

บทความ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม

EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN ADOLESCENTS BY APPLYING PRINCIPLES OF BUDDHIST

นะถนตรี จุฬากาญจน์ *

จาวรวัฒน ไผ่ตระกูล* สุนีย์ ละกำป็น **

บทนำ

ปัจจุบัน สังคม สิ่งแวดล้อม สื่อต่างๆ มีบทบาทต่อการพัฒนาทางด้านสังคม จิตวิทยาของวัยรุ่นอย่างมาก ขณะที่พัฒนาการของวัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาที่ไม่มั่นคง มีความอ่อนไหวทางด้านจิตใจ และอารมณ์ค่อนข้างมาก การพัฒนาทางด้านอารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมต่างๆ ในระยะวัยรุ่นมีความสำคัญมากกว่าการเจริญเติบโตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอวัยวะต่างๆ เนื่องจากปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆซึ่งจะนำไปสู่การเจ็บป่วย และสาเหตุการตายที่สำคัญของวัยรุ่น (วิโรจน์ อารีรักษ์, 2553) มีการศึกษาถึงความรุนแรงของวัยรุ่นไทยอายุ 16-18 ปี พบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพด้านการทะเลาะวิวาทร้อยละ 32.3 การสูบบุหรี่ร้อยละ 15.5 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 30.7 การใช้สารเสพติด ร้อยละ 2.3 การมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 10.2 ซึมเศร้า ร้อยละ 6.7 และคิดฆ่าตัวตายร้อยละ 4.4 สูงกว่าวัยรุ่นที่มีอายุ 13-15 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2549)

จากผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยปี 2552 พบว่าเยาวชนอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด อีกทั้งไม่มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขัน ซึ่งการแก้ปัญหาต้องแก้ที่พฤติกรรม การแสดงออกภายนอก โดยควรเน้นการเพิ่มความเข้มแข็งจากภายในใจ (ประเวช ตันติพิพัฒนสกุล,

2552) และจากการสำรวจสุขภาพจิตกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เด็กและเยาวชนเครียดจากการเรียนสูงถึง ร้อยละ 70.0 รู้สึกซึมเศร้าเป้าหมายเป็นสัปดาห์ร้อยละ 29.1 และส่วนหนึ่งพบว่ามีสาเหตุมาจากการเรียน เด็กที่เคยหนีเรียนร้อยละ 22.8 ส่วนใหญ่มาจากเรื่องการเรียน การบ้าน และเบื่อครูนอกจากนั้น สาเหตุการเรียนยังให้เด็กคิดฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 9.6 จากสถานการณ์ยาเสพติดขยายตัวมากขึ้น ในปี 2554 พบเด็กและเยาวชนใช้สารเสพติดซึ่งไม่รวมเหล้าและบุหรี่ จำนวน 1,715,447 รายโดย 3 อันดับแรกคือ กัญชา ยาบ้า ยาไอซ์ การปรับปรุงให้เด็กมีทักษะชีวิต โดยบูรณาการเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และความคิดสร้างสรรค์ลงในการเรียนการสอนจึงเป็นข้อเสนอแนะในการพัฒนาเด็กและเยาวชน (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ, 2556) ขณะเดียวกันวัยรุ่นที่มีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) จะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้ มีมโนธรรมต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่นและจะรู้สึกอึดอัดกับข้อจำกัดกับความไม่ถูกต้องในสังคม (พนม เกตุมาน, 2550) กระบวนการคิดมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกของบุคคล ส่งผลต่อการแสดงออกถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพราะ

ผู้รับผิดชอบหลัก: อาจารย์นะถนตรี จุฬากาญจน์ สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัยรุ่นไม่ใช่วัยที่ใช้แต่อารมณ์ แต่เป็นวัยที่สามารถคิดอย่างผู้ใหญ่ คิดอย่างมีเหตุผลและคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณได้ (วิลาสลักษณ์ ชิววลี, 2546) ปิยธิดา เลื่อนพลับ (2550) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกคิดแบบโยนิ-โสมนสิการของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาจากวิธีคิดพื้นฐาน 4 แบบ ได้แก่ วิธีคิดสืบสาวเหตุ ปัจจัยวิธีคิดแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ดั้งนั้น การพัฒนาความคิดในวัยรุ่นเพื่อสนับสนุนส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาเติบโตสามารถเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีสภาพจิตใจที่เป็นสุข

พัฒนาการทางด้านจิตสังคมในวัยรุ่น

วัยรุ่นตอนต้นมีอารมณ์และพฤติกรรมแปรปรวนอ่อนไหวง่าย หงุดหงิด ยังมีความรู้สึกที่ยึดตัวเองเป็นหลัก มีความคิดแบบรูปธรรมเป็นส่วนใหญ่ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ ไม่สามารถเข้าใจหรือมองเห็นผลที่จะเกิดตามมาในอนาคตซึ่งเป็นผลมาจากการกระทำหรือพฤติกรรมในปัจจุบัน นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นตอนกลางมีความรุนแรงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกต่างๆค่อนข้างมาก ต้องการเป็นอิสระ มีการฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่ชอบการบังคับหรือสั่งการ มีความรู้สึกอ่อนไหวและโรแมนติก มีกิจกรรมและมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามมากขึ้น มีความอยากรู้อยากลองในเรื่องเพศนำไปสู่การตั้งครรภ์ในวัยหนุ่มสาว การต้องออกจากสถานศึกษา วัยนี้จะมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นอย่างมาก

จึงควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความสามารถ แต่ขณะเดียวกันเมื่อพบปัญหาหรือสภาวะวิกฤตต่างๆ ความคิด การแก้ปัญหา หรือพัฒนาการในด้านต่างๆ ก็จะถดถอยไปเหมือนวัยรุ่นตอนต้นได้ ดังจะเห็นกรณีวัยรุ่นกลุ่มอาชวศึกษาทยกพวกตักกันเนื่องจากความไม่พอใจเพื่อนต่างสถาบัน การยึดติดกับกลุ่มเพื่อน การคิดว่าตนเองแน่กว่าคนอื่น จากความเชื่อที่ผิดๆ ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับคนอื่นจะไม่เกิดกับตน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติด (วิโรจน์ อารีย์กุล, 2553) วัยรุ่นตอนปลายวัยนี้มีความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว รู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเอง เพื่อนและกลุ่มเพื่อนไม่ค่อยมีความสำคัญกับวัยรุ่นตอนปลายเนื่องจากมีความรู้สึกรู้จักคิดและค่านิยมของตัวเอง ความขัดแย้งต่อผู้ปกครองในช่วงวัยรุ่นช่วงกลางเปลี่ยนแปลงเป็นความเข้าใจถึงความรัก ความหวังดี ความเอื้ออาทรที่พ่อแม่มีต่อวัยรุ่น ยอมรับฟังข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่างๆ จากพ่อแม่ แต่วัยรุ่นบางคนที่มีพัฒนาการในช่วงระยะต้น ระยะกลาง ไม่สามารถที่จะดำเนินมาได้อย่างราบรื่น เกิดความสับสน อาจมีความรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองที่จะแยกออกมาเป็นอิสระ รับผิดชอบตัวเองแบบเต็มตัว บางครั้งเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา อาจมีภาวะซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตาย หรือปัญหาทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นตอนปลายมีความสามารถเข้าใจและปลูกฝังเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ดี เช่น คุณธรรม จริยธรรม ศาสนา ค่านิยมทางสังคม ทำให้เกิดการยอมรับและแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้ง่าย (วิโรจน์ อารีย์กุล, 2553) ระบบประสาทมีส่วนเกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวและความรุนแรง แต่ยังมีหลักฐานอื่นๆ ที่ชี้ว่าสภาพแวดล้อมก็มีอิทธิพลด้วยหากคนที่มีแนวโน้มในการใช้ความรุนแรงจากระบบประสาท อิทธิพลของสภาพแวดล้อมจะน้อย แต่คนที่ไม่มีแนวโน้มในการใช้ความรุนแรงเนื่องจากระบบประสาท อิทธิพลของสภาพแวดล้อมจะมีมาก Luria (1980: อ้างอิงจาก

อารยา ปิยกุล) อธิบายว่า สมอส่วนหน้า (Frontal Lobe) มีหน้าที่ในการพิจารณาสิ่งที่เป็นนามธรรม, การตัดสินใจ, การวางแผน, แรงจูงใจ, และการควบคุมตนเอง ซึ่งพัฒนาการของสมอส่วนนี้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การพัฒนาการทางสรีรวิทยาเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และประสบการณ์ด้วย (อารยา ปิยกุล, 2558) จากการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรักของนักเรียนชายในสถานศึกษาสายอาชีพเขต กรุงเทพมหานคร ในนักเรียนชาย ปวช.ปีที่ 1-3 ซึ่ง เครื่องมือประกอบด้วยโดยแบบสอบถามปัจจัยด้านบุคคล แบบวัดทัศนคติต่อพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก แบบวัดความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก และแบบวัดพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก จากการวิเคราะห์ถดถอย พบว่าคุณแบบขั้นตอนระหว่างปัจจัยที่มีความสามารถในการทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก ได้แก่ พฤติกรรมต่อต้านสังคม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การควบคุมตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมต่อคูรักรัก สามารถทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรักได้ร้อยละ 40 และปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก ได้แก่ ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง อายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมต่อต้านสังคมสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรักได้ร้อยละ 69 การกระทำ ความรุนแรงต่อคูรักรักมาจากปัจจัยพื้นฐานด้านบุคคล เช่น อายุมากขึ้นย่อมมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากประสบการณ์ที่

เคยได้รับในอดีต ทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง โดยพบว่าความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมรุนแรงต่อคูรักรักเป็นปัจจัยที่มีความสามารถและมีอิทธิพลมากที่สุด (เพ็ญประภา สุธรรมมา นฤมล เอี่ยมณีกุล สุนีย์ ละกำป็น, และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2557) จึงจะเห็นได้ว่าการทำพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงต่อผู้อื่น และต่อตนเองมาจากกระบวนการคิดซึ่งเป็นมิติที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient, Emotional Intelligence; EQ; EI)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดีหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2546) โกลแมน (Goleman, 2005) ให้ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะจงใจตนเองเมื่อเผชิญหน้ากับความผิดหวัง สามารถควบคุมแรงกระตุ้นและชะลอความต้องการ ควบคุมอารมณ์ของตนและจัดการปัญหาจากความสามารถทางการคิด มีความเห็นใจ และมีความหวัง ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ อารมณ์ 2) จัดการอารมณ์ 3) การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้ตนเองได้ 4) รับรู้อารมณ์ผู้อื่น และ 5) ทักษะทางสังคม ขณะที่บาร์ออน (Bar-On & Parker, 2000) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง

ความสามารถที่ไม่ใช่เขาวนปัญญาแต่เป็นสมรรถนะ และทักษะที่มีผลต่อความสำเร็จจากการเผชิญความต้องการทางสิ่งแวดล้อมและความกดดัน ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การคำนึงถึงตนเอง การตระหนักรู้แห่งตน ความเป็นอิสระ 2) องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล ได้แก่ การเห็นใจผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อสังคม 3) องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว ได้แก่ การแก้ปัญหา การทดสอบความจริง ความยืดหยุ่น 4) องค์ประกอบด้านการจัดการความเครียด ได้แก่ การอดทนต่อความเครียด การควบคุมแรงกระตุ้น และ 5) องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป ได้แก่ ความเป็นสุข การมองโลกในแง่ดี ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ว่า อารมณ์ก็คือ สภาพจิตที่ยอมไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออกเมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแลพัฒนา ซึ่งช่อง นำทาง ขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวมซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในสภาวะสมดุลเกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม (กรมสุขภาพจิต, 2546) ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับอารมณ์โดยใช้การคิดพิจารณาด้วยปัญญากำกับการแสดงออกมาในทางที่เหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความสามารถในการรับผิดชอบต่อ

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาความภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต ความสงบทางใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

ผู้ที่มีอีคิวดีจะสามารถเข้าใจอารมณ์ของตัวเองตามความเป็นจริง รู้จักคิดใคร่ครวญ และมีการตัดสินใจที่ดี สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น มีพลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ พึ่งพิงตนเองได้ นับถือตนเอง เป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสงบสุขในจิตใจ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นจากความเข้าใจพื้นฐานอารมณ์ของตนเองและปรับให้เหมาะสม การได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ตามใจเกินไป และไม่สร้างเงื่อนไขตลอดเวลา มีการปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับบุคคล ยอมรับเข้าใจ ปรับสิ่งแวดล้อมให้รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ใช้ความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ วัยรุ่นที่มีอีคิวดี จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุข ความสำเร็จ และมีความคาดหวังในชีวิต (ดารกา แสงสุกใส, 2558) ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงเรื่องความสามารถในการคิด ข้อเรียกร้องของครอบครัว และสังคมที่วัยรุ่นมีความรับผิดชอบมากขึ้นและมีบทบาทแบบผู้ใหญ่มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยรุ่นในเรื่องความสามารถทางการคิดหรือสติปัญญา วัยรุ่นมีพัฒนาการทางการคิดถึงขั้นสูงสุด (Formal Operations Stage) คือสามารถคิดในเชิงนามธรรมคิดแก้ปัญหาเชิงวิทยาศาสตร์ สามารถแก้ปัญหาในลักษณะที่มีการวางแผน และดำเนินทดสอบสมมติฐานอย่างเป็น

ระบบ จากความสามารถทางการคิดที่เพิ่มขึ้นทำให้วัยรุ่นตั้งคำถามเกี่ยวกับทุกๆ สิ่ง ตั้งแต่ว่าทำไมพ่อแม่จึงตั้งกฎต่างๆ ให้เขาทำ จนกระทั่งทำไมจึงมีความไม่ยุติธรรมในโลกนี้ คำถามเหล่านี้ อาจนำไปสู่ความสับสน และบางครั้งก็เกิดการต่อต้านในความคิดที่เขาเห็นว่าไม่มีเหตุผลเพียงพอ แต่การที่วัยรุ่นพยายามสร้างโลกที่สมบูรณ์แบบ ทำให้สัมความเป็นไปได้ในชีวิตจริง หรือความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ความสามารถในการคิดถึงขั้นสูงสุดของวัยรุ่นนำไปสู่ "การยึดตนเอง เป็นศูนย์กลางของวัยรุ่น" (Adolescent egocentrism) วัยรุ่นจะรู้สึกว่าการอื่น ๆ สนใจเรื่องของเขา ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจของคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัวหรือการแสดงออก การเห็นว่าตนเองมีลักษณะเฉพาะ มีความรู้สึกนึกคิดที่เป็นเฉพาะของตนแตกต่างไปจากคนอื่น จึงมักคิดว่าคนอื่นไม่เข้าใจตน พ่อแม่ไม่เข้าใจความรู้สึกของตน การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของวัยรุ่น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น การใช้ยาเสพติด การคิดฆ่าตัวตาย การไม่คุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ถ้าวัยรุ่นเข้าใจลักษณะของวัย และตระหนักว่า เมื่อผ่านพ้นวัยรุ่นไปแล้ว การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางแบบนี้จะลดความสำคัญลงไป พยายามไตร่ตรองเวลาคิดทำให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน ทำให้วัยรุ่นอยู่ในโลกของความเป็นจริงมากขึ้น (วิลลาส์ลักซ์ ชิววัลลี, 2546)

การพัฒนาวิสัยทัศน์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา

ความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา เป็นแนวคิดที่เริ่มจากการเข้าใจชีวิต ความเป็นไปอันเป็นธรรมชาติ กระบวนการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของมนุษย์คือ ความเป็นผู้มีปัญญา การมีสติ กำกับไว้อยู่เสมอ สติในที่นี้เริ่มตั้งแต่การรู้เท่าทัน

อารมณ์ของตนเองว่า อารมณ์ใดเกิดขึ้น เกิดขึ้นเพราะอะไร มีความไวต่อความรู้สึกอารมณ์ของผู้อื่น โดยผ่านการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง จะทำให้ตอบสนองและแก้ไขได้อย่างถูกต้อง มีสติ รู้ความสามารถของตนเข้าใจจุดเด่น จุดด้อยเพื่อปรับปรุงตนเอง ตลอดจนกำหนดเป้าหมายของการเรียนและการทำงาน การมีสติรู้ถึงอารมณ์ของตนเป็นเรื่องสำคัญ เป็นการแก้ไขปัญหาในเรื่องอารมณ์และความขัดแย้ง สตินำไปสู่สมมติที่จำเป็นต่อการทำกิจกรรมการงานทุกอย่าง เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาดี สตินำไปสู่ปัญญา คือรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของสติ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2547)

การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา ซึ่งพฤติกรรมมีเจตนาเป็นตัวนำ คือ ความตั้งใจ ตั้งใจ ขวนขวายที่จะทำ เจตนาเป็นสภาพจิตชนิดหนึ่งซึ่งอาจเป็นกุศลหรืออกุศล การที่จะพัฒนาเจตนาในทางกุศลต้องอาศัยปัญญา หลักในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาจึงต้องพัฒนาให้ครบ 3 ประการคือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา หรือคือ ศีล สมาธิ และปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2550) การจะปรับวิสัยทัศน์ (ปัญญา) ให้ได้ผลดีควรมีการปรับจิตใจให้พร้อมสงบ การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจาในขั้นต้นสามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้วินัย หรือประเพณีวัฒนธรรม การอบรมศีลอย่างเดียวอาจเกิดความเก็บบกได้ จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดีคือการพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดี เช่น ความเมตตากรุณา ซึ่งเรียกว่าคุณธรรม และพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลาง เช่น ความเพียร การคิด เรียกว่าสมรรถภาพของจิต ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ และนอกจากนั้นคือการพัฒนาปัญญา (การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง) เช่น การคิดไตร่ตรอง

เพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตที่พัฒนาดีแล้วจะสมดุลไม่กระสับกระส่าย จะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณา ทำให้มองเห็นทางเลือกและเป็นอิสระ เกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ปัญญาหรือการคิดดีจะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อม (ผจงจิต อินทรสุวรรณ, 2547) ดังนั้นการมีความคิดดีจะส่งผลต่อการมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี

หลักการคิดตามแบบพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ คือ ความรู้จักคิดและคิดเป็นผ่านการพิจารณาโดยแยบคาย โดยคิดพิจารณาสภาพการณ์ เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผลซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2550) หลักของโยนิโสมนสิการเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ คือ หนทางที่ชักนำให้มนุษย์ใช้อารมณ์ส่งเสริมปัญญา สร้างแนวความคิดที่ถูกต้อง ประพฤติปฏิบัติในทางที่ดี สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการรู้จักคิด คิดให้เห็นความเชื่อมโยงตามเหตุตามปัจจัย ความรู้สึก การรับรู้ การตีความ และการแสดงออกของบุคคลในสถานที่ต่างๆ มีจิตใจความคิอ่านแยบคาย พินิจพิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ เห็นผล เห็นอุบายอย่างแยบคาย (วีรวัดน์ ปันตินามัย, 2551)

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตลอดจนถึงอายุเกือบ 60 ปีและความฉลาดทางอารมณ์จะสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45-55 ปี (Baron, 1977 อ้างใน วีรวัดน์ ปันตินามัย, 2551) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่ได้ผลดีมักทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชักชวนให้ปฏิบัติ กล้า

แสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผล เช่น ฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน การละลายพฤติกรรม การเผยความรู้สึก การควบคุมอารมณ์โกรธการบริหารความเครียดด้วยเกม กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม สถานการณ์จำลอง (วีรวัดน์ ปันตินามัย, 2551) ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2547) ได้ศึกษาพบว่าแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคมมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

มีงานวิจัยที่ออกแบบโปรแกรมเพื่อพัฒนาวิธีคิดในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น เช่น การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น (วิชา แขงสมุทร, 2552) การศึกษาเทคนิคการคิดวิเคราะห์ในการศึกษาของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (Yang & Chung, 2009) และมีการศึกษาวิจัยที่นำวิธีคิดตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาออกแบบโปรแกรมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนและนักศึกษา (ชญาพร สิงห์ปิ่น, 2555; ปิยธิดา เลื่อนพลับ, 2550; พระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา, 2553; เมตตา สิงห์กระโจม, 2545) ซึ่งสามารถส่งผลให้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ ระดับปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (ผจงจิต อินทรสุวรรณ (2545) ได้สร้างและพัฒนามาตรวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทยมีคะแนนอยู่ในช่วง 30-150 คะแนน) ด้านการคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติ เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง และมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลักการคิดทางพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นได้

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

หลักการคิดตามแบบพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ คือ ความรู้จักคิดและคิดเป็นผ่านการพิจารณาโดยแยกคาย พิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2550) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 10 วิธีคิด ประกอบด้วย 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ คิดจากผลไปหาเหตุ 2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คือ คิดวิเคราะห์หรือกระจายเนื้อหา 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คือ รู้เท่าทันธรรมดา เป็นการมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายซึ่งต้องเป็นอย่างนั้นตามธรรมชาติของมัน 4) วิธีคิดแบบอริยสัจ คือ คิดแก้ปัญหา 5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ คิดให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับจุดมุ่งหมาย เพื่อปฏิบัติให้ผลตรงตามความมุ่งหมาย 6) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก คือ วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย ทางออก 7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คือ การพิจารณาความจำเป็นที่แท้จริง 8) วิธีคิดเร้าคุณธรรมหรือคิดเร้ากุศล คือ การคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล 9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ มีสติอยู่กับปัจจุบัน 10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท คือ คิดและพูดแยกแยะเป็นการมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านครบทุกแง่ทุกด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

จากหลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) ได้นำมาออกแบบกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งนำไปทดสอบกับเด็กวัยรุ่นตอนกลางแล้วพบว่าสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ซึ่งกิจกรรมมีดังนี้ (เนฎนตร จุฬากาญจน์ สุนีย์ ละกะปิ่น และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2557)

1. กิจกรรม “ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดกับความฉลาดทางอารมณ์” ใช้เวลา 60 นาที จุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ และอธิบายความสัมพันธ์ของความคิดกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย อธิบายถึงความหมาย ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์เรื่อง ความคิดคืออะไร ความคิดส่งผลต่อจิตใจได้อย่างไร วิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงของความคิดและอารมณ์ เพื่อให้เห็นความสอดคล้องของอารมณ์จากความคิด ซึ่งความคิดที่ดีจะส่งผลต่ออารมณ์ในด้านดี

2. กิจกรรม “ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง” ใช้เวลา 60 นาที จุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ได้แก่ อารมณ์โกรธ เศร้า กลัว มีความสุข และอธิบายการควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และแนวทางในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย โดยกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย แจกใบความรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เรื่องวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เพื่อให้นักเรียนเข้าใจหลักการคิดและนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง แจกบทความไวรัสอารมณ์ ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงช่วงที่ผ่านมานักเรียนมีไวรัสอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วผลเป็นอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มให้นักเรียนนำสิ่งที่ตนเองวิเคราะห์ได้ไปอภิปรายในกลุ่มถึงสาเหตุของไวรัสอารมณ์ และแนวทางในการควบคุมอารมณ์ แจกตารางการบันทึกอารมณ์ให้นักเรียนเพื่อใช้ในการสังเกตอารมณ์ตนเองในแต่ละวันว่าเกิดอารมณ์ใดบ่อยที่สุด (Klaimook, 2006)

3. กิจกรรม “ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง” ใช้เวลา 20 นาที จุดมุ่งหมายเพื่อให้สามารถบอกถึงเป้าหมายในชีวิต และวิธีในการ

สร้างแรงจูงใจเมื่อพบเจอกับอุปสรรคให้กับตนเองได้ หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (หลักการและความมุ่งหมาย) กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย แจกใบความรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เรื่องวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจหลักการคิดและนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง แจกบทความเราทำได้ เพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจไม่ย่อท้อ โดยให้นักเรียนวิเคราะห์บทความที่ได้อะไรคือแนวคิดสำคัญที่นำมาสู่ความสำเร็จ ให้ตั้งเป้าหมายหรือภาพฝันด้านการศึกษา อธิบาย วิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็งหรือความถนัดทางด้านการเรียนของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย (กรมสุขภาพจิต,2547)

4. กิจกรรม “ความสามารถในการรับผิดชอบ” ใช้เวลา 20 นาที จุดมุ่งหมายเพื่อให้สามารถบอกถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและต่อส่วนรวมได้ หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย แจกใบความรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เรื่องวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เพื่อให้นักเรียนเข้าใจหลักการคิดและนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับหน้าที่ๆ ต้องรับผิดชอบของตนเอง และส่วนรวมมีหน้าที่อะไรบ้างที่ไม่ได้ทำและผลเป็นอย่างไร วิเคราะห์สถานการณ์เรื่อง การลอกการบ้านเพื่อน และการไม่ส่งรายงานกลุ่ม โดยให้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อเสียของการไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ และแนวทางแก้ไข เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อส่วนรวม

5. กิจกรรม “ความภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต” ใช้เวลา 20 นาที จุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายถึงสิ่งๆ ที่ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเองได้ และบอกถึงความพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม

และวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย แจกใบความรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เรื่อง วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจหลักการคิดและนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง ให้นักเรียนคิดทบทวนถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความภูมิใจในตนเอง แจกบทความ เรื่อง ถ้าเรามองชีวิตอย่างไร ชีวิตก็จะเป็นอย่างนั้น วิเคราะห์บทความที่อ่านมีวิธีคิดที่จะทำให้เกิดความภูมิใจในตนเองได้อย่างไร เพื่อให้สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และแจกบทความเรื่องแม้จะไม่พิเศษสุด แต่ก็สุขพิเศษได้ วิเคราะห์บทความที่อ่านมีวิธีคิดที่จะทำให้เกิดความพอใจในชีวิตได้อย่างไร วิเคราะห์รูปภาพโทรศัพท์มือถือ เครื่องประดับ นาฬิกา ปากกา ให้นักเรียนพิจารณาถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งของ และความจำเป็นในการนำมาใช้ที่โรงเรียน คุณค่าที่แท้จริงของการศึกษา

6. กิจกรรม “ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น” ใช้เวลา 60 นาที จุดมุ่งหมายเพื่อสามารถแสดงความคิดเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแยกแยะส่วนประกอบ และ วิธีคิดแบบวิภาษวาท กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย แจกใบความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบวิภาษวาทวิธีคิดแยกแยะส่วนประกอบเพื่อให้นักเรียนเข้าใจหลักการคิดและนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความเรื่อง วัคซีนของค์กร อะไร คือแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แจกรูปภาพสีหน้าแสดงอารมณ์โดยให้นักเรียนเติมคำในแต่ละรูปว่าแสดงอารมณ์ใดเพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้า ให้นักเรียนวิเคราะห์หัวข้อ พื้นฐานความแตกต่างของแต่ละบุคคลในด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างของบุคคลส่งผลให้เกิดความเห็นใจผู้อื่น

7. กิจกรรม “ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา” ใช้เวลา 30 นาที จุดประสงค์เพื่อสามารถบอกถึงสาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และวิธีคิดแบบอริยสัจ กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย แจกใบความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบอริยสัจเพื่อให้นักเรียนเข้าใจหลักการคิดและนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง ให้นักเรียนนึกถึงปัญหาที่ผ่านมาที่นักเรียนพบเจอ นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร ให้นักเรียนวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) และวิเคราะห์หาวิธีการแก้ปัญหา (มรรค) จากสถานการณ์เรื่องปัญหาการไม่สนใจศึกษาเล่าเรียน ปัญหาการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (ทะเลาะวิวาท) ปัญหายาเสพติด (พระมหาสมเถียรติ รตนปัญโญ, 2553) เพื่อให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา สามารถตัดสินใจวางแผนแก้ไขปัญหาย่างมีระบบ

8. กิจกรรม “ความสงบสุขทางใจและการจัดการความเครียด” ใช้เวลา 30 นาที จุดประสงค์เพื่อสามารถบอกถึงวิธีในการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ กิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย แจกใบความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจหลักการคิดและนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้องสอบถามนักเรียนถึงที่ผ่านมาเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเครียด และสาเหตุเกิดจากอะไร แจกใบความรู้เกี่ยวกับความเครียดและผลกระทบของความเครียด ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความเรื่องชีวิตมักไม่แน่นอน และบทความเรื่องคำคืนมีดพอลแล้วอย่าหลับตาเดิน เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันความจริงและการ

เปลี่ยนแปลง คลายความยึดติดกับปัญหา แจกใบความรู้เกี่ยวกับวิธีจัดการความเครียด

9. กิจกรรม “สรุปและทบทวนวิธีคิด” ใช้เวลา 30 นาที จุดมุ่งหมายเพื่อสามารถอธิบายถึงการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม หลักการคิดแบบพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันและวิธีคิดแบบวิภาษวาทกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์เรื่องการสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัย เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความรู้สึกของตนเอง วิเคราะห์สาเหตุของการสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้และแนวทางการแก้ไข รวมถึงแนวทางในการรับมือเมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวังจากคณะหรือมหาวิทยาลัยที่เลือก

จากการได้นำโปรแกรมไปทดลองใช้ทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการเห็นใจผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความรับผิดชอบ ความภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต (นะถเนตร จุฬากาญจน์ สุรีย์ ละกะปิ่น และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2557) ดังนั้นพยาบาลอนามัยโรงเรียนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรพยาบาลเพื่อดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ตามกระบวนการพยาบาล

สรุป

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ทั้งแนวคิดทางตะวันตก และทางตะวันออก แนวคิดเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาก็สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ซึ่งโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มีการนำโดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) ทั้ง 10 วิธีคิด ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดเร้าคุณธรรมหรือคิดเร้ากุศล วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท สามารถนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดยประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันที่วัยรุ่นต้องเผชิญได้ และส่งผลให้กลุ่มที่ได้รับกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการเห็นใจผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความรับผิดชอบ ความภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นการพัฒนาวิธีคิดจึงส่งผลต่อการมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในวัยรุ่น โดยพยาบาลอนามัยโรงเรียนมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะการสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ซึ่งสามารถนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้เป็นแนวทางในการเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีในเด็กวัยรุ่น และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2544). *การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทยอายุ 12-60 ปี*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2547). *คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย: พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ*. นนทบุรี: บริษัทบี ยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- ชฎาพร สิงห์ปิ่น. (2553). *ผลของโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษาามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชวีศา แข่งสมุทร. (2552). *การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 17(1), 12.
- ดารกา แสงสุกใส. (2558). *EQ ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น*. *กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*. เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 เมษายน 2558. สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=3928>.

- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. (พิมพ์ครั้งที่10) . กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- นะฤเนตร จุฬากาญจน์ สุนีย์ ละกำป็น อากาศร เฝ่าวัดนา. (2557). ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 28(1), 89.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2552). *ผลสำรวจสุขภาพจิตคนไทยปี 2552*. เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2554. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/12239>.
- ปิยธิดา เลื่อนพลับ. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2547). *การพัฒนาารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี อัจฉรา สุขารมณ และอรพินทร์ ชูชม. (2545). *การสร้างและพัฒนามาตรการวัดประสิทธิภาพตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย*, รายงานการวิจัยฉบับที่ 84 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ. (2547). "อิทธิวนวพุทธ": สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนม เกตุมาน. (2550). *พัฒนาการวัยรุ่น*. เข้าถึงเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553. สืบค้นจาก http://www.psychlin.co.th/new_page_56.htm.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2550). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่12) . กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมเกียรติ รตนปัญญา. (2553). *ผลของการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อวิชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ*. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญประภา สุธรรมมา นฤมล เอี่ยมณีกุล สุนีย์ ละกำป็น และอากาศร เฝ่าวัดนา.(2557). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมรุนแรงต่อครูของนักเรียนชายในสถานศึกษาชายอาชีพเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 28(2),12.
- เมตตา สิงห์กระโจม. (2545).*ผลของการใช้กิจกรรมฝึกคิดโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอมือง จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

- การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิลาศลักษณ์ ชวัลลสี. (2546). อีคิวกับวัยรุ่น. *มศว
โลกทัศน์*, 1(1), 27-30.
- วิโรจน์ อารีย์กุล.(2553).*การดูแลสุขภาพและการให้
คำแนะนำวัยรุ่น*. (พิมพ์ครั้งที่1): บริษัท รุ่ง
ศิลป์การพิมพ์ จำกัด.
- วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เชาวน์อารมณ์
(EQ)ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของ
ชีวิต*.(พิมพ์ครั้งที่7): บริษัท วี.พรินท์ จำกัด.
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการพิทักษ์เด็ก เยาวชน
ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ .(2556). *รายงานการ
พัฒนาเด็กและเยาวชน 2554*.(พิมพ์ครั้งที่1):
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการพิทักษ์เด็ก
เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ กระทรวงการ
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
ร่วมกับคณะอนุกรรมการทำรายงานการ
พัฒนาเด็กและเยาวชนในคณะกรรมการส่งเสริม
การพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ.
- อารยา ปิยะกุล.(2558).*จิตวิทยาความรุนแรงและ
ความก้าวร้าว ในสังคม ครั้งที่ 2 ทิศนะทาง
จิตวิทยาระบบประสาท*. เข้าถึง เมื่อวันที่ 15
เมษายน 2558. สืบค้นจาก.
[www.edu.msu.ac.th/rungson/teach/.../
ppt/02%20จิตวิทยาความรุนแรง.ppt](http://www.edu.msu.ac.th/rungson/teach/.../ppt/02%20จิตวิทยาความรุนแรง.ppt).
- Bar-On, R., & Parker, J.D.A. (2000). *The
handbook of emotional intelligence*:
Jossey-Bass Inc.
- Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence*.
New York: Bantam Dell.
- Klaimook, B. (2006). *Nursing practice
guidelines to develop emotional
intelligence in adolescents*. The
degree of master of Nursing science
(Mental health and Psychiatric
nursing), Faculty of graduate studies,
Mahidol University.
- Yang, S.C., & Chung, T.Y. (2009). Experimental
study of teaching critical thinking in
civic education in Taiwanese junior
high school. *British Journal of
Educational Psychology*, 79(1), 29-55.
- Yimkhib, S. (2006). *Effect of promoting self-
esteem by participatory learning
process on emotional intelligence
among early adolescents in
nonhaburi province*. The degree of
master of science (Public Health),
Faculty of grauate studies, Mahidol
University.