

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่ง จังหวัดกาญจนบุรี

The Effects of Using A Guidance Activities Package Integrating Buddhist Psychology Concepts to Develop the Emotional Quotient in the youth of the Foundation, Kanchanaburi Province

วันที่รับบทความ: 22 ก.ย. 67

วันที่แก้ไขบทความ: 12 เม.ย. 68

วันที่ตอบรับ: 30 เม.ย. 68

สมศรี สิงห์แสงอ่อน¹

Somsri Singsangon¹

จิระสุข สุขสวัสดิ์²

Jirasuk Suksawat²

นิธิพัฒน์ เมฆขจร³

Nitipat Mekkhachorn³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และ 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลองและระยะการติดตามผล ประชากร คือ เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี อาศัยอยู่ในมูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และ 2) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

¹ นักศึกษาลำดับต้นศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2566)

¹ Master of Education (Guidance and Psychological Counseling School) Educational Studies, Sukhothai Thammarathirath Open University. (2023)

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)

² Assistant Professor in Master of Education (Guidance and Psychological Counseling School) Educational Studies, Sukhothai Thammarathirath Open University. (Advisor).

³ รองศาสตราจารย์ แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)

³ Associate Professor in Master of Education (Guidance and Psychological Counseling School) Educational Studies, Sukhothai Thammarathirath Open University. (Co Advisor).

ผลการวิจัยพบว่า 1) เยาวชนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง($\mu = 4.05, \sigma = 0.27$) สูงกว่าก่อนการทดลอง($\mu = 3.17, \sigma = 0.41$) และ 2) เยาวชนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง($\mu = 4.05, \sigma = 0.27$) แตกต่างกับระยะการติดตามผล($\mu = 3.92, \sigma = 0.17$)

คำสำคัญ : ชุดกิจกรรมแนะแนว พุทธจิตวิทยา ความฉลาดทางอารมณ์

Abstract

The purposes of this research were 1) to compare the emotional quotient of the youth before and after using a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to develop the emotional quotient; and 2) to compare the emotional quotient of the youth after and follow-up period. The research population consisted of 30 the youth between 15 - 17 years old, who lived in the Foundation, Kanchanaburi province. The employed research instruments were 1) a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to developing emotional quotient; and 2) a scale to assess emotional quotient, with .93 reliability coefficient. The employment statistics for data analysis were mean and standard deviation.

The research findings were as follows: 1) The post-experiment emotional quotient of the youth, who used a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to develop the emotional quotient was significantly ($\mu = 4.05, \sigma = 0.27$) higher than their pre-experiment($\mu = 3.17, \sigma = 0.41$); and 2) The post-experiment emotional quotient of the youth, who used a guidance activities package integrating Buddhist Psychology concepts to develop the emotional quotient was different($\mu = 4.05, \sigma = 0.27$) from the follow-up period($\mu = 3.92, \sigma = 0.17$)

Keywords: Guidance Activities Package, Buddhist Psychology, Emotional Quotient

บทนำ

ในยุคศตวรรษที่ 21 เน้นการพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการรับมือกับความท้าทายและปัญหาที่ต่างไปจากยุคก่อน ทักษะที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอดและประสบความสำเร็จ คือ สุขภาพดี มีความสุข มีอาชีพที่ดี อยู่ในสังคมที่ปลอดภัย ชีวิตมีความมั่นคงและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) นอกจากทักษะพื้นฐานเดิม คือ อ่านออก เขียนได้ และคำนวณเป็น ประชาชนในยุคนี้จำเป็นต้องมีทักษะที่ลึกและกว้าง นั่นคือทักษะการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ คิดสร้างสรรค์ สื่อสารเป็น และสามารถทำงานเป็นทีมได้ อันเป็นทักษะการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ทั้งยังต้องการความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ เทคโนโลยีที่มีอิทธิพลต่อคนในยุคปัจจุบัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ยิ่งไปกว่านั้น ยังจำเป็นต้องพัฒนาทักษะที่เข้มข้นทั้งความสามารถในการปรับตัว กล้าริเริ่มสร้างสรรค์ กำหนดเป้าหมายในชีวิตตนเอง มีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี อยู่กับความแตกต่างได้อย่างเป็นมิตร และการทำงานเป็นทีม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ซึ่งจะเห็นได้ว่าทักษะที่จำเป็นของโลกปัจจุบันและอนาคตนั้นต้องการ

ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการทำงานเป็นทีม และความต้องการชีวิตที่มั่นคงและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) โดยความฉลาดทางอารมณ์เป็นพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมีวุฒิภาวะ สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และคนอื่น ๆ ได้ดี แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2546) ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือเรียกว่า “EQ” คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่เอื้อให้เยาวชนดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ผู้ที่รู้จักอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริง รู้จักใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์เป็นไปในทางสร้างสรรค์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2546) พื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ การรู้จักและเข้าใจตนเองให้ลึกซึ้ง รู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน ตอนนี้อยู่สภาวะอย่างไร และพฤติกรรมที่กำลังแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ แสดงออกถึงอารมณ์ไหน และเมื่อแสดงออกไปแล้วจะมีผลกระทบอย่างไร (ลมูล วิสิปดย์, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542, 2564) และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2545, 2564) และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2553, 2564) ได้มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ จิตปัญญา ความรู้และคุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะในมาตรา 6 ที่เน้นการจัดการศึกษาให้เยาวชนไทยมีความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบตนเองและมองที่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน (กรมสุขภาพจิต, 2546) ทั้งนี้จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาและพัฒนาในกลุ่มนักเรียนปกติในโรงเรียนหรือวัยทำงานทั่วไป ดังเช่น งานวิจัยของเสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ (2561) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลได้ งานวิจัยของยุพิน ศรีชาติ (2562) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และงานวิจัยของชนาธิป กุลจิรากุล (2564) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมและระยะการติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองและระยะการติดตามผลเพิ่มขึ้น

มูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี เป็นองค์กรที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการส่งเสริมการศึกษา และส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนที่ขาดโอกาส อันเนื่องมาจากความไม่พร้อมของครอบครัวหรืออยู่ในพื้นที่ห่างไกล ความเจริญ เริ่มก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 ในรูปแบบของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ก่อนจะปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับเด็กที่หลากหลายช่วงวัยมากขึ้น โดยมีภารกิจหลัก คือ การสนับสนุนการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ไปจนถึงระดับอุดมศึกษา อบรมด้านธรรมะเพื่อให้มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตและฝึกฝนทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ เพื่อให้สามารถมีชีวิตและรับผิดชอบตนเองได้ ซึ่งนับเป็นเหมือนบ้านและโรงเรียนให้กับเด็กและเยาวชนที่เข้ามาพักพิง ในปัจจุบันมูลนิธิแห่งนี้มีเด็กและเยาวชนเข้ามาพักพิงจำนวนมาก ทั้งเก่าและใหม่ ส่วนมาจากต่างพื้นที่ต่างเวลา และต่างสภาพปัญหาชีวิต ทั้งนี้ในอนาคตเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้จะต้องออกไปใช้ชีวิตอยู่ภายนอกซึ่งจะต้อง

เจอเรื่องราวมากมายทั้งจากการมีครอบครัว การทำงาน และการดำรงชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นที่ควรที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับความรู้และทักษะชีวิตที่ทางมูลนิธิได้จัดสรรให้ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีการควบคุมอารมณ์ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นทรัพยากรบุคคลสำคัญให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป

แนวคิดในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่าพุทธจิตวิทยา เป็นแนวคิดที่น่าสนใจ เนื่องจากเป็นการพัฒนาปัญญาทั้งภายนอกและภายในที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง จะสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2546) ทั้งนี้พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยนำมาบูรณาการในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้เยาวชนเกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาจะพบว่าแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเยาวชนมีหลากหลายรูปแบบ โดยชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความน่าสนใจ และสำคัญต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งมีหลากหลายที่ผสมผสานกับแนวคิดทฤษฎีที่มีอยู่มากมาย ดังเช่น ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน (เสวิตา แก้วกันหา, 2561) แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน (1998 อ้างถึงใน ชนาธิป กุลจิรากุล, 2564) กิจกรรมจิตตปัญญา (ยุพิน ศรีชาติ, 2562) แนวคิดกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) (วิริยะ ผลาศรี, 2560) ซึ่งพบว่าไม่มีงานวิจัยใดที่นำแนวคิดพุทธจิตวิทยาเน้นหลักไตรสิกขามาบูรณาการกับชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มเยาวชน แต่มีงานวิจัยในชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาด้านจิตสาธารณะในวัยทำงาน ดังเช่น งานวิจัยของพลพจน์ เชาว์วิวัฒน์ (2561) ผลการวิจัยพบว่า พนักงานวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการพุทธจิตวิทยา มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะ หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม มีงานวิจัยกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการเรียน ในนักเรียนระดับประถม ดังเช่น สายหยุด มีฤกษ์และชาดิชาย พิทักษ์ธนาคม (2562) ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเชิงพุทธ นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านการจัดการเรียน เวลา และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเชิงพุทธ และงานวิจัยในเรื่องนวัตกรรมการกระบวนการแนะแนวในนิตินิตระดับอุดมศึกษา ของสายหยุด มีฤกษ์ (2564) ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้นวัตกรรมกระบวนการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาของนิตินิตระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีเจตคติมากกว่าก่อนใช้นวัตกรรม

ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่มีงานวิจัยใดที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มเยาวชน โดยงานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาชุดฝึกอบรม (พลพจน์ เชาว์วิวัฒน์, 2561) นวัตกรรมกระบวนการแนะแนว (สายหยุด มีฤกษ์, 2564) โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (ชนาธิป กุลจิรากุล, 2564; เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์, 2561) และกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา (ยุพิน ศรีชาติ, 2562) สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจแนวคิดพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นแนวคิดที่ใกล้ชิดตัวของชาวพุทธ และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีการปฏิบัติบูรณาการกับชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักธรรมไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี เพื่อให้เยาวชนในมูลนิธิฯ มีความเข้าใจในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้สามารถเกิดการปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

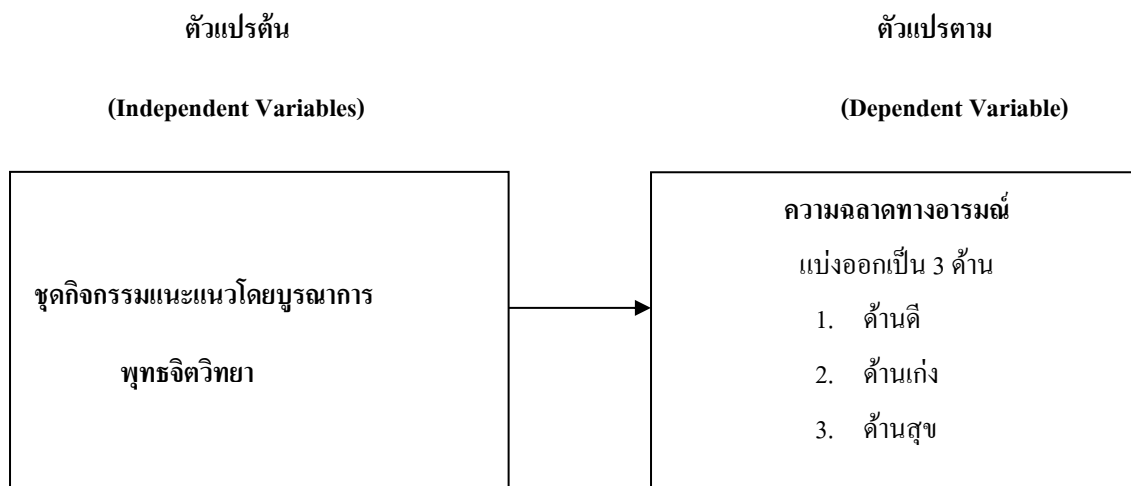
1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาและระยะการติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และระยะการติดตามผลไม่ต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2546) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาโดยใช้หลักกรรมไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2546) โดยมีรายละเอียด ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล (Non – Randomized one group pretest posttest design) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงแบบการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	ทดลองใช้ชุดกิจกรรม แนะแนว	หลังทดลอง	ระยะการ ติดตามผล
กลุ่มทดลอง	E ₁	X	E ₂	E ₃

เมื่อ X แทน การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อความฉลาดทางอารมณ์

E1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

E2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง

E3 แทน การทดสอบการติดตามผล

โดยได้มีการกำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กำหนดประชากรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลองในประชากร คือ เยาวชนเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี ช่วงเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม 2567 ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือสำหรับนำมาใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรตาม คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดของกรมสุขภาพจิต (2546) เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของประชากร โดยความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง และ 3) ด้านสุข เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับมีจำนวนทั้งหมด 52 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 28 ข้อ และเชิงลบ จำนวน 24 ข้อ มีความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .93

2) เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่เน้นไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาขึ้นตามขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 50-60 นาที และมีเนื้อหาครอบคลุมความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยทุกกิจกรรมมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปผล มีคุณภาพเครื่องมืออยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1) ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในด้านความรู้ ทบทวนวรรณกรรม และเรียนรู้เทคนิคในการพัฒนาชุดแนะแนว

2) ผู้วิจัยเข้าพบผู้จัดการของมูลนิธิในจังหวัดกาญจนบุรีเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดในการดำเนินงานวิจัย รวมทั้งทำการขออนุญาตเพื่อเข้าดำเนินงานวิจัยในกลุ่มของเยาวชนของมูลนิธิ ที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี

ขั้นตอนการ

- 1) เมื่อได้รับการอนุมัติจากผู้จัดการมูลนิธิแล้วผู้วิจัยให้เยาวชนทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองในช่วงปฐมนิเทศชุดกิจกรรมแนะแนว และทำการบันทึกคะแนนเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยดำเนินการทดลอง จำนวน 10 กิจกรรม กิจกรรม 50-60 นาที โดยมีเจ้าหน้าที่ประจำมูลนิธิฯ ที่เป็นผู้ดูแลเยาวชน คอยกระตุ้นในการให้เกิดความร่วมมือ รวมทั้งช่วยอธิบายเพิ่มเติมเมื่อเยาวชนไม่เข้าใจ และผู้วิจัยได้สร้างแรงจูงใจให้กับเยาวชน โดยการมีรางวัลให้กับผู้ชนะในแต่ละกิจกรรม เช่น ขนม ตุ๊กตา

ขั้นตอนตามผล

- 1) ผู้วิจัยให้เยาวชนทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงปัจฉิมชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมบันทึกคะแนนไว้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป
- 2) ผู้วิจัยเว้นการทดลองในระยะการติดตามผล เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อใช้วัดความคงทนหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนเสร็จสิ้น โดยให้ประชากรทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยมีค่าสถิติที่ใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร (σ)

สรุปผลการวิจัย

1) ผลของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของประชากร

ตารางที่ 2 ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของประชากรก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

เวลาการทดลอง	N	μ	σ	แปลผลระดับ
ก่อนการทดลอง	30	3.17	0.41	ปานกลาง
หลังการทดลอง	30	4.05	0.27	ดี
ระยะการติดตามผล	30	3.92	0.17	ดี

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองประชากรมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ($\mu = 3.17$, $\sigma = 0.41$) หลังการทดลองประชากรมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 ($\mu = 4.05$, $\sigma = 0.27$) และระยะการติดตามผลประชากรมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 ($\mu = 3.92$, $\sigma = 0.17$)

2) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของประชากรก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เวลาการทดลอง	N	μ	σ
ก่อนการทดลอง	30	3.17	0.41
หลังการทดลอง	30	4.05	0.27

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประชากรมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 4.05 ($\sigma = 0.27$) ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 3.17 ($\sigma = 0.41$) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

3) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของประชากรหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และระยะการติดตามผล

ตารางที่ 4 ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

เวลาการทดลอง	N	μ	σ
หลังการทดลอง	30	4.05	0.27
ระยะการติดตามผล	30	3.92	0.17

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของประชากรหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนและระยะการติดตามผลแตกต่างกัน โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 4.05 ($\sigma = 0.27$) และระยะการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ลดลงเพียงเล็กน้อยเท่ากับ 3.92 ($\sigma = 0.17$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามลำดับต่อไปนี้

1) ผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 1 พบว่า ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

โดยภายหลังการทดลองเยาวชนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 4.05 ($\sigma = 0.27$) สูงกว่าก่อนการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 3.17 ($\sigma = 0.41$) ทั้งนี้เนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาด้วยการใช้หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งหลักของไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการฝึกบุคคลให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจดี และมีปัญญาดี กล่าวได้ว่าหลักของไตรสิกขาเป็นข้อธรรมที่ชื่อว่า ศีล สมาธิ และปัญญานั้น ได้ใช้ศีลเป็นข้อธรรมในการพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาอย่างจริงจังอาศัยความรู้ความเข้าใจที่เป็นพื้นฐานของชาวพุทธ มาพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เมื่อศีลถูกต้องสมบูรณ์แล้วก็ก้าวเข้าสู่การพัฒนาด้านจิตใจ หรือฝึกให้จิตตั้งมั่น จนเกิดเป็นสมาธิ และประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจในการเลือกกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และในที่สุดก็เกิดการพัฒนาระดับปัญญา ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สามารถแยกแยะและวิเคราะห์สืบทาสเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน

การนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาบูรณาการกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาซึ่งมีองค์ธรรมะเป็นหลัก ก็ทำให้เกิดความเข้าใจง่ายในการปรับเปลี่ยนแนวคิด พฤติกรรมของบุคคลที่นับถือศาสนาพุทธซึ่งมีความศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เป็นพื้นฐาน จึงสามารถเข้าใจในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้สูงขึ้น โดยหลังจากการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวเยาวชนได้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีน้ำใจ กล้ายอมรับผิด สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตัวเอง เข้าใจปัญหาต่างๆ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง มองเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถหากิจกรรมเสริมสร้างความสุขให้ตนเองได้ ตามคุณสมบัติของผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง และในกระบวนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ดำเนินการถูกต้องตามหลักเกณฑ์ในการพัฒนาเครื่องมือวิจัย และผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทั้งยังมีการทดลองใช้เพื่อปรับข้อบกพร่อง ก่อนนำไปทดลองจริง

นอกจากนี้ ในระหว่างดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยยังได้ดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวซึ่งมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปผล ทำให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้แล้วนำความรู้ที่ได้มาแบ่งปันความคิดผ่านการสื่อสาร การทำใบงาน และอธิบายให้ผู้อื่นได้รับฟังถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ จากการได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายร่วมกัน รวมทั้งการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้สามารถนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่เยาวชนได้

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของลมูล วิสิปดิ์ (2563) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนกลุ่มทดลองมี

ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญาพรพรศรี (2561) ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต1 ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาด้านศีลส่งผลให้นักเรียน มีระเบียบวินัย ดำรงกายและวาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้อื่น มีความพร้อมในการเรียน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและสามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมากำกับดูแล ส่วนผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิส่งผลให้นักเรียนมีสมาธิดีขึ้น นิ่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียนมีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ทำงานที่ครูมอบหมายได้ถูกต้องและส่งทันตามกำหนดเวลาส่วนผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญาส่งผลให้นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีขึ้น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยต่างประเทศของมาเรีย โจเซ่ แคนเทโร (2020) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และผลกระทบต่อผลการเรียนในนักเรียนประถมศึกษาตอนต้นวัยรุ่นชาวสเปน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลให้มีการพัฒนาผลการเรียนดีขึ้น

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังการทดลองเยาวชนมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยามีวิธีการและเทคนิคต่างๆ เน้นการมีส่วนร่วมของเยาวชน และทุกกิจกรรมมีการประยุกต์หลักของไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักธรรมที่ชาวพุทธรู้จักและเข้าใจง่าย จึงพบว่ามีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา จึงเป็นเครื่องมือที่สามารถมาใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนได้เป็นอย่างดี

2) ผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกับระยะการติดตามผลเพียงเล็กน้อย

โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 4.05 ($\sigma = 0.27$) และระยะการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ลดลงเพียงเล็กน้อยเท่ากับ 3.92 ($\sigma = 0.17$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย จากการสังเกตพบว่า วิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในมูลนิธิฯ จำเป็นต้องมีบุคลากรคอยให้คำแนะนำหรือให้บริการปรึกษาเมื่อมีปัญหา ถ้าเยาวชนได้รับคำแนะนำหรือบริการปรึกษาก็จะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ยั่งยืนมากขึ้น ทั้งนี้การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการพุทธจิตวิทยาเมื่อถึงระยะ 2 สัปดาห์ อาจส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ลดลง แต่คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ยังคงสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาจไม่เพียงพอที่ทำให้ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์คงทน อีกทั้งยังเป็นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในระยะเวลาสั้นๆ อาจทำให้ขาดความยั่งยืนและต่อเนื่องของกิจกรรมแนะแนว จึงควรมีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้มีความคงทนต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากผลการวิจัยดังกล่าวและจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีงานวิจัยที่สอดคล้องกับการศึกษาของภราดร ชัยขวด (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถาน

สงเคราะห์เด็กชาย ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะการติดตามผลลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของชนาธิป กุลจิรากุล (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในการติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ แต่เนื่องจากการดำเนินการระยะเวลานาน ๆ อาจไม่เพียงพอที่จะทำให้มีความคงทนใน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงควรมีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชนอย่างสม่ำเสมอ และเป็นการป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ในเยาวชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากวิจัย

1. การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยามีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เจ้าหน้าที่มูลนิธิฯ และผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในช่วงเวลาที่มีการพัฒนาทักษะชีวิต โดยเน้นให้เยาวชนได้ฝึกฝนและถ่ายทอดเรื่องราวผ่านความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม เข้าถึงความจริง ความดี เรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและเป็นผู้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างต่อเนื่อง
2. การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน เจ้าหน้าที่และผู้เกี่ยวข้องในมูลนิธิควรศึกษาวัตถุประสงค์ กระบวนการ และวิธีการประเมินผลให้เข้าใจก่อนจะนำไปใช้กับเด็กและเยาวชน
3. จากผลการวิจัยพบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ดังนั้นควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาปรับใช้กับเด็กในช่วงวัยอื่นๆ ที่อาศัยอยู่ในมูลนิธิ เพื่อเป็นการเริ่มต้นฝึกฝนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในมูลนิธิ

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. นักวิจัยหรือผู้ที่สนใจสามารถพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมหรือพัฒนาคุณลักษณะด้านอื่น ๆ เช่น ความฉลาดทางสังคม ความฉลาดทางดิจิทัล ซึ่งจะทำได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่หลากหลายและเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะนั้นๆ สำหรับเยาวชน
2. นักวิจัยหรือผู้ที่สนใจสามารถเพิ่มขนาดกลุ่มประชากรหรือกลุ่มควบคุม เพื่อจะได้แบ่งการทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). คู่มือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์เล่มเล็ก. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กัญญา สรรพศรี. (2561). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์. 19(2): 101-112.
- กระทรวงศึกษาธิการ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ฉบับอรรถาธิบาย. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.moe.go.th/backend/wp-content/uploads/2020/10/1.-พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ-พ.ศ.2542-ฉ.อ.พ.ศ.2542.pdf>
- กระทรวงศึกษาธิการ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ฉบับที่ 2. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.moe.go.th/backend/wp-content/uploads/2020/10/3.-พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ-พ.ศ.2542-ฉ.2.pdf>
- กระทรวงศึกษาธิการ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ฉบับที่ 3. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.moe.go.th/backend/wp-content/uploads/2020/10/4.-พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ-พ.ศ.2542-ฉ.3.pdf>
- ชนาธิป กุลจิรากุล. (2564). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. (2546). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- พลพจน์ เขาวัววัฒน์. (2561). การพัฒนาชุดฝึกอบรมแบบบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านจิตสาธารณะสำหรับพนักงาน วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ในจังหวัดสมุทรปราการ, (วิทยานิพนธ์ปริญญา พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อยุธยา.
- ภราดร ยิ่งยวด. (2561). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 12(1): 10-20.
- ยุพิน ศรีชาติ. (2562). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ลมูล วิสิษฐ์. (2563). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิริยะ ผลาศรี. (2560). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

- สายหยุด มีฤกษ์. (2564). นวัตกรรมกระบวนการแนะแนวเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างเจตคติทางการศึกษา
ของนิสิต ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*.
8(2). 115 – 130.
- สายหยุด มีฤกษ์, และชาติชาย พิทักษ์ธนาคม. (2560). การใช้กิจกรรมแนะแนวเชิงพุทธเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิต
ด้านการจัดการเรียน เวลาและความสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครและ
ปริมณฑล. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. 6 (1). 268-285.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2561). *รู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศและดิจิทัล*. สืบค้นเมื่อ 18
พฤษภาคม 2567. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/รู้เท่าทันสื่อ-สาร>.
- เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์. (2561). *ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา
พยาบาล*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- เสวีดา แก้วกัณหา. (2561). *ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องต่อพฤติกรรมหุ่นหันปล้น
เล่นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร
(วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.*
- Cantero, María-José. (2020). Effectiveness of an Emotional Intelligence Intervention and Its Impact on
Academic Performance in Spanish Pre-Adolescent Elementary Students: Results from the EDI
Program" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 1, (20) : 7621.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17207621>

