

ผลของกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*

EFFECT OF IMPLEMENTING BUDDHIST CRITICAL REFLECTION
PROGRAM ON EMOTIONAL QUOTIENT AND POSITIVE CONATION
OF SECONDARY 2 STUDENTS

ธัญญดุลย์ คงเสรี

Thunyadul Kongseree

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

Sompoch Iamsupasit

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

Maytavee Udomtamanupab

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: thunyadul_k@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยกระบวนการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2) เพื่อพัฒนาและนำเสนอโปรแกรมกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพัฒนาความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ 3) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) ที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 64 คน อายุ 13 - 14 ปี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ Purposive Sampling แบ่งเป็น 1) กลุ่มทดลอง และ 2) กลุ่มควบคุม เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดความปรีชาเชิงอารมณ์ (EQ) 2) แบบวัดฉันทะ (CON) 3) ชุดกิจกรรมการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) ที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ 13 ครั้ง รวม 20 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลภายในกลุ่มที่เป็นผลการทดสอบ Pretest – Posttest – Follow Up ด้วยสถิติ One - way ANOVA (Repeated Measure) และวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบค่าคะแนนตามช่วงเวลาก่อน, หลัง และติดตามผล ด้วยสถิติ Two - way ANOVA ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมกิจกรรมฝึกความคิด

* Received 11 March 2020; Revised 29 March 2020; Accepted 29 March 2020



แบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) ที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถพัฒนาให้ความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพิ่มขึ้นได้ แต่จะลดลงหากไม่ได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถนำไปปรับใช้กับองค์กรต่าง ๆ เพื่อพัฒนาให้เป็นผู้มีความคิดที่แยบคาย ส่งผลให้มีความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะเพิ่มขึ้นได้

คำสำคัญ: ความปรีชาเชิงอารมณ์, ฉันทะ, โยนิโสมนสิการ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, กิจกรรมฝึกการคิด

Abstract

This research article Has 3 objectives 1) to study emotional quotient and positive conation improvement by using Buddhist Critical Reflection Program 2) to implement the proper Buddhist Critical Reflection Program (BCRP) on emotional quotient and positive conation of Secondary 2 students 3) to study the effect of implementing Buddhist Critical Reflection Program (BCRP) on emotional quotient and positive conation of Secondary 2 students. The sample group was the 64 grade Secondary 2 students, 13-14 years old. The selective method was by using Purposive Sampling to divide subject into 2 groups, 1) experimented group and 2) controlled group. The tools used in this research consist of :- 1) the questionnaire to measure the rational emotional quotient (EQ) 2) the questionnaire to measure the rational positive conation (CON) and 3) the Buddhist Critical Reflection Program (BCRP) on emotional quotient and positive conation (13 times 20 weeks). The with-in group hypothesis testing were conducted by One-way ANOVA (Repeated Measure) and the between group and time (Pretest – Posttest - Follow Up) hypothesis testing were conducted by using Two-way ANOVA. The results of research can be concluded that Buddhist Critical Reflection Program (BCRP) has improved emotional quotient and positive conation on Secondary 2 students; however, they would be declined if the students had not practiced continuously. Therefore, this BCRP program should be implemented for practicing in other organization for improving emotional quotient and positive conation widely and effectively.

Keywords: Emotional Quotient, Positive Conation, Critical Reflection, Secondary 2 students, Cognitive Process



บทนำ

ข้อมูลจากสถาบันธัญญารักษ์ในปี 2561 พบกลุ่มผู้ป่วยติดยาเสพติดช่วงอายุ 15 - 19 ปี มารักษาตัวมากที่สุด และผู้ป่วยส่วนใหญ่ 56.50% กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา นอกจากนี้จากรายงานแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 คุณภาพของการศึกษาด้านคุณธรรม จริยธรรมของเด็กและเยาวชน พบว่า จำนวนคดีเด็กและเยาวชน (อายุ 10-18 ปี) ที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ปี 2552 - 2557 ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีมากกว่า 15,000 คน ในทุกปี (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์) และนอกจากนี้ยังพบว่า นอกจากนี้พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนยังมีปัญหาด้านความปรีชาเชิงอารมณ์ (EQ) นั่นคือเด็กวัยเรียนของไทยมีระดับความปรีชาเชิงอารมณ์ (EQ) ที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าปกติ ซึ่งเป็นปัจจัยอันส่งผลต่อพฤติกรรมและทักษะการชีวิตของเด็ก (สถาบันราชานุกูล, 2555) การขาดซึ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ความคิดของวัยรุ่นในปัจจุบันส่งผลให้เกิด เปลี่ยนแปลงไปตามความคิดปรุงแต่ง (เอกชัย จุละจาริตต์, 2548) ซึ่งอารมณ์นั้นสามารถส่งแรงกระตุ้นอันเป็นแรงจูงใจได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2549) ช่วงวัยนี้จะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก เป็นระยะเวลาที่มีความอ่อนไหวทางด้านจิตใจและอารมณ์ ค่อนข้างมาก เนื่องจาก ทั้งการเจริญเติบโตทางสรีระและจิตวิทยา โดยวัยนี้จะเริ่มเลือกรูปแบบของชีวิตที่ตนพึงพอใจ ติดเพื่อน หรือภาวะแวดล้อมทางสังคม และจะยึดมั่นในอุดมการณ์ของตน จนกระทั่งอาจกลายมาเป็นสาเหตุแห่งความขัดแย้งหรือความคับข้องใจได้ ทำให้เกิดความกังวลใจเรื่องอนาคตและการเจริญเติบโต จนสามารถพัฒนาให้เกิดเป็นปัญหา เช่นปัญหาการใช้ความรุนแรง หรือการมีความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง (The Health Promotion Fund (NESDB), 2018)

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่มุ่งเน้นให้ คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา เพื่อสร้างความมั่นคงของชาติ พัฒนาคอนทุนวัยให้เป็น คนดี คนเก่ง และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ที่มุ่งเน้นพัฒนาในส่วนของคุณภาพชีวิต ทักษะ คุณธรรม ทักษะทางสังคม จิตสำนึกต่อชุมชน และสิ่งแวดล้อม โดยจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนยังมีปัญหาด้านความปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) นั่นคือเด็กวัยเรียนของไทยมีระดับ EQ ที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าปกติ ซึ่งเป็นปัจจัยอันส่งผลต่อพฤติกรรมและทักษะการใช้ชีวิต และมีความสัมพันธ์ระหว่างปัญญา อารมณ์ และ พฤติกรรม คือ เมื่อปัญญาหรือสภาพจิตใจได้รับการพัฒนา ดูแลกำกับด้วยปัญญา จนเกิดเป็นความปรีชาเชิงอารมณ์ที่พัฒนาสูงขึ้น และ ปัญญายังมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และความคิด ซึ่งเกิดจากแรงจูงใจ โดยที่ ฉันทะ คือ แรงจูงใจใฝ่กุศล หรือเป็นแรงจูงใจเชิงบวก อันเป็นไปในแนวทางตามหลักจริยธรรม ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 (ม. มุ. 12/485/523), (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) บุญกิริยาวัตถุ 10 (ที. ปา. 11/228/230), (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และ



สัปปริสรธรรม 7 (อง. สดตค. 23/65/114) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งเมื่อพัฒนาปัญญาไปอย่างถูกต้องก็จะทำให้อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกอยู่ในภาวะสมดุล เกิดผลดีทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม

โดยพบว่า คุณงามความดีทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่สนับสนุนคุณงามความดี ล้วนมีสาเหตุมาจากโยนิโสมนสิการเป็นมูลฐาน โยนิโสมนสิการจัดเป็นธรรมปรุงแต่งกุศล เป็นสังขารชั้นร่ายกมล โยนิโสมนสิการเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น ให้สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้วเจริญยิ่งขึ้น

จากประเด็นที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจในการศึกษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามแนวคิดทางพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่สามารถเรียนรู้การคิดเชิงนามธรรม ตามทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Erickson, E. H., 1968) และตามทฤษฎีพัฒนาการของ พียาเจต์ (Piaget, J., & Inhelder, 2000) บุรณาการกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ด้วยการพัฒนาแบบฝึกการเรียนรู้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ อันจะทำให้เด็กนักเรียนมี EQ และฉันทะสูงขึ้น โดยเลือกศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อใช้เป็นกลุ่มประชากรในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยกระบวนการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. เพื่อพัฒนาและนำเสนอโปรแกรมกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพัฒนาความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ
3. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับการจัดการการเรียนรู้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างของผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 64 คน แบ่งเป็น กลุ่มได้รับชุดฝึกอบรมกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 32 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่ทำกิจกรรมอื่น จำนวน 32 คน อายุระหว่าง 13 - 14 ปี (โดยการคำนวณจากโปรแกรม G*Power ที่กำหนดค่าขนาดอิทธิพล effect size : 0.5 ความน่าจะเป็นของความคลาดเคลื่อนในการทดสอบประเภทที่หนึ่ง Type I error : 0.05 อำนาจการทดสอบ Power : 0.95 ได้ค่ากลุ่มตัวอย่างที่ 64) โดยที่กลุ่มตัวอย่างทุกคนล้วนมีความเข้าใจในโครงการอบรมและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองไปตาม



หลักการของจริยธรรมการวิจัยในคน สม่ครใจเข้าฝึกอบรมในโครงการ (มีความต้องการและให้ความร่วมมือที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน)

เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย

1. แบบวัด

- แบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์ โดยผู้วิจัยแปลจากแบบวัดปรีชาเชิงอารมณ์ของ

N. S. Schutte et al. (Schutte, N. S. et al, 2007)

- แบบวัดฉันทะ โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม

กิจกรรมการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (Buddhist Critical Reflection Program: BCRP) ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการมาประกอบเข้ากับวิธีคิดและความรู้ (สุนน อมรวิวัฒน์, 2530) และหลักธรรมในพระพุทธศาสนา กับความรู้ทางจิตวิทยา นั่นคือ การใช้แนวทางฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 กระบวนการคิดบูรณาการกับแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2559) ได้แก่ ประยุกต์แบบฝึกจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ด้วยการจดบันทึกรายงานตนเองตามใบงานเป็นประจำวัน (Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M, 2000) ประกอบความรู้ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ (Social Learning Theory) ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) (Wilding, C, 2015) ทฤษฎีการประมวลข้อมูลข่าวสาร (Information Processing) สร้างเป็นชุดกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ จำนวน 13 ครั้ง ใช้เวลาวิจัย 20 สัปดาห์

จากนั้น ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ เพื่อดูความตรงของเนื้อหา กับวัตถุประสงค์ หาค่าความตรง (Validity) นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Index : IOC) ได้ที่ 100% ขึ้นต่อมาจึงได้นำไปทดสอบ (Pilot Study) กับเด็กนักเรียนมัธยมโรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 120 คน เป็นเวลา 2 วัน (6 sessions) โดยแบบวัดความปรีชาเชิงอารมณ์และแบบวัดฉันทะ ได้ค่า Reliability Statistics โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha if Item Deleted) ที่ 0.934-0.940, 0.909-0.920 (ตามลำดับ) และมีค่า CITC (Corrected Item Total Correlation) ที่ 0.121-0.757, 0.206-0.721 (ตามลำดับ)

ขึ้นต่อมาจึงได้นำเครื่องมือทั้ง 2 มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม และนำไปใช้ทดลองสำหรับการศึกษาวิจัยกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ธนบุรี ด้วยรูปแบบกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) ที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ จำนวน 13 ครั้ง 20 สัปดาห์ กับกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นจึงประเมินผลจากการเก็บข้อมูลแบบวัดความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผล 2 เดือน



การวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ 3 ช่วงเวลา Pretest - Posttest - Follow Up จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติขั้นพื้นฐาน โดยใช้ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของทั้ง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะก่อน หลัง และและหลังระยะติดตามผล ทั้ง 2 กลุ่ม ด้วย One-way ANOVA และวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม ทั้ง 2 กลุ่ม และเวลาก่อน หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ด้วย Two-Way ANOVA

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นก่อนการทดลอง พบว่า นำข้อมูลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) ที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ และกลุ่มควบคุม มาทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของข้อมูลความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ ก่อนเข้ารับการทดลอง ด้วยสถิติวิธี Levene Statistic พบว่ามีค่าความน่าจะเป็นของความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะที่ $p > .05$ ซึ่งแสดงว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่างมีความเป็นเอกพันธ์ (Homogeneity) ของความปรีชาเชิงอารมณ์และฉันทะ จึงสามารถนำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาดำเนินการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบกิจกรรมโดยการนำข้อมูลและองค์ความรู้มาสังเคราะห์ แล้วกำหนดองค์ประกอบเป็นวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในการสร้างรูปแบบการเรียนรู้การฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) ที่มีต่อความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ โดยเน้นให้ทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ทั้ง 8 องค์ประกอบ คือ 1) สภาพปัจจุบัน 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวคิดทฤษฎี 4) หลักการของรูปแบบ 5) คุณลักษณะทางจิตวิทยา 6) กระบวนการพัฒนา 7) ผลที่ได้รับจากการพัฒนา และ 8) การวัดและประเมินผล

โดยที่องค์ประกอบที่มีความสำคัญ คือ กระบวนการของกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) ที่มีผลต่อความปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะ เพราะเป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรม ซึ่งเป็นตัวแปรต้นที่ใช้ในการทดลองสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานหลังจากนำโปรแกรม BCRP ไปใช้ พบว่า



ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความปรีชาเชิงอารมณ์ เปรียบเทียบก่อน - หลัง - ติดตามผล (Pretest-Posttest-Follow Up) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ความปรีชาเชิงอารมณ์ : EQ					
กลุ่ม		$\bar{X}$	SD	F	p
กลุ่มทดลอง ($n_1 = 32$)	ก่อนทดลอง	61.75	9.470	3.343	.040
	หลังทดลอง	67.69	8.906		
	ติดตามผล	66.44	10.601		
กลุ่มควบคุม ($n_2 = 32$)	ก่อนทดลอง	60.53	9.598	.720	.490
	หลังทดลอง	57.66	9.492		
	ติดตามผล	58.87	9.777		

กลุ่มทดลองมีคะแนนของความปรีชาเชิงอารมณ์เปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน ค่าคะแนนของความปรีชาเชิงอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 3.343$) แสดงว่าความปรีชาเชิงอารมณ์หลังการทดลองและติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญด้วยค่าสถิติ One-way ANOVA (Repeated Measure)

ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความปรีชาเชิงอารมณ์ เปรียบเทียบรายกลุ่ม (Post Hoc) ก่อนการทดลอง, หลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง

ความปรีชาเชิงอารมณ์ : EQ					
กลุ่ม		Mean Difference	Std. Error	p	
กลุ่มทดลอง ($n_1 = 32$)	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	-5.938*	2.421	.016
		ติดตามผล	-4.688		.056
	หลังทดลอง	ติดตามผล	1.250		.607

เมื่อนำคะแนนความปรีชาเชิงอารมณ์เปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง แบบ Post Hoc พบว่า

ความปรีชาเชิงอารมณ์ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 3.343$)

ความปรีชาเชิงอารมณ์ในกลุ่มทดลองก่อนทดลองและหลังระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความปรีชาเชิงอารมณ์ในกลุ่มทดลองหลังทดลองและหลังระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลฉันทะ เปรียบเทียบก่อน-หลัง-ติดตามผล (Pretest-Posttest-Follow Up) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ฉันทะ : CON					
กลุ่ม		$\bar{X}$	SD	F	p
กลุ่มทดลอง ($n_1 = 32$)	ก่อนทดลอง	57.66	11.972	3.375	.038
	หลังทดลอง	64.28	9.333		
	ติดตามผล	62.75	10.571		
กลุ่มควบคุม ($n_2 = 32$)	ก่อนทดลอง	54.94	11.700	.764	.469
	หลังทดลอง	51.81	9.881		
	ติดตามผล	54.13	9.784		

กลุ่มทดลองมีคะแนนของฉันทะ เปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผล มีความแตกต่างในค่าคะแนนของฉันทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 3.375$) แสดงว่าฉันทะหลังการทดลองและติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญด้วยค่าสถิติ One-way ANOVA (Repeated Measure)

ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลฉันทะ เปรียบเทียบรายกลุ่ม (Post Hoc) ก่อนการทดลอง, หลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง

ฉันทะ : CON					
กลุ่ม			Mean	Std. Error	p
			Difference		
กลุ่มทดลอง (n ₁ = 32)	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	-6.625*	2.670	.015
		ติดตามผล	-5.094		.060
	หลังทดลอง	ติดตามผล	1.531		.568

เมื่อนำคะแนนฉันทะเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง แบบ Post Hoc พบว่าฉันทะในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 3.375$)

ฉันทะในกลุ่มทดลองก่อนทดลองและหลังระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉันทะในกลุ่มทดลองหลังทดลองและหลังระยะติดตามผลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

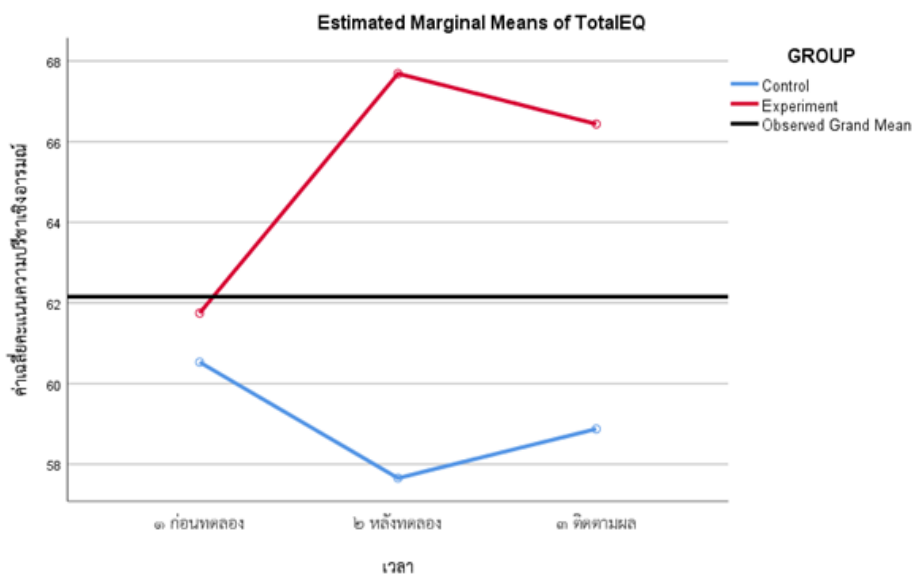


ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มและช่วงเวลา
Pretest – Posttest – Follow Up พบว่า

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความปรีชาเชิงอารมณ์ เปรียบเทียบคะแนนก่อน
ทดลอง หลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความปรีชาเชิงอารมณ์ : EQ					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Intercept	741772.688	1	741772.688	7958.825	.000
Group	1887.521	1	1887.521	20.252	.000
Time	99.031	2	49.516	.531	.589
Group*Time	661.323	2	330.661	3.548	.031
Error	17335.438	186	93.201		

มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กัน ระหว่างกลุ่มและเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($p < .05$, $F = 3.548$) ของคะแนนความปรีชาเชิงอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่ากลุ่มที่เข้ารับการทดลองและกลุ่มควบคุมหลังได้รับการทดลองและหลังระยะติดตามผล มีความแตกต่างของปรีชาเชิงอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



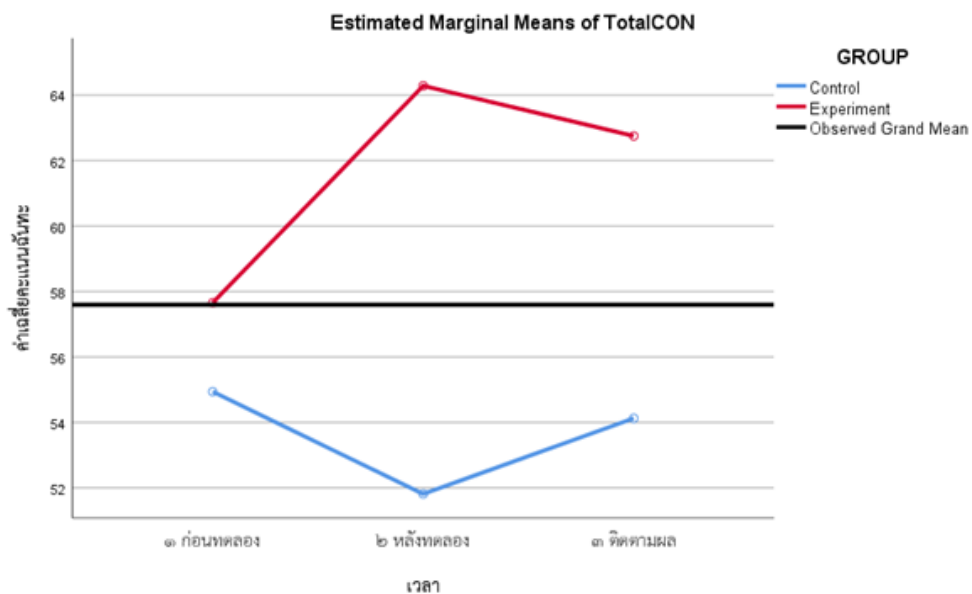
ภาพที่ 1 แผนภูมิเส้นแสดงการเปลี่ยนแปลงของความปรีชาเชิงอารมณ์ (EQ)
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน – หลัง – ติดตามผล



ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลฉันทะ เปรียบเทียบคะแนนก่อนทดลอง หลังการทดลอง และหลังระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ฉันทะ : CON					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Intercept	636871.688	1	636871.688	5682.552	.000
Group	3724.188	1	3724.188	26.984	.000
Time	166.344	2	83.172	.742	.478
Group*Time	771.844	2	385.922	3.443	.034
Error	20845.938	186	112.075		

มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กัน ระหว่างกลุ่มและเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 3.443$) ของคะแนนฉันทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่ากลุ่มที่เข้ารับการทดลองและกลุ่มควบคุมหลังได้รับการทดลองและหลังระยะติดตามผล มีความแตกต่างของฉันทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพที่ 2 แผนภูมิเส้นแสดงการเปลี่ยนแปลงของฉันทะ (CON) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน - หลัง - ติดตามผล



อภิปรายผล

ผลของความปรึกษาเชิงอารมณ์ และฉันทะ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการได้รับการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) และหลังระยะติดตามผล มีค่ามากกว่าก่อนได้รับการฝึก สอดคล้องกับพระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา ได้ศึกษาผลของการฝึกกรรมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรึกษาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ พบว่า นักเรียนกลุ่มได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรึกษาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.5 เพราะว่า การฝึกกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาปัญญาของมนุษย์ให้เพียบพร้อม ดีงาม ไม่ติดหลงในตัณหา และถึงแม้ว่าจะมีกระบวนการทั้ง 10 วิธี ล้วนแต่มีวัตถุประสงค์คือการคิดถูกทาง และคิดตรงทาง (พระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา, 2553) สอดคล้องกับวิญญู เถาถาวงษ์ ศึกษา การจัดการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการ พบว่า หลักการ การจัดการเรียนรู้โดยการฝึกโยนิโสมนสิการ ผู้สอนเป็นบุคคลที่จะต้องจัดสภาพแวดล้อม สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดศรัทธาที่จะเรียนรู้ และได้ฝึกฝนวิธีคิดโดยแยกกาย เน้นให้ผู้สอนและผู้เรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้เรียนมีโอกาสแสดงออกนำไปสู่การปฏิบัติอย่างถูกวิธีจนสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและเมื่อพิจารณากระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการดังได้กล่าวข้างต้น (วิญญู เถาถาวงษ์, 2558) จะเห็นว่ามีค่าสอดคล้องกับวรารักษ์ พูลสวัสดิ์ การฝึกทางปัญญา ฝึกความคิดเพื่อกุศลกรรม หรือการมีพฤติกรรมที่ดีตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม (วรารักษ์ พูลสวัสดิ์, 2559) สอดคล้องกับทฤษฎี กระบวนการการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) และจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) (Clark, D. M. & Fairburn, C. G., 1997)

ผลของความปรึกษาเชิงอารมณ์ และฉันทะ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เมื่อได้รับการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (BCRP) มีค่ามากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก หลังการได้รับการเรียนรู้ และลดลงหลังระยะติดตามผล เพราะว่ากระบวนการประมวลข้อมูล (Information - Processing) (Woolfolk, A, 2004) เป็นกระบวนการทางความคิดที่ซับซ้อน มีองค์ประกอบหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น คุณสมบัติของสิ่งเร้า อวัยวะรับสัมผัส ความสนใจ ความจำ ประสบการณ์ เป็นต้น ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ช่วยทำให้บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวและสามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม พบว่าความปรึกษาเชิงอารมณ์และฉันทะในกลุ่มทดลองลดลงในระยะติดตามผล เนื่องจากกระบวนการประมวลข้อมูลเกิดจากองค์ประกอบหลายอย่างร่วมกัน ดังนั้น หากองค์ประกอบเหล่านั้นบกพร่องทำงานได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ เช่นความไม่พร้อมทางจิตใจ ไม่มีสมาธิ การขาดการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ขาดการทำซ้ำ เหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยให้เกิดการลืมนื่องมาจากการรบกวน (Interference) หรือสิ่งเร้าหรือข้อมูลมากมายที่ผ่านประสาท



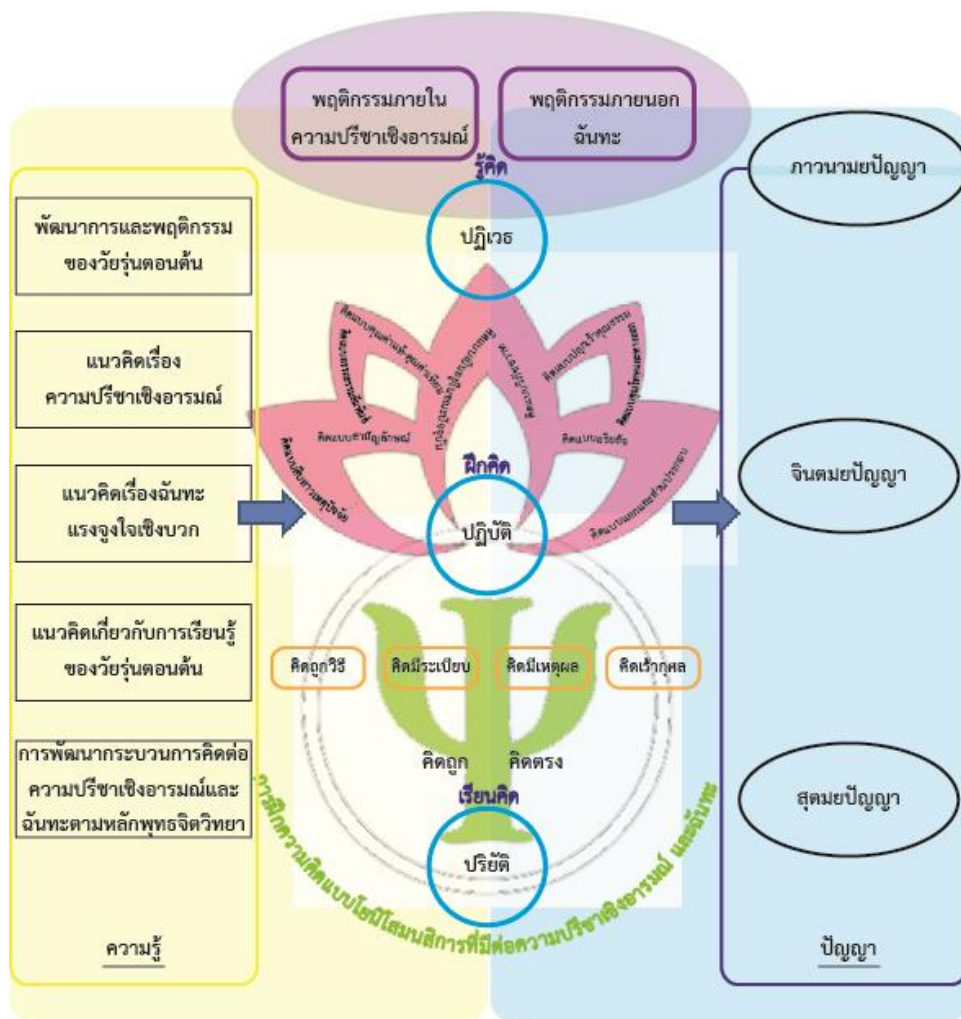
สัมผัสของบุคคล (Loftus, G. R, 1976) และ การเสื่อมหาย (Decay) ในการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการประมวลข้อมูลนั้น ๆ (Gray P., 1994)

นอกจากนี้ ถึงแม้ว่ากิจกรรมการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ และฉันทะเป็นการฝึก การเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญา สอดคล้องกับเสอาด ภิญโญศรี ได้ศึกษา การพัฒนาความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยโดยใช้รูปแบบการสอนแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า ผู้เรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การพัฒนาความสามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้รูปแบบการสอนแบบโยนิโสมนสิการ มีความสามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์ (เสอาด ภิญโญศรี, 2552) แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ปัญญาญาณจำแนกได้ 3 ประการ คือ จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา ซึ่งกระบวนการฝึกกิจกรรมความคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดจินตามยปัญญา หรือปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาอย่างแยบคายซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไปตามเงื่อนไข (Salovey, P. & Mayer, J. D, 1990) หากเมื่อขาดการฝึกฝนการคิดอย่างแยบคายอย่างต่อเนื่องจินตามยปัญญานั้นก็จะเสื่อมลงด้วยขาดการใช้กระบวนการคิดไตร่ตรอง (Woolfolk, A, 2004)

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องความปรีชาเชิงอารมณ์ ฉันทะ (แรงจูงใจใฝ่กุศล) โยนิโสมนสิการ นำมาบูรณาการกับความรู้ทางจิตวิทยา ทำให้ผู้วิจัยสามารถพัฒนาให้เกิดเป็น โปรแกรม Buddhist Critical Reflection Program (BCRP) ที่บูรณาการหลักสัทธรรม 3 กับทฤษฎีการประมวลข้อมูลพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เชิงพุทธจิตวิทยาด้วยการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธี และกิจกรรมทางจิตวิทยาเชิงบวก และทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

จากนั้นจึงทำการวัดผล ด้วยมาตรวัดทางจิตวิทยา คือ วัดพฤติกรรมภายในหรือความปรีชาเชิงอารมณ์ และมาตรวัดทางพุทธศาสนา คือ วัดพฤติกรรมภายนอกหรือฉันทะอันเป็นแรงจูงใจเชิงบวก และนำผลมาอภิปรายด้วยระดับหรือที่มาของปัญญา อันได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา



ภาพที่ 3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การที่ปริชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังได้รับการเรียนรู้กิจกรรมการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนนิการที่มีผลต่อปริชาเชิงอารมณ์ และ ฉันทะ แสดงว่ากิจกรรมการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนนิการ (BCRP) ที่มีผลต่อปริชาเชิงอารมณ์ และ ฉันทะ โดยจัดเป็นการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความคิด ด้วยการฝึกความคิดแบบโยนิโสมนนิการ อันเป็นกระบวนการคิดตามแนวพุทธศาสนา อันจะส่งผลยังพฤติกรรมทั้งภายใน คือ อารมณ์ และ พฤติกรรมภายนอก คือ แรงจูงใจเชิงบวก หรือแรงจูงใจต่อพฤติกรรมที่เป็นไปในทางกุศลตามหลักทฤษฎีกระบวนการการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

1) กระทรวงศึกษาธิการ สถานศึกษา ตลอดจนชุมชนทั่วประเทศ ควรส่งเสริมให้มีฝึกการจัดการ



การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างต่อเนื่องอันสอดคล้องกับหลักทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีของเด็ก, เยาวชน และวัยรุ่นตอนต้น รวมถึงนักเรียน นักศึกษา ผู้ปกครอง 2) ควรส่งเสริมให้มีการใช้กิจกรรมฝึกความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยการใช้ BCRP ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นพร้อมคู่มือในครั้งนี้ ไปใช้ได้อย่างแพร่หลาย เพื่อเป็นนโยบายในการพัฒนาคน โดยสามารถใช้สถานที่องค์กรต่าง ๆ เป็นศูนย์ปฏิบัติ เช่น วัด โรงเรียน สถานศึกษา หน่วยงานราชการ สถานที่ทำงาน หรือแม้แต่ส่งเสริมเป็นกิจกรรมสำหรับครอบครัว สามารถทำได้ในทุกระดับวัย

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2549). *การคิดเชิงสร้างสรรค์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทซัคเซสมีเดีย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลินี.
- พระมหาสมเกียรติ รตนปัญญา. (2553). ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ. ใน *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรการณ พูลสวัสดิ์. (2559). *จริยธรรม และทักษะชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- วิญญู เถาถาวงษ์. (2558). การจัดการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการ. *ศึกษาศาสตร์ มจร*, 3(2), 1-12.
- สถาบันราชานุกูล. (2555). *กรมสุขภาพจิตเผยวิจัยพบเด็กไทยอึดกว่าเดิมมาตรฐาน*. เรียกใช้เมื่อ 17 มิถุนายน 2555 จาก :http://www.rajanakul.go.th/new/index.php?mode=maincontent&group=225&id=151&date_start=date_end= [26
- สะอาด ภิญโญศรี. (2552). การพัฒนาความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยโดยใช้รูปแบบการสอนแบบโยนิโสมนสิการ. ใน *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เอกชัย จุละจาริตต์. (2548). *แนวภูมิปัญญาไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สามลดา.
- Clark, D. M. & Fairburn, C. G. (1997). *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*. Oxford: Oxford University Press.



- Erickson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Gray P. (1994). *Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Loftus, G. R. (1976). *Human Memory: The Processing of Information*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Piaget, J., & Inhelder. (2000). *The Psychology of The Child. (2nd ed.)*. New York: Basic Books, Inc.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*. New York: Baywood Publishing Co., Inc.
- Schutte, N. S. et al. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- The Health Promotion Fund (NESDB). (2018). *The mental health of people 4 ages*. Retrieved November 11, 2018, from <http://www.thaihealth.or.th/Content/27602>
- Wilding, C. (2015). *Cognitive Behavioural Therapy*. London: Hodder and Stoughton.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.