

ผลของการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิดแบบโยนิสมนสิการ ต่อ ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียน ศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ

(Effect of mindfulness restraint and yonisomana-sikara training on
Mathayomsuksa IV students's Buddhist emotional intelligence in Sri
Ayudhya school in royal support)

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ¹
พรณี บุญประกอบ²

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อทำการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยสองประการคือ (1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียน (2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ ปีการศึกษา 2552 จำนวนทั้งสิ้น 32 คน ทำการสุ่มแบบเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อจัดนักเรียนจากกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ได้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คนเท่ากัน ทำการฝึก 3 วัน 2 คืน แล้วเปรียบเทียบปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองและเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า t (t-test) ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาหลังทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน

สรุปผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบทั้งด้าน ความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2 อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบ ทั้งด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาที่มีผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งโดยองค์รวมและแยกองค์ประกอบด้านความรู้สึกด้านความคิดและด้านพฤติกรรม

คำสำคัญ : ปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา, ชุดฝึกการสำรวจสติ, ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Abstract

This is an experiment research which aimed to develop Buddhist emotional intelligence amount Grade 10 students in Sri Ayudhya School under the Royal Patronage. The research aimed to achieve two objectives; 1) to study the result of Buddhist Emotional Intelligence Development Program with students' Buddhist emotional intelligence, and 2) to study the result of Buddhist Emotional Intelligence Development Program with Buddhist emotional intelligence of students who had different academic achievements. The sampling group was 32 students, selected by a random assignment, from Grade 10 in Sri Ayudhya School under the Royal Patronage in 2552 B.E. The selection divided students into a group of eight who had high and low academic achievements as an experimental group and a control group. Totally, each group was combined of 16 members. The training was made during three days and two nights. The Buddhist emotional intelligence was compared before with after the program and between the experimental group with the control group by T-test . Two-way ANOVA also was employed to compare Buddhist emotional intelligence between two groups of students who had different academic achievements.

The research findings were as follows:

1. The group of students who were trained under Buddhist Emotional Intelligence Development Program had higher level of Buddhist emotional intelligence than the time before the program with a significant statistic value at 0.05. After considered from each area, it found that the students who were trained under the development program gained higher level of emotional intelligence, in terms of emotion, thinking, and behavior, than the time before attending the program with a significant static value at 0.05.

2. The group of students who were trained under Buddhist Emotional Intelligence Development Program had higher level of the emotional intelligence than the group of students who were not trained under the program with a significant static value at 0.05. After considered from each area, it found that the students who were trained under the development program gained higher level of emotional intelligence, in terms of emotion, thinking, and behavior, than the group of students who are not trained under the program with a significant statistic value at 0.05.

3. The relationship between an academic achievement and the development program which affected the level of Buddhist emotional intelligence as a whole or from each areas; emotion, thinking, and behavior, was not found.

Keyword : Buddhist emotional intelligence, Mindfulness restraint, Yonisomanasikara training, Grade Point Average

ที่มาและความสำคัญ

วัยรุ่นที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 13 - 19 ปี เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตกอยู่ภายใต้สภาวะการแข่งขันในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการแข่งขันด้านการศึกษา ที่มุ่งเน้นปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ และศิลปะวิทยาเป็นส่วนใหญ่ โดยมองข้ามการจัดการเรียนการสอนด้านการอบรม ขัดเกลานิสัยและเพื่อการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนนักเรียน ด้วยหลักธรรมคำสอนของศาสนาโดยเฉพาะพระพุทธศาสนา เมื่อนักเรียนไม่ได้รับการปลูกฝังหรือการฝึกให้รู้จักควบคุมจิตใจเมื่อนักเรียนกระทบกับเหตุการณ์ ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ใจ ก็มักจะขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ในการพิจารณาใคร่ครวญ อย่างถี่ถ้วนและรอบคอบ ต่อสิ่งที่มากระทบเหล่านั้น ทำให้ตัดสินใจแก้ปัญหาหรือปฏิบัติสนองตอบต่อสิ่งเหล่านั้น ผิดพลาดไปจากความถูกต้องเหมาะสมต่อบริบท และบรรทัดฐานของสังคม ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลังมากมายทั้งต่อตนเอง เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ อารมณ์ซึมเศร้า ปัญหาทางการเงิน ปัญหาเรื่องความรัก หรือปัญหา ยาเสพติด เป็นต้น (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ; 2545) และปัญหาต่อสังคมส่วนรวม เช่น กรณีนักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยรามคำแหงขับรถเฉี่ยวชนกับคนขับรถแท็กซี่ แล้วนักศึกษาคนดังกล่าวก็ยิงคนขับแท็กซี่เสียชีวิตเพราะความโกรธ และกรณีของนักศึกษาหนุ่มลูกอดีตนางสาวไทย ที่บันดาลโทสะด้วยการทำร้ายร่างกายคนขับรถประจำทาง และขับรถพุ่งชนผู้โดยสารบนทางเท้าจนบาดเจ็บสาหัสเป็นจำนวนมาก (คม ชัด ลึก.2550 กรกฎาคม 5) กรณีของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายฆ่าตัวตายเพราะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ไม่ได้ แล้วกลัวพ่อแม่จะเสียใจและกลัวจะหาที่เรียนไม่ได้ (เดลินิวส์. 2551 พฤษภาคม 15) หรือกรณีที่ของอาจารย์สาวไฮโซเรียนจบเกียรตินิยมระดับปริญญาโทและยังเป็นดาวของคณะ

เศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยชื่อดังทำงานเป็นอาจารย์พิเศษฆ่าตัวตายเพราะเกิดความน้อยใจต่อคนรัก (อ้างอิงจาก www.icygang.com/hothilights/) เป็นต้น

จากสภาพปัญหาของเยาวชนดังกล่าว พบว่าสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งคือเยาวชนมิได้ยึดหลักคำสอนของพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพราะพหุศาสนาสอนเน้นให้บุคคลละเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวงแล้วให้ทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล พร้อมกับการรักษาจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา โดยสอนให้บุคคลปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมความประพฤติของบุคคลทั้งสามมิติ คือ พุทธธรรม จิตใจ และปัญญา มีความสอดคล้องกับตัวแปรปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงาม หลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้ จากเหตุผลดังกล่าวทำให้มีนักวิจัยหลายท่านหลายคณะได้ทำการสร้างโปรแกรมเพื่อการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาโดยอาศัยแนวคิดที่และวิธีการฝึกที่แตกต่างกันไป แต่พบว่าที่ผ่านมาผู้วิจัยมักใช้เพียงแค่แนวคิดทฤษฎีของนักวิชาการฝ่ายตะวันตกมาใช้สร้างโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่นำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เรื่อง ความสำรวมสติ และการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มาเป็นแนวคิดทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา แล้วอาศัยเทคนิควิธีการตามแนวคิดตะวันตก เรื่อง การให้การอบรม การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การระดมสมอง และกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในชุดฝึก ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผู้ผ่านการฝึกครบถ้วนตามเนื้อหาของชุดฝึกทุกชุด จะมีปริชาเชิงอารมณ์สูงขึ้นกว่าเดิม เพราะผู้ที่ได้รับการฝึกจะมีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันมากขึ้น นั่นคือมีความระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะขณะที่จิตรับรู้อารมณ์ผ่านทาง

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ปัญญาหรือโยนิโสมนสิการก็จะทำงานก่อให้เกิดสภาพจิตฝ่ายดี มองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมไร้อุทธตามกระบวนการเกิดพฤติกรรมสองแนวทางของ ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545 : 26) ซึ่งก็คือองค์ประกอบของ ปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนา นั่นเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนาด้วยการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนาของนักเรียน
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนาด้วยการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากร ที่ใช้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ

ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน จากกลุ่มประชากรจำนวนทั้งหมด 296 คน โดยทำการเลือกนักเรียนที่มีระดับปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนาต่ำสุด 16 ลำดับแรก ในแต่ละกลุ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. ตัวแปรที่ถูกจัดกระทำ คือ รูปแบบการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา มี 2 รูปแบบคือ

- 1.1 การได้รับการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา
- 1.2 การไม่ได้รับการฝึกเพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา

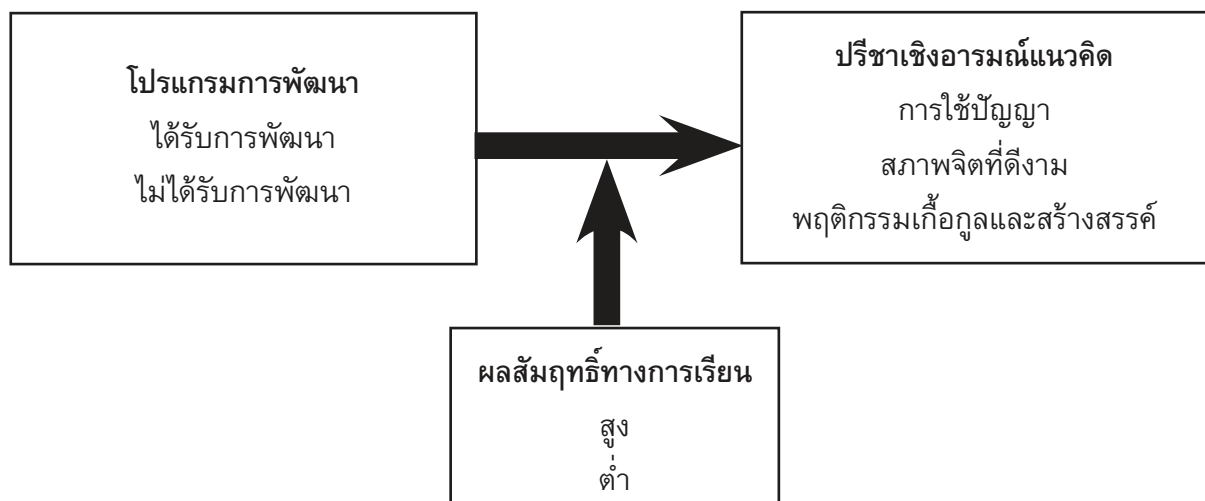
2. ตัวแปรจัดประเภท คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

- 2.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง
- 2.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ตัวแปรตาม

ปรีชาเชิงอารมณตามพุทธศาสนา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการดำเนินการวิจัย และสถานที่เก็บข้อมูล

1. การกำหนดขนาดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนศรีอยุธยา ถนนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกนักเรียนจากกลุ่มประชากรมาจำนวนทั้งสิ้น 32 คน เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คนแล้วก็ทำการสุ่มแบบเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อจัดนักเรียนจากกลุ่มที่มี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เมื่อทำการจัดเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้วก็จะได้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน เท่ากัน

2. แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้คือแบบ **Generalized Randomized Block Design (GRB)** แสดงได้ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง Generalized Randomized Block Design (GRB)

กลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
E1	T _{1E1}	X	T _{2E1}
C1	T _{1C1}	-	T _{2C1}
E2	T _{1E2}	X	T _{2E2}
C2	T _{1C2}	-	T _{2C2}

ความหมายของสัญลักษณ์

E1	แทน	กลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	T2E...	แทน	การสอบหลังในกลุ่มทดลอง
E2	แทน	กลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	T2C...	แทน	การสอบหลังในกลุ่มควบคุม
C1	แทน	กลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	X	แทน	ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
C2	แทน	กลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	-	แทน	ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิง อารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา
T1E...	แทน	การสอบก่อนในกลุ่มทดลอง			
T1C...	แทน	การสอบก่อนในกลุ่มควบคุม			

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบวัดปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

3.2 โปรแกรมการพัฒนา

สำหรับเนื้อหาและกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนานั้นจะแบ่งเป็นสามส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ชุดฝึกการสำรวมสติ มีขั้นตอนการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ (1) ชั้นเสนอหลักการและวิธีฝึกสำรวมสติอย่างถูกวิธี (2) ชั้นการฝึกสำรวมสติอย่างถูกวิธี (3) ชั้นประเมินผลการฝึกสำรวมสติ รวมจำนวนชั่วโมงที่ใช้ฝึกสำรวมสติ ทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง

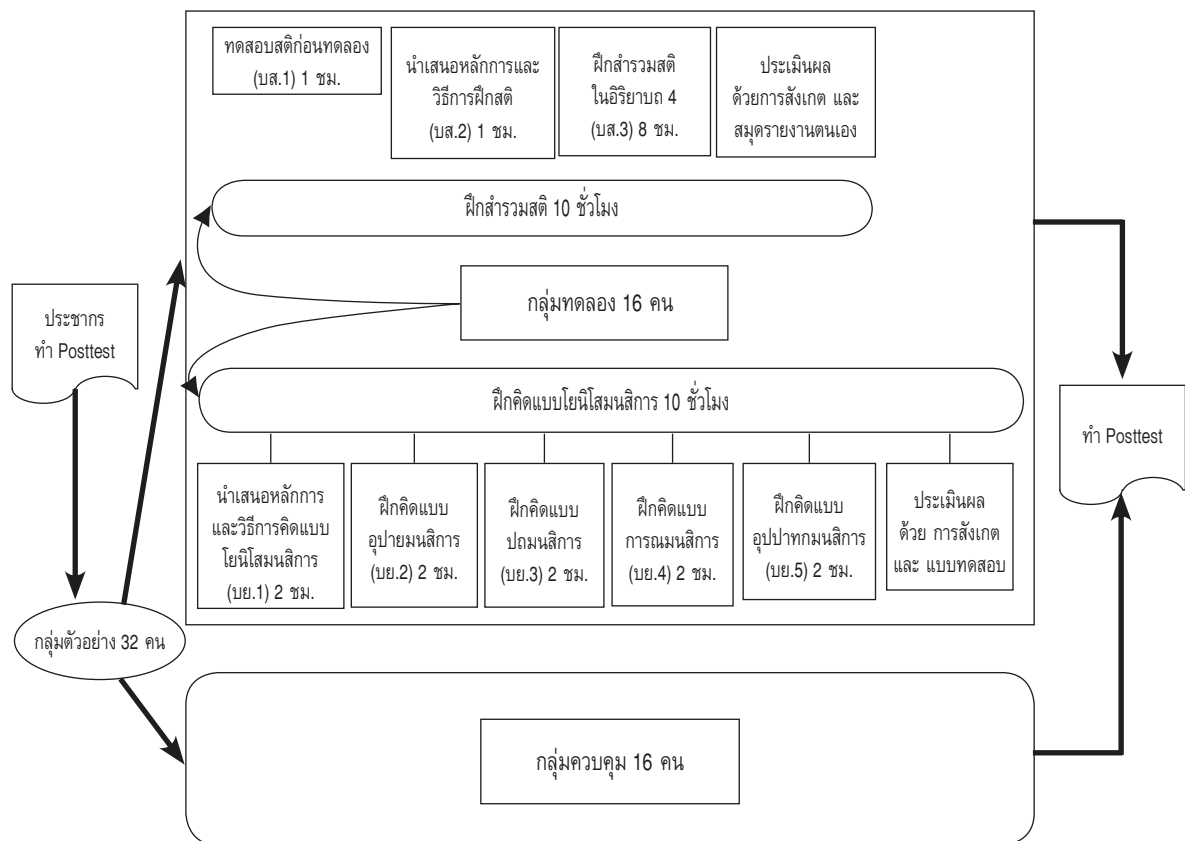
ส่วนที่ 2 ชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบ่งขั้นตอนการฝึกออกเป็น 3 ขั้นตอนเช่นเดียวกันกับ

ชุดฝึกการสำรวมสติ รวมจำนวนชั่วโมงที่ใช้ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง เช่นเดียวกัน

ส่วนที่ 3 กิจกรรมเสริม ประกอบไปด้วยชุดกิจกรรม จำนวน 6 กิจกรรม ดังต่อไปนี้ คือ (1) กิจกรรม “เรียนรู้ธรรมะจากสื่อ” (2) อบรม “วิถีไทยวิถีพุทธ (มารยาทชาวพุทธภาคปฏิบัติ)” (3) กิจกรรม “วาระกัตัญญู รู้คุณวัด บัด กวาด และเก็บ” (4) กิจกรรม “ทำดีรับอรุณ ทำบุตรตักบาตร” (5) กิจกรรม “วาระกัตัญญู รู้คุณอาจารย์” (6) กิจกรรม “ฟ้องด้วยภาพอธิบายด้วยเสียง”

3.3 ภาพรวมของโปรแกรมการพัฒนา

ส่วนภาพรวมของโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ซึ่งประกอบกระบวนการฝึกสำรวมสติ และ กระบวนการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถแสดงรายละเอียดได้ตามภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบที่ 3 ภาพรวมของโปรแกรมการพัฒนา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้คือ สถิติบรรยาย ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด สถิติอนุमान ได้แก่ การเปรียบเทียบผลการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ด้วยการทดสอบค่า Dependent t-test และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ด้วยการทดสอบค่า Independent t-test และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-Way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิจัยสามารถสรุปผลการทดลองได้ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา มีระดับปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา มีระดับปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบทั้งด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน 1 เช่นเดียวกัน

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา มีระดับปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา มีระดับปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบ ทั้งด้าน

ความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 เช่นเดียวกัน

3. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาที่มีผลต่อระดับปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งโดยองค์รวมและแยกองค์ประกอบด้าน ความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยได้รวบรวมข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการอภิปรายดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ความว่า “นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาจะมีปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นก่อนการได้รับโปรแกรม” จากการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาด้วยโปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา มีปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 การที่นักเรียนมีปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้นนั้นสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการพัฒนาปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาที่สร้างขึ้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต, 2536) ที่กล่าวว่า สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ให้อยู่ในภาวะที่พอดี ซึ่งที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรอง หรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ และสอดคล้องกับแนวคิดของ ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2545) ที่กล่าวว่า การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือ

วจา ในขั้นต้น สามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้ระเบียบวินัย หรือประเพณีวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม อย่างเป็นจะต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ที่ทำการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก โดยการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานข้อที่ 2 ความว่า “นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงกว่ากับนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา” จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบ ทั้งด้านความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่า การฝึกสมาธิมีผลโดยตรงต่อกระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ กล่าวคือ เมื่อมีสติก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศล ให้แสดงออกมาทางกายและวจาที่มีความสอดคล้องกับสภาวะจิตในขณะนั้นซึ่งเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วย และเมื่อมีสติก็จะส่งผลต่อการพัฒนาปัญญา สติและปัญญา จะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งๆ เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและ

อกุศล ให้อยู่ในภาวะที่พอดี ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2542) ที่กล่าวว่า จิตที่พัฒนาดีแล้วจะได้สมดุล ไม่กระสับกระส่าย จะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณา ทำให้มองเห็นทางเลือก และเป็นอิสระ และยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในทำนองเดียวกันปัญญา จะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีจิตและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อม

ส่วนการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก็มีความสำคัญต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่มาใน เอกธัมมาทิวาลี อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ข้อ 185-186 ความว่า “ภิกษุทั้งหลายเราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่น แม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น สัมมาทิฏฐิที่เกิดแล้วเจริญมากขึ้น เหมือนกับโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ ทำให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ที่เกิดแล้วเจริญมากขึ้น” จะเห็นว่าโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยเชิงเหตุที่สำคัญของสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นหลักธรรมข้อแรกในหลักมัชฌิมาปฏิปทาแปดประการ ซึ่งมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา ดังที่ พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2542) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ความโดยสังเขปว่า ในการพัฒนาอารมณ์ ต้องใช้หลักของมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อมุ่งพัฒนาเจตสิกฝ่ายดีแล้วไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่ว และในที่สุดก็ต้องขุดรากถอนโคนอกุศลหรือเจตสิกฝ่ายชั่วออกจากจิตใจ พร้อมกับปลูกฝังเจตสิกฝ่ายดีเข้าไปแทนที่ เรียกว่า ชำระจิตใจให้ผ่องใส จิตก็จะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกพงศ์ ดิษแสง (2551) ที่ใช้กระบวนการกลุ่มเกมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ การเรียนรู้ การเป็นตัวแบบ หลักการคิดแบบอริยสัจสี่ เพื่อพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนามีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสูงขึ้นและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน สุปราณี การพืงตน และคณะ (2546) ได้ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในหลักสูตรคุณแม่อสิริ กรินชัย เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน เพื่อพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี จำนวน 20 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่ากลุ่มที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในหลักสูตรคุณแม่อสิริ กรินชัย เป็นเวลา 8 วัน 7 คืน มีคะแนนเชาว์อารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

สมมุติฐานข้อที่ 3 ความว่า “นักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ที่ได้รับและไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา จะมีปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาต่างกัน” จากการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการทดลองเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ที่ได้รับและไม่ได้รับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาผลการวิจัยสรุปว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการได้รับโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาที่มีผลต่อระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาทั้งโดยองค์รวมและแยกองค์ประกอบด้าน ความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3 จากผลการวิจัยข้อนี้ ทำให้ทราบว่าสามารถนำโปรแกรมการฝึกสำรวจสติ และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการไปประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกันได้ เนื่องจากโปรแกรมการฝึก มีประสิทธิภาพสามารถทำให้ระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

ของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการได้รับโปรแกรมการฝึกด้วยชุดฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงขึ้น ดังนั้น อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่สนใจที่มีความใกล้ชิดกับเยาวชนในช่วงวัยดังกล่าว สามารถนำโปรแกรมการฝึกด้วยชุดฝึกดังกล่าวไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์

1.2 การนำโปรแกรมการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาไปใช้นั้นผู้ใช้ควรมีความรู้และทำความเข้าใจให้ชัดเจน เกี่ยวกับแนวคิดวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินกิจกรรม และวิธีการประเมินผลสำหรับแบบฝึกนั้นๆ และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้นในขณะใช้แบบฝึกได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงที

1.3 เพื่อให้ชุดฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมีประสิทธิภาพมากขึ้นผู้นำแบบฝึกไปใช้ควรจะปฏิบัติดังนี้คือ

1.3.1 สำหรับชุดฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้นำไปใช้ควรจะค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอน รวมถึงกรณีศึกษาที่จะนำมายกตัวอย่าง ควรมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในยุคนั้นๆ และสอดคล้องกับแนวคิด วัตถุประสงค์ เนื้อหา ของแบบฝึกแต่ละแบบฝึก

1.3.2 สำหรับชุดฝึกสำรวจสติ ควรจะให้เด็กนักเรียนทำการบันทึก การสำรวจสติลงใน สติ-มาไดอารี อย่างสม่ำเสมอแม้การฝึกตามโปรแกรมการฝึกจะสิ้นสุดแล้วก็ตาม

1.3.3 ชุดฝึกทั้งสองจะให้ประสิทธิ-

ภาพได้อย่างสูงสุดและผู้รับการฝึกจะมีปรีชาเชิง
อารมณ์ที่หยิ่งรากรลึกและมีความมั่นคงถาวร ถ้าหากว่า
ผู้ฝึกเป็น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองที่บ้าน และผู้ที่ถูกฝึก
เป็น บุตร หลาน หรือสมาชิกในครอบครัว

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาปรีชา
เชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ
ที่มีเพศและวัยต่างกัน รวมถึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่
ต่างกับการศึกษาวิจัยชิ้นนี้

2.2 ถ้าจะทำการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนา
ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในบริบทเดียวกัน
หรือใกล้เคียงกับการวิจัยชิ้นนี้ก็ควรจัดโปรแกรมการ

ฝึกเป็นแบบในคาบเรียนปกติอย่างน้อย หนึ่งคาบต่อ
สัปดาห์ แทนการเข้าค่าย 3 วัน 2 คืน

2.3 ควรจะออกแบบการศึกษาวิจัยที่สามารถ
ดึงความร่วมมือของบ้าน-วัด-ราชการ (พ่อแม่ผู้ปกครอง
และนักเรียน-พระวิทยากร-ครูบาอาจารย์ที่โรงเรียน)
ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตาม
แนวพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน

2.4 ควรจะทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อ
พัฒนาโปรแกรมการฝึกปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธ
ศาสนารวมไปถึงวิธีการวัดและประเมินระดับปรีชาเชิง
อารมณ์ให้สามารถเข้าใจได้ง่ายและผู้ปกครองสามารถ
นำไปใช้กับบุตรหลานของตนได้อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชนันภรณ์ ลักษณะมีพิเชษฐ์. (2545). **การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพมหานคร**. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา**. ใน **รวมบทความทางวิชาการ เรื่องอีคิว**. อัจฉรา สุขารมณ์; วิลาสลักษณ์ ชวัลลดี และ อรพินท์ ชูชม.กรุงเทพฯ : ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- นิตยา คงเกษม. (2544). **ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปิ่น มุกทุกันต์. (2495). **ปาฐกถาเรื่องจิต** (ตีพิมพ์ 2550). จันทิมา มุกทุกันต์ เชนสงวน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. (2545). **การสร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 84. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระไตรปิฎกประมวลคัมภีร์และแหล่งค้นพุทธศาสตร์ฉบับคอมพิวเตอร์ (BUDSIR VI for Windows). (2550). [ซีดี]. สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระไตรปิฎกฉบับเรียนพระไตรปิฎกเวอร์ชัน 2. (2545). [ซีดี]. สมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2525). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. (ตีพิมพ์ 2549). ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2546ก). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. (หนังสือ และ ซีดี). หนังสือโดย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ซีดีโดย สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2546ข). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**. (หนังสือ และ ซีดี). หนังสือโดย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ซีดีโดย สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล .
- _____. (2550). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. [ซีดี]. สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระราชวรமுณี (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2542). **“อีคิวในทางพุทธศาสนา”** ใน อัจฉรา สุขารมณ์ วิลาสลักษณ์ ชวัลลดี และ อรพินท์ ชูชม. **รวมบทความทางวิชาการ EQ**. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- เมตตา สิงห์กระโจม. (2545). **ผลของการใช้กิจกรรมการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน.(2539). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2544). **EQ กับภาวะผู้นำในการทำงาน**. ใน**รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว เล่ม 2**. กรุงเทพฯ : ชมรมผู้สนใจอีคิว .

- วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน. (2543). ผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. ปรินญาณิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. (2535). คู่มือการศึกษาพระพุทธศาสนาพื้นฐาน. มูลนิธิแนบ มหาธีรานนท์.
- วสิน อินทสระ. (2545). “หนังสือโยนิโสมนสิการ”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [http://www.ruendham.com /
book_detail.php?id=52](http://www.ruendham.com/book_detail.php?id=52).
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. (2531). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา-รู้เรา). กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- สุจินต์ บริหารวณเขตต์. (2536). ปรมัตถธรรมสังเขปจิตตสังเขปและภาคผนวก. มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธ
ศาสนา.
- สุปราณี การพึ่งตน และคณะ. (2546). รายงานการวิจัยผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ต่อ
เชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. จันทบุรี : วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒนมหาเถระ). (2536). สัมมาทิฎฐิ ตามพระเถรธำบายของท่านพระสารีบุตร
เถระ กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- อัจฉรา สุขารมณ และคณะ. (2547). การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาในเยาวชนไทย. รายงานการ
วิจัยฉบับที่ 97 . สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา สุขารมณ และอังศินันท์ อินทรกำแหง. (2548). การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับอึดใจใน
ประเทศไทย. รายงานการวิจัยฉบับที่ 101. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์.
กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.
- เอกพงษ์ ดิษแสง. (2551). ผลการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Erikson, Erik H. (1959). **Identity and The life cycle**. New York : International Universities Press.
- Mayer , J.D. ;& Salovey , P. (1997). “ What is emotional intelligence?” In P .Salovay & D.J. Stuyter
(eds.), **Emotion development and emotional intelligence**. Pp.3-31. New York : Basic
Books.
- Goleman, D. (1998). **Working with emotion intelligence**. New York : Bantam Books.