

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นการจัดการศึกษาที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาประเทศ เพราะสถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการผลิตบัณฑิตผู้ที่มีความรู้ในวิชาการชั้นสูง เพื่อออกไปรับผิดชอบภารกิจต่าง ๆ ของสังคมไม่ว่าจะเป็นด้าน การเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการศึกษา ตลอดจนการเป็นผู้นำในหน่วยงานต่าง ๆ ของสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน จากความสำคัญของการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ดังกล่าว ทบวงมหาวิทยาลัย (2539 : 1-3) จึงได้กำหนดแผนพัฒนาการศึกษาในการจัดการศึกษา โดยระบุ วัตถุประสงค์และนโยบายของการพัฒนาประสิทธิภาพในการจัดการศึกษาส่วนหนึ่งไว้ว่า มุ่ง ส่งเสริมและสนับสนุนให้มหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษา ที่สร้างหรือผลิตบัณฑิตให้มี คุณภาพ ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายหลักสำคัญของการศึกษา เพราะเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ของสังคมให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพที่สังคมปรารถนาและการศึกษาที่ดี จะต้องสร้างให้บุคคล ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และความสำเร็จในชีวิต (คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2542 : 30-31) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient) ซึ่งปัจจุบันเรียกย่อ ๆ ว่า EQ. มีความสำคัญ ถ้าขาดปัจจัยด้านนี้จะมีผลทำให้บุคคล ประสบปัญหาชีวิต ไม่สามารถสร้างความสำเร็จได้ เท็ดสคัคคี เดชคง (2542 : 62-64) ได้กล่าวถึง ปัญหาอีกอย่างหนึ่งของการศึกษาในปัจจุบันคือการที่ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจที่มีให้สามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างเป็นสุข ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยทักษะทางอารมณ์ที่จะช่วย เสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญ คือเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข ดำเนิน ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมาย จากการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็น สิ่งที่นำเราไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ยิ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้ และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้เด็กเติบโตเป็นคนที่มีพบ ความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ถือเป็นความสามารถของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ และการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก

ของตนเอง หรือรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองนั่นเอง และสามารถนำเอาพลังแห่งอารมณ์  
 ความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาในด้าน  
 ต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ประกอบไปด้วยการตระหนักรู้ตนเองและ  
 อารมณ์ตนเอง สามารถจัดการบริหารอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม สามารถจูงใจให้กำลังใจ  
 ตนเองได้ รับรู้ เข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของผู้อื่น ในลักษณะใจเขาใจเรา มีทักษะในการพัฒนา  
 สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ และ  
 มีความสุข ทุกคนมีแนวโน้มอารมณ์ตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อเติบโตขึ้นมาจะมีการควบคุม  
 อารมณ์ที่แสดงให้เห็นได้จากภาวะต่าง ๆ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง ดีใจ เสียใจ อิจฉา หรือกลัว  
 เป็นต้น บางคนมีแนวโน้มอารมณ์สูงติดตัว มาตั้งแต่เกิด แต่ถ้าบางคนที่มีแนวโน้มไม่สูงนักก็  
 มีโอกาสได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและสังคม ว่าเป็นโอกาสตนเองและ  
 คนอื่นในสังคมเพียงใด สำหรับนักเรียนที่มีแนวโน้มอารมณ์จะมีพื้นฐานดีก็ย่อมมีความพร้อมใน  
 การเรียนรู้ อันนำไปสู่ความสำเร็จทางการศึกษา การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม และ  
 สามารถปรับตัวได้ดี (ลักษณะ สิริวัฒน์. 2550 : 91-92)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ระบุไว้ในหลักการการจัด  
 การศึกษาว่า การจัดการศึกษาต้องเป็น ไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ร่างกาย จิตใจ  
 สติปัญญา ความรู้คู่คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับ  
 ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 3 ) และกระทรวงศึกษาธิการ ได้  
 กำหนดให้มีการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (พ.ศ. 2552-2561) โดยมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการ  
 พัฒนาความสามารถทักษะและคุณลักษณะ ซึ่งทักษะชีวิตเป็นจุดเน้นด้านความสามารถและ  
 ทักษะที่เด็กและเยาวชนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา และเสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน  
 เป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทาย ในการ  
 ดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551  
 ได้กำหนดทักษะเป็นสมรรถนะสำคัญ ที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา ทั้งด้านความรู้  
 ความรู้สึกนึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความ  
 ขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม  
 รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตนเองใน  
 ภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับหลักสูตรและองค์ประกอบ  
 ทักษะชีวิตที่องค์การอนามัยโลกกำหนด (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2551 :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ มีบทบาทในการให้การศึกษาพระไตรปิฎก และวิชาการชั้นสูงที่มุ่งผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ และได้มาตรฐานสากล สร้างความเป็นเลิศทางวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้าวิจัยให้การผลิตบัณฑิตดังกล่าว แล้วยังต้องคำนึงถึงการพัฒนาคุณภาพด้านคุณธรรม โดยเฉพาะด้านจิตใจที่มีการรับรู้ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาพัฒนาการของนิสิตปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงที่อยู่ในระยะวัยรุ่น จะเห็นว่ามีเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว มีความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสรภาพ มีลักษณะสับสนอ่อนไหว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากนัก มักทำตามความต้องการแห่งอารมณ์ตน ขาดประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต มักทำอะไรผิดบ่อยครั้งซึ่งสอดคล้องกับผู้วิจัย ได้ศึกษาปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ของนิสิต ปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบสำรวจความคิดเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษา พบว่านิสิตมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสมอยู่ในระดับมาก (พระครูสาธุกิจ โภท. 2555 : 2) ซึ่งการแสดงออกเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอนของนิสิตเป็นอย่างยิ่ง

ในสภาวะปัจจุบันที่มีความผันผวนทางสังคม และเศรษฐกิจซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่บุคคลทุกเพศทุกวัยต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางคนหรือบางกลุ่มก็สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วย การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในสิ่งแวดล้อม และการแก้ปัญหาได้บ้างตามศักยภาพที่มีอยู่ ชีวิตมนุษย์ต้องดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก เพราะอารมณ์นั้นเป็นพลังผลักดันให้เกิดความประพฤติ (ประยูร ธรรมจิตโต. 2542 : 21) ถ้าคนเรามีพัฒนาการทางอารมณ์ในทางที่ดีหรือเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ผู้นั้นย่อมมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม อันจะทำให้ตนเอง และผู้อื่นมีอารมณ์ที่มีความสุขด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน มีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง วัฒนธรรม และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต และการดำเนินชีวิตของบุคคลทำให้บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสารทั้งทางบวกและทางลบได้เห็นแบบอย่างที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเด็ก เยาวชนและประชาชนทั่วไป ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข หากบุคคลใดที่ไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ชัดแย้งใจ และความวิตกกังวล หากปล่อยไว้นานก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น

ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต ปัญหาวิตุนิยม และ ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นมาจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่รู้จักการวางแผน ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด วิธีการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม (ธีรวัฒน์ ชัยยุทธขรรค์. 2549 : 83) และยังคงเผชิญกับความคาดหวังของพ่อแม่และสังคมทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กัน วัยรุ่นจึงเป็นวัยอาจเกิดปัญหาได้มาก ถ้าวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดีก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และยังช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น การเข้าใจพัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นจะมีพัฒนาการด้านการคิดเกี่ยวกับตนเอง มีความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ รู้ในสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก เริ่มมีความสนใจในการเลือกอาชีพ เด็กอาจจะสนใจอาชีพในลักษณะเพื่อฝันหรืออาจสนใจหลาย ๆ อาชีพ ซึ่งการใช้สติปัญญาคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลจะทำให้วัยรุ่นตระหนักรู้ในตนเองตรงตามที่เป็นจริง (Realistic) แต่ถ้าวัยรุ่นเข้าใจตนเองตามที่ผู้อื่นบอกหรือใช้อารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมากเกินไปก็จะมองตนเองไม่ตรงตามความเป็นจริงอาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น ไม่สามารถวางแผนตัดสินใจเลือกเรียนหรือวางแผนอาชีพให้สอดคล้องเหมาะสมกับตนเองทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน (พนม เกตุมาน. 2550 : 29) ซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้กล่าวไว้ว่า ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ ได้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือมนุษย์ต้องทำงานหนัก แข่งขันกับเวลาเพื่อแลกมากับความอยู่รอดและวัตถุที่ตนต้องการ มนุษย์จึงพากันเสาะแสวงหาวัตถุต่าง ๆ มาสนองความต้องการของตน โดยไม่คำนึงว่าเพื่อนมนุษย์จะได้รับผลกระทบมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม สิ่งนี้สืบเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วเกินไป จนกระทั่งปรับตัวปรับใจไม่ทัน จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ซึ่งนับวันจะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2551 : 2)

การพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม จะต้องพัฒนาควบคู่ไปด้วยกันทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับ



จิตใจเป็นอย่างมากกว่า จิตใจเป็นใหญ่ จิตใจเป็นประธาน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมาจากจิตใจแห่งตนเอง ดังนั้นจะพัฒนาอะไรก็ตามถ้าจิตใจของเราไม่พัฒนา หมายความว่า ถ้าจิตของตนไม่พัฒนา ไม่รู้ตัวของตัวเอง ไม่รู้แม้กระทั่งตัวเองแล้ว เหนื่อยแรงเปล่าที่จะไปพัฒนาสิ่งอื่น ซึ่งในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเอง พัฒนาตนเองดู กายและจิตใจของตนเองสามารถบอกตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น เห็นตนเองถูกหลักธรรมนั้นคือ สติปัญญา 4 ซึ่งสามารถที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ทุกที่ทุกเวลา ได้อย่างมีความสุข (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2551 : 2) ดังนั้นในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิตใจโดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเอง ที่เรียกว่า ปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญอกงามให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามที่แท้จริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้วย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกายทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจและทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไป เป็นทางนำไปสู่อิสรภาพและสันติสุขอย่างแท้จริงตามอุดมมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

คำสอนของพระพุทธเจ้าแสดงวิธีฝึกจิตและแสดงอารมณ์ของกรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมายเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะสมกับอุปนิสัยและความสามารถของแต่ละคนแตกต่างกัน วิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ รวมทั้งหมดในสติปัญญา ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าทางสายเอก (เอกายโน มกุโธ หรือ เอกายนมรรค) การปฏิบัติธรรมทุกชั้นต้องอาศัยสติปัญญานี้เป็นพื้นฐานสำคัญ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าการฝึกอบรมโดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์ (2550 : 528 – 535) การใช้วิปัสสนากรรมฐาน จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นิสิตได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิปัสสนากรรมฐาน มาจาก วิปัสสนา + กรรมฐาน วิปัสสนาประกอบด้วย วิ+ปัสสนา แปลว่าอาการหลายอย่างและอาการพิเศษ ส่วน ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง การเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่เกิดการเห็นแจ้งโดยอาการหลายอย่าง และอาการพิเศษในสภาวะธรรม กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการกระทำ หมายถึงการทำความเพียรที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อให้บรรลุคุณวิเศษ คืออาน มรรค ผล และนิพพาน ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง

ทุกข์ และอนัตตา ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 องค์ธรรมของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ปัญญา เจตสิก ในอีกความหมายหนึ่ง วิปัสสนามาจากคำสองคำ คือ วิ แปลว่า แจ้ง หรือชัด กับ ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนาจึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งในรูปนาม หรือขั้นที่ 5 ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็น ภาวนามยปัญญา ที่ทำให้เข้าถึง อริยสัจสี่ จินปรรตุมรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ (จำลอง ดิษยวณิช. 2549 :

2-3)

จากความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว ผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยผู้วิจัยเป็นพระภิกษุทางพระพุทธศาสนา และเป็นอาจารย์ผู้สอน จึงมีความพยายามที่จะพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งเมื่อนิสิตได้ผ่านการฝึกอบรมแล้วจะได้รับความรู้ความเข้าใจ และมีเจตคติสำนึกที่ดีต่อผู้มีพระคุณสร้างความศรัทธา ให้นักมุ่งมั่นที่จะกระทำดี มีทักษะปฏิบัติ ตลอดจนการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ให้สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นในสังคมต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีลักษณะอย่างไร
2. หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีประสิทธิผลอย่างไร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เพื่อทดลองใช้ ประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรในการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 125 รูป/

คน

### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 รูป/คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 รูป/คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 รูป/

คน

### 2. ตัวแปรในการวิจัย

2.1 ตัวแปรต้น คือหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน

2.2 ตัวแปรตาม คือความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน 1)ด้านดี 2) ด้านเก่ง และ 3) ด้านมีความสุข

### 3. เนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยบูรณาการความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และแบ่งเป็น 9 องค์ประกอบย่อย ดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 55-56)

#### 3.1. ดี

3.1.1 ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง

3.1.2 ด้านการเห็นใจผู้อื่น

3.1.3 ด้านความรับผิดชอบ

#### 3.2. เก่ง

3.2.1 ด้านการรู้จักและมีแรงงูใจในตนเอง

3.2.2 ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

3.2.3 ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

#### 3.3 มีความสุข

3.3.1 ด้านภูมิใจในตนเอง

3.3.2 ด้านพอใจในชีวิต

3.3.3 ด้านสุขสงบทางใจ

4. ระยะเวลาในการวิจัย ใช้เวลาในการฝึกอบรม จำนวน 28 ชั่วโมง ปีการศึกษา 2556 ซึ่งเน้นการบรรยายทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนิสิตปริญญาตรีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปัสตนากรรมฐาน โดยแบ่งขึ้นเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรม ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร โดยการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี การศึกษาเอกสาร การสอบถามความคิดเห็น และการสนทนากลุ่ม เพื่อกำหนดกรอบ โครงร่างของหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นที่ 2 การจัดทำร่างหลักสูตร เป็นการนำกรอบ โครงร่างหลักสูตร ที่ได้จากการศึกษาจากขั้นที่ 1 เพื่อมาจัดทำเป็นร่างหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นที่ 3 การยืนยันและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นการตรวจสอบยืนยันนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละ องค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นสำหรับใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ และศึกษาความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร จนได้ร่างหลักสูตรเพื่อนำไปเข้าสู่ กระบวนการตรวจสอบคุณภาพ การตรวจสอบคุณภาพโครงร่างหลักสูตร เป็นการประเมิน โครงร่างหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นในด้านความเหมาะสมและความสอดคล้องของโครงร่าง หลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปทดลองใช้

ขั้นที่ 4 การทดลองใช้หลักสูตร (Try out) หลักสูตร เป็นการนำหลักสูตรที่ผ่านการ ตรวจสอบคุณภาพจากขั้นที่ 3 ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำผลที่ได้มา ปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปทดลองใช้จริง

ระยะที่ 2 ทดลองใช้ ประเมินและการปรับปรุงหลักสูตรการฝึกอบรม เป็นการนำ หลักสูตรไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำผลที่ได้จากการทดลองใช้หลักสูตรมาประเมินและ ปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้หลักสูตรที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น



## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจความสามารถในการฝึกจนเกิดทักษะและประสบการณ์ ตลอดจนเกิดเจตคติที่ดี และถูกต้องต่อกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีกระบวนการสร้าง 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอนย่อยดังนี้ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การจัดทำร่างหลักสูตร 3) การยืนยันและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร 4) การทดลองใช้หลักสูตร (Try out) หลักสูตร ระยะที่ 2 ทดลองใช้ประเมินและการปรับปรุงหลักสูตรการฝึกอบรม

2. หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงแนวการจัดประสบการณ์สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้บัณฑิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองผู้อื่น การควบคุมอารมณ์และการตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ การชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

3. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองผู้อื่น การควบคุมอารมณ์และการตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ การชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ 3 ด้าน คือ ดี เก่ง และมีความสุข ดังนี้

3.1 ดี หมายถึง มีความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้านการเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ

3.2 เก่ง หมายถึง มีความสามารถด้านความรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.3.มีความสุข หมายถึง มีความสามารถด้านภูมิใจในตนเอง ด้านพอใจในชีวิต ด้านสุขสงบทางใจ

4. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 องค์

ธรรมของวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์แนวคิดของเกจิอาจารย์ พระอาจารย์หลายท่าน จากนั้นได้สังเคราะห์แนวคิด และหลักปฏิบัติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโท โดยสังเคราะห์เป็นหลักวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้ 1) วิปัสสนาภูมิ 6 2) สติปัญญา 4 และ 3) การเจริญสติ มาพัฒนาเป็นหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

5. ประสิทธิภาพของหลักสูตร หมายถึง ผลที่เกิดจากการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งวัดได้จาก 1) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ 2) แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และ 3) แบบประเมินความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อหลักสูตร ฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับการพัฒนาให้มีความฉลาดทางอารมณ์ มีความดี ความเก่ง และมีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข
2. คณาจารย์ผู้สอน ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ในรายวิชาอื่น ๆ
3. สถาบันการศึกษา ได้แนวทางในการพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ในรายวิชาอื่น ๆ ที่เหมาะสม