

การพัฒนาชาวน้ำอารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

โดยใช้เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน*

ดร.วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน

ดร.พร้อมพิไล บัวสุวรรณ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพของครูอาจารย์ให้เป็นบุคคลที่มีทั้งความรู้ และคุณธรรม (ชาติวัฒน์ ศรีแก้ว, 2545) สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545 – 2549) และการบริหารจัดการสถานศึกษาถือว่าครู คณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วครูเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนและได้รับการเคารพยกย่องว่าเป็นปูชนียบุคคลตั้งแต่อดีตภารกิจของครูจึงถือได้ว่าเป็นภาระที่ค่อนข้างหนัก ซึ่งจะต้องอาศัยความรับผิดชอบอย่างสูงโดยเฉพาะเป็นความรับผิดชอบต่อการสร้างสรรคสังคมทุกด้าน เพื่อให้ผู้เรียนได้เจริญเติบโตเป็นพลเมืองดีของประเทศ แต่อย่างไรก็ตามกลับพบข้อเท็จจริงจำนวนมากที่เสนอโดยสื่อมวลชนเกี่ยวกับความประพฤติในทางที่ไม่เหมาะสมของครู อาทิเช่น ครูทำโทษเด็กโดยไม่มีเหตุผล ครูละเมิดทางเพศของผู้เรียน ครูจัดกลุ่มประท้วงเพื่อเรียกร้องสิทธิโดยขาดการพิจารณาใคร่ครวญ หรือแม้แต่ครูก้ายาเสพติด เป็นต้น ถึงแม้ว่าจะมีพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547 (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2547) ซึ่งเป็นกฎหมายเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลสำหรับข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ในหมวด 6 วินัยและการรักษาวินัย มาตราที่ 88 บัญญัติว่าข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาต้องประพฤติเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียน ชุมชน สังคม มีความสุภาพเรียบร้อย รักษาความสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อผู้เรียนและระหว่างข้าราชการด้วยกันหรือผู้ร่วมปฏิบัติราชการ ต้อนรับ ให้ความสะดวก ให้ความเป็นธรรมแก่ผู้เรียนและประชาชนผู้มาติดต่อราชการก็ตามแต่ก็ไม่สามารถกระทำได้ดีเท่าที่ควรเพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องรีบหาทางแก้ไข เนื่องจากครูเป็นตัวแบบที่สำคัญของผู้เรียนและถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของประเทศชาติ ครูนอกจากจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญทางด้านสาขาวิชาที่สอนแล้ว สิ่งสำคัญจะต้องเป็นผู้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ดังที่พยอม วงศ์สารสิน (2534) กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารจัดการสถานศึกษาในด้านการบริหารงานบุคคล ว่ากระบวนการบริหารงานบุคคลจะต้องมีการจัดกิจกรรมที่ให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีในการทำงาน และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น การพัฒนาครูให้เป็นผู้มีจิตใจดีงาม มีความมั่นคงทาง

ที่มา * วารสารการศึกษาไทย ปีที่ 6 ฉบับที่ 56 เดือนพฤษภาคม 2552

อารมณ์ รู้จักจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างมีเหตุผลและเหมาะสม มีเขาวนรู้ทันอารมณ์ของตนเองและเข้าใจผู้อื่นจะส่งผลให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงเป็นแบบอย่างที่มีคุณภาพกับผู้เรียน และบุคคลทั่วไปนำมายึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

เขาวนอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนและผู้อื่น มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ (Salovey & Mayer, 1990 อ้างถึงใน Gibbs, 1995) นอกจากนี้ Goleman (1995) เห็นว่าความสำเร็จของบุคคล สถิติปัญญา (IQ) จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้เพียง 20% และ 80% เป็นผลมาจากเขาวนอารมณ์ สอดคล้องกับ Mayer and Salovey (1997) กล่าวว่าในปัจจุบันบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ใช่เป็นผู้ที่มีเขาวนปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวแต่ต้องมีเขาวนอารมณ์ด้วย คือการรู้จักอารมณ์ของตนเองและเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่เก็บกด มีทางระบายออกอย่างเหมาะสม รู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจผู้อื่น รู้เขารู้เรา เห็นอกเห็นใจ บุคคลเหล่านี้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมและอยู่ได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้การจัดการศึกษาไม่ว่าระดับใดก็ตามจะต้องเน้นทั้งกาย (วัตถุ) จิต (อารมณ์ สถิติ ปัญญา) และสังคมโดยตัวที่จะต้องเพิ่มสัดส่วนและให้ความสำคัญมากก็คือ จิตใจ กล่าวคือ จิตต้องดีงาม ด้วยการเจริญสติ (เทอดศักดิ์ เศษขง, 2542 และมณีรัตน์ สุกโชติรัตน์, 2548)

การเจริญสติเน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สถิติคือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาทำการปฏิบัติได้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น อกุศล เจตสิกฝ่ายไม่ดี ทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้คือปัญญา (พระราชวรมนี, 2542) ซึ่งพระธรรมปิฎก (2542) ได้อธิบายว่า การเจริญสติ หรือสติปัญญา 4 หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามจริง คือตามที่ตั้งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเราที่คิดให้มันเป็นประกอบด้วย 4 ข้อ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าในการฝึกอบรมการเจริญสติ จึงมีความประสงค์จะสร้างชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ สุขุม จิตต์เจริญ (2544) กล่าวว่า “โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เป็นการจัดการศึกษาที่มีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยเหลือปกป้องคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของเด็กด้วยโอกาสให้มีโอกาสได้รับการศึกษาและการพัฒนาตนเองเท่าเทียมกับเด็กปกติทั่วไป ได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ทั้งทางด้านสุขอนามัย ด้านอาชีพ ด้านความรู้ทั่วไป ด้านกฎหมาย

ด้านคุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรม เพื่อให้มีทักษะในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข อย่างไรก็ตามเมื่อครูได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในอารมณ์ ทัศนคติ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ ก็จะทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่น และสามารถควบคุมจัดการรวมทั้งการแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญปัญหาหรือมีความขัดแย้งใด ๆ ก็สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งทั้งของตนเองและส่วนรวมได้อย่างมีสติ ส่งผลต่อผู้เรียนให้เกิดความสุขในการเรียนและคุณภาพทางการศึกษาของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเชาวน์อารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากโดยใช้เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบผลของเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ โดยรวมทุกด้าน และ 3 ด้านย่อย ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข
2. ได้ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานนำมาใช้ฝึกอบรมครูเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์
3. ได้แนวทางในการฝึกอบรมโดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานสำหรับพัฒนาเชาวน์อารมณ์ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับหน่วยงาน องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

เทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน

1. การเดินจงกรมหรือเดินสมาธิ
2. การนั่งสมาธิประกอบเพลง
3. การกำหนดอิริยาบถ
4. การร้องเพลงคุณธรรม
5. การออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
6. การฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ
15 ท่า 14 จังหวะ
7. การกดจุดบนใบหน้า
8. การศึกษาธรรมะจากซีดี วีซีดี
และแถบบันทึกเสียง



เชาวน์อารมณ์
(EQ)

ด้านดี

- ความสามารถควบคุมอารมณ์และ
ความต้องการของตนเอง
- ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- ความสามารถในการรับผิดชอบ

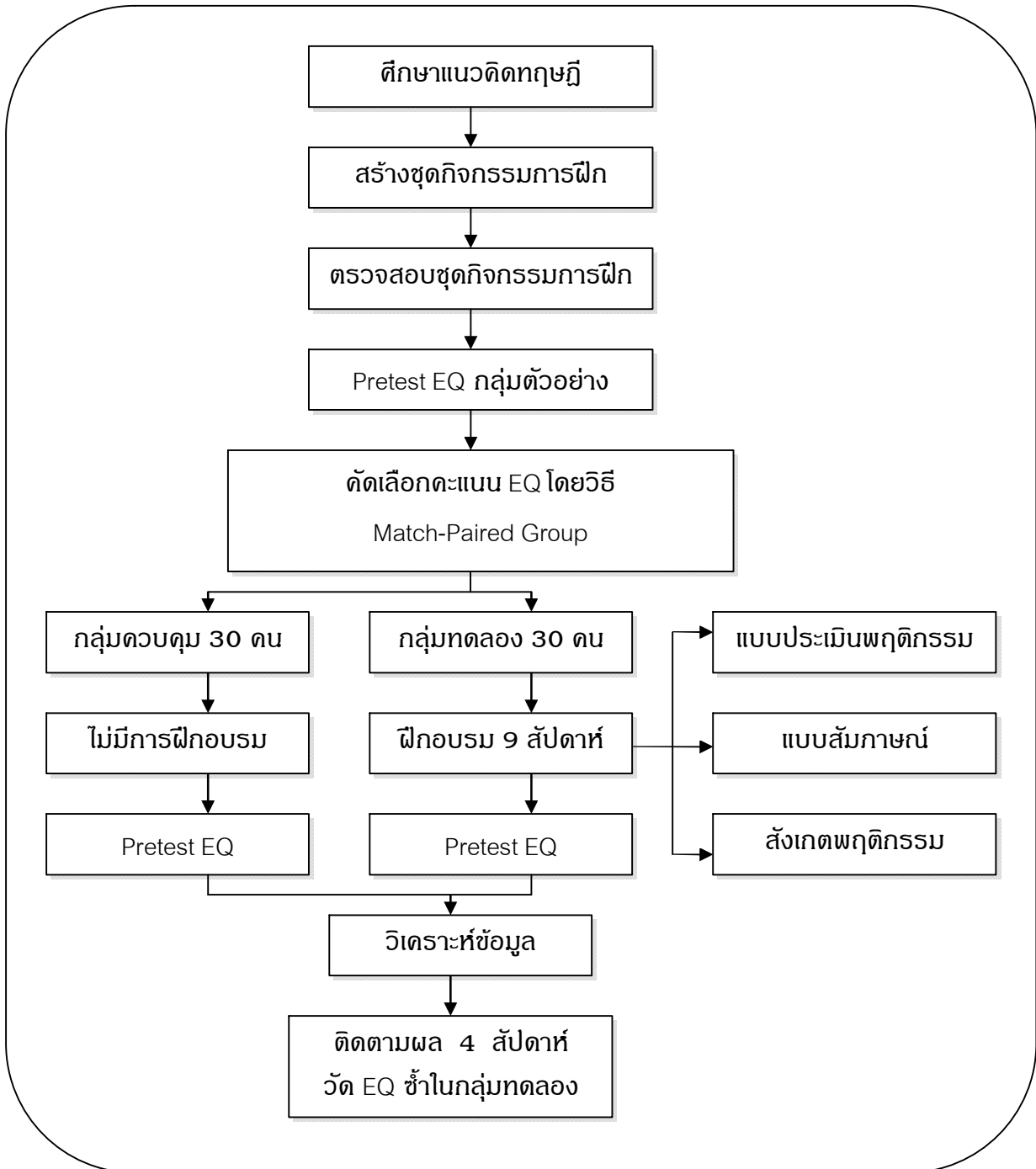
ด้านเก่ง

- ความสามารถในการรู้จักและมีแรงจูงใจ
ในตนเอง
- ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ด้านสุข

- ความสามารถในการภูมิใจในตนเอง
- ความสามารถในการพึงพอใจในชีวิต
- ความสามารถในการมีความสุขสบายใจ

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย



สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลที่สำคัญ ๆ ได้ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์ของครู ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการของชุดกิจกรรมฝึก วัตถุประสงค์ เนื้อหา และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเขาวนอารมณ์โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกการเจริญสติ

2. ผลการประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน เมื่อนำไปทดลองใช้กับครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก พบว่า

2.1 ภายหลังจากทดลอง ครูที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์โดยรวมและด้านย่อย 3 ด้าน เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ภายหลังจากทดลอง ครูที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์โดยรวมและด้านย่อย 3 ด้านเพิ่มสูงขึ้นกว่าครูที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

สถานศึกษาเป็นองค์การหนึ่งของสังคม จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาครู อาจารย์ ให้เป็นบุคคลที่มีความรู้คู่คุณธรรม ซึ่งความรู้ก็คือ เขาวนปัญญา (IQ) คุณธรรม ก็คือ เขาวนอารมณ์ (EQ) การพัฒนาความรู้หรือเขาวนปัญญาเพียงอย่างเดียว นั้นไม่สามารถทำให้เป็นคนดีได้จึงจำเป็นต้องพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมหรือเขาวนอารมณ์ (EQ) ควบคู่ไปด้วย จึงจะทำให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข สมดังเจตนารมณ์ของประเทศชาติ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจึงให้ข้อเสนอแนะในการนำชุดกิจกรรมฝึกการเจริญสติเพื่อพัฒนา EQ มาใช้ให้เป็นประโยชน์กับสถานศึกษา ดังนี้

1. สถานศึกษาควรนำหลักการเจริญสติ หรือวิปัสสนากรรมฐาน มาบรรจุไว้ในหลักสูตรของสถานศึกษา โดยอาจใช้เป็นชื่อวิชาว่า “การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน” หรือ “หลักการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง” เป็นต้น ทั้งนี้ให้เป็นรายวิชาหนึ่งโดยบรรจุไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคม ศาสนาและศิลปวัฒนธรรม

2. ควรมีการจัดอบรมโครงการพัฒนาเขาวนอารมณ์ โดยใช้เทคนิคการเจริญสติให้กับบุคลากรครู เพื่อพัฒนาจิตใจ เขาวนอารมณ์ ในช่วงปิดภาคเรียน ระยะเวลา 8 วัน หรือ 5 วัน หรือ 3 วัน ขึ้นอยู่กับความสะดวกและความเหมาะสมของสถานศึกษา ทั้งนี้ควรมีการชี้แจงพร้อมยกตัวอย่างประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติให้ครูและนักเรียนได้ทราบก่อนการอบรม เพื่อความเข้าใจและเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติ

3. ช่วงปิดภาคเรียน สถานศึกษาควรจัดอบรมโครงการพัฒนาเขาวนอารมณ์ โดยใช้การเจริญสติให้แก่นักเรียนระยะเวลา 4 วัน หรือ 7 วัน ตามความเหมาะสม และความสะดวกของสถานศึกษา ทั้งนี้หากสถานศึกษาใดมีนักเรียนจำนวนมากอาจจะเลือกอบรมนักเรียนที่มีคุณลักษณะ ดังนี้ ก่อน 1) นักเรียนแกนนำหรือหัวหน้าชั้นเรียน 2) สารวัตรนักเรียน 3) นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสม

4. ครูควรนำเทคนิคการฝึกการเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถ มาถ่ายทอดให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียน อาทิ เช่น การรับประทานอาหาร การเข้าแถว การเดินแถวไปเรียนตามห้องเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการฝึกระเบียบวินัย และมารยาทที่ดีของสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 1
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
ชาธิวัฒน์ ศรีแก้ว. 2545. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545 – 2549)**.
กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542. **เอกสารบรรยาย เรื่อง EQ กับบทบาทความเป็นครู**.
พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2542. **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์**.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
พระราชวรมุนี (ประยูร ฐม มจิตโต). 2542. **อิทธิวินแนวพุทธศาสนา. วารสารพุทธปริทัศน์**. ปีที่ 5
(ฉบับที่ 1).
มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์. 2548. **โครงการ “ฉลาด เก่ง ดี มีสุข” ด้วยการบริหารจัดการจิตเจริญปัญญา**.
เอกสารงานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 48.
สุชุม จิตรเจริญ. 2544. **รายงานการวิจัยการศึกษาสาเหตุของความขัดแย้งและวิธีจัดการกับความขัดแย้ง
ของผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา**.
กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษาสงเคราะห์ กองการศึกษาสงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา.
Goleman, D. 1995. **Emotional Intelligence**. New York : Bantam Books,
Mayer, J.D., & Salovey, P. 1997. **What is emotional intelligence?** P. Salovey & D. Sluyter (Eds).
Emotional development and emotional intelligence : Education implication.
New York : Basic Book.