

จิตตปัญญาศึกษากับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น
CONTEMPLATIVE EDUCATION AND ENHANCEMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE
IN ADOLESCENTS

พระสุนทร วอนไลวัน

Phra Sounthone Vonelayvanh

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Corresponding Author e-mail: sounthone.vo63@snru.ac.th

Received February 9,2025; Revised February 19,2025; Accepted February 23,2025

บทคัดย่อ

จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาภายในบุคคล ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อารมณ์ของวัยรุ่น มีความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของบุคคลอื่น ๆ ส่วนใหญ่มักมีอิทธิพลต่อแรงกดดันทางสังคม วัยรุ่นอาจเริ่มแสดงอารมณ์ให้เห็นชัดเจนหรือรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกไม่พอใจ ทั้งยังอาจแสดงอารมณ์ก้าวร้าว หรือมีอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ หรือเพื่อนได้ การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนภายในร่างกายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านี้ อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งธรรมดา และสามารถจัดการได้โดยการเรียนรู้วิธีการควบคุมและแสดงอารมณ์แบบผู้ใหญ่ได้

หลัก 6 ประการของจิตตปัญญาศึกษาที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น ประกอบด้วย 1) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การฝึกให้วัยรุ่นรู้จักสังเกตและพิจารณาอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองอย่างใคร่ครวญ ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น 2) เชื่อมโยงสัมพันธ์ การส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งรอบตัว ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น 3) ฟังอย่างลึกซึ้ง การฝึกให้วัยรุ่นฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและใส่ใจ ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง 4) ฝึกลองเห็นตามความเป็นจริง: การส่งเสริมให้วัยรุ่นมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ตัดสินหรือมีอคติ ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง 5) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และ 6) การสะท้อนคิด การส่งเสริมให้วัยรุ่นทบทวนและสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองจากประสบการณ์

องค์ประกอบ 5 ประการของความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นประกอบด้วย 1) ตระหนักรู้ตนเอง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความคิด และความต้องการของตนเอง 3) ควบคุมอารมณ์ ความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม 4) ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น ความสามารถในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น 5) การสร้างและรักษา

ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นละ 6) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย และมีความพากเพียรความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา; ความฉลาดทางอารมณ์; วิจัยรุ่น

Abstract

Contemplative education is an approach that focuses on developing inner awareness and wisdom, which is essential for enhancing emotional intelligence in adolescents. Adolescents' emotions are highly sensitive to the influence of others and are often affected by social pressures. They may begin to express their emotions more noticeably or intensely, especially when feeling dissatisfied. This can manifest in aggressive behavior or mood swings, leading to conflicts with parents or peers. One contributing factor to these emotional fluctuations is hormonal changes in the body. However, emotional changes in adolescence are natural and can be managed by learning how to regulate and express emotions in a mature manner.

The six principles of contemplative education that promote emotional intelligence in adolescents include. 1) Mindful Reflection Training adolescents to observe and reflect on their emotions, thoughts, and behaviors in a mindful way helps them gain deeper self-understanding. 2) Interconnectedness Encouraging adolescents to recognize the connections between themselves, others, and their surroundings fosters empathy and understanding. 3) Deep Listening Teaching adolescents to listen attentively and with care enables them to better understand the feelings and thoughts of others. 4) Seeing Things as They Are Promoting a realistic and unbiased view of the world helps adolescents develop a more accurate understanding of life. 5) Learning Community Creating an environment conducive to learning and experience-sharing supports continuous personal growth. And 6) Reflective Thinking Encouraging adolescents to review and reflect on past experiences helps them learn and grow from their experiences.

The five components of emotional intelligence in adolescents include. 1) Self-Awareness The ability to recognize one's own emotions, thoughts, and needs. 2) Emotional Regulation The ability to manage and control one's emotions appropriately. 3) Empathy The ability to perceive, understand, and empathize with the emotions of others. 4) Relationship Management

The ability to build and maintain positive relationships with others. And 5) Self-Motivation The ability to set and pursue goals with perseverance and determination.

Keywords: Contemplative Education; Emotional Intelligence; Adolescents

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญของชีวิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและการเจริญเติบโตของร่างกาย รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้น ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการคิดอ่านของวัยรุ่น (Bronfenbrenner, 1979) และพัฒนาบุคลิกภาพและค้นหาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง มีความสนใจในการทดลอง และการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต การส่งเสริมให้วัยรุ่นรับรู้ตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามบริบทของชีวิต และการรับรู้ตนเองทางด้านสังคม หรืออัตมโนทัศน์ทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในการปรับตัวในสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย การสนับสนุนที่มีประสิทธิภาพ จากครอบครัว สถานศึกษา และสังคมสามารถช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองในทางที่เป็นประโยชน์ และมั่นคง จะช่วยให้เป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคงและสามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมในอนาคต (Phavika Phaksa, 2020) ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นช่วงที่วัยรุ่นกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) จะช่วยให้สามารถจัดการกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต เช่น องค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) การจัดการอารมณ์ (Self-Regulation) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) และทักษะทางสังคม (Social Skills) (Mayer and Salovey, 1997; Gardner, 1989; Cooper and Sawof, 1997; Goleman, 1998; Bar-on, 2000) ผลจากระยะก่อนวัยรุ่นอาจรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์อย่างมาก ซึ่งบางครั้งอาจรุนแรงและไม่ค่อยมั่นคง ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากความสุขไปสู่ความหดหู่ และการขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เป็นเรื่องที่พบบ่อยในวัยรุ่น (Naruphan Duangwises, 2023) การเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยตอนต้นเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ รวมถึงการต้องการความยอมรับจากเพื่อนและการเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม วัยรุ่นตอนกลาง การพัฒนาในด้านสติปัญญาและการควบคุมอารมณ์มากขึ้น พร้อมกับการแสดงออกและการต้องการอิสระ วัยรุ่นตอนปลาย การพัฒนาทางสติปัญญาที่มั่นคงขึ้น และอารมณ์ที่ดีขึ้น รวมถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ (Susita Wangjiranani, 2023) อารมณ์เชิงลบ ผลกระทบจากพฤติกรรมของผู้ปกครอง ความเครียดจากความสัมพันธ์ใกล้ชิด และความไม่ลงรอยกันในความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลต่ออารมณ์เชิงลบของวัยรุ่น รวมถึงการเผชิญกับมาตรการทางวินัยและการลงโทษที่อาจกระตุ้นอารมณ์เชิงลบเพิ่มขึ้น (Liang, 2023) อารมณ์และสุขภาพจิต

ความรู้สึกกลายใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการทางจิตและส่งผลเสียต่อความพึงพอใจในชีวิต ขณะที่ความรู้สึกผิดมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (Sullivan et al, 2020)

การนำแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไปใช้สามารถช่วยพัฒนาทักษะทางอารมณ์และพฤติกรรมในวัยรุ่น รวมถึงการสร้างความสุขและความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตประจำวัน จิตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการตระหนักรู้และทำความเข้าใจตนเองผ่านประสบการณ์ภายใน โดยใช้วิธีการหลากหลาย เช่น การนั่งสมาธิ การทำศิลปะ การฝึกโยคะ เพื่อช่วยให้เกิดการสังเกตและค้นพบตนเองอย่างลึกซึ้ง (Pimsawat Kosolsombat, 2022) โดยมีหลักการสำคัญ คือ การพัฒนาสติและความตระหนักรู้ เน้นการพัฒนาสติและการตระหนักรู้ในตัวเอง รวมถึงการเรียนรู้พื้นฐานของความรักและความเมตตา (National Research Council of Thailand, 2016) การปรับใช้ตามบริบท การนำแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ควรคำนึงถึงบริบทและเป้าหมายการพัฒนา รวมถึงความสนใจและพื้นฐานการเรียนรู้ของกลุ่มผู้เรียน โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และส่งเสริมค่านิยมที่ดี (Munirah Yanya, 2017) ผลลัพธ์ที่คาดหวัง การปฏิบัติตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาจะช่วยให้วัยรุ่นมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ และตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งสามารถส่งผลให้พฤติกรรมดีขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (Pimsawat Kosolsombat, 2022)

ดังนั้น การนำแนวคิดจิตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรมวัยรุ่นสามารถช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญและส่งเสริมการเติบโตอย่างสมดุลใน ด้านต่าง ๆ เนื่องจากเล็งเห็นว่าช่วงอายุดังกล่าวเป็นวัยเริ่มต้นของการก้าวไปสู่การเป็นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์สูง มักมีปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึกได้ง่าย โดยถือเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการพัฒนาภาวะความฉลาดทางอารมณ์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาภาวะความฉลาดทางเชาว์ปัญญา และให้นักเรียนวัยรุ่น ได้เรียนรู้วิธีการกำจัดอารมณ์และส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และเป็นการวางรากฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ให้เป็นทรัพยากรที่ดีมีคุณค่าต่อตนเอง และสังคมในอนาคตสืบไป

อารมณ์ในวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น โดยบางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบ้าง วัยนี้มักจะมีความรู้สึกที่เปิดเผยเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีความสุข แต่ในบางครั้งก็อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาได้ รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ แต่บางครั้งก็จะโอ้อวดมาลี บางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็ก ๆ มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่ให้โอกาสเด็กวัยนี้ได้แสดงความเห็น ก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการขึ้นทีละน้อยถ้าไม่เปิดโอกาสเลยเด็กอาจจะเกิดความเครียด และเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา (Naruphan Duangwises, 2023) โดยมีนักจิตวิทยา และนักการศึกษา ได้นำเสนออารมณ์ของวัยรุ่นว่า (Thanawataphichatchot, 2023; Susita Wangjiranani, 2023; Sullivan et al, 2020; Liang, 2023) กล่าวโดยสรุป อารมณ์ของวัยรุ่น มีความอ่อนไหวต่ออิทธิพลของบุคคลอื่น ๆ ส่วนใหญ่มักมีอิทธิพลต่อแรงกดดันทางสังคม วัยรุ่นอาจเริ่มแสดงอารมณ์ให้เห็นชัดเจนหรือรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกไม่พอใจ ทั้งยังอาจแสดงอารมณ์ก้าวร้าว หรือมีอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ หรือเพื่อนได้ การเปลี่ยนแปลงของ

ระดับฮอร์โมนภายในร่างกายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านี้ อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งธรรมดา และสามารถจัดการได้โดยการเรียนรู้วิธีการควบคุมและแสดงอารมณ์แบบผู้ใหญ่ได้

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ “วัยรุ่น” คือบุคคลในกลุ่มอายุ 10-19 ปี และเยาวชนเป็นกลุ่มอายุ 15-24 ปี ในขณะที่วัยรุ่นหนุ่มสาว ครอบคลุมช่วงอายุ 10-24 ปี (องค์การอนามัยโลก, 2567) กล่าวว่า วัยรุ่น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ช่วง ได้แก่ 1) วัยรุ่นตอนต้นอายุ 10-13 ปี 2) วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-17 ปี 3) วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-21 ปี (Susita Wangjiranani, 2023) การแบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะโดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก กับผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ซึ่งยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มาก ช่วงอายุประมาณ 16-17 ปี เป็นช่วงระยะรุ่นตอนกลางจะมีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลายกระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ (Siruen Kaewkanwan, 2023) ช่วงอายุของวัยรุ่น อายุ 10-24 ปี ช่วงอายุนี้อาจแบ่งออกเป็นช่วงต้น 10-14 ปี ช่วงกลาง 15-19 ปี และช่วงปลาย 20-24 ปี (Jones et al, 2023) วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ วัยรุ่นอาจเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และฮอร์โมนเมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่น และการนำทางของความท้าทายทางสังคม วัยรุ่นมีหลายระยะ และแต่ละช่วงอาจมีช่วงการปรับตัวที่แตกต่างกันไป การแบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงได้แก่ 1) วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 10-14 ปี 2) วัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุ 15-18 ปี และ 3) วัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุ 19-24 ปี (Elizabeth Erban, 2023)

กล่าวโดยสรุป การแบ่งช่วงของวัยรุ่น สามารถแบ่งช่วงออกได้ 3 ช่วงได้แก่ 1) วัยรุ่นตอนต้น 10-14 ปี 2) วัยรุ่นตอนกลาง 15-18 ปี และ 3) วัยรุ่นตอนปลาย 19-24

ความฉลาดทางอารมณ์

คำว่า Emotional Quotient (EQ) หรือ Emotional Intelligence (EI) คือความสามารถ หรือสติปัญญาทางอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ควบคุมและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และแสดงออกอย่างเหมาะสม เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจ มีความเป็นผู้นำ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติ เช่น การมีพลังใจในการเผชิญกับปัญหา การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ความสามารถนี้มีความสำคัญในการประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต โดยมักจะถูกพิจารณาว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาตนเองและประสบความสำเร็จในชีวิต (Daraka Saengsuksai, 2023) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (Office of Knowledge Management and Development, 2021) และความต้องการของตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น มีมนุษยสัมพันธ์ เห็นคุณค่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภูมิใจและพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี สามารถดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และประสบผลสำเร็จ (Anupon Sanomsri, 2022) หรือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (Daniel Goleman, 2006) การใช้อารมณ์เพื่อนำทางชีวิตและการเข้าใจทาง

อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นและตัวเอง (Fran Power, 2020) ความสามารถในการรับรู้ ควบคุมประเมิน และใช้อารมณ์ในการสื่อสารและเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ (Kendra Cherry, 2023)

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์และจิตใจรวมทั้งทักษะการเข้าสังคมหรือภาวะทางอารมณ์ รู้จัก เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับวัย และมีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์และมีความสุข หรือมีความสามารถควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น มีมนุษยสัมพันธ์ เห็นคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภูมิใจ และพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี สามารถดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากในการสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิต และอาชีพ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถช่วยให้มีความสามารถในการปรับตัวและปรับเปลี่ยนในสิ่งต่าง ๆ และเตรียมพร้อมในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตโดยมีนักวิชาการ และนักการศึกษา ได้นำเสนอหลักความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญในชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นในด้าน ครอบครัว การศึกษา หรือในการปฏิบัติงานผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ผู้อื่น เข้าใจและรับฟัง จะช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นได้อย่างราบรื่น ส่งผลดีกับตนเองและบุคคลรอบข้าง (Sasi Boonprasert, 2018) มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนที่ต้องการเข้าร่วม เพื่อส่งเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สนองความต้องการด้านการออกกำลังกาย ความสนุกสนานเพลิดเพลิน พัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และที่สำคัญคือ ได้รับรู้ถึงคุณค่า และประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยตนเอง ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น และนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์และความสามารถของตนเองไปประกอบการดำเนินวิถีชีวิตอยู่ในสังคม อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสมีความฉลาดทางอารมณ์ คือ เป็นคนดี คนเก่ง และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Kanit Khieo Wichai Wannapa Saengwattanakun, 2015) ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตนเองต่อผู้รอบข้างต่อสังคม ส่วนรวม ส่งผลดีต่อตนเองคือทำให้ตัวเองมีความสุข เนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ ตนเอง แก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ (Yupin Srichat, 2020; Priyanuch Tanwattanaseri, 2020) ถือว่าเป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่สำคัญมาก เนื่องจากหากบุคคลในองค์กรใดหรือบุคคลใดก็ตาม มีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมก่อให้เกิดความร่วมมือและส่งผลดีต่อองค์กร ให้มีความเจริญมั่นคงอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมส่งผลดีต่อตนเองต่อคนรอบข้าง และต่อสังคมส่วนรวมทำให้ตัวเองมีความสุขรู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (Walaiporn Srirat et al., 2021; Tamarin Thongthap, 2022)

กล่าวโดยสรุป ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้สามารถเรียนรู้การจัดการกับความกดดัน และแรงกดดันในที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือช่วยให้สามารถเห็นภาพรวมของสถานการณ์และจัดการกับความวุ่นวายอารมณ์ให้มีความสมดุล เพิ่มความมั่นคง และสร้างความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ คือความเข้าใจในความรู้สึกและความต้องการ หรือสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องการลดความเครียด สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ลูกจ้าง และผู้บังคับบัญชา ซึ่งสามารถสร้างการร่วมมือและความร่วมสนธิในที่ทำงานได้ ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์มากในชีวิตทั้งส่วนตัวและการทำงาน เพื่อเพิ่มความสำเร็จ ความมั่นคง และความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในทุกด้านของชีวิต

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จะเกิดจากหลายสาเหตุ แต่องค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ และการเรียนรู้และปฏิบัติตามองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยมีนักวิชาการและนักการศึกษา ได้นำเสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 24 แหล่งข้อมูล ตาราง 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 วิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

แหล่งข้อมูล	องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
Kanit Khieo Wichai and Wannapa aengwattanakun (2015)	1) ควบคุมอารมณ์ของตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) ความรับผิดชอบ 4) มีแรงจูงใจมุ่งมั่นพยายาม 5) ตัดสินใจและแก้ปัญหา 6) สัมพันธภาพกับผู้อื่น 7) ภูมิใจในตนเอง 8) ความพึงพอใจในชีวิต และ 9) ความสงบสุขทางใจ
Ongardwanich (2017)	1) ตระหนักในอารมณ์ 2) จัดการอารมณ์ 3) ควบคุมอารมณ์ 4) เข้าใจอารมณ์ และ 5) คิดให้ง่ายขึ้น
Worarong Srisirirung and Darika Kunkaew (2018)	1) ความตั้งใจ 2) การปรับตัว 3) ควบคุมอารมณ์ 4) เหตุผล 5) ความเป็นตัวของตัวเอง 6) บริหารความขัดแย้ง 7) มองในแง่ดี และ 8) จัดการข้อโต้แย้ง
Kanchana Wadi Buchakul (2019)	1) ตระหนักรู้ตนเอง 2) จูงใจตนเอง 3) เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 4) จัดการกับอารมณ์ตนเอง และ 5) มีทักษะทางสังคม
Sumanee Suphakonkosai et al (2019)	1) ควบคุมอารมณ์ 2) ความต้องการของตนเอง 3) รู้จักเห็นใจผู้อื่น 4) มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 5) รู้จักตนเอง 6) มีแรงจูงใจ 7) ตัดสินใจแก้ปัญหา 8) แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ 9) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 10) ดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข 11) มีความภูมิใจในตนเอง 12) มีความพอใจในชีวิต และ 13) มีความสุขสงบทางใจ

แหล่งข้อมูล	องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
Roche martin (2019)	1) รู้จักตนเอง 2) ความมั่นใจในตนเอง 3) พึ่งพาตนเอง 4) ทำให้เป็นจริงด้วยตนเอง 5) ความตรงไปตรงมา 6) ทักษะความสัมพันธ์ 7) ความเข้าอกเข้าใจ 8) ควบคุมตนเอง 9) ความสามารถในการปรับตัว และ 10) มองในแง่ดี
Karibeeran and Mohanty (2019)	1) เอาใจใส่ 2) ควบคุมตนเอง 3) ตระหนักรู้ในตนเอง 4) ความอ่อนไหวต่อความรู้สึกของผู้อื่น 5) ความ پاکเพียร และ 6) แรงจูงใจในตนเอง
Catherine Moore (2019)	1) พึ่งอย่างกระตือรือร้น 2) ฝึกหัดการตระหนักรู้ในตนเอง 3) ทักษะการสื่อสารทางสังคม 4) มีสติ และสมาธิ 5) พุดคุยด้วยตนเอง
Yupin Srichat (2020)	1) ควบคุมอารมณ์ 2) ความต้องการของตนเอง 3) เข้าใจยอมรับ และแสดงความเห็นใจผู้อื่น 4) ความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม 5) แรงจูงใจในการทำงานและดำเนินชีวิต 6) แก้ปัญหาข้อขัดแย้ง 7) สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 8) ภูมิใจในตัวเอง 9) พึ่งพอใจในชีวิต และ 10) สุขสงบทางใจ
Orwara Thippakhamporn et al (2020)	1) ควบคุมตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) ความรับผิดชอบ 4) มีแรงจูงใจ 5) ตัดสินใจและแก้ปัญหา 6) มีสัมพันธภาพ 7) ภูมิใจในชีวิต 8) ทางใจ และ 9) พึ่งพอใจในตนเอง
Laura and Dallman (2020)	1) ตระหนักรู้ในตนเอง 2) กำกับดูแลตนเอง 3) แรงจูงใจในตนเอง 4) ตระหนักรู้ทางสังคม และ 5) ทักษะทางสังคม
Chanathip Kuljirakul (2021)	1) ตระหนักรู้อารมณ์ 2) บริหารจัดการอารมณ์ 3) สร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง 4) รู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ 5) มีทักษะทางสังคม
Office of Knowledge Management and Development (2021)	1) ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) ควบคุมอารมณ์ ของตนเอง 3) สร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง 4) เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และ 5) ทักษะทางสังคม
Walaiporn Srirat et al (2021)	1) ตระหนักรู้ 2) บริหารจัดการอารมณ์ตนเอง 3) รับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และ 4) บริหารจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น
Barragán Martín AB et al. (2021)	1) รู้จักตัวเอง 2) มีมนุษยสัมพันธ์ 3) จัดการความเครียด 4) ความสามารถในการปรับตัว และ 5) ความนับถือตนเอง
Worakan Chumphon et al (2022)	1) ประเมินอารมณ์ตนเอง 2) ประเมินอารมณ์ผู้อื่น 3) ควบคุมอารมณ์ 4) ใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์
Ashley Howard (2022)	1) ตระหนักรู้ในตนเอง 2) กำกับดูแลตนเอง 3) แรงจูงใจ 4) ความเห็นอกเห็นใจและ 5) ทักษะทางสังคม
Thanaporn Charupaisan (2023)	1) ตระหนักรู้ในตนเอง 2) ควบคุมตัวเอง 3) ทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 4) เข้าใจผู้อื่น และ 5) เป็นคนที่มีแรงจูงใจจากภายใน

แหล่งข้อมูล	องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
Suphanni Wichakul (2023)	1) ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) ความรับผิดชอบ 4) รู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 5) มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 6) ความพึงพอใจในชีวิต 7) ความภูมิใจในตนเอง และ 8) ความสงบทางใจ
Suchart Chanthasukree and Usanee Chanthasukree (2023)	1) ควบคุมตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) รับผิดชอบ 4) มีแรงจูงใจ 5) ตัดสินใจแก้ปัญหา 6) สัมพันธภาพกับผู้อื่น 7) ภูมิใจในตนเอง 8) พึงพอใจในชีวิต และ 9) สุขสงบทางใจ
Galindo-Domínguez et al (2023)	1) ประเมินอารมณ์ตนเอง 2) ประเมินอารมณ์ของผู้อื่น 3) ใช้อารมณ์ และ 4) ควบคุมอารมณ์
Kids health (2023)	1) ตระหนักถึงอารมณ์ 2) ทำความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร และเพราะเหตุใด 3) จัดการปฏิกิริยาทางอารมณ์ และ 4) เลือกอารมณ์
Năstasă et al (2023)	1) รับรู้และการระบุอารมณ์ 2) อำนวยความสะดวกทางอารมณ์ในการคิดและการใช้อารมณ์ 3) ทำความเข้าใจอารมณ์ และ 4) จัดการอารมณ์
Cheaha et al (2024)	1) ตระหนักรู้ในตนเอง 2) ควบคุมตนเอง 3) แรงจูงใจในตนเอง 4) เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และ 5) สามารถกระทำหรือตอบสนองต่อบุคคลได้

จากการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้นำเสนอมา ดังตาราง 1 พบว่า นักวิชาการแต่ละท่านจะให้รายละเอียดที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยรวมแล้วสามารถสรุปองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 1) ตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) การเข้าใจอารมณ์ความต้องการ และความคิดของตนเองอย่างลึกซึ้ง รวมถึงการรู้จักจุดแข็ง จุดอ่อน และค่านิยมของตนเอง 2) ควบคุมอารมณ์ (Self-regulation) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ 3) เข้าใจผู้อื่น (Social awareness) ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น 4) สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Relationship management) การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และ 5) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivation) มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย และมีความพากเพียร นอกจากองค์ประกอบหลักทั้ง 5 ข้อข้างต้น ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัวในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ และสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะช่วยให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

จิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติเพื่อการคิดอย่างใคร่ครวญ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ เกิดสมาธิ และปัญญาที่ลึกซึ้ง เปิดรับการเรียนรู้ในวิถีทางใหม่ๆ สังเกตมิติด้านในของตนเองได้

อย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ธรรมชาติของจิต หรือตัวตน และผู้อื่น ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง เกิดการเปลี่ยนแปลง มุมมองต่อโลก และผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม (Arisa Sumamal, 2020) โดยมี นักวิชาการและนักการศึกษาได้นำเสนอความหมายของจิตตปัญญาศึกษาว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้อย่างหนึ่งเพื่อเข้าใจตนเอง และเกิดเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานด้วยตนเอง ในระดับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เช่น การใช้ฟังอย่างลึกซึ้ง การใคร่ครวญ และการทำสมาธิ โยคะ วาดภาพ การเป็น อาสาสมัคร เป็นต้น โดยที่สามารถเลือกใช้เครื่องมือ และการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษา บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่คาดหวังซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้ ที่เปิดโอกาสได้ค้นพบความสามารถ และความ สนใจของตนเองทั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ส่งเสริมค่านิยมที่ดี ความมีวินัย คุณธรรม และจริยธรรมสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขนั้นประสบการณ์ตรงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจาก ภายใน (Munirah Yanya, 2017) กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายในคิดและ ใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความ เป็น ธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง (Parinya Samranbamrung, 2019) กระบวนการเรียนรู้ทางจิตของตนเองอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาเรียนรู้จากภายใน สู่ภายนอกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เข้าถึงความจริง ความดี ความงามและ สามารถเชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ มาใช้ในชีวิตประจำวัน (Duangjai Netrasut and Sirimas Kosolpipat, 2019) การเรียนรู้ที่เกิดจากการฝึกใจตัวเองจากกระบวนการภายใน โดยไม่มีการตัดสิน ไม่มีอคติ มีการเรียนรู้ด้วยใจใคร่ครวญ และเกิดความงอกงามในจิตใจของผู้ที่ได้เรียนรู้และศึกษาโดยนักวิชาการแต่ละ ท่าน มีหลักการที่ไม่แตกต่างกัน คือการฝึกจิต และฝึกการมองโลกตามความเป็นจริง และให้หลักการของการ ฟังอย่างลึกซึ้งการใคร่ครวญตนเอง และการไม่ตัดสินจากสิ่งที่เอาอคติของตนเองเป็นตัวตั้ง และก่อให้เกิดความ งอกงามในจิตใจของบุคคลผู้เรียนรู้และนำปัญญาศึกษาไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะชีวิต และสามารถนำจิต ปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตการทำงานในองค์กรได้ด้วย (Wanphen Hahom, 2020; Thommasorn, 2022) เช่น นั่งสมาธิ ทำศิลปะ และฝึกโยคะ (Pimsawat Kosolsombat, 2022)

กล่าวโดยสรุป จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ภายในตนเองเป็นหลัก โดยจิตตปัญญาศึกษาจะมองเห็นและตระหนักถึงความไม่สมดุลของการเรียนรู้ในรูปแบบที่มุ่งเน้นแต่ความรู้ทาง วิชาการ หรือการศึกษาเรื่องของจิตวิทยาและพฤติกรรมมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการสอน ซึ่งอาจเน้น ไปที่กระบวนการทางสมอง หรือพัฒนาประสบการณ์การเรียนรู้ และสภาวะทางจิตใจของผู้เรียน หรือผู้สอนในที่นี้ จิตตปัญญา อาจหมายถึงความสามารถในการทำความเข้าใจ หรือการแก้ปัญหา และการวิเคราะห์ทางปัญญาหรือ ความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหา ทำความเข้าใจในสิ่งที่เรียน และการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

ความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง สังคม และโลกอย่างลึกซึ้ง โดยการใช้การ สำรวจใคร่ครวญ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และการสัมผัสความเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว และพัฒนาความสมดุล

ของร่างกาย จิตใจ และปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อิสระ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม และส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ทั้งในตัวเอง องค์กร และสังคม โดยอาศัยความรัก ความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ โดยมีนักวิชาการ และนักการศึกษาได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า ความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา คือการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจากด้านในเพื่อเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติที่มีสมาธิเกิดสติการรับรู้อย่างเปิดใจ (Pantanipa Winijkitcharoen, 2019) ในการพัฒนาตนเองและผู้เรียน โดยผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาควรเห็นคุณค่าและส่งเสริมการเรียนรู้ในแนวนนี้ (Sopon Manomaya, 2019) การทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองมากขึ้นและเชื่อมโยงการคิด การกระทำ และคำพูดให้แสดงออกมาในเชิงบวก (Wanphen Hahom, 2020; Thommasorn, 2022) เช่น เมื่อเด็กได้ปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาจะส่งผลให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (Pimsawat Kosolsombat, 2022)

สรุปได้ว่า ความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจากด้านในเพื่อเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติที่มีสมาธิเกิดสติการรับรู้อย่างเปิดใจ และพัฒนาจิตสำนึกต่อส่วนรวม และเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เข้ากับชีวิตอย่างองค์รวม และความสำคัญของการเข้าใจตนเองและสร้างการเชื่อมโยงทางความคิด การกระทำ และคำพูดให้แสดงออกมาในเชิงบวก

หลักการของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญเน้นที่การเรียนรู้จากประสบการณ์สัมผัสคุณค่า ความงามในสิ่งต่าง ๆ และเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ผู้อื่น และสังคม โดยมีจากนักวิชาการและนักการศึกษาได้นำเสนอหลักการของจิตตปัญญาศึกษาไว้ 14 แหล่งข้อมูล ผู้วิจัยได้สังเคราะห์หลักการจิตตปัญญาศึกษา ตามตาราง 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 วิเคราะห์หลักการของจิตตปัญญาศึกษา

แหล่งข้อมูล	หลักการของจิตตปัญญาศึกษา
Sunida Chuasang (2019)	1) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) ความรักความเมตตา 3) เชื่อมโยงความสัมพันธ์ 4) เข้าใจผู้อื่น 5) ความต่อเนื่อง 6) ความมุ่งมั่น และ 7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้
Arisa Sumamal (2020)	1) สติและสมาธิ 2) ความเมตตา 3) พากลับสู่ด้านใน และ 4) ชุมชนแห่งการเรียนรู้
Sopon Manomaya (2019)	1) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) ความรักความเมตตา 3) เชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) เคารพความจริง 5) ความต่อเนื่อง 6) ความมุ่งมั่น และ 7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้
Pornphan Saetang (2019)	1) รับฟังอย่างลึกซึ้ง 2) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 3) เคารพความจริง 4) เชื่อมโยงสัมพันธ์ 5) ความต่อเนื่อง และ 6) ชุมชนแห่งการเรียนรู้

แหล่งข้อมูล	หลักการของจิตตปัญญาศึกษา
Suksrithong (2021)	1) พิจารณาใจใคร่ครวญ 2) เชื่อมโยงสัมพันธ์ 3) พัฒนาอย่างมุ่งมั่น และ 4) แบ่งปันการเรียนรู้
Wanphen Hahom (2020)	1) ฟังอย่างลึกซึ้ง 2) น้อมสว้ใจอย่างใคร่ครวญ และ 3) เผ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง
Pornsiri Thaiyakorn (2020)	1) เตรียมพร้อมเรียนรู้ 2) ผักกระบวนกรคิด 3) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และ 4) ใคร่ครวญสะท้อนคิด
Thommasorn (2022)	1) ฟังอย่างลึกซึ้ง 2) น้อมสว้ใจอย่างใคร่ครวญ และ 3) เผ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง
Sittichai Somset (2021)	1) รับฟังอย่างลึกซึ้ง 2) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 3) เผ้าชมความจริง 4) เชื่อมโยงสัมพันธ์ 5) ความต่อเนื่อง และ 6) ชุมชนแห่งการเรียนรู้
Sasilak Khayankit (2021)	1) สำรวจความพร้อม 2) สังเกตอย่างใคร่ครวญ 3) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ 4) สะท้อนการเรียนรู้
Pimsawat Kosolsombat (2022)	1) ฟังอย่างลึกซึ้ง 2) น้อมสว้ใจอย่างใคร่ครวญ และ 3) เผ้ามองตามที่เป็นจริง
Jitchayawanit (2023)	1) สร้างสติผ่านความสงบนิ่ง 2) นำเสนอความรู้ 3) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 4) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ 5) สะท้อนการเรียนรู้
Yodmun et al (2023)	1) เตรียมความพร้อมอย่างมีสติ 2) เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ 3) สะท้อนการเรียนรู้ 4) พิจารณาแยกค้าย และ 5) นำความรู้ไปประยุกต์ใช้
Samneang Jun Sem (2023)	1) สงบนิ่งอยู่กับตนเอง 2) ให้ความรู้ 3) สรรค์สร้างประสบการณ์ และ 4) สะท้อนคิด

จากตาราง 2 วิเคราะห์หลักการของจิตตปัญญาศึกษา จากนักวิชาการ และนักการศึกษา ได้นำเสนอหลักการของจิตตปัญญาศึกษาไว้ 14 แหล่งข้อมูล พบว่า หลักการของจิตตปัญญาศึกษามีความสอดคล้องกัน ในหลายประเด็นหลัก ๆ หรือหลักการที่ค้นพบซ้ำบ่อยที่สุด ประกอบด้วย 1) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นหลักการที่ปรากฏบ่อยที่สุด ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการใคร่ครวญและการเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง 2) เชื่อมโยงสัมพันธ์ คือหลายแหล่งข้อมูลเน้นย้ำถึงความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาจิตใจ 3) ฟังอย่างลึกซึ้ง คือรับฟังอย่างตั้งใจและเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นทักษะสำคัญที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในรูปแบบนี้ 4) เผ้ามองเห็นตามความเป็นจริง คือยอมรับความเป็นจริงทั้งในด้านบวกและด้านลบ เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเอง 5) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือเน้นย้ำถึงบทบาทของชุมชนในการสนับสนุนการเรียนรู้และการเติบโตของบุคคล และ 6) สะท้อนคิด คือการกลับมาพิจารณาประสบการณ์และเรียนรู้จากความผิดพลาดเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาตนเอง

สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาผ่านการฝึกฝนสติพิจารณาตนเองอย่างลึกซึ้ง สร้างความสัมพันธ์อันดี และเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น มีความสุข และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปองค์ความรู้

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัวในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ โดยองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น ประกอบด้วย 1) ตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) คือ เข้าใจอารมณ์ ความต้องการ และความคิดของตนเองอย่างลึกซึ้ง รวมถึงการรู้จักจุดแข็ง จุดอ่อน และค่านิยมของตนเอง 2) ควบคุมอารมณ์ (Self-regulation) คือ การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ 3) ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น (Social awareness) 4) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Relationship management) คือ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และ 5) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivation) คือ มุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย และมีความพากเพียร

ความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจากด้านในเพื่อเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติที่มีสมาธิเกิดสติการรับรู้ที่เปิดใจ และพัฒนาจิตสำนึกต่อส่วนรวม และเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เข้ากับชีวิตอย่างองค์รวม และความสำคัญของการเข้าใจตนเองและสร้างการเชื่อมโยงทางความคิด การกระทำ และคำพูดให้แสดงออกมาในเชิงบวก โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนหลักการของจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 3 หลักการ ได้แก่ 1) พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) เผชิญเข้ากับความจริง และ 3) ชุมชนแห่งการเรียนรู้

เอกสารอ้างอิง

- Bar-On, R. (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. Jossey-Bass Inc.
- Barragán Martín, A. B., Molero Jurado, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Simón Márquez, M. M., Martos Martínez, Á., Sisto, M., & Gázquez Linares, J. J. (2021). Emotional intelligence and academic engagement in adolescents: The mediating role of self-esteem. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 307-316. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7979349/>

- Boonprasert S.. (2018). *Emotional intelligence, perceived organizational support predicting the helping of accident inspectors in a general insurance company in Bangkok* [Master's thesis, King Mongkut's University of Technology North Bangkok]. (in Thai)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Chanthasukree, S., & Chanthasukree, U. (2023). Development of emotional intelligence by using music activities of junior high school students Kasetsart University Laboratory School Kamphaeng Saen Campus Educational Research and Development Center. *Journal of Education and Human Development*, 7(1), 126-137. (in Thai)
- Charupaisan, T. (2023, November 21). *Emotional intelligence by Thanaporn Charupaisan*. Work with Passion Training. <https://workwithpassiontraining.com> (in Thai)
- Cheaha, D., Wanphet, P., Rattanasalee, N., & Thongsong, B. (2024). EEG neural substrates of cognitive engagements for research-based learning with contemplative education in the young child. *Trends in Sciences*, 21(6), 7679-7679. (in Thai)
- Chuasang, S. (2019). *A cognitive study paradigm to enhance service capability with a human heart for nursing students* [Doctoral dissertation, Silpakorn University]. (in Thai)
- Chumphon, W., Channuan, K., & Srichantha, S. (2022). The relationship between problem coping and emotional intelligence of Gen Z students. *Chiang Mai Rajabhat Journal of Education*, 1(3), 15-33. (in Thai)
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. Grosset/Putnam.
- Duangwises, N. (2023, November 21). *Adolescence is a period of change*. Teen Excellence. <https://shorturl.asia/BwgrL> (in Thai)
- Erban, E. (2023). *Understanding the stages of adolescence*. <https://shorturl.asia/0axWu>
- Galindo-Domínguez, H., Pegalajar, M., & Uriarte, J. D. (2023). Emotional intelligence and suicidal ideation in adolescents: The mediating and moderating role of social support. *Revista de Psicodidáctica*, 28(1), 75-82.
- Gardner, H. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational Researcher*, 18(8), 4-10.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (2006). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.

- Hahom, W. (2020). *The effects of mindfulness studies on employee growth mindset* [Master's thesis, Nakhon Ratchasima Rajabhat University]. (in Thai)
- Howard, A. (2022). *Importance of emotional intelligence for young people. Forever Young People*. <https://www.foreveryoungpeople.com>
- Jitchayawanit, K. (2023). Development of learning activities based on the concept of intellectual education to enhance the spirit of being a teacher for education students at Rajabhat University. *Journal of Graduate Research*, 14(2), 1-17. (in Thai)
- Jones, K., Wilson, A. C., Lewandowski, A. S., & King, S. (2023). Defining adolescence: A call for consistency in the chronic pain literature. *Pediatric Pain Letter*, 25(1), 1-5.
- Jun Sem, S. (2023). Development of analytical thinking skills with learning activities using the concept of intellectual studies of third-year general science students. *Journal of Local Administration, Governance and Innovation*, 7(3), 97-104. (in Thai)
- Kaewkanwan, S. (2023, November 21). *Developmental stages, age, and age-specific characteristics*. Teen Health. <https://shorturl.asia/FOQue> (in Thai)
- Kanchana Wadi Buchakul. (2019). Emotional intelligence, stress management and violent behavior of vocational certificate students at Phon Phisai Technology College, Phon Phisai District, Nong Khai Province. *NKRAFA Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(7), 112-126. (in Thai)
- Karibeeran, S., & Mohanty, S. (2019). Emotional intelligence among adolescents. *Online Submission*, 7(3), 121-124.
- Khayankit. S.. (2021). *Development of teaching and learning processes for inclusive learning subjects in early childhood education institutions to enhance awareness of inclusive classroom practices for early childhood teachers by using practices based on contemplative approaches and design thinking processes* (Research report). Chulalongkorn University. (in Thai)
- Khieo Wichai, K., & Saengwattanakun, S. (2015). Development of a community participation recreation activity model using museums and local learning resources to promote creative learning. *Journal of Silpakorn University Education Research*, 7(2), 22-33. (in Thai)
- KidsHealth. (2023). *Emotional intelligence*. <https://kidshealth.org/en/teens/eq.html>
- Kosolsombat, P. (2022). *The effects of organizing experiences using the concept of cognitive studies and emotional guidance on the emotional abilities of kindergarten children* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. (in Thai)

- Kuljirakul, C. (2021). *The effects of emotional intelligence enhancement programs in primary school students in Chat Trakan District, Phitsanulok Province* [Master's thesis, Naresuan University]. (in Thai)
- Laura, B., & Dallman, L. (2020). *The role of teacher emotional intelligence and cultural intelligence in establishing positive social-emotional dynamics with diverse student groups* [Doctoral dissertation, George Mason University].
- Liang, C. (2023). Using Q methodology to explore the behaviors of close relationships that trigger negative emotions in teenagers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2289. <https://shorturl.asia/8aTtY>
- Manomaya, S. (2019). *Teacher development model with the concept of contemplative education* [Doctoral dissertation, Ramkhamhaeng University]. (in Thai)
- Martin, P. (2019). *Emotional intelligence is the most important thing we can teach young people*. Roche Martin. <https://www.rochemartin.com>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Moore, C. (2019). *Teaching emotional intelligence to teens and students*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com>
- Năstăsă, L. E., Fărcaș, A. D., & Tiron-Tudor, A. (2023). Improving emotional intelligence in adolescents: An experiential learning approach. *Sustainability*, 15(3), 2517. <https://url.in.th/qYkuc>
- National Research Council of Thailand. (2016). *Development of educational personnel potential through the process of cognitive learning* (Research report). (in Thai)
- Netrasut, D., & Kosolpipat, S. (2019). *Research and development of systems and production processes and development of teachers in early childhood education teaching methods by integrating contemplative education concepts, research-based learning and mentoring system* (Research report). Chiang Mai Rajabhat University. (in Thai)
- Office of Knowledge Management and Development. (2021, November 21). *Emotional intelligence: New century work skills*. <https://www.okmd.or.th/okmd-kratooktomkit/4036/> (in Thai)
- Ongardwanich, N. (2017). Psychometric properties of the emotional intelligence test in Thai adolescents. *Journal of Education, Khon Kaen University*, 40(2), 63-72.

- Phaksa, P. (2020). A study of cognitive learning activities for students in higher education. *Journal of Education, Mahasarakham University*, 14(4), 7-18. (in Thai)
- Power, F. (2020). *Emotional intelligence and young people*. Empowered Existence. <https://empoweredexistence.com.au/emotional-intelligence-and-young-people/>
- Saengsuksai, D. (2023, November 21). *EQ emotional intelligence in adolescents*. True Plook Panya. <https://www.trueplookpanya.com> (in Thai)
- Saetang, P. (2019). *A study of achievement motivation in mathematics and self-regulation using contemplative activities* [Master's thesis, Maha Sarakham University]. (in Thai)
- Samranbamrung, P. (2019). *Research and development of systems and production processes and teacher development in physical education teaching methods by integrating the concepts of contemplative education, research-based learning, and mentoring systems* (Research report). Chiang Mai Rajabhat University. (in Thai)
- Sanomsri, A. (2022). *Emotional intelligence of school administrators that affect the organizational climate in schools under the Office of the Primary Educational Service Area 2, Nakhon Phanom* [Master's thesis, Sakon Nakhon Rajabhat University]. (in Thai)
- Somset, S. (2021). *Development of mathematical problem solving ability on quadratic equations using cognitive study activities of Mathayom 3 students* [Master's thesis, Maha Sarakham University]. (in Thai)
- Srichat, Y. (2020). *The development of emotional intelligence through mindfulness activities for Mathayom 1 students* [Master's thesis, Mahasarakham University]. (in Thai)
- Srirat, W., Chatsupaku, P., & Ratanaolarn, T.. (2021). Factors affecting emotional intelligence. *Roi Kaen San Institute Journal*, 6(10), 408-422. (in Thai)
- Srisirirung, Y., & Kunkaew, D. (2018). Components of factors affecting emotional intelligence of adolescents. *Chopayom Journal*, 29(1), 431-440. (in Thai)
- Suksrithong, T. (2021). A development model for desirable counselor teacher characteristics based on the concept of intellectual education in secondary schools under the Office of the Secondary Education Service Area 6. *Journal of Suvarnabhumi Institute of Technology (Humanities and Social Sciences)*, 7(1), 306-321. (in Thai)
- Sullivan, T. N., Farrell, A. D., & Kliewer, W. (2020). When do self-conscious emotions distress teenagers? Interrelations between dispositional shame and guilt, depressive and anxious symptoms, and life satisfaction. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 210-219.

- Sumamal, A. (2020). *Development of Non-Formal Education Process Based on the Concept of Mindfulness Studies to Strengthen Life Goals for Undergraduate Students* [Doctoral dissertation, Chulalongkorn University]. (in Thai)
- Suphakonkosai, S., Jarunratanakul, P., & Nandacha, T. (2019). *The impact of cross-generation family on the development of emotional intelligence of lower secondary school students* (Research report). Bangkok University. (in Thai)
- Tanwattanaseri, P. (2020). *The effects of self-regulation approach on academic achievement and emotional intelligence of secondary school students* [Master's thesis, Chulalongkorn University]. (in Thai)
- Thaiyakorn, P. (2020). *Development of a teaching model based on the concept of contemplative education to promote critical thinking of Mathayom 2 students* [Master's thesis, Bansomdejchaopraya Rajabhat University]. (in Thai)
- Thanawataphichatchot, T. (2023). Emotional management of adolescents. *Journal of Mahapajapati Buddhist Review*, 1(1), 35-43. (in Thai)
- Thipphakhamporn, O., Wongwanich, S., & Wiratchai, N. (2020). Factors affecting emotional intelligence of Mathayom 3 students in Mueang Phitsanulok District, Phitsanulok Province. *Health Education Journal*, 43(1), 61-37. (in Thai)
- Thommasorn, S. (2022). The effect of mindfulness education activities on self-esteem of hotel employees. *Ratchaphruek Journal*, 20(1), 27-37. (in Thai)
- Thongthap, T. (2022). *The relationship between emotional intelligence, intellectual intelligence, physical activity, physical fitness, and stress in overweight and obese adolescents* [Master's thesis, Naresuan University]. (in Thai)
- Wangjiranani, S. (2023, November 21). *How many stages of adolescence are there? Growth and development of adolescents that you should know*. Teen Development. <https://shorturl.asia/wJEUQ> (in Thai)
- Wichakul, S. (2023). The effect of life skills program for vocational students on emotional intelligence of vocational students at Bangsaen Technical College, Chonburi Province. *Journal of Health Center 9: Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 17(3), 868-881. (in Thai)
- Winijkitcharoen, P. (2019). *Transformational leadership of executives in the Police Forensic Science Office, development of measurement tools, and effectiveness of a cognitive*

intelligence enhancement program [Doctoral dissertation, Srinakharinwirot University]. (in Thai)

Yanya, M. (2017). *The effect of learning management based on the concept of intellectual intelligence, Social Studies, Religion and Culture subject group on the academic achievement and learning responsibility of Grade 5 students* [Master's thesis, Prince of Songkla University]. (in Thai)

Yodmun, S., Suksiri, K., & Sriphetcharawut, S. (2023). Development of a program to enhance the ability to cope with problems and overcome obstacles based on the concept of intellectual education for lower secondary school students. *Ratchaphruek Journal*, 21(2), 17-31. (in Thai)