

การปลูกฝังความฉลาดทางอารมณ์ผ่านหลักพุทธธรรมในสถานศึกษา: กรณีศึกษากิจกรรม
การสวดมนต์หมู่ ทำนองสรภัญญะ โรงเรียนบ้านด่านชัยพัฒนา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระแก้ว เขต 1

CULTIVATING EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH BUDDHIST PRINCIPLES IN
EDUCATIONAL INSTITUTION: A CASE STUDY OF GROUP CHANTING IN THE
SARAPANYA STYLE AT BAN DAN CHAI PATTHANA SCHOOL,
SAKAE0 PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 1

วิวัฒน์ ไชยทา^{1*}, เรียงวิชญ์ นิลโคตร² และ ธีรังกูร วรบำรุงกุล³

Wiwat Chaitha^{1*}, Reongwit Nilkote² and Theerangkoon Warabamrungskul³

(Received: September 17, 2025; Revised: October 17, 2025; Accepted: October 20, 2025)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนานักเรียนผ่านการปลูกฝังความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และการบริหารจัดการตามแนวพุทธธรรมในสถานศึกษา โดยใช้กรณีศึกษากิจกรรมสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะ โรงเรียนบ้านด่านชัยพัฒนา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระแก้ว เขต 1 การดำเนินงานอยู่ภายใต้กรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และใช้วงจรคุณภาพ PDCA (Plan - Do - Check - Act) เป็นกระบวนการสำคัญ เริ่มจาก 1) การวิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการจัดกิจกรรม (Plan) 2) การจัดการสวดมนต์หมู่ตามระดับชั้น (Do) 3) การตรวจสอบผลและปรับปรุงพัฒนา (Check) และ 4) การส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (Act) พร้อมทั้งคัดเลือกนักเรียนแกนนำเพื่อเป็นผู้นำกิจกรรมในระยะยาว ผลการดำเนินงานชี้ให้เห็นว่า นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมการสวดมนต์ สามารถพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด การทำความเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ อีกทั้งยังส่งผลต่อพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม และการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมยังช่วยยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เสริมสร้างทักษะการแข่งขันด้านสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะ และธำรงรักษาเอกลักษณ์วัฒนธรรมไทยภายในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น กิจกรรมสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะจึงเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่สามารถบูรณาการการเรียนรู้ทางวิชาการ คุณธรรม และการบริหารจัดการตามแนวพุทธธรรม เข้ากับการพัฒนาความฉลาดทาง

¹ ครูโรงเรียนบ้านด่านชัยพัฒนา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระแก้ว เขต 1

¹ Teacher of Bandanchaipattana School, Office of Sakae0 Primary Educational Service Area 1

² อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

² Curriculum Lecturer of Program in Educational Administration, Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University, Chanthaburi

³ อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

³ Curriculum Lecturer of Program in Educational Administration, Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University, Chanthaburi

* Corresponding author. E-mail: 6826141026@rbru.ac.th

อารมณ์ของนักเรียนได้อย่างสอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาในศตวรรษที่ 21 สร้างความยั่งยืนด้านการเรียนรู้ และวัฒนธรรมในสถานศึกษาไทย

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, การบริหารจัดการตามแนวพุทธธรรม, การสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะ, วัฒนธรรมไทย, การศึกษาในศตวรรษที่ 21

Abstract

The purpose of this article was to present an approach to developing learners through the cultivation of emotional intelligence and mental management based on Buddhist principles within educational institutions. The study employed the case of the group chanting activity in Sarapanya melody at Ban Dan Chai Phatthana School, under the Sakaeo Primary Educational Service Area Office 1. The implementation was carried out within the framework of the Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008) and utilized the PDCA (Plan - Do - Check - Act) quality cycle as the main process. The steps included: 1) analyzing problems and planning activities (Plan), 2) organizing group chanting according to grade levels (Do), 3) evaluating outcomes and improving practices (Check), and 4) promoting continuous participation (Act), along with selecting student leaders to sustain the activity in the long term. The results revealed that students gained knowledge, understanding, and positive attitudes toward the chanting activity. They also developed emotional intelligence skills, including emotional perception, emotional facilitation of thought, emotional understanding, and emotional regulation. Moreover, the activity enhanced students' moral and ethical behaviors as well as appropriate life practices. In addition, it improved academic achievement, strengthened competition skills in Sarapanya chanting, and preserved Thai cultural identity within the school effectively. Therefore, the group chanting activity in Sarapanya melody served as a practical approach to integrating academic learning, moral education, and Buddhist - based mental management with the development of learners' emotional intelligence, aligning with the goals of 21st century education and promoting sustainable learning and cultural values in Thai educational institutions.

Keywords: Emotional Intelligence, Buddhist - Based Mental Cultivation, Collective Sarapanya Chanting, Thai Culture, 21st Century Education

บทนำ

ในยุคที่โลกต้องการพลเมืองที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และคุณธรรม แต่ทิศทางการศึกษาไทยส่วนใหญ่กลับยังคงมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเป็นสำคัญ ทำให้เกิดช่องว่างในการพัฒนานักเรียนที่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หนึ่งในสาเหตุสำคัญมาจากการขาดการส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม และการบริหารจัดการสถานศึกษาที่สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนานักเรียน การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และการบริหารจัดการสถานศึกษาสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (แก้ไขเพิ่มเติม 2562) ซึ่งกำหนดให้การศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนานักเรียนอย่างรอบด้าน ครอบคลุมความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ที่เน้นการพัฒนาสมรรถนะ (Competency - Based Education) มากกว่าเนื้อหาวิชาการ (Content - Based Education) เพื่อให้ นักเรียนสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างสมดุล มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในบริบทชีวิตจริง ให้สอดคล้องคล้อยกับการเรียนรู้ และการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน (ราชกิจจานุเบกษา, 2565) ทั้งนี้ การบริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องรวมการวางแผน การจัดสรรทรัพยากร และการนิเทศการเรียนการสอนเข้าด้วยกัน โดยแนวคิดการบริหารจิตตามแนวพุทธธรรมถือเป็นส่วนสำคัญของการบริหารสถานศึกษา ที่ช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ให้ทั้งครูและนักเรียนมีความพร้อมด้านจิตใจและคุณธรรม แนวทางดังกล่าวยังสอดคล้องกับแผนการศึกษาชาติ พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2579 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรอบรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และสามารถรักษาและถ่ายทอดวัฒนธรรมไทยภายในสถานศึกษาได้อย่างยั่งยืน หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม กำหนดมาตรฐาน สาระการเรียนรู้ และตัวชี้วัดเพื่อให้ นักเรียนสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข ตัวอย่างเช่น มาตรฐาน ส 1.1 ตัวชี้วัด ป.5/6 ที่มุ่งให้ผู้เรียนเข้าใจหลักธรรมของพระพุทธศาสนา มีศรัทธาที่ถูกต้อง ปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และฝึกสวดมนต์แผ่เมตตาเป็นพื้นฐานของสมาธิ รวมถึงมาตรฐาน ส 1.2 ตัวชี้วัด ป.5/3 ที่มุ่งให้ผู้เรียนมีมารยาทและพฤติกรรมที่เหมาะสมในฐานะศาสนิกชน ดังนั้น การบูรณาการความฉลาดทางอารมณ์เข้ากับการบริหารจัดการตามแนวพุทธธรรม จึงเป็นกลไกสำคัญในการสร้างนักเรียนที่มีความรอบรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างสมดุล ตลอดจนธำรงวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่ในสถานศึกษาอย่างยั่งยืน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560)

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence EI) คือ ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และแยกแยะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งใช้ข้อมูลทางอารมณ์นั้นในการชี้นำความคิด และการกระทำ เพื่อช่วยให้สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและสร้างเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี (Salovey, P. & Mayer, J. D., 1990) เช่น การรับรู้อารมณ์ (Perceiving Emotions) ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นผ่านการแสดงออกต่าง ๆ เช่น สีหน้า น้ำเสียง หรือภาษากาย การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด (Using Emotions to Facilitate Thought) ความสามารถในการนำอารมณ์มาใช้เพื่อช่วยในการคิดและการแก้ปัญหา เช่น การใช้ความรู้สึกเชิงลบเพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ การทำความเข้าใจอารมณ์ (Understanding Emotions) ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อน ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เมื่อเวลาผ่านไป การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้เหมาะสม

กับสถานการณ์ได้ โดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1 มุ่งสู่การเป็น “เขตพื้นที่การศึกษาแห่งแรงบันดาลใจ” หรือ “SK1 Creative Area” ภายใต้วิสัยทัศน์ในการสร้างองค์กรสมรรถนะสูงที่นักเรียนคิดเป็น สื่อสารได้ มีทักษะการดำรงชีวิต และคงอัตลักษณ์ความเป็นไทยในศตวรรษที่ 21 พันธกิจเน้นการยกระดับมาตรฐานสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา พัฒนาทักษะกระบวนการคิดและการสื่อสารของนักเรียน ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม อัตลักษณ์ไทย และการบริหารจัดการศึกษาอย่างมีส่วนร่วม จุดเน้นการดำเนินงานประกอบด้วย 3 ด้านสำคัญ คือ การอ่าน เขียน และคำนวณ การสื่อสารภาษาอังกฤษ และการใช้ ICT อย่างเหนือชั้น โครงการสำคัญ ได้แก่ การยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาทักษะอาชีพ ส่วนกลยุทธ์มุ่งเน้นการบริหารจัดการเขตพื้นที่และสถานศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาครูและบุคลากรให้มีสมรรถนะ คุณธรรม และความสมดุลระหว่างชีวิตและงาน ส่งเสริมหลักสูตร มุ่งสมรรถนะและท้องถิ่น รวมถึงระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเชิงรุก พร้อมสนับสนุนการระดมทรัพยากรและการมีส่วนร่วมของชุมชน ค่านิยมองค์กร “คิดสร้างสรรค์ บริการดี มีคุณธรรม ทำงานเป็นทีม” เป็นแนวทางสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบาย สร้างแรงจูงใจและคุณภาพการศึกษาให้นักเรียนได้พัฒนาตามศักยภาพอย่างเต็มที่ พร้อมสอดคล้องกับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 และอัตลักษณ์ความเป็นไทย (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1, 2568) จากนโยบายสู่การปฏิบัติ โรงเรียนบ้านด่านชัยพัฒนา ได้จัดกิจกรรมการสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะในโรงเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยมีหลักการและเหตุผลในเรื่องของการจัดการเรียนการสอน ที่ต้องมุ่งเน้นให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะ เจตคติ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักสูตร พัฒนานักเรียนให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ให้เกิดแก่นักเรียนจึงเป็นการสนองให้นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมในด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ ได้อย่างต่อเนื่องและถูกต้องตามลักษณะวัฒนธรรมไทย ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรสถานศึกษา บรรลุตามเป้าหมายของมาตรฐานการศึกษาชาติ และมาตรฐานการศึกษาของสำนักรับรอง และประเมินผลการศึกษา โครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นโครงการที่จะทำให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตรงตามจุดมุ่งหมายหลักสูตร ตามโครงการสร้างและส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ตามรอยพระยุคลบาทด้านการศึกษาสู่การปฏิบัติ

บทความนี้มุ่งนำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ การสวดมนต์ตามหลักการบริหารจัดการตามแนวพุทธธรรม การสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ โดยการปลูกฝังความฉลาดทางอารมณ์ผ่านหลักพุทธธรรมในสถานศึกษา กรณีศึกษากิจกรรมการสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะ ณ โรงเรียนบ้านด่านชัยพัฒนา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1 กิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางและมาตรฐานการศึกษาชาติ เน้นพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม และอัตลักษณ์ความเป็นไทย โดยใช้การบริหารจิตตามหลักพุทธธรรมควบคู่กับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) เพื่อให้นักเรียนรับรู้ จัดการ และใช้ข้อมูลอารมณ์อย่างเหมาะสม ส่งเสริมพฤติกรรมคุณธรรมและความสัมพันธ์เชิงบวก ผลคาดหวังคือนักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์ มีการใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด การทำความเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ มีสมาธิ ความยับยั้งชั่งใจ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาและเป้าหมายของชุมชน

ความฉลาดทางอารมณ์: แนวคิด และหลักการสำคัญ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และแยกแยะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการนำข้อมูลทางอารมณ์มาใช้ในการชี้นำความคิด และการกระทำ เพื่อจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี (Salovey & Mayer, 1990) อีกทั้งยังถูกนิยามว่าเป็น “ความสามารถในการให้เหตุผลเกี่ยวกับอารมณ์และการนำอารมณ์ มาใช้เพื่อส่งเสริมความคิด” (Mayer et al., 2008; ฌฎฐพร สิงห์สร และคณะ, 2567) แบบจำลองดังกล่าว จำแนกฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 4 องค์ประกอบหลัก เรียงลำดับจากพื้นฐานที่สุดไปจนถึงซับซ้อนที่สุด ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยให้เด็กเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์ ลดพฤติกรรมก้าวร้าว เสริมสร้างทักษะทางสังคม และพัฒนาความสามารถในการคิด เชิงสร้างสรรค์และการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล นำไปสู่การเติบโตทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และคุณธรรม ที่สมดุล มีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

1. การรับรู้อารมณ์ (Perceiving Emotions) คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ของตนเองและผู้อื่นผ่านการแสดงออกต่าง ๆ เช่น สีหน้า น้ำเสียง หรือภาษากาย

2. การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด (Using Emotions to Facilitate Thought) คือ ความสามารถในการนำอารมณ์มาใช้เพื่อช่วยในการคิดและการแก้ปัญหา เช่น การใช้ความรู้สึกเชิงลบ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ

3. การทำความเข้าใจอารมณ์ (Understanding Emotions) คือ ความสามารถในการ เข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อน, ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์, และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เมื่อเวลาผ่านไป

4. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่นเพื่อส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้ เหมาะสมกับสถานการณ์ได้

แนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) เริ่มต้นจากงานของ Salovey และ Mayer (1990) ซึ่งมองว่าฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ ใช้อารมณ์ เพื่อชี้นำความคิด และจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม แบบจำลองแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ การใช้เหตุผลกับอารมณ์ การเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ ซึ่งสะท้อนถึงทักษะ การเรียนรู้เชิงกระบวนการ (Cognitive Emotional Processes) ที่เป็นฐานรากของการพัฒนาทางอารมณ์

Daniel Goleman (1995) ได้นำแนวคิดดั้งเดิมดังกล่าวไปขยายให้เข้ากับการดำเนินชีวิตจริง โดยเสนอ 5 องค์ประกอบที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ 1) ชั้นตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการเข้าใจความเปลี่ยนแปลง ในภาวะอารมณ์และความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ รู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและ สามารถเข้าอารมณ์ได้ 2) ชั้นการจัดการตนเอง เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือ ภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบให้เป็นไปตามทิศทาง ที่สังคมยอมรับ 3) ชั้นแรงจูงใจ เป็นการกระตุ้นเตือนตนเองให้คิดริเริ่ม อย่างมีความคิดสร้างสรรค์ และ ผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ สามารถอดใจรอได้ ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้ 4) ชั้นความเข้าอกเข้าใจ เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ตลอดจนรับรู้ความต้องการของผู้อื่นได้ และ

5) ชั้นทักษะทางสังคมมีความเป็นผู้นำ สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดีจนก่อให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน จุดเด่น ของ Goleman คือการเน้นว่าฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงเป็นโครงสร้างทางทฤษฎี แต่เป็นทักษะที่พัฒนาและฝึกฝนได้ และมีผลโดยตรงต่อความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและในองค์กรในอีกมิติหนึ่ง Bar - On (2006) เสนอแนวคิด Emotional - Social Intelligence (ESI) ที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างฉลาดทางอารมณ์กับความเป็นอยู่ที่ดี (Well - Being) และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน โดยจัดองค์ประกอบออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถภายในตนเอง เป็นความสามารถในการตระหนัก รับรู้ เข้าใจ และแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเองได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการเคารพและยอมรับในคุณค่าของตนเอง 2) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้ 3) ความสามารถในการปรับตัว เป็นการปรับความคิดและความรู้สึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง 4) การจัดการความเครียด เป็นความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงกระตุ้นต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือท้าทาย และ 5) ภาวะอารมณ์ทั่วไป เป็นความสามารถในการมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และมีทัศนคติในเชิงมองเห็นด้านดีของชีวิต ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้บรรลุศักยภาพและเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งแนวคิดสะท้อนถึงการมองฉลาดทางอารมณ์ ในฐานะสมรรถนะกว้าง ๆ ที่ครอบคลุมการใช้ชีวิตจริงในสังคม

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาและอธิบายจากหลายมุมมอง โดยเริ่มจากงานของ Salovey และ Mayer (1990) ที่เน้นความสามารถเชิงทฤษฎีในการรับรู้ เข้าใจ ใช้ และจัดการอารมณ์ ขยายต่อมาโดย Goleman (1995) ที่เน้นการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และ Bar - On (2006) ที่เน้นมิติด้านความเป็นอยู่ที่ดีและสมรรถนะทางสังคม เมื่อเชื่อมโยงแนวคิดทั้งสามสายเข้าด้วยกัน จะเห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างรอบด้าน ในมิติแรก แนวคิดของ Salovey และ Mayer ทำให้เข้าใจว่าความฉลาดทางอารมณ์ คือฐานรากของการเรียนรู้และพัฒนา เด็กที่มีทักษะในการรับรู้และจัดการอารมณ์ได้จะมีสมาธิ สามารถใช้เหตุผลเชิงอารมณ์เพื่อแก้ปัญหา และก้าวไปสู่การเรียนรู้เชิงวิเคราะห์และเชิงรุกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมั่นคง ขณะที่ Goleman ชี้ให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎีแต่เป็นทักษะชีวิตที่สามารถปลูกฝังได้ การตระหนักรู้และการควบคุมตนเองช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว ขณะที่แรงจูงใจ ความเข้าใจ และทักษะทางสังคมช่วยให้เด็กสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการเติบโตทางสังคมและอารมณ์อย่างสมดุล ด้าน Bar - On ขยายกรอบคิดไปสู่การปรับตัว ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการจัดการความเครียด ทำให้เด็กมีพลังใจ มองโลกในแง่ดี และสามารถเผชิญแรงกดดันในชีวิตได้โดยไม่สูญเสียสมดุลทางอารมณ์ กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์จากทั้งสามแนวคิดแม้แตกต่างกันในรายละเอียดแต่เชื่อมโยงกันอย่างเสริมพลัง ฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้เด็กพัฒนาสติปัญญา อารมณ์ สังคม และคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน เติบโตเป็นบุคคลที่สมดุลและพร้อมเผชิญความท้าทายในโลกที่ซับซ้อนปัจจุบัน

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence : EI) คือ ความสามารถในการรับรู้ มีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองรวมถึงมีความเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และมีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการคิด การตัดสินใจ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยหลายมิติ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การใช้แรงจูงใจภายใน การเข้าใจผู้อื่น และทักษะทางสังคมที่ช่วยให้ทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว การแก้ปัญหา และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งทั้งหมดนี้

ล้วนส่งเสริมให้บุคคลสามารถใช้ชีวิต ได้อย่างสมดุล มีความสุข และประสบความสำเร็จทั้งในด้านส่วนตัว และการทำงาน

การสวดมนต์: หลักการบริหารจิตตามแนวพุทธธรรม

พระพุทธศาสนาได้เข้ามาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิซึ่งเป็นประเทศไทยปัจจุบันราว พ.ศ. 236 ในสมัยเดียวกับที่พระสมณทูตถูกส่งไปเผยแผ่ยังลังกา การแพร่หลายของพระพุทธศาสนาเถรวาทสายลังกาวงศ์เข้าสู่สังคมไทยมีจุดเชื่อมสำคัญจากเมืองตามพรลิงค์ (นครศรีธรรมราช) เมื่อพระยาศรีธรรมมาโคกราชทรงรับพระพุทธศาสนาแบบลังกาวงศ์เข้ามาแทนที่คติเดิม ทำให้การสวดมนต์ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบของการปฏิบัติศาสนพิธีได้รับการสถาปนาและพัฒนาขึ้นในบริบทไทย (สมบุญ วัฒนะ และคณะ, 2565) แม้สังคมไทยจะเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งทางการเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม แต่ความเชื่อในพลังของการสวดมนต์ยังคงได้รับการสืบทอดอย่างต่อเนื่อง การสวดมนต์ในสังคมไทยมิได้จำกัดเพียงมิติศักดิ์สิทธิ์หรือพิธีกรรม หากยังเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อจดจำและสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยภาษาบาลีถูกยึดเป็นรากฐานสำคัญ ขณะเดียวกันการใช้ภาษาท้องถิ่นควบคู่ไปด้วยก็สะท้อนถึงความพยายามในการทำให้พระธรรมคำสอนเข้าถึงชุมชนอย่างกว้างขวาง ประวัติศาสตร์การสวดมนต์ยังแสดงถึงอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ที่เน้นการสาธยายมนต์และบทสรรเสริญเทพเจ้า พราหมณ์ในฐานะผู้ประกอบพิธีกรรมได้ถ่ายทอดวัฒนธรรมการสวดสาธยายที่เคร่งครัด ซึ่งต่อมาได้ส่งอิทธิพลต่อการจัดระเบียบแบบแผนการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา (อนุวัต สมัคศิริกิจ, 2567) การผสมผสานดังกล่าวทำให้บทสวดมนต์ไทยมีทั้งมิติศาสนธรรมและศาสนพิธีที่เด่นชัด

นอกจากประโยชน์ทางศาสนา การสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ยังมีคุณค่าทางจิตวิทยา และสุขภาพ งานศึกษาพบว่า การสวดมนต์ช่วยสร้างสมาธิ ลดความเครียด ทำให้อารมณ์สงบ และส่งผลทางกายภาพ เช่น การปรับสมดุลฮอร์โมนและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย (นิธิวัฒน์ เมฆขจร, 2567) เรื่องเล่าในพระพุทธศาสนายังสะท้อนถึงพลังของการฟังบทสวดมนต์ แม้ไม่เข้าใจความหมายก็ยังสามารถก่อให้เกิดศรัทธาและผลบุญ เช่น เรื่องค่างควาที่ฟังพระสวดและได้อานิสงส์ไปเกิดเป็นเทวดา

สรุปได้ว่า การสวดมนต์ในสังคมไทยมิใช่เพียงกิจกรรมทางศาสนา หากเป็นประเพณีที่ผสมผสานรากฐานทางพุทธศาสนา พราหมณ์ และวัฒนธรรมท้องถิ่นเข้าด้วยกันอย่างมีพลวัต การสวดมนต์จึงทำหน้าที่ทั้งในการธำรงพระพุทธศาสนา การสร้างสมาธิและสุขภาวะ และการสืบทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมสู่อนาคต

การสวดมนต์: ทำนองสรภัญญะ

การสวดมนต์ของชาวพุทธมีอยู่ 3 ลักษณะ คือ 1) สวดพระสูตร เช่น บทธรรมจักรกัปปวัตตสูตร มงคลสูตร เป็นต้น 2) สวดพระปริตร เช่น บทโมรปริตรชั้นธปริตร เป็นต้น และ 3) สวดสังคีรียา เช่น บทมงคลจักรวาลใหญ่ มงคลจักรวาลน้อย หรือบทที่ลงท้ายด้วยคำว่า “อานุภาเวน” เป็นการตั้งสัตยาธิฐานให้เกิดประโยชน์ ถึงอย่างไรก็ตามการสวดมนต์ก็เป็นส่วนให้เกิดสมาธิ พลังจิตและสิริมงคลแก่ผู้สวดและผู้ฟัง (กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, 2564) และการสวดมนต์มีอยู่ 2 แบบ คือ 1) การสวดเป็นบท ๆ เป็นคำ ๆ ไป เรียกว่าแบบปทภานะ นี้อย่างหนึ่ง เช่น อย่างที่พระสงฆ์สวดกันอยู่ทั่วไปในวัดหรือในงานพิธีต่าง ๆ และ 2) การสวดแบบใช้เสียงตามทำนองของบทประพันธ์ ฉันทลักษณ์ต่าง ๆ เรียกว่าสรภานะอย่างหนึ่ง เช่น พระสงฆ์ในงานพิธีรับเทศน์หรือในเทศกาลพิเศษ เช่น ในคราวเทศน์ในวันวิสาขบูชา

วันมาฆบูชา เป็นต้น วิธีการสวดแบบสรภานะนี้เอง เรียกอย่างหนึ่งว่า “สรภัญญะ” (อ่านว่า สระระภัญญะ) และต่อมาได้วิวัฒนาการให้พระสงฆ์เทศน์เป็นทำนองแหล่ขึ้นในบททำนองร่ายยาว เช่น ในเรื่อง พระเวสสันดรชาดกจนถึงปัจจุบัน (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2567) โดยการสวดมนต์บทสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ เป็นทำนองสำหรับสวดฉันทเป็นทำนองแบบสังโยค คือ สวดเป็นจังหวะหยุดตามรูปประโยคฉันทลักษณ์ นิยมใช้สวดบูชาพระรัตนตรัยในพระพุทธศาสนา การสวดฉันททำนองสรภัญญะ มีมานานตั้งแต่สมัย รัชกาลที่ 4 ซึ่งก่อนหน้านั้นนิยมสวดฉันทภาษาบาลีมีเนื้อหาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและผู้สวดส่วนใหญ่ เป็นพระสงฆ์ ทำนองสรภัญญะไม่แพร่หลายนัก ต่อมาพระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) ป.ช. 8 องคมนตรีและเจ้ากรมพระอาลักษณ์ในรัชกาลที่ 5 แปลบทสรรเสริญคุณต่าง ๆ เป็นฉันทภาษาไทย เรียก “คำนมัสการคุณานุคุณ” มี 5 ตอน ได้แก่ บทสรรเสริญพระพุทธคุณ บทสรรเสริญพระธรรมคุณ บทสรรเสริญพระสังฆคุณ บทสรรเสริญมาตาศิลปคุณ บทสรรเสริญอาจารย์คุณผู้วิจัยศึกษาโครงสร้างบทสวดมนต์ทำนองสรภัญญะเพื่อสร้างสรรค์เพลงประกอบบทสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ ได้แก่ บทสรรเสริญพระพุทธคุณ บทสรรเสริญพระธรรมคุณ และบทสรรเสริญพระสังฆคุณ (พระวงศ์สรสิทธิ์ รัตติโร และคณะ, 2561) โดยสามารถสรุปโครงสร้างของบทสวดมนต์ทำนองสรภัญญะไว้ดังนี้ บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ หมายถึง บทสรรเสริญคุณความดีของพระพุทธเจ้า โดยบทสวดใช้ฉันทลักษณ์ อินทรวิชัยฉันท 11 มีบทประพันธ์ทั้งหมด 7 บท บทสรรเสริญพระธรรมคุณ หมายถึง บทสวดสรรเสริญคุณของพระธรรม โดยบท ใช้ฉันทลักษณ์กาพย์ฉับ 16 มีบทประพันธ์ทั้งหมด 7 บท บทสวดสรรเสริญพระสังฆคุณ หมายถึง บทสรรเสริญคุณของพระสงฆ์อันควรแก่การกราบไหว้บูชา โดยใช้ฉันทลักษณ์ กาพย์ฉับ 16 และมีบทประพันธ์ 9 บท (วิทย์ วิศวะเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก, 2559)

การสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัย ทำนองสรภัญญะ มีวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม 1) เพื่อน้อมใจรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ที่มีต่อตนเองและชาวโลกและได้ฝึกพุทธานุสติ อัมมานุสติ และสังฆานุสติ 2) เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม รวมถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ให้แก่เด็กและเยาวชนของชาติให้มั่นคง 3) เพื่อให้ผู้สวดมีส่วนร่วมในการรักษาสืบสานวัฒนธรรมของไทยและขนบธรรมเนียม ประเพณี อันดีงาม 4) เพื่อให้เกิดปัญญา ตระหนักถึงคุณค่าของการประพฤติหลักธรรมตามคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า 5) เพื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อความ ก้าวหน้ามั่นคงแก่ตนเอง 6) เพื่อสร้างความสามัคคีอันดีงามระหว่างหมู่คณะและคนในชาติ 7) เพื่อส่งเสริมความเป็นผู้กล้าหาญทางด้านจริยธรรม และสร้างความมั่นคงทางด้านจิตใจ 8) เพื่อให้เกิดความซาบซึ้งในสุนทรียรสของบทประพันธ์และภาษาไทย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559)

สรุปได้ว่า การสวดมนต์ของชาวพุทธมี 3 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ การสวดพระสูตร การสวดพระปริตร และการสวดสังคีรียา ซึ่งล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิ พลังจิต และสิริมงคลแก่ผู้สวดและผู้ฟัง อีกทั้งรูปแบบการสวดยังแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ แบบปทภานะที่สวดเป็นคำ ๆ และแบบสรภานะหรือสรภัญญะที่สวดตามทำนองฉันทลักษณ์อย่างไร้พริ้ว ทำนองสรภัญญะมีพัฒนาการมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 และได้รับการส่งเสริมในสมัยรัชกาลที่ 5 จนเกิดบทสรรเสริญพระรัตนตรัยในรูปแบบฉันทภาษาไทย โครงสร้างบทสวดดังกล่าวประกอบด้วยบทสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ซึ่งใช้ฉันทลักษณ์แตกต่างกันตามขนบวรรณศิลป์ไทย การสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะจึงมีบทบาททั้งในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการน้อมระลึกถึงพระรัตนตรัย ตลอดจนเป็นกลไกสำคัญในการสืบสานวัฒนธรรมไทยและเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจแก่สังคมโดยรวม

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์บริบทสถานศึกษา: กิจกรรมการสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะ

การดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะตามวงจร PDCA การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) ในบริบทการศึกษา จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการบริหารจัดการที่มีความเป็นระบบและต่อเนื่อง การนำวงจรคุณภาพ (PDCA) มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะ ช่วยให้การดำเนินงานมีระบบ ตรวจสอบและปรับปรุงได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้กิจกรรมมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายทางคุณธรรมและจิตใจของผู้เรียนอย่างยั่งยืน (Deming, 1986; พรทิพย์ศิริโสภณ, 2562) โดยเชื่อมโยงกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนานักเรียนทั้งด้านอารมณ์ สังคม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การวางแผน (Plan) การประชุมเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและวิเคราะห์ข้อมูลเชิง SWOT ช่วยให้นักเรียนและครูเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ทั้งในด้านจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค การวางแผนพัฒนากิจกรรมและการศึกษาคู่มือการสวดมนต์ยังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นฐานรากในการดำเนินงานอย่างมีเป้าหมายและชัดเจน

ขั้นที่ 2 การดำเนินกิจกรรม (Do) การจัดกิจกรรมสวดมนต์ตามกลุ่มสาระสังคมศึกษาในแต่ละระดับชั้น การจัดทำคู่มือการสวดมนต์ โดยการใช้คู่มือการสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัย ทำนองสรภัญญะ ของกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม การคัดเลือกนักเรียนแกนนำเพื่อฝึกการนำสวดมนต์ โดยการรับสมัครนักเรียนที่มีความสนใจ ดำเนินการคัดเลือกใช้เกณฑ์ความถูกต้องของอักขระ ความถูกต้องของทำนอง ความไพเราะของน้ำเสียงเบื้องต้น และจัดตารางสวดมนต์ในวันศุกร์ เป็นการพัฒนาทักษะการบริหารจัดการอารมณ์ (Self - Regulation) และแรงจูงใจ (Motivation) เด็กได้ฝึกสมาธิ ความสงบ การควบคุมตนเอง และการมุ่งมั่นในเป้าหมาย ขณะเดียวกันยังได้ฝึกความรับผิดชอบและความเป็นผู้นำ

ขั้นที่ 3 การตรวจสอบและประเมินผล (Check) การตรวจสอบข้อบกพร่องของการสวดมนต์ โดยตรวจสอบความถูกต้องของอักขระ ความถูกต้องของทำนอง และการสังเกตพฤติกรรม มีการปรับเปลี่ยนอักขระ ทำนอง ในส่วนที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งการผลัดเปลี่ยนผู้นำและการจัดประกวดในระดับโรงเรียน ทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) โดยเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนและผู้อื่น ตลอดจนการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง เสริมสร้างความเคารพและความร่วมมือในกลุ่ม

ขั้นที่ 4 การปรับปรุงและพัฒนา (Act) ดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่อง ดำเนินการส่งเสริมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ตลอดจนการปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคม (Social Skills) เด็กสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะการทำงานเป็นทีม และเรียนรู้การพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับสู่มาตรฐานที่สูงขึ้น

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้วงจร PDCA กับกิจกรรมสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะ แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของกิจกรรมทางศาสนาในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ ทั้งการรับรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ ความตระหนักรู้ทางสังคม และทักษะทางสังคม คุณลักษณะเหล่านี้ไม่เพียงเอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก แต่ยังเป็นรากฐานของทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้แก่

การคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการกำกับตนเอง ส่งผลให้นักเรียนมีความสมดุลทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม สามารถเผชิญกับความท้าทายในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังแสดงในภาพที่ 1 - 4



ภาพที่ 1 - 4 กิจกรรมส่งเสริมสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะ
ที่มา: ผู้บันทึกบทความ

อานิสงส์ของการสวดมนต์: มิติความเชื่อมโยงต่อความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา

การสวดมนต์ถือเป็นกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติ การสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะมีอานิสงส์ต่อผู้สวดทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและสังคม โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ การสวดมนต์ช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิ และมีความรุ่มเย็น ส่งผลต่อการลดความโกรธ ความโลภ และความหลง ส่งเสริมการตัดรากเหง้าแห่งความเห็นแก่ตัว จิตใจไม่ขุ่นมัว มีความเมตตาและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) การควบคุมอารมณ์ (Self - Regulation) และความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ตามแนวคิดของ (Goleman, 1995)

2. การพัฒนาสมาธิและปัญญา ขณะสวดมนต์ ผู้สวดต้องสำรวมกาย วาจา และใจให้จดจ่ออยู่กับบทสวด ซึ่งส่งเสริมสมาธิและการมีสติ มีความมั่นคงทางใจ การฝึกสมาธิและความจดจ่อนี้ช่วยให้นักเรียน

สามารถคิดอย่างมีเหตุผล แก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบ และเสริมสร้างปัญญาบารมี (Wisdom) ซึ่งสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการใช้เหตุผลเกี่ยวกับอารมณ์เพื่อสนับสนุนความคิด (Mayer et al., 2008)

3. การเสริมสร้างคุณธรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม การสวดมนต์หมู่เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดความสามัคคีและความรับผิดชอบต่อสังคม นักเรียนได้ฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills) เช่น การสื่อสาร การร่วมมือ และการสนับสนุนผู้อื่น ทั้งยังสร้างแรงจูงใจในการทำมาดี และปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของ (Bar - On, 2006) ที่แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4. ประโยชน์เชิงสุขภาพและคุณภาพชีวิตในสถานศึกษา การสวดมนต์ช่วยให้ร่างกายสมดุล ระบบประสาทและฮอร์โมนทำงานเป็นปกติ ลดความเครียด และสร้างความรู้สึกร่าเริงพอใจ ส่งผลให้นักเรียนมีความสุขจิตและร่างกายแข็งแรง พร้อมเรียนรู้และปรับตัวในสถานศึกษาด้วยความสงบและมั่นใจ การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการสวดมนต์และกิจกรรมทางพุทธศาสนาในโรงเรียนจึงสามารถเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และคุณภาพชีวิตของนักเรียน

สรุปได้ว่า การสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะไม่เพียงแต่เป็นการปฏิบัติทางศาสนา แต่ยังเป็นเครื่องมือเชิงวิชาการในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา ทั้งด้านการรับรู้อารมณ์ การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด การทำความเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ ซึ่งช่วยให้นักเรียนเติบโตเป็นบุคคลที่สมดุล มีจิตใจสงบ มีปัญญา และสามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น

องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษากิจกรรมการสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะในโรงเรียนบ้านด่านชัยพัฒนา ตามวงจร PDCA พบว่า กิจกรรมดังกล่าวไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) ของนักเรียน โดยอ้างอิงจากแนวคิดของนักวิชาการที่ให้ความหมายของฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด การทำความเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ การสวดมนต์อย่างมีสมาธิและการบริหารจัดการตามหลักพุทธธรรม ช่วยให้นักเรียนฝึกทักษะทางอารมณ์ ควบคู่ไปกับการสร้างความสงบภายในจิตใจ ลดความเครียด และเสริมสร้างคุณธรรม ความเอื้ออาทร และเจตคติที่ดี ต่อการเรียนรู้ ผลจากการฝึกฝนเหล่านี้ยังสะท้อนในพฤติกรรมด้านการเรียน ทำให้นักเรียนมีสมาธิสูงขึ้น จัดการอารมณ์ขณะเรียนได้ดีขึ้น และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การสลับบทบาทผู้นำสวดมนต์และการเข้าร่วมกิจกรรมประกวดภายในโรงเรียน ยังช่วยพัฒนาภาวะผู้นำและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ทำให้นักเรียนเติบโตอย่างสมดุล ทั้งด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณภาพชีวิต



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ
ที่มา: สังเคราะห์โดยผู้นิพนธ์บทความ

สรุป

การดำเนินกิจกรรมสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัยทำนองสรภัญญะ ภายใต้กระบวนการ PDCA ในสถานศึกษาเป็นกรณีศึกษาที่ชัดเจนของการพัฒนาคุณภาพอย่างเป็นระบบและครบวงจร การวางแผน (Plan) ช่วยให้เข้าใจปัญหาและโอกาสอย่างรอบด้าน การลงมือปฏิบัติ (Do) เป็นการจัดกิจกรรมตามระดับชั้นและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่จับต้องได้ การตรวจสอบและแก้ไข (Check) ช่วยปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผ่านการฝึกสลับหมุนเวียนผู้นำสวดมนต์และจัดประกวดภายในโรงเรียน การส่งเสริมและสนับสนุน (Act) ทำให้กิจกรรมยั่งยืน ขยายผล และพัฒนาศักยภาพนักเรียนในระดับสูงขึ้น การสวดมนต์สามารถเป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพด้านการพัฒนาอารมณ์และคุณธรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม ผลการดำเนินงานสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนได้รับการเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ เช่น การรับรู้อารมณ์ การใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมความคิด การทำความเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้และกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนี้ยังมีส่วนสำคัญในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในศตวรรษที่ 21 ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เด็กเติบโตอย่างสมดุล ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และคุณภาพชีวิต นอกจากนี้การดำเนินกิจกรรมนี้จึงไม่เพียงแต่ประสบผลสำเร็จในโรงเรียนบ้านด่านชัยพัฒนา แต่ยังสามารถใช้เป็นแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) สำหรับสถานศึกษาอื่น ๆ ที่ต้องการบูรณาการกิจกรรมทางวัฒนธรรมเข้ากับการพัฒนานักเรียนอย่างเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะการเขียนบทความครั้งนี้ ควรมีการศึกษาการเจริญสติตามแนวพุทธในมิติอื่น ๆ ในสถานศึกษา เช่น การเดินจงกรม การเรียนรู้สติผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อให้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนากิจการสถานศึกษาได้อย่างหลากหลาย

ข้อเสนอแนะการนำเสนอบทความครั้งต่อไป การนำเสนอกิจกรรมและโครงการด้านส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ผ่านโครงการและกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น การเยี่ยมบ้านที่แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเป็นอาสาสมัครจิตอาสา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2564). *คู่มือการสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัย ทำนองสรภัญญะ*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์อักษรไทย (น.ส.พ.ฟ้าเมืองไทย).
- ณัฐพร สิงห์สร, จิตติวิสุทธิ์ สุขป้อม, เรืองวิชญ์ นิลโคตร, ณัฐพัชร สายเสนา และณัฐกรณ์ ปะพาน. (2567). ความฉลาดทางอารมณ์วิถีพุทธ : การบูรณาการหลักสูตรสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขยุคพลิกผัน. *วารสารมหาจุฬานาครทรรณ*, 11(1), 250 - 259.
- นิติพัฒน์ เมฆขจร. (2567). การสวดมนต์ : คุณค่าเชิงจิตวิทยามากกว่าที่คุณคิด. *วารสารสมาคมจิตวิทยาและแนวแห่งประเทศไทย (Online)*, 1(1), 11 - 20.
- พรทิพย์ ศิริโสภณ. (2562). การประยุกต์ใช้วงจรเดมมิง (PDCA) เพื่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษา. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 30(2), 45 - 56.
- พระวงศ์สรสิทธิ์ รัตติโร, พระครูวิจิตรศีลาจาร และพระครูสิริธรรมาภิรัต. (2561). คุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนไทย: กรณีศึกษาสำนักปฐุสวรรณ. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 3(2), 79 - 94.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2565). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 - พ.ศ. 2570)*. เล่ม 139 ตอนพิเศษ 258 ง, 1 - 143. (1 พฤศจิกายน 2565).
- วิทย์ วิชาเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรณปก. (2559). *พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรเจริญทัศน์ จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรมฉบับเดิม (พิมพ์ครั้งที่ 31)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- สมบูรณ์ วัฒน, ประยูร สุขะใจ, เรืองวิชญ์ นิลโคตร และสุวิญญู รักสัตย์. (2565). สุวรรณภูมิโมเดล: พุทธอารยสุวรรณภูมิวิถีกับการสร้างคุณค่า ในมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(1), 81 - 98.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1. (2568). *ประวัติการจัดตั้งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 1*. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2568, จาก <https://sk1edu.go.th/history>
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 - 2579*. กรุงเทพฯ: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- อนุวัต สมัคศิริกิจ. (2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์. *วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม*, 4(2), 16 - 35.
- Bar - On, R. (2006). The Bar - On Model of Emotional - Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18 (Suplemento), 13 - 25.
- Deming, W. E. (1986). *Out of the Crisis*. MIT Press.

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Insights and New Directions. *American Psychologist*, 63(6), 503 - 517.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185 - 211.