

ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันทีเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบ
โยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย*
EFFECTS OF BUDDHIST PSYCHOLOGY ACTIVITIES BY TIBETAN SINGING BOWL
MEDITATION AND YONISOMANASIKARA THINKING ON EMOTIONAL
INTELLIGENCE OF UPPER PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, วิชชуда ฐิติโชติรัตนนา

Thanaporn Tangphetsiripong, Siriwat Srikhrudong, Witchuda Titichoatrattana

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

course student the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: Thanaporn999@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณลักษณะ คุณค่า และความหมายของการฝึกสมาธิด้วยขันทีเบต หลักโยนิโสมนสิการ และแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันทีเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย และ 3) เพื่อนำเสนอผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันทีเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเก็บข้อมูลจากนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเสนาวนุเคราะห์ ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 14 กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลภายในกลุ่มที่เป็นผลการทดสอบก่อน หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติ One-Way ANOVA และวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบค่าคะแนนก่อนหลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยสถิติ Two-way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะ คุณค่า และความหมายของการฝึกสมาธิด้วยขันทีเบต หลักโยนิโสมนสิการ และแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย การฝึกสมาธิด้วยขันทีเบตและการนำหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นหลักคิด คือคิดแบบปลูก

*Received February 10, 2022; Revised April 26, 2021; Accepted June 18, 2022

เร้าคุณธรรม คิดแบบวิธีแก้ปัญห (แบบอริยสัจ) และคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียมพร้อมนำหลักความฉลาดทางอารมณ์มาประกอบการเรียนรู้ด้วย ได้แก่ ดี คือ ควบคุมอารมณ์เข้าใจผู้อื่นและยอมรับผิดเก่ง คือ มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวเป็นและกล้าแสดงออกและสุข คือ พอใจในตนเองรู้จักปรับใจและรื่นเริงเบิกบาน และหลักธรรม ประกอบด้วยหลักปรโตโมสะ หลักศีลธรรม 3 หลักโยนิโสมนสิการ และหลักปัญญา 3

2. การพัฒนาชุดกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ การพัฒนาการคิดแบบเร้ากุศล คิดแบบแก้ปัญห (อริยสัจ) การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เพื่อนำมาสร้างเป็นชุดกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย หลักปรโตโมสะ หลักศีลธรรม 3 หลักโยนิโสมนสิการ และหลักปัญญา 3 และใช้แนวคิดทางจิตวิทยาเพื่อดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาสู่ประเด็นที่จะฝึกตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจความหมายและวิธีปฏิบัติ พร้อมสร้างแรงจูงใจเพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกความคิดในชีวิตประจำวันต่อไป สำหรับการทดลองและติดตามผลใช้ชุดกิจกรรม ประกอบด้วย 1) การฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 6 กิจกรรม 9 ครั้ง 12 สัปดาห์ 2) การฝึกความคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 6 กิจกรรม 9 ครั้ง 12 สัปดาห์ 3) การทดลองกิจกรรมเพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังฝึก 4 สัปดาห์สำหรับวัดผลความฉลาดทางอารมณ์

3. ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเสนาณรงค์ราษฎร์ ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในทุกกลุ่มตัวอย่าง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบช่วงเวลาหลังทดลอง พบว่า มีค่าเพิ่มขึ้นและเพิ่มขึ้นอีกในระยะติดตามผล ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบช่วงเวลาหลังทดลอง พบว่า มีค่าเพิ่มขึ้นและลดลงในระยะติดตามผล และความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบช่วงเวลาหลังทดลอง พบว่า มีค่าเพิ่มลดลงและลดลงอีกในระยะติดตามผล

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, โยนิโสมนสิการ, ความฉลาดทางอารมณ์



Abstract

The objectives of the study included 1) to study characteristics, values and meanings of Tibetan singing bowl meditation and Yonisamanasikara, and theory of emotional intelligence development on emotional intelligence of grade element students; 2) to develop a series of activities based on Buddhist Psychology by Tibetan singing bowl meditation and Yonisomanasikara thinking on emotional intelligence of grade element students; and 3) to present the effects of activities based on Buddhist Psychology by Tibetan singing bowl meditation and Yonisomanasikara thinking on emotional intelligence of grade element students before and after participating in the activities. The study was a Quasi-Experimental Research, using the Emotional Intelligence Scale of the Department of Mental Health to collect data from 42 grade element students of Senanukhro School, Phoklang Sub-district, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province, divided into experimental group 1 of 14 students, experimental group 2 of 14 students and control group of 14 students. The analysis of data used the statistics including Percentage, Mean and Standard Deviation, using One-Way ANOVA to analyze intragroup data, pre-test, post-test and follow-up, and using Two-way ANOVA to analyze the data between the experimental and control groups for comparing the scores of the pre-test, post-test and follow-up periods.

The results of the study were as follows:

1. The characteristics, values and meanings of Tibetan singing bowl meditation and Yonisamanasikara, and theory of emotional intelligence development on emotional intelligence of grade element students included the principles of Tibetan singing bowl meditation and Yonisomanasikara in the ways to stimulate morality, to solve problems (a way of the Four Noble Truths), and to think of true values and artificial values along with bringing the emotional intelligence principles into learning: being good at controlling emotions, understanding others and accepting mistakes – determination, adaptation, assertiveness and happiness as self-satisfaction, self-adjustment and enjoyment with the doctrines including Paratoghosa, Saddham 3, Yonisomanasikara and Wisdom 3.

2. The development of a series of activities based on Buddhist Psychology by Tibetan singing bowl meditation and Yonisomanasikara thinking on emotional intelligence of grade element students encompassed the development of the systematic ways of morality stimulation thinking, problems solution thinking (a way of the Four Noble Truths), and true values and artificial values thinking for creating a series of a series of activities based on



Buddhist Psychology including Paratoghosa, Saddham 3, Yonisomanasikara and Wisdom 3 and psychological theory to impress participants onto the training points for clearly understanding meanings and practices with inspiration as the base of daily life thinking, and for the experiment and follow-up the series of activities included 1) 6 activities of Tibetan singing bowl meditation and Yonisomanasikara thinking practice for 9 times and 12 weeks, 2) 6 activities of Yonisomanasikara thinking practice for 9 times and 12 weeks, and 3) 4 weeks of the activities experiment for comparing the effects before and after the practice for measuring the emotional intelligence.

3. For the effects of activities based on Buddhist Psychology by Tibetan Singing bowl meditation and Yonisomanasikara thinking on emotional intelligence of grade element students of Senanukhro School, Phoklang Sub-district, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province before and after participating in the activities it found that the emotional intelligence of the experimental group 1 and experimental group 2, and control group before the experiment had not a statistically significant difference, and the emotional intelligence before and after experiment of all groups had a statistically significant difference at the level of .05, the emotional intelligence of the experimental group 1, experimental group 2, and control group after the experiment had a statistically significant difference at the level of .05, the emotional intelligence of the experimental group 1 being compared during the periods after the experiment was higher in value and more increased in the period of follow-up, the emotional intelligence of the experimental group 2 being compared during the periods after the experiment was higher in value and decreased in the period of follow-up, and the emotional intelligence of the control group being compared during the periods after the experiment was lower in value and more decreased in the period of follow-up.

Keyword; psychology, Yonisomanasikan, emotional intelligence



บทนำ

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้นำองค์ความรู้ ทักษะจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาตนเองเพื่อเป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัยและมีจิตสำนึกสาธารณะที่ดีงาม เป็นคนดีมีปัญญาในการใช้ชีวิต การคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหาและการใช้เทคโนโลยีและเป็นคนมีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงโดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างสร้างสรรค์

การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ โดยมีครูเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) สร้างแรงบันดาลใจ ให้คำปรึกษา ดูแล แนะนำทำหน้าที่เป็นโค้ชและพี่เลี้ยง (Coach & Mentor) แสวงหาเทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมาย (Meaningful learning) ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ได้ มีความเข้าใจในตนเองใช้สติปัญญา คิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ

และการศึกษาระบบการเรียนการสอนตามแนวพุทธวิธีนั้น มีสาระและระบบการเรียนการสอนที่น่าสนใจอยู่มากมาย หากจะนำเอาหลักการทฤษฎีและแนวคิดทางการศึกษาสมัยใหม่เข้าจับ ก็ จะพบความสมบูรณ์ความทันสมัย การสอนโดยการสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการนี้ เป็นวิธีการ สอนที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย และสอดคล้องกับเจตนารมณ์ของหลักสูตรปัจจุบัน ที่เน้นการ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ทั้งนี้เพราะวิถีแห่งวัฒนธรรมไทยนั้นได้เน้นบรรยากาศที่เรียบง่ายมี ลักษณะที่เหนียวแน่นใจให้ผู้เรียนเกิดความปิติและเลื่อมใส ประเพณีไทยได้มีพิธีกรรมต่าง ๆ ใน การสอนของครูไทย ได้เน้นการคิดการปฏิบัติจริงเป็นหลักใหญ่ ดังจะเห็นจากการสอนวิชาชีพ วิชาช่างและวิชาหนังสือที่ครูไทยสมัยก่อนได้ฝึกหัด ฝึกฝน และฝึกปรีศิษย์จนเชี่ยวชาญ สามารถ ประดิษฐ์คิดค้นศิลปวรรณคดี อันเป็นมรดกล้ำค่าของชาติไทยมาทุกยุคทุกสมัย การศึกษาตามแนว โยนิโสมนสิการเป็นวิธีการเรียนรู้แนวหนึ่งจากหลาย ๆ แนวที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เป็นวิธีการ ที่สามารถอธิบายด้วยภาษาทางการศึกษาสมัยใหม่ว่า มีลักษณะบูรณาการของหลักจิตวิทยาการ เรียนรู้ หลักการแนะแนวและหลักการสอน อย่างผสมกลมกลืน ได้สัดส่วนสมดุลกัน สามารถนำมา ประยุกต์ใช้ในการการเรียนการสอนปัจจุบันได้

และขันทิเบตเป็นเครื่องดนตรีหลักที่เล่นระหว่างการทำสมาธิโดยเล่นประมาณ 95% ของเวลาในขณะที่มีการเล่นเครื่องดนตรีเพิ่มเติมประมาณ 5% ของช่วงการทำสมาธิ วิธีการหลักในการสร้างเสียงและการ สั่นสะเทือนจากขันทิเบตคือการเคาะหรือตีด้วยไม้ตะลุมพุกซึ่งใช้เวลาประมาณ 95% ของเวลา ขันทิเบตถูกตีด้วยค้อนไม้ เครื่องดนตรีทั้งหมดเล่นตามลำดับปกติ: tingshas ขันทิเบต ขันคริสตัลฆ้องและขันทิเบตอื่น ๆ จากนั้นลำดับก็เล่นซ้ำ ระยะเวลาของการทำสมาธิด้วยเสียงประมาณ 60 นาที ขันทิเบตถูกตีด้วยไม้ตะลุมพุกหรือถูกไปตามขอบของขันทำให้เกิดเสียงที่โดดเด่น ในช่วงเริ่มต้นของการทำสมาธิด้วยเสียงขันทิเบตผู้นำพูดกับ ผู้เข้าร่วมด้วยน้ำเสียงที่ผ่อนคลาย จากนั้นเขาก็บอกให้พวกเขาเพียงสังเกตความรู้สึกใด ๆ ที่พวกเขาารู้สึกใน ร่างกายระหว่างการทำสมาธิด้วยขันทิเบตโดยไม่ตัดสินพวกเขาและเพียงแค่ผ่อนคลายและมีความสุขกับการทำสมาธิ

จากการสำรวจพบว่า EQ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6 – 12 ปี (ฉบับย่อ) สำหรับครู ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต มีเด็กที่ได้รับการสำรวจ EQ ทั้งหมด 23.276 ราย พบว่ามี EQ อยู่ในระดับปกติขึ้นไป ร้อยละ 77 และ EQ อยู่ในระดับควรได้รับการพัฒนาร้อยละ 23 จะเห็นได้ว่ายังมีการส่งเสริมการความฉลาดทางอารมณ์น้อย นักวิจัยทางประสาทวิทยา ได้พบว่าคลื่นเสียงสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาวะคลื่นสมองของมนุษย์ได้ และคลื่นเสียงยังส่งแรงสั่นสะเทือนไปยังส่วนต่างๆ ภายในร่างกายจนถึงระดับโมเลกุลได้ด้วยเพราะร่างกายคนเรามีส่วนประกอบของน้ำอยู่ถึง 70 % ซึ่งเป็นส่วนที่คลื่นเสียงสามารถผ่าเข้าไปได้ดีที่สุด ทำให้การได้ยินเสียงบางอย่างสามารถไปกระตุ้นการทำงานในระดับเซลล์ของร่างกายได้ จึงมีผลในแง่ของการรักษาอาการเจ็บป่วยทั้งทางกาย ทางใจและพัฒนาสติปัญญา อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงเรื่องสังคมในการขัดเกลาจิตใจให้ผ่องใสได้ จากงานวิจัยการใช้คลื่นเสียงบำบัดสมาธิโดยใช้เครื่องมือวัดคลื่นสมอง EEG พบว่าคลื่นสมองลดลงจาก Beta เป็น Alpha ได้ผลเร็วกว่าการทำสมาธิอย่างเดียวยิ่งถึงสามเท่า และเพิ่มขึ้นตามระยะเวลา ดังนั้นการฝึกสมาธิด้วยเสียงคลื่นเสียงจึงเหมาะสำหรับเด็กและผู้ฝึกสมาธิใหม่ ทางแพทย์ก็ได้ยืนยันว่าคลื่นเสียงที่มาจากธรรมชาติช่วยปรับสมดุลของสมองซีกซ้ายและขวา และสมาธิมีความสัมพันธ์กับสมองหลายส่วน เช่น สมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดสมาธิ การปรับสมาธิและการคงสมาธิอย่างต่อเนื่องเหมาะสมแล้วยังเป็นสมองส่วนที่ควบคุมในเรื่องของความตื่นตัวในการเรียนรู้ ความพยายาม ความจำ การแสดงออก การมองเห็นวิสัยทัศน์ การมีเหตุผล การจัดระบบ และการควบคุมอารมณ์รู้สึก

จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งเมื่อศึกษาเรื่องคลื่นเสียงบำบัดสมาธิ โยนิโสมนสิการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้และยังไม่มีคนทำวิจัยในเรื่องนี้ จึงเป็นช่วงว่างแห่งความรู้ ผู้วิจัยจึงสนใจนำมาพัฒนาเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยเสียงคลื่นเสียงคลื่นเสียงร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในการพัฒนาตนเองให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะ คุณค่า และความหมาย การฝึกสมาธิด้วยคลื่นเสียงบำบัด โยนิโสมนสิการ และแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยคลื่นเสียงบำบัดร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยคลื่นเสียงบำบัดร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันธิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในครั้งนี้ เป็นรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ผู้วิจัยได้เลือกใช้รูปแบบกิจกรรมการฝึกที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียนประถมศึกษาตอนปลายเป็นแกนในการจัดกิจกรรม คือ การฝึกสมาธิด้วยขันธิเบตและหลักธรรมการคิดโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคิด ได้แก่ การคิดแบบเร้ากุศล คิดแบบแก้ปัญหา (อริยสัจ) การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม มาสร้างเป็นกิจกรรมการฝึก และใช้แนวคิด ทฤษฎีพุทธปัญญาทางจิตวิทยาเพื่อดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาสู่ประเด็นที่จะฝึก ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจความหมายและวิธีปฏิบัติ พร้อมสร้างแรงจูงใจเพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกความคิดในชีวิตประจำวันต่อไป อันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก ใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากร คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนเสนาณรงค์ราษฎร์ ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มี 5 ห้อง ห้องละ 39-45 คน มีทั้งหมด 197 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ การประมาณค่าขนาดตัวอย่างทดลอง โดยใช้ G Power โดยใช้ effect size มีค่า .6 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน ได้กลุ่มตัวอย่างรวม จำนวน 42 คน กลุ่มที่ 1 คือ การฝึกสมาธิด้วยขันธิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 14 คน กลุ่มที่ 2 คือ การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 14 คน กลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ มีดังนี้

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัด

2) วิเคราะห์ข้อมูลภายในกลุ่มที่เป็นผลการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (Pretest – Posttest - Follow Up) ด้วยใช้สถิติ One-Way ANOVA : Repeated Measures. within-between action

3) วิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองสองกลุ่มและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบค่าคะแนนก่อน-หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันธิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายและกลุ่มควบคุม ไปทดสอบด้วยใช้สถิติ Two-way ANOVA พร้อมแสดงแผนภูมิและวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีดังนี้

การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ ข้อมูลการศึกษาค้นคว้าเอกสาร โดยอาศัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือทางพระพุทธศาสนา หลักธรรม การฝึกสมาธิด้วยขันธิเบต และทฤษฎีทางจิตวิทยาตลอดจนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างชุดกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันธิเบตร่วมกับ

การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย การสนทนา กลุ่มเฉพาะ กับ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางการสอนระดับประถมศึกษา และผู้เชี่ยวชาญทางการใช้เสียงบำบัด จำนวน 5 รูป/คน และศึกษาข้อมูลแสดงความคิดเห็นของนักเรียน คุณครู และผู้ปกครอง แล้วนำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการเทคนิค 6' C โดยวิธีการเปลี่ยนข้อมูลดิบ เป็นสารสนเทศการวิจัย เป็นบทสรุปของการวิจัย ให้ระบบความคิด และเป็นกรอบแนวคิดผลการวิจัยที่เกิดจากการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้ ได้แก่ Concept (มโนทัศน์) กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ Contents สรุปประเด็นสำคัญ Classify ทำการจำแนกกลุ่มเนื้อหา จัดกลุ่มระบบข้อมูล แยกองค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบของข้อมูล Category จัดกลุ่มข้อมูลใหม่ จัดกลุ่มความสัมพันธ์ของข้อมูล สรุปเนื้อหาใหม่ Conceptualize การจัดทำกรอบระบบความคิดการวิจัย กำหนดกรอบความสัมพันธ์ของประเด็นหลักด้วยตรรกะเหตุผล เชื่อมโยงข้อมูลเป็นแผนภูมิ และ Communication การแปลความ ตีความข้อมูล อธิบายความหมายของกรอบการคิด อธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัย สรุปความเป็นความรู้ใหม่

สรุปผลการวิจัย

การเสนอสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

การศึกษา คุณลักษณะ คุณค่า และความหมาย การฝึกสมาธิด้วยขันทิเบต หลักธรรมโยนิโสมนสิการ แนวคิด และทฤษฎี การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย การฝึกสมาธิด้วยขันทิเบต คือ การฝึกให้มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่กับเสียงของขันทิเบต ให้นักเรียนนั่งสมาธิฟังตามเสียงขันทิเบตจนสุดเสียงและฟังอย่างต่อเนื่องไปจนครบเวลาที่กำหนด เพื่อให้จิตอยู่กับสิ่งที่เบ่งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ฟังชานไปเรื่องอื่นๆ และคลื่นเสียงจากขันทิเบตจะส่งผลต่อการปรับคลื่นสมองให้ลดต่ำลงจาก เบต้าม่า เป็นอัลฟ่า ซึ่งเป็นช่วงคลื่นสมองที่สามารถปรับสมาธิและการคงสมาธิอย่างต่อเนื่องและมีผลต่อความตื่นตัวในการเรียนรู้ ความพยายาม ความจำ การแสดงออกอย่างมีเหตุผล การจัดระบบ การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ช่วงคลื่นอัลฟ่า จะเป็นประตูไปสู่ การทำสมาธิในระดับลึก และถือว่าเป็นช่วงที่ดีที่สุด หลักโยนิโสมนสิการ สังเคราะห์และเลือกที่เหมาะสมสำหรับเด็กประถมปลายนำมาใช้ 3 หลัก ดังนี้ (1) การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม (2) การฝึกคิดแบบวิธีแก้ปัญหา (แบบอริยสัจ) และ (3) คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ซึ่งเป็นเครื่องมือในการฝึกคิดเพื่อพัฒนาปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก อายุ 6-11 ปี คุณลักษณะ 3 ด้าน คือ 1. ด้านดี คือ ควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และยอมรับผิด 2. ด้านเก่ง คือ มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. ด้านสุข คือ พอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ และรื่นเริงเบิกบาน

สร้างรูปแบบกิจกรรม (1) การฝึกสมาธิด้วยขันทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ มี 6 กิจกรรม 9 ครั้ง 12 สัปดาห์ (2) การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ มี 6 กิจกรรม 9 ครั้ง 12 สัปดาห์ การทดลองกิจกรรม เปรียบเทียบก่อนฝึกหลักการฝึกกิจกรรม และวัดติดตามหลังฝึก 4 สัปดาห์ วัดผลความฉลาดทางอารมณ์ มีการฝึกสมาธิด้วยขันทิเบตร่วมกับกิจกรรมฝึกคิดโยนิโสมนสิการ 6 กิจกรรม ผลการวิจัยการฝึก

สมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย เมื่อพิจารณาค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ระยะติดตาม พบว่า 1) ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในทุกกลุ่มตัวอย่าง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเวลาหลังทดลอง พบว่ามีค่าเพิ่มขึ้น และเพิ่มขึ้นอีกในระยะติดตามผล 5) ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเวลาหลังทดลอง พบว่ามีค่าเพิ่มขึ้น และลดลงในระยะติดตามผล 6) ความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเวลาหลังทดลอง พบว่ามีค่าเพิ่มลดลง และลดลงอีกในระยะติดตามผล

อภิปรายผลการวิจัย

การเสนอผลการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอ ตามข้อค้นพบของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1) จากศึกษาเสียงชั้นทิเบตที่มีผลต่อนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จากการที่นักเรียนได้เรียนรู้ ชั้นทิเบตในลักษณะต่างๆ ได้ฟังเสียงชั้นทิเบต ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบต ส่งผลต่อนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย และจากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กนักเรียนในโรงเรียนและที่บ้าน จะเห็นได้ว่า นักเรียนมีความผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส และมีสติ มีสมาธิเพิ่มขึ้น ในขณะที่เรียนนักเรียน มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยขณะนั่งเรียนหนังสือก็มีสติ มีจิตใจจดจ่อกับการเรียน ตั้งใจเรียน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และตั้งใจเข้ามาในบทเรียนได้เร็ว การฝึกสมาธิ พร้อมทั้งความอดทนให้เพิ่มขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้เสียงชั้นทิเบตยังช่วยให้สมองได้พัฒนาทักษะการฟัง มีงานวิจัยนำเสนอออกมามากมายว่า เสียงจาก ชั้นทิเบตหรือเสียงดนตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งดนตรีคลาสสิกมีส่วนช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กวัย เจริญเติบโต ช่วยกล่อมเกล่าอารมณ์ ให้อารมณ์สงบ ลดอาการฉุนเฉียวขี้โมโห และทำให้ลูกเป็นเด็กเข้าใจง่าย สอนง่าย ส่วนเสียงดนตรีที่มีจังหวะเร็วก็มีส่งผลต่ออารมณ์ให้เด็กรู้สึกตื่นตัว ร่าเริง แจ่มใส ดังนั้นหากลูกมีความ สนใจในด้านนี้ คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถสนับสนุนให้ลูกหัดเล่นเครื่องดนตรีที่ลูกสนใจ เช่น เปียโน กีตาร์ หรือ เครื่องดนตรีไทยอย่างขิมหรือระนาด ซึ่งก็ถือว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้ลูกฉลาดและประสบความสำเร็จในอนาคตได้

2) จากศึกษาการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนได้ทำกิจกรรมฝึกคิดผ่านการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ และจากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กนักเรียนใน โรงเรียนและที่บ้าน จะเห็นได้ว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทางความคิด วิธีคิดดี ขึ้น และนักเรียนที่ผ่านกิจกรรมฝึกคิดมาแล้ว จะมีการคิดเป็นระบบ ซึ่งเมื่อเรียนหนังสือและตอบคำถามใน บทเรียนนักเรียน จะคิดตึกตรงคำถามให้ดี รอบคอบ แล้วถึงตอบ หรือเวลาทำแบบฝึกหัดนักเรียนจะเขียน คำตอบที่ถูกต้องเป็นส่วนมาก ตรงประเด็น โดยไม่ตอบนอกประเด็นคำถาม จึงสามารถบอกได้ว่านักเรียนมี



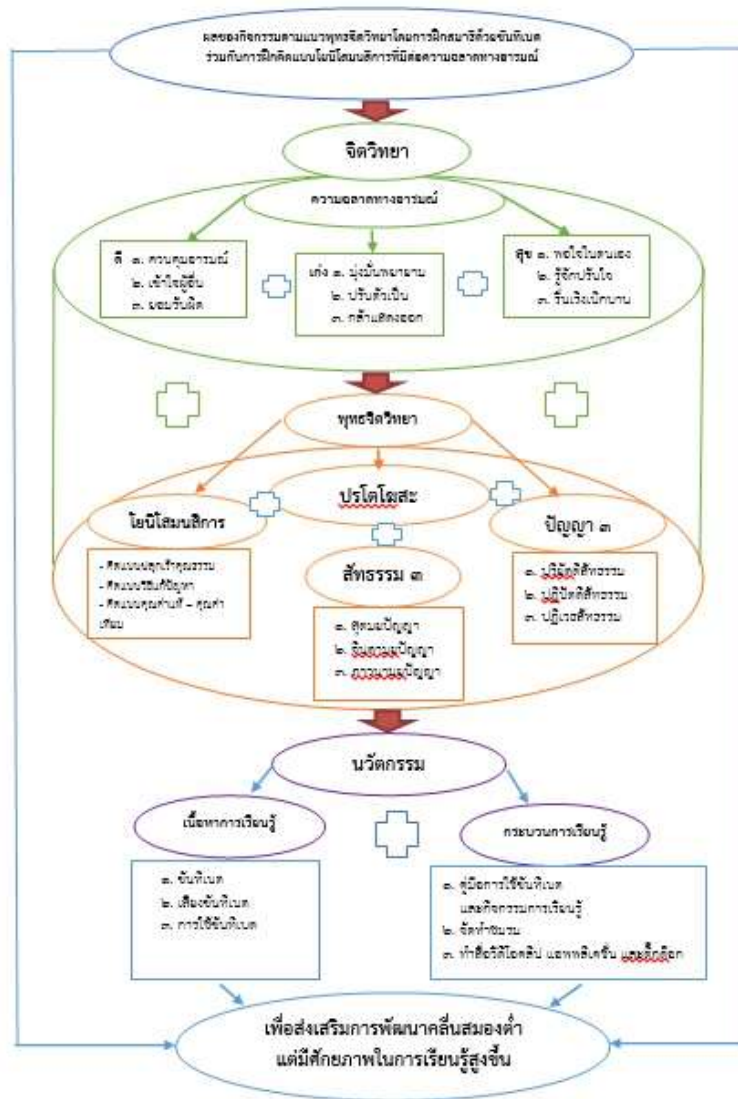
พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป คิดแบบมีเหตุมีผล คิดเป็นระบบ คิดเป็นระเบียบ และเห็นคุณค่าของการตั้งใจเรียนด้วย พบว่า ระบบวิธีคิดแบบคาย กับบันได 4 ชั้น ประกอบด้วย 1) เข้าใจหัวใจตนเอง 2) เข้าใจหัวใจผู้อื่น 3) เข้าใจหัวใจกันและกัน 4) เข้าถึงหัวใจ สัจธรรม และได้เทคนิคการประยุกต์ใช้ 4 แบบ คือ 1) การหลุดจากกรอบความคิดเดิม 2) การสร้าง กรอบความคิดใหม่ 3) การหมั่นฝึกฝนจนกลายเป็นอุปนิสัย 4) การประเมินผล อย่างไรก็ตาม ผู้สนใจ ใฝ่ธรรมจะต้องให้ความสำคัญกับการนำหลักธรรมสู่ภาคปฏิบัติหรือการนำหลักธรรมไปใช้

3) จากศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยพบว่านักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้ผ่านการฟังเสียงชั้นทิเบต ผ่านการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมาแล้วจะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายเพิ่มมากขึ้น และจากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กนักเรียนในโรงเรียนและที่บ้าน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมทางอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี คือ มีความรู้สึกโล่งโปร่งเบาสบายใจ ผ่อนคลาย สดชื่น เบิกบานใจ ใจเย็นลง ลดอารมณ์ความเครียดเพิ่มอารมณ์ดีให้กับนักเรียนมากขึ้น จะเห็นได้จากนักเรียนเมื่อเรียนหนังสือจะกล้าแสดงออก ยิ้มแย้มแจ่มใส มีแรงกระตุ้นมุ่งมั่น และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับครู กับเพื่อนๆ และเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้นด้วยความอดทน อดกลั้น ต่อการเรียน หรือการว่ากล่าวตักเตือนของครู ของเพื่อน และพ่อกับแม่ด้วย สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียน เลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

4) และการส่งเสริมการพัฒนาคลื่นสมองต่ำแต่มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงขึ้น คือ การทำให้คลื่นสมองต่ำ ซึ่งเป็นภาวะที่จิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และช่วยยังให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูงด้วย วิธีการปรับคลื่นสมองให้ต่ำลง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ การอยู่ในสภาวะแวดล้อมค่อนข้างเงียบสงบ ได้ค้นพบ ความจริงว่า การเลือกตอบสนองต่อปัจจัยภายนอกมีผลโดยตรง ต่อสภาวะภายในที่เป็นคลื่นสมอง เราสามารถอ่านค่าผลของการวัด และแบ่งคลื่นสมองของมนุษย์ตามระดับความสันสะเทือน หรือความถี่

องค์ความรู้การวิจัย

สังเคราะห์องค์ความรู้ที่ดังนี้



ภาพที่ 1 ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย Thanaporn 313332 Model

อธิบายภาพผัง ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อธิบายได้ดังต่อไปนี้ สามารถอธิบาย Thanaporn 313332 Model ได้ดังนี้

3 หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 3 อย่าง คือ 1) ดี คือ (1) ควบคุมอารมณ์ (2) เข้าใจผู้อื่น และ(3) ยอมรับผิด 2) เก่ง คือ (1) มุ่งมั่นพยายาม (2) ปรับตัวเป็น และ(3) กล้าแสดงออก และ 3) สุข คือ (1) พอใจในตนเอง (2) รู้จักปรับใจ และ(3) รื่นเริงเบิกบาน



1 หมายถึง หลักปรโตโฆสะ คือ เป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญา เป็นคำพูด คำแนะนำคำชี้แจง ที่เป็นจริง มีเหตุผล และเป็นประโยชน์ที่ผ่านการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมฝึกคิด 6 กิจกรรม

3 หมายถึง หลักโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย 3 อย่าง คือ 1) คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม 2) คิดแบบวิธีแก้ปัญห และ 3) คิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม

3 หมายถึง หลักสัทธรรม คือ หลักพัฒนาตนที่นำไปสู่มนุษย์ที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย 3 อย่าง คือ 1) ปริยัตติสัทธรรม เรียนรู้ตามหลักการ กระบวนการ คำสอน และข้อปฏิบัติ 2) ปฏิปัตติสัทธรรม การปฏิบัติตามหลักการ กระบวนการ คำสอน และข้อปฏิบัติ 3) ปฏิเวธสัทธรรม ผลที่เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ

3 หมายถึง หลักปัญญา คือ ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ประกอบด้วย 3 อย่าง คือ 1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง 2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากขบวนการเรียนรู้ 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาหรือความรู้อันเกิดจากฝึกฝน หรือ ลงมือปฏิบัติ

2 หมายถึง นวัตกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 2 อย่าง คือ 1) เนื้อหาการเรียนรู้ คือ (1) ชั้นทิเบต (2) เสียงชั้น ทิเบต (3) การใช้ชั้นทิเบต และ 2) กระบวนการเรียนรู้ คือ (1) คู่มือการใช้ชั้นทิเบตและกิจกรรมการเรียนรู้ (2) จัดทำชมรม และ (3) ทำวีดีโอแอปและ ตี๊กต็อก

ส่งเสริมการพัฒนาค้นสมองต่ำแต่มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงขึ้น หมายถึง การส่งเสริมการพัฒนาค้นสมองต่ำผ่านกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 2 อย่าง คือ 1) เนื้อหาการเรียนรู้ คือ (1) ชั้นทิเบต (2) เสียงชั้นทิเบต และ (3) การใช้ชั้นทิเบต 2) กระบวนการเรียนรู้ คือ (1) คู่มือการใช้ชั้นทิเบตและกิจกรรมการเรียนรู้ (2) จัดทำชมรม และ (3) ทำสื่อวีดิโอคลิป แอปพลิเคชัน และ ตี๊กต็อก และการพัฒนาค้นสมองต่ำแต่มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงขึ้น เป็นการทำให้ค้นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ช่วง 8 - 13 รอบต่อวินาที ซึ่งเป็นภาวะที่จิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และช่วยยังให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรส่งเสริมให้โรงเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ได้ศึกษา ชั้นทิเบต เสียงชั้นทิเบต และการใช้ชั้นทิเบต เป็นส่วนหนึ่งในบทเรียน และเป็นการเสริมการเรียนรู้สมาธิด้วยชั้นทิเบต เพื่อพัฒนาสติ สมาธิ และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายของ กลุ่มทดลองที่ 1 หลังการทดลองและระยะติดตามผลระดับความฉลาดทางอารมณ์ยังคงอยู่และเพิ่มขึ้นอีก จะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิด้วยชั้นทิเบตร่วมกับฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการช่วยส่งเสริมการพัฒนาค้นสมองต่ำ



แต่มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงขึ้น ควรส่งเสริมให้หน่วยงาน องค์กร ที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา เด็ก และเยาวชน นำผลนี้ไปพัฒนาต่อยอด เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นประโยชน์กับหน่วยงานที่นำไปใช้ และเห็นผลได้จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขั้นทีเบต ร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรม ผลความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองและระยะติดตามผลมีแนวโน้มลดลง ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็กนักเรียนอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ให้ครอบคลุมทุกกลุ่ม และขยายเวลาการติดตามผลออกไป เพื่อจะได้ติดตามผลของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายได้อย่างต่อเนื่อง



บรรณานุกรม

- กานต์สินี จันทร์วิภาติลก. (2550). “การศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธ ศาสน์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2550
- นภัทร์แก้วนาค. (2555). “เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis Technic) (QDAT Knowledge)”. **เอกสารประกอบการสอนหลักสูตรดุขฎฐิบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2555
- ปารฉัตต์ คังขะนันท์. (2565). **คลื่นสมองกับพลังพิเศษในตัวคุณ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dss.go.th/images/st-article/sti_11_2549_eeg.pdf. [13 กุมภาพันธ์ 2565]
- พัฒนาการและพฤติกรรมเด็กวัยประถม. (2563). **กิจกรรม & เกมพัฒนาสมอง ของลูกวัย 6+ ให้ลูกฉลาดและอารมณ์ดี**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.amarinbabyandkids.com/kids/brain-development-games/> [3 ธันวาคม 2563].
- เพ็ญพิชา มั่นคง. (2554). การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลการเรียนรู้เรื่องพลเมืองดีของสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ. **ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2554
- รายการวารสาร. (2564). **ผลของการทำสมาธิด้วยเสียงชั้นที่เบตต่ออารมณ์ความตึงเครียดและความเป็นอยู่: การศึกษาเชิงสังเกต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5871151/>. [23 พฤษภาคม 2564]
- เรื่องเด่น. **โพรไบโอติก แบคทีเรียดี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://hellokunmor.com/>. [24 พฤษภาคม 2564].
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2544). **เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต** พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพิมพ์ เอ็กซ์เปอร์เน็ต. 2544).
- สถาบันราชานุกูล. (2563). **การสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กไทยวัยเรียน และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.rajanukul.go.th>. [10 พฤศจิกายน 2563].
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. (2562). **แนวทางการนิเทศเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)**. (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2562).
- เอกสารสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. (2553). **แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. (โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย: 2553).