาน และได้ประสบการณ์ชีวิต ชาร์จแบตเตอรี่ให้กับชีวิตอย่างเต็มพิกัด

ดังนั้น ทืออเมริกาเธอดำเนินชีวิตแบบใด ที่เมืองไทยก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก และนอกเหนือจากคนในครอบครัวอย่างพ่อแม่ที่ขับรถท่องเที่ยวต่างจังหวัดประจำอยู่แล้ว ก็ยังมีทริปส่วนตัว หรือ “ทริปฮันนีมูน” ประจำปี หากแต่มีใช้กับหนุ่มไหน แต่เป็นกับน้องสาวสุดที่รักคือ “หนูหวาน-เมลลิษา เรซ”

กับหนูหวาน หนูดีเล่าว่า จะสนิทกันมาก ทุกปีส่วนมากจะเป็นช่วงปีใหม่ จะจัดเวลาให้อยู่ด้วยกัน เพราะแม่อยู่บ้านเดียวกันบางทีก็ไม่ได้คุยกัน เพราะต่างคนต่างยุ่งกับการทำงาน แต่ทุกปีก็ต้องจัดเวลาที่จะแยกไปอยู่ด้วยกัน 2 คนเท่านั้น พ่อแม่ไม่เกี่ยว ปิดโทรศัพท์ ไม่รับสายเพื่อน เช่น นั่งรถไฟเที่ยวเชียงใหม่ด้วยกัน พอถึงเชียงใหม่ ก็เที่ยว ทานอาหาร อ่านหนังสือ คุยกัน จบแล้วก็นั่งเครื่องบินกลับ สัก 4-5 วัน เป็นเวลา ที่มีค่าที่สุด

มีมุขสบายตามไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ แต่ในอีกมุมหนึ่งเธอก็เป็นคนที่ค่อนข้างซีเรียส และจริงจังกับชีวิต

การดำเนินกิจกรรมชีวิตในทุกช่วงจังหวะของชีวิตหนูดี เธอมักจะต้องมีเป้าหมายเสมอ มีการวางแผนตลอดเวลา และมีเหตุผลในการกำกับเสมอ รวมทั้งจะไม่ยอมให้เรื่องเล็กน้อยมาเป็นอุปสรรคกับความสำเร็จในชีวิตได้ ซึ่งเพื่อน ๆ สนิทของหนูดีทุกคนจะเป็นคล้ายๆ กันแบบนี้ ซึ่งหนูดีเชื่อว่า “เราเป็นคนอย่างไร จะเป็นตัวกำหนดเพื่อนของเรา การใช้ชีวิตของเรา อุปนิสัยเรา การใช้เวลาวางของเรา”

เธอบอกว่า “เลือกคบเพื่อนแบบมีคุณภาพจริง ๆ”

หนูดีจัดว่าเป็นอีกหนึ่ง “สาวสวย” แต่ในมุมของความรัก สาวอัจฉริยะ วัย 29 ปีคนนี้ออกว่า “ยังไม่ได้แต่งงานมีครอบครัวหรือมีเพื่อนชายที่รู้ใจ แต่ยอมรับว่ามีคนมาจีบเยอะมาก แต่คิดว่าช่วงปีนี้ หนูดีคงยังไม่มีแฟนแน่ๆ เพราะยุ่งมาก”

อย่างไรก็ตาม เธอบอกว่า เพิ่งจะอายุ 29 ปีเอง แต่ไม่ต้องห่วง เรียนมาทางด้านครอบครัวศึกษา วันหนึ่งคงแต่งงานมีครอบครัวแน่ๆ แต่การมีครอบครัวที่มีคุณภาพ คือเลือกคนที่ใช่ และวิถีชีวิตที่ใช่ ส่วนวิถีชีวิตขณะนี้ก็คิดว่าใช่อยู่ ซึ่งถ้าจะร่วมชีวิตกับใคร ก็คงจะเป็นแบบที่เรียบง่าย และมีความสุข

“หนูดีลองใช้ชีวิตมาเยอะแล้ว ใช้เงินเยอะ ซ้อปิ้งเยอะ เดินทางเยอะ สะสมเงินเยอะๆ แต่หลังจากลองมาหลายแบบแล้ว ก็คิดได้ว่าแบบเรียบง่ายจะมีความสุขดีที่สุด”

เธอมองว่า การจะมีครอบครัวจะต้องมีเวลาให้กัน แต่เธอยังยุ่งมาก หากไม่มีเวลาให้อีกฝ่าย ก็คิดว่าไม่แฟร์กับอีกฝ่าย อีกอย่างตอนนี้เธอยังมีโครงการที่จะเรียนต่อระดับปริญญาเอกอีกด้วย

ไลฟ์สไตล์ออกแนวชอบลุย ขณะเดียวกันก็ดูจะเป็นสาวติดเรียน อย่างไรก็ตาม หนูดีก็มีมุมสงบส่วนตัวอีกมุมหนึ่ง และเธอบอกว่าเป็นอีกส่วนหนึ่งของอีกสุดขั้วอด โปรเจกต์ในชีวิตคือความตั้งใจ “อยากเขียนหนังสือธรรมะ” เพียงแต่ตอนนี้คิดว่าคงจะเขียนหนังสือเรื่องสมถะก่อน

“ทำวิจัยตอนเรียนปริญญาโทเรื่องการนั่งสมาธิในเด็ก งานวิจัยบอกว่าการนั่งสมาธิทำให้เด็กเรียนเก่งขึ้น ความจำดีขึ้น ถ่อมตัว หนังสือที่คิดไว้ว่าจะทำคือ ปฏิบัติธรรมอย่างไรให้สนุกและมีคุณค่า โดยจะปั้นภาพประกอบเอง และคิดว่าการปฏิบัติธรรมในเด็กน่าจะเป็นหัวข้อที่น่าสนใจพอสมควร”

สแกนลงไปในเรื่องของการปฏิบัติธรรมของเธอ หนูดีเล่าว่า ครอบครัวเธอ ก็เหมือนครอบครัวคนไทยโดยปกติทั่วไป ก็ไม่ได้ไปวัดมากนัก จะไปเฉพาะทำสังฆทาน และไม่มีใครปฏิบัติธรรมจริงจังเลย

แต่จุดสำคัญที่ทำให้เธอสนใจด้านนี้ด้วยก็คือ หนูดี โตในบ้านไทย “ช่วงอายุ 4-5 ขวบจะเห็นคนใส่ชุดขาวตลอด เห็นอะไรแปลกๆ ในขณะที่คนอื่นในบ้าน ไม่เห็น ?!”

เมื่ออายุ 18 ปี เรียนการโรงแรม มีพี่ชื่อพีรธรณ เห็นว่าสนใจธรรมะ ก็ชวนไปปฏิบัติธรรมด้วยกันที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี ด้วยความไม่เคย และไม่รู้เรื่องอะไรเลย จึงลองไปปฏิบัติดู

ช่วงระยะเวลา 3 วันที่ลองปฏิบัติ พบว่ามีความสุขมาก และคิดว่าเป็นวิถีที่ตนเองอยากได้ ซึ่งในปีนั้นจะต้องเดินทางไปเรียนต่อ ก็บอกแม่ว่าจะไม่ไปเรียนต่อแล้วจะปฏิบัติธรรม แต่แม่บอกว่าไปเรียนให้จบก่อนได้ไหม เพราะกลัวว่าปฏิบัติไปแล้วหลายปี แล้วมาค้นพบภายหลังว่าไม่ใช่ ทุกอย่างจะ

ไม่เหลืออะไรเลย ซึ่งแม่พูดก็มีเหตุผล หนูดีจึงตัดสินใจว่าไปเรียนต่อก็ได้ แต่ก็จะปฏิบัติธรรมควบคู่ไปด้วย

เรียนที่เมืองนอก 7-8 ปี การปฏิบัติธรรมจะเป็นเรื่องทีลำบาก แต่หนูดี ก็มีวิธี เช่น อ่านหนังสือธรรมะเยอะๆ นั่งสมาธิเข้า-เย็น ระหว่างวันจะมีอะไรเตือนสติให้ตัวเองรู้จักการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอด

“การปฏิบัติธรรม ใครๆ เข้าใจว่าไปวัด ไปทำบุญ ไปอยู่วัด จริงๆ แล้วพุทธศาสนาเป็นเรื่องของวิถีชีวิตมากกว่า ไม่ต้องเข้าวัดก็ได้ ดังนั้นทุกเช้า ก่อนนอนจะนั่งสมาธิช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งไม่บังคับตนเองว่าจะต้องทำมากน้อยแค่ไหน แต่ทุกครั้งที่ทำ คือได้” หนูดีกล่าวน่าคิด

และทุกๆ ปีเธอก็จะต้องเจียดเวลาไปปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเป็นราวเสมอ เช่น ไปที่เสถียรธรรมสถาน เพราะเป็นที่ที่ปลอดภัยสำหรับผู้หญิงด้วย

หนูดีเล่าว่า เคยเกิดอุบัติเหตุ เพราะขับรถด้วยความเร่งรีบ ไม่มีสติ รุนแรงชนิดว่ารถต้องขายทิ้ง เพราะประกันไม่รับซ่อม และฝ่ายเธอก็ผิดเต็มๆ ตัวเองกระตุก ตันคอเคลื่อน ต้องทำกายภาพบำบัด 3 เดือน เป็นเรื่องใหญ่มาก โชคดีที่ไม่ตาย อีกอย่างในรถก็มีแม่และน้องสาวด้วย

“ก็ทำให้เปลี่ยนความคิดใหม่ว่า ถ้าไปเข้าปฏิบัติธรรม แต่ไม่ดูแลตัวเอง เวลาขับรถ เวลาทำงาน ไม่เคยเอาการปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ก็อาจจะตายก่อนที่จะได้ทำอะไรดี ๆ”

อาชีพของหนูดีต้องใช้เวลาอยู่ในรถมาก เธอจึงเปลี่ยนรถเป็นห้องปฏิบัติธรรม เปิดเทปธรรมะตลอด ก่อนสตาร์ทรถ หายใจเข้า-ออก ตั้งสติ บอกกับตนเองว่าต้องขับรถอย่างปลอดภัย ขับอย่างมีความสุข จะไม่ตัดหน้าใคร ไม่ขับให้ใครไม่พอใจ ถ้าใครตัดหน้ารถหนูดีจะให้เขาไป นี่คือสัญญาที่ให้กับตนเองทุกครั้ง

“คนรุ่นใหม่จะใช้ชีวิตในรถมาก ดังนั้น รถจึงสำคัญมาก”

เธอยังอธิบายโดยอ้างอิงเรื่อง “สมอง” ด้วยว่า มนุษย์เรานั้นเส้นใยสมองเกิดใหม่ได้ทุกวัน และคำว่า “อัจฉริยภาพ” คือมีทักษะใดทักษะหนึ่ง เก่งจนทำให้เกิดสัมฤทธิ์ผลที่ดีได้ เกิดนวัตกรรมดี ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวเลือกในชีวิตทั้งหมด โดยอาศัยความเพียร ความพยายาม ซึ่งศาสนาพุทธนั้นเกี่ยวข้องกับสมองเยอะมาก เป็นเหตุผลที่คนทำงานด้านสมองนับถือศาสนาพุทธเยอะมาก

กับพื้นฐานครอบครัวที่เข้าขั้นดีมาก แต่หนูดีก็ย้ำว่า เธอไม่ใช่เป็นคน ประเภทคุณหนู ไม่เรื่องมากในเรื่องการกิน การอยู่ การนอน เพียงแต่แคร์ในเรื่อง สถานที่ที่อยู่มากกว่า คือจะต้องไม่ใช่เป็น

สถานที่ที่โคจร หรือเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เพราะเป็นผู้หญิงจึงควรต้องอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัยเสมอ

“เรื่องอื่นๆ ยังไงก็ได้ ไม่เรื่องมาก สบายๆ ส่วนหนึ่งอาจมาจากประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรม ที่สอนไม่ให้รักสบาย ละตัวตน และการที่ไปอยู่ต่างประเทศมานาน ต้องพยายามช่วยเหลือตัวเอง

ให้ได้โดยไม่ได้มีพ่อแม่เคียงข้าง ตลอดเวลา ก็ช่วยฝึกฝนในเรื่องนี้” ...เป็นการกล่าวทิ้งท้ายจาก “หนูดี-วินิษา เรซ”

สาวสวย-สาวเก่งที่น่าจับตาอีกคนหนึ่งในยุคนี้ !!

หวิด ‘อดเกิด’ มาสวย-เก่ง !!

เรื่องประหลาดหรือมหัศจรรย์ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เว้นกับ “หนูดี-วินิษา เรซ” คนนี้.....

หนูดีเล่าว่า เป็นคนสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงตั้งแต่เด็ก หัวใจรั่ว ลิ้นหัวใจไม่ปิด เลือด จะไหลย้อน ฟังดูน่ากลัวมาก ตอนนั้นเพิ่งเกิดมา 2 วัน คุณแม่มีหนูดีตอนอายุมากแล้ว แกรม ตั้งครรภ์ 5 เดือน โดยที่ไม่รู้ตัว

ช่วงที่มีหนูดี คุณแม่นึกว่าอาหาร เป็นพิษ ก็ทานยา ต่อมาลิ้นขึ้นก็นึกว่าแพ้อะไร ก็ไปหาหมอหายามาทาน ซึ่งยานั้นเป็นอันตรายต่อเด็ก ดังนั้น ภายหลังเมื่อทราบว่ายาท้อง “หมอแนะนำคุณแม่ว่าไม่ควรเก็บเราเอาไว้ เพราะเมื่อเกิดมาอาจจะสมองพิการ หรือปัญญาอ่อนไปเลย น่ากลัวมาก”

เธอเล่าต่อไปว่า ตอนนั้นคุณแม่กลัวมาก เพราะอายุมากแล้ว แต่ก็ตัดสินใจเก็บเธอเอาไว้ และแก้ปัญหาด้วยการบินไปรับโครโมโซมเด็กปกติที่อังกฤษ แต่ก็มีผลข้างเคียงคือทำให้ฟันหนูดีทุกซี่ อันเป็นผลต่อเนื่อง มาจากยาที่มีผลกับการเก็บแคลเซียมในกระดูก

“เกือบแย่แน่ะ หนูดีเกือบไม่ได้เกิด ซึ่งเป็นเรื่องประหลาดมาก หมอแนะนำไม่ให้เก็บเราไว้ เพราะกลัวพิการทางสมอง แต่โตขึ้นมากลับมาเรียนด้านสมอง” หนูดีกล่าว และยังไปกว่านั้น ณ วันนี้ เธอคือหนึ่งใน “เซียนด้านสมอง” ของเมืองไทย !!

ใบงานกิจกรรมที่ 12 เป้าหมายของชีวิต

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านบทความของหนูดี และจากการร่วมกิจกรรมที่ 12 ให้สรุปความรู้ ความเข้าใจ
 สิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายลงในช่องว่างต่อไปนี้

<u>ความรู้ที่ได้รับ</u>	<u>สิ่งที่เข้าใจ สิ่งที่ได้เรียนรู้และประโยชน์ที่ สามารถนำไปใช้ได้</u>
<u>กำหนดการ เป้าหมายที่ได้วางแผนไว้ว่าจะ ออกไปทำหลังจากที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมนี้</u>	<u>กำหนดระยะเวลาในการทำ เป้าหมายที่วาง ไว้คาดการณ์ระยะเวลาและหาเหตุผลว่า ทำไมต้องเสร็จภายในเวลาที่กำหนด</u>

โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา กิจกรรมที่ 13

ชื่อกิจกรรม ปัจฉินิเทศ “สัญญาใจ”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักและเรียนรู้คุณธรรมจากการวัดคุณธรรมและยึดถือเป็นคุณธรรมประจำตน
2. เพื่อให้นักเรียนออกมาแสดงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนและผู้วิจย
3. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นมองเห็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของตนเอง

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การค้นพบ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ 1.การ์ดคุณธรรม 30 คุณธรรม 2.ดินสอสี 3 กล้อง 3.กระดาษรูปหัวใจ สีชมพู ฟ้า เหลือง แดง และดำ จำนวน 20 อัน 3.กรรไกร 4. ด้าย 4.กาวสองหน้าบาง 1 ม้วน 5.ฟิวเจอร์บอร์ดสีชมพู 6.ใบงานกิจกรรมที่ 13 สัญญาคุณธรรม 7.แบบประเมินโครงการ 8.สีเมจิก 9.สมุดบันทึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ให้นักเรียนนั่งประจำกลุ่ม หลังจากนั้นส่งตัวแทนรับบัตรคุณธรรมซึ่งแจกให้กับนักเรียนทุกคน
2. ผู้วิจยแจกกระดาษรูปหัวใจสีดำ และหัวใจสีชมพู พร้อมใบงานกิจกรรมที่ 13 สัญญาคุณธรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา

3. ผู้วิจยกล่าวเรื่องความดี ความไม่ดีที่ผู้วิจยทำไว้กับผู้อื่น แล้วนักเรียนคิดตามว่านักเรียนเคยทำเรื่องไม่ดี ทำเรื่องผิดพลาดมา เรื่องที่เป็นบาปที่สุด ให้นักเรียนเขียนลงในหัวใจสีดำ แล้วสัญญาว่าจะไม่ทำอีก เสร็จแล้วให้ฉีกหัวใจสีดำนั้นนำไปใส่บาตรที่ครูจัดเตรียม
4. ส่วนหัวใจสีชมพูให้นักเรียนเขียนสิ่งดี สิ่งที่นักเรียนจะออกไปทำความดี และนักเรียนระบุเป้าหมายในครั้งนี้จะใช้เวลาเท่าไร
5. ให้นักเรียนทุกคนแต่งหัวใจให้สวยงามเพื่อติดไว้ที่ป้ายประกาศ และจัดทำชิ้นใหม่อีก 1 ดวง เพื่อนำไปมอบให้คุณแม่หลังจากการอบรมเสร็จ
6. ให้นักเรียนคิดถึงปัญหาที่จะขัดขวางไม่ให้นักเรียนทำดีว่าน่าจะมีอะไรบ้าง และแก้ปัญหาได้อย่างไร

7. ให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่าสิ่งใดที่เราทำไม่ดี สิ่งไหนเราควรนำมาแก้ไข เขียนลงในใบงานกิจกรรมที่ 13 ผู้วิจัยเก็บใบงาน แล้วให้อาจารย์วาดรูปหัวใจสีมืดที่ผิวเจาะบอร์ดสีชมพู

8. ให้นักเรียนเขียนคำมั่นสัญญากับตนเองว่าจะออกไปทำกรรมดีอะไร และละเว้นจากกรรมชั่วอะไร กำหนดเป้าหมายในการทำ ระยะเวลาในการทำความดีนั้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

9. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการมาเข้าร่วม “โปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา”

10. ให้นักเรียนเขียนสรุปลงในสมุดบันทึกและส่งสมุดบันทึกให้ผู้วิจัย

11. ให้นักเรียนหยิบการ์ดคุณธรรมที่ได้รับแจกไปขึ้นมาอ่าน การ์ดที่นักเรียนได้รับเป็นคุณธรรมที่ควรปฏิบัติ ขอให้นักเรียนยึดถือและปฏิบัติตาม โดยผู้วิจัยอ่านของตนเองให้นักเรียนฟัง และนักเรียนทุกคนอ่านของตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

12. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

13. สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อการตั้งคำถามหลังกิจกรรม

14. สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

15. สังเกตการแสดงความคิดเห็นในสมุดบันทึก

บัตรคุณธรรม

บัตรคุณธรรม ขยัน 01	บัตรคุณธรรม ซื่อสัตย์ 02	บัตรคุณธรรม ประหยัด 03
บัตรคุณธรรม มีวินัย 04	บัตรคุณธรรม ใฝ่เรียนรู้ 05	บัตรคุณธรรม สามัคคี 06
บัตรคุณธรรม สุภาพ 07	บัตรคุณธรรม สะอาด 08	บัตรคุณธรรม การให้ 09
บัตรคุณธรรม มีศีล 10	บัตรคุณธรรม ปรีชา 11	บัตรคุณธรรม มีความพากเพียร 12
บัตรคุณธรรม ไม่โกรธ 13	บัตรคุณธรรม ไม่เบียดเบียน 14	บัตรคุณธรรม มีขันติ 15
บัตรคุณธรรม มีสติ 16	บัตรคุณธรรม เสียสละ 17	บัตรคุณธรรม ดูแลเอาใจใส่ 18
บัตรคุณธรรม ตั้งมั่นในธรรม 19	บัตรคุณธรรม พูดจาไพเราะ 20	บัตรคุณธรรม เป็นผู้นำ 21

ใบงานกิจกรรมที่ 13 สัญญาคุณธรรม

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนบรรยายพฤติกรรมของตัวนักเรียนเองว่าข้อดี ข้อเสียของตนเองพร้อมทั้งวางแผนทางแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง ในช่องว่างที่กำหนดให้

สัญญาว่าจะทำจริง

<u>ข้อดี/ข้อเสียของตนเอง</u> <u>ข้อดี :</u> <u>ข้อเสีย :</u>	<u>ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมของเรา</u> <u>ผลกระทบอะไร อย่างไร</u> <u>ข้อดี :</u> <u>ข้อเสีย :</u>
<u>ปรับแก้อย่างไรหรือพัฒนาขึ้นอย่างไร</u> <u>ข้อดี :</u> <u>ข้อเสีย :</u>	<u>กำหนดเป้าหมายและระยะเวลาในการทำดี</u> <u>พร้อมทั้งวางแผนเงื่อนไขหรือให้รางวัลอย่างไร</u> <u>ข้อดี :</u> <u>ข้อเสีย :</u>

แบบประเมินโครงการ

โครงการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาให้นักเรียนในด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านการดูแลตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางตามความคิดเห็นของนักเรียนในแต่ละข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การประเมิน 4 ระดับ ดังนี้

ระดับ	มากที่สุด	= 4
	มาก	= 3
	พอใช้	= 2
	น้อย	= 1

ลำดับ	รายการ	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	ด้านสาระความรู้				
2	ด้านวิทยาการ				
3	ด้านเอกสาร				
4	ด้านการนำไปใช้				
5	ด้านสถานที่การจัด				
6	การจัดกิจกรรมที่หลากหลาย				
7	ความสนุกสนาน				
8	ความตั้งใจและสนใจของตัวเอง				
9	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม				

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

สมุดบันทึก กิจกรรมที่.....

ชื่อกิจกรรม.....

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้ ประโยชน์ที่ได้รับ แนวทางในการนำไปปฏิบัติ เป้าหมายที่จะปฏิบัติ และข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม

<u>สรุปความรู้</u>	<u>ประโยชน์ที่ได้รับ</u>
<u>สิ่งที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</u>	<u>ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม</u>

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย เอกพงษ์ ดิษแสง
วันเดือนปีเกิด	ตุลาคม พ.ศ. 2521
สถานที่เกิด	สระบุรี
สถานที่อยู่ในปัจจุบัน	22 /1 หมู่ 4 ตำบลหนองยาว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี 18000
ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน	ครูระดับ คศ.1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ สำนักงานเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545

ปริญญาตรี ปริญญาศึกษาศาสตร์บัณฑิต

สาขาการสอนคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2551

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ