การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ปริญญานิพนธ์

ของ

ชัชวิทย์ สงวนภักร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2557

การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ปริญญานิพนธ์

ของ

ชัชวิทย์ สงวนภักร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

บทคัดย่อ

ของ

ชัชวิทย์ สงวนภักร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2557

ชัชวิทย์ สงวนภักร์. (2557). *การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขบางเขน.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรม การเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตต ปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน 2) เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง 3) เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเข นที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับขนาดห้องเรียน (Class size) ในระดับปริญญาตรีคือ 35 คน/ห้อง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง รวมทั้งสิ้น 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แบบวัดความสุขในการเรียน และโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) และการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้นจากก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุข ในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : จิตตปัญญาศึกษา, ความสุขในการเรียน, โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน

THE DEVELOPMENT OF THE PROGRAM WHICH ENHANCES HAPPINESS IN LEARNING BASED ON CONTEMPLATIVE EDUCATION FOR SOPHOMORE STUDENTS OF KASETSART UNIVERSITY, BANGKHEN CAMPUS

AN ABSTRACT

BY

CHATCHAVIT SNGUANPHAK

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Education degree in Research and Development of Human Potentials

at Srinakharinwirot University

May 2014

Chatchavit Snguanphak. (2014). *The Development Of The Program Which Enhances Happiness In learning Based on Contemplative Education For Sophomore Students Of Kasetsart University, Bangkhen Campus*. Master thesis (Research and Development on Human Potentials). Bangkok : Graduate School. Srinakarinwirot University. Advisor Committee: Theeraphab Phetmalaikul, Ph.D. and Assist. Prof. Passana Chularut, Ph.D.

The purposes of this study were 1) to develop the program which enhances happiness in study based on contemplative education of sophomore students at Kasetsart University, Bang Khen Campus 2) to compare students' happiness in learning before and after receiving the Contemplative Education-based program 3) to compare students' happiness in learning between the students who receive the Contemplative Education-based program and who don't receive the program. This study is an experimental research using pre-test and post-test control group design. The sample group is the sophomore students at Kasetsart University, Bang Khen campus in academic year 2013 by using simple random sampling method. The sample size is equal to an average undergraduate class size of 35 students per class. The sample group was divided into one experimental group and one control group, 70 students in total. The tools used in this study were The Happiness in Learning Scale and the Program Which Enhances Happiness in learning Based on Contemplative Education. The statistics used to analyze the data were t-test for dependent sample and t-test for independent sample. The result from this study showed that sophomore students at Kasetsart University, Bang Khen Campus who receive the program increase the happiness in learning at the .01 level of significance and the students who receive the program had more happiness than the students who don't receive the program at the .01 level of significance.

Key words : Contemplative Education, Happiness In learning, The Which Happiness Enhancing Program In learning

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร .ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร .พาสนา จุลรัตน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา ข้อคิด ข้อเสนอแนะ อันเป็นประโยชน์และพิจารณาแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้จนเป็นงานที่สมบูรณ์ตลอดมาด้วยความเอาใจใส่และเมตตา ต่อผู้วิจัยอย่างดียิ่ง รวมทั้งยังเป็นผู้ชี้นำแนวทางและเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาการศึกษา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธ์มณี ผู้ทรงคุณวุฒิในการสอบปากเปล่าตลอดจนอาจารย์ ดร.รณิดา เชยชุ่ม และอาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกาที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการทำให้งานปริญญานิพนธ์ เป็นงานที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทให้ความรู้ทางวิชาการแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ศึกษา อยู่ ณ มหาวิทยาลัยแห่งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณาในการตรวจพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทุกท่าน ที่ได้สละเวลาในการช่วยตรวจคุณภาพเครื่องมือและพิจารณาแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นในการเก็บรวบรวบข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้เลย ถ้าผู้วิจัยไม่ได้รับการอนุเคราะห์จากคณะผู้บริหาร และนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดียิ่งแก่ผู้วิจัย จึงขอบกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ร.ต.เชิดศักดิ์ สงวนภักร์ ผู้เป็นบิดา นางสังวาลย์ สงวนภักร์ ผู้เป็นมารดา นางสาววิชชุดา สงวนภักร์ พี่สาวและนางสาวนฤมล ทวีพันธ์ ที่อยู่เคียงข้างและเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยจึงขอบกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ครูอาจารย์ที่ได้สอนสั่งอบรมของผู้วิจัย ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา จนถึงระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกท่านที่ได้ให้โอกาสและสนับสนุนผู้วิจัยให้มีความรู้และความสามารถ จนมาศึกษาต่อในระดับการศึกษาในขั้นนี้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอบคุณเพื่อนรุ่น แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา ปีการศึกษา 2554 และเพื่อนต่างภาควิชาที่ได้ให้กำลังใจ ข้อคิดเห็นในการทำวิจัยแก่ผู้วิจัยตลอดมา

สุดท้ายคุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่บุพการี บรรพบุรุษ และ ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณและดวงวิญญาณของบูรพคณาจารย์ในการอบรมสั่งสอนประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ชัชวิทย์ สงวนภักร์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
	ความสำคัญของการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
	สมมติฐานในการวิจัย	8
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	10
	ความสุขในการเรียน	10
	ความหมายของความสุขในการเรียน	11
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน	11
	แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความสุขในการเรียน	13
	การวัดความสุขในการเรียน	16
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน	17
	จิตตปัญญาศึกษา	19
	ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา	19
	ความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษา	21
	ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา	23
	หลักการพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา	24
	การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา	26
	แนวทางการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในวงการศึกษา	33
	การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	44
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	46
สร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	55
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	55
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
ข้อสังเกตจากข้อมูลเชิงคุณภาพ	78
5 สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ	90
ความมุ่งหมายของงานวิจัย	90
วิธีดำเนินการวิจัย	90
สรุปผลข้อสังเกตจากข้อมูลเชิงคุณภาพ	93
การอภิปรายผล	94
ข้อเสนอแนะ	98
บรรณานุกรม	100
ภาคผนวก	106
ภาคผนวก ก	107
ภาคผนวก ข	114
ภาคผนวก ค	116
ภาคผนวก ง	179
ประวัติย่อผู้วิจัย	202

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 การฝึกปฏิบัติตามแนวคิดของ Center for Contemplative Mind in Society 31

2 แผนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา รายสัปดาห์ 49

3 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design 55

4 ผลการเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาก่อนและหลังการทดลอง (N=35) 59

5 ผลการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 60

6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 62

7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 63

8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความพอใจในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 64

9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกผ่อนคลายของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 65

10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 66

11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 67

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 68

13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านต่างๆ ของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 69

14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 70

15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความพอใจในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 71

16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกผ่อนคลายของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 72

17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 73

18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 74

19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 75

20 ผลการเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาหลังการทดลอง (N=70) 76

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาหลังการทดลอง 77

22 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ 108

23 ผลการวิเคราะห์ดัชนีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ 111

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 8
2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในภาพรวม 45

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ความสุขเป็นผลที่มนุษย์ทุกคน ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัยและทุกสถานภาพปรารถนาและอยากให้เกิดขึ้นในจิตใจ ดังที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2549: 39) ได้กำหนดให้“ความสุข” ของคนไทยเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรมและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสร้าง การ ตระหนักถึงคุณค่าแห่งตนและจิตสำนึกในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานของศีลธรรมอันดีงาม ทำให้คนไทย ทุกคนได้รับการพัฒนา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ตลอดจนความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพและมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายเพื่อเส ริมสร้างศักยภาพให้กับตนเองที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชนและสังคมไทย โดยพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2553) มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาต่างๆ มีความรู้คู่คุณธรร มมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (สุวิทย์; และอรทัย มูลคำ. 2544: 4) ดังนั้น การ ศึกษานับว่าเป็นรากฐานที่สำคัญที่ สุดประการหนึ่ง เพราะการศึกษาเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ความสามารถเพื่อนำความรู้และความสามารถนั้นๆไปประกอบอาชีพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บุคคลที่มีความสุขจะมีผลสำเร็จในการดำรงชีวิต การทำงานทั้งด้านส่วนตัวและครอบครัว ผู้เรียนที่มีความสุขมักจะประสบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดี มีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลรอบข้าง ความสุขในการเรียนจะมีผล ทำให้ผู้เรียนมีความรักในการเรียนโดยไม่ต้องกระตุ้น บังคับหรือสร้างองค์ประกอบให้มากมาย ผู้เรียนที่มีความสุขจะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและสามารถพัฒนาความ รู้ความสามารถทางวิชาการได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นความสุขในการเรียนจึงเป็นผลจากการที่ผู้เรียนได้เรียนในกิจกรรมการเรียนรู้ที่สมดุล ผู้เรียนมีความสนุกในกิจกรรม ผู้เรียนได้รับสนองจากการใฝ่รู้ การกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง ได้ใช้ความสามารถในการคิด ได้เรียนได้ทำ ในสิ่งที่ตนเองสนใจ (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543: 9) ถ้าเราจัดกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจและเกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ จะทำให้ผู้เรียนมีความสุขและมีการหลั่งสารเคมีในสมองที่ทำให้มีความสุขซึ่งจะไปเพิ่มกระบวนการเรียนรู้ในสมอง (ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2544: 73)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้สอนนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ได้สังเกตพบว่านิสิตส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในการเรียน คิดมาก และมีความรู้สึกเครียดจากการเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจปั ญหาเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อถามนิสิตกลุ่มดังกล่าวว่า “นิสิตมีความสุขในการเรียนแต่ละวันมากน้อยเพียงใด ” ซึ่งนิสิตกลุ่มดังกล่าวได้ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ว่า “ มีความสุขในการเรียนบ้าง ไม่มีความสุขในการเรียนบ้าง แต่รู้สึกว่าไม่มีความสุขในการเรียนมากกว่ามีความสุขในการเรียน ” และถามนิสิตกลุ่มดังกล่าวว่า “นิสิตมีความรู้สึกต่อการเรียนในระดับอุดมศึกษาอย่างไร ” ซึ่งนิสิตกลุ่มดังกล่าวได้ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ว่า “การเรียนใน ระดับอุดมศึกษา มีความเครียดเนื่องจาก ต้องเรียนหนังสือตลอดทั้งวัน ซึ่งบางรายวิชามีเนื้อหาที่ค่อนข้างยาก จึง ต้องพยายามเรียนเพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดีหรือต้องเรียนให้ผ่านในแต่ละรายวิชาที่หลักสูตรกำหนดไว้ สำหรับการอ่านหนังสือเตรียมสอบและการสอบนั้นเป็นช่วงเวลาที่ มีความกดดันอย่างมาก ” จากผลการสำรวจปัญหาเบื้องต้นสรุปได้ว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน น่าจะมีความสุขในการเรียนน้อยซึ่งสอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 91) พบว่า การเรียนและการสอบทำให้นิสิตมีความเครียดสูงและ นิสิตไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ ดังนั้นการเสริมสร้างความสุขในการเรียนจึงมีความสำคัญอย่างมากเพราะเมื่อผู้เรียนมีความสุขในการเรียน จะส่งผลทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายเพื่อความสำเร็จในด้านการเรียน การ ทำงาน และการใช้ชีวิต ดังที่พาสนา จุลรัตน์ (2553: 12) กล่าวว่า ความสุขในการเรียนหมายถึง การที่นิสิตหรือผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน อันเกิดมาจากกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ได้แก่ อยากเรียนรู้ อยากร่วมทำกิจกรรมต่างๆในการเรียน อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียน รู้สึกผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม และมีความรู้สึกดีที่ได้อยู่กับเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน และสายชล วนาธรัตน์ (2550: 7) ได้กล่าวว่าความสุขในการ เรียนหมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียน โดยนักเรียนได้เรียนรู้ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเบิกบานและเกิดความหวัง เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเสริมสร้างค วามสุขในการเรียน ผู้วิจัยพบว่ามีแนวคิด เทคนิค และวิธีการที่สามารถนำมาใช้เสริมสร้างความสุขในการเรียนได้หลากหลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ การฝึกอบรม การเรียนรู้แบบร่วมมือ และกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจ ที่จะนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้กับนิสิต ดังที่ประเวศ วะสี (2553: ออนไลน์) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาหมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับ

โลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่นจากการทำงาน ศิลปะ กิจกรรมโยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม กิจกรรมสุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตตภาวนา สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่นๆ (2550: 1) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดที่มุ่งการพัฒนาด้านการวางพื้นฐานในจิตใจและกระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริงและเน้นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ในการเข้าถึงความจริง ความงามและความดีเท่านั้น ที่จะสามารถช่วยให้คนในสังคมดำรงชีวิตและกระทำ สิ่งต่างๆด้วยจิตสำนึกที่ดีงาม มีความรับผิดชอบและร่วมกันนำพาสังคมโลกไปสู่ความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ความตระหนักรู้ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาถือไ ด้ว่าเป็นทั้งเครื่องมือ แนวทางและกระบวนการที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายของจิตตปัญญาศึกษา จึงเห็นได้ว่าในการจัดการศึกษาหรือกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษานั้นสามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษาบรรลุผลตามเป้าหมายที่คาดหวัง (ชลลดา ทองทวี; และคณะ. 2551: 58)

การฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีหลากหลายรูปแบบสมดังที่เป็นแนวคิดอันมีรากฐานที่มาจากแนวคิดเชิงศาสนา เชิงมนุษยนิยม และเชิงองค์รวมบูรณาการกิจกรรมการปฏิบัติมีจุดมุ่งหมายที่นำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาจิตใจผ่านการปฏิบัติ เช่น กิจกรรมสุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมสนทนาร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีข้อตกลงคือ การพูดทีละคน ไม่พูดแทรก ไม่ขัดจังหวะ ฟังกันอย่างลึกซึ้ง ห้อยแขวนการตัดสินใจ พูดคุยกันโดยจะมีวาระหรือไม่มีวาระก็ได้ ผู้เรียนสามารถตระหนักรู้ถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปของความคิด ที่ตามปกติอาจไม่รู้ถึงการมีอยู่ ทำให้ได้รู้จักและเข้าใจจิตใจ และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง สุนทรียสนทนาเป็นการสื่อสารอย่างสันติที่สามารถเข้าไปรับฟังได้อย่างลึกซึ้ง พร้อมที่จะเปิดรับต่อทุกๆสารที่จะผ่านเข้ามาอย่างเต็มที่ ห้อยแขวนการตัดสิน พร้อมๆไปกับการรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนเองขณะที่ทำการสื่อสาร ในการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานั้นมีการฝึกปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว เช่น กิจกรรมโยคะ มีผลต่อจิตของกายในทุกๆด้าน เช่น ด้านร่างกายโดยผ่อนคลายรักษา และสร้างความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสาย ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ต่อมต่างๆในร่างกาย และระบบประสาท ผลทางด้านจิตใจจะเกิดจากการสร้างจิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณคือการเตรียมพร้อมสำหรับการทำสมาธิและสร้างความแข็งแกร่งจาก “ภายใน” และการปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมจิตตศิลป์ เป็นการ บูรณาการกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะแขนงต่างๆ อาทิ ทัศนศิลป์ ดนตรี เข้ากับกระบวนการพินิจใคร่ครวญภายในอย่างลึกซึ้ง ดังนั้นศิลปะจึงเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและความสัมพันธ์ที่ มีต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัว ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมตามมา ดังนั้นการปฏิบัติตามแนว

จิตตปัญญาศึกษาจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้ผู้เรียนเข้าถึงความดีงาม จิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย และมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน ผ่านกิจกรรมหลากหลายรู ปแบบ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เรียนเป็นสำคัญ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษาพบว่าจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาความสุขในการเรียนได้ ดังงานวิจัยของ พาสนา จุลรัตน์ (2553) ที่ได้ศึกษาผลของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ปีการศึกษา 2552 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาความคิดส ร้างสรรค์เบื้องต้น จำนวน 49 คนโดยใช้วิธีการและกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่หลากหลายได้แก่ การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง การทำสมาธิ สุนทรียสนทนา การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมสายธารของชีวิต กิจกรรมตามรอยคนดี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตตศิ ลป์ (การทำงานศิลปะ) และกิจกรรมโยคะ ผลการศึกษาพบว่านิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นสูงขึ้นและนิสิตมีความสุขในการเรียนมากขึ้นหลังจากเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลั งแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2551) ได้นำเสนอรายงานผลการดำเนินโครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นิสิตสาขาวิชาการประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ โรฒ จำนวน 29 คน ผลการฝึกอบรมพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอย่างชัดเจนในเรื่องสมาธิและความตระหนักรู้ภายในตน เอง โดยผู้เข้าอบรมสามารถนำกิจกรรมตามหลักสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในด้าน การเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น จะเห็นได้จากกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมการผ่อนคลายตระหนักรู้ และการสะท้อนคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นผลมาจากการรายงานตนเองของผู้เข้ารับการอบรม สะท้อนถึงประสิทธิภาพของหลักสูตรที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ถ้าผู้เข้ ารับการอบรมได้นำกิจกรรมทั้งหมดไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ย่อมจะทำให้เกิดคุณลักษณะทางจิตตปัญญาศึกษาที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความสุขในการเรียนนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนของนิสิต ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่ออาจารย์ผู้สอน นิสิต ผู้เรียน และผู้เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม มีแนวทางของโปรแกรมที่จะสามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้มีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น อันจะส่งผลดีต่อคุณภาพการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง

3. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน นอกจากนี้ยังสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนของนิสิต นักศึกษาในสถาบันอื่นๆต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของเนื้อหา

โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาสามารถใช้การปฏิบัติหรือกิจกรรมที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนที่มีบริบทของชีวิต ที่แตกต่างกันไปเป็นหลัก เน้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เรียนในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเอาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษา ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรคกิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต กิจกรรมค้นหาคนดี และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

วันที่ดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา อยู่ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน – วันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2556 ซึ่งมีทั้งหมด 14 ครั้ง เวลา 16.00 น. - 18.00 น. ในวันพฤหัสบดี ซึ่งตรงกับวันที่นิสิตลงทะเบียนเรียน สถานที่ คือ บริเวณลานใต้ตึกพักชายที่ 15มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 จำนวน 175 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีหน่วยของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Sample Unit) คือ ห้องเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มเลือกห้องเรียน 2 ห้องจากจำนวน 5 ห้อง แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง แต่ละห้องมีจำนวนผู้เรียน 35 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 70 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ตัวแปรตาม คือ ความสุขในการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสุขในการเรียน หมายถึง การที่นิสิตมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน มีความพอใจ ในการเรียน รู้สึกผ่อนคลาย อยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนรู้สึกดีและสนุกที่ได้ทำกิจกรรมในการเรียน ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และหมั่นศึกษาหาความรู้ในเรื่องที่เรียน

1.2 ด้านความพอใจในการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนรู้สึกชอบให้มีการจัดกิจกรรมในการเรียน ผู้เรียนยอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียน อยากเรียนรู้นอกสถานที่ และอยากให้มีการนำเสนอผลงานในการเรียน

1.3 ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย หมายถึง การที่ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย มีจิตใจที่สงบ มีสมาธิ และรู้จักหากิจกรรมทำเมื่อมีความเครียดจากการเรียน

1.4 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรี ยน หมายถึง การที่ผู้เรียนอยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ผู้เรียนชอบซักถามเมื่อมีข้อสงสัยในการเรียน ตั้งใจฟังอาจารย์และมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

1.5 ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่ผู้เรียนได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์ ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และซาบซึ้งใจเมื่อได้รับคำชมจากอาจารย์

1.6 ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง หมายถึง การที่ ผู้เรียนมีกำลังใจในการปรับปรุง การเรียนของตนเอง กล้าเผชิญอุปสรรคในการเรียน มีแรงบันดาลใจ และเรียนรู้ที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง

2. จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ความคิด ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ภายในส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรคกิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต กิจกรรมค้นหาคนดี และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

3. โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ คือ 1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบไทย 2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรม การฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก คือ ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ ฝึกสติ เฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อ น ซึ่งกันและกัน ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี โดยมีขั้นตอนดังนี้

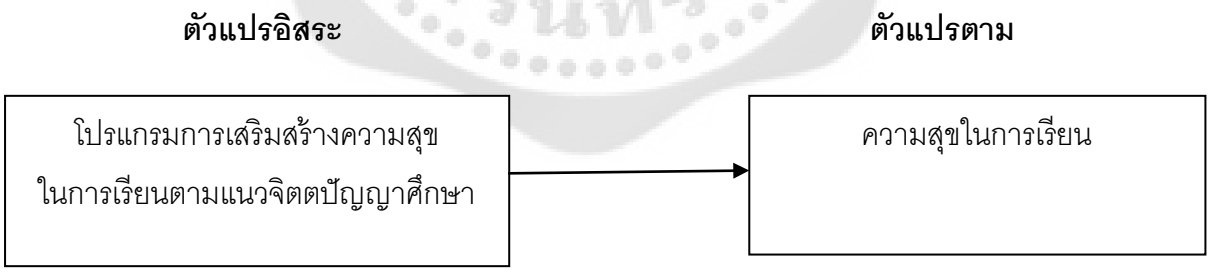
3.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และลักษณะกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาให้นิสิตทราบ

3.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม คือ ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการทำกิจกรรม จากนั้นให้นิสิตทำกิจกรรมตามรูปแบบขั้นตอนที่กำหนด โดยผู้วิจัยคอยชี้แนะและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

3.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิต ตปัญญาศึกษา ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ความคิด ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ผ่านกระบวนการหรือกิจกรรม เพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้จากภายในให้เกิดขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้เรียนเข้าถึง ความจริง ความดี ความงามผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ ส่งผลทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น โดยสามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัย โดยนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความสุขในการเรียน
    1.1 ความหมายของความสุขในการเรียน
    1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน
    1.3 แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความสุขในการเรียน
    1.4 การวัดความสุขในการเรียน
    1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน
2. จิตตปัญญาศึกษา
    2.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
    2.2 ความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษา
    2.3 ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
    2.4 หลักการพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
    2.5 การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
    2.6 แนวทางการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในวงการศึกษา
    2.7 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
    2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา

1. ความสุขในการเรียน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียนพบว่า มีนักการศึกษาหลายท่านได้ใช้คำที่แตกต่างกัน โดยใช้คำว่า ความสุขในการเรียนรู้ การเรียนรู้อย่างมีความสุข หรือความสุขในการเรียนโดยคำเหล่านี้ล้วนมีความหมายคล้ายคลึงและสอดคล้องกัน ผู้วิจัยจึงขอใช้คำว่าความสุขในการเรียน สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ นอกจากนี้ยังพบว่าความสุขในการเ รียนนั้นเกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุขของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ

1.1 ความหมายของความสุขในการเรียน

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2543: 9) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุขเป็นการเรียนรู้ที่สมดุลในกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนมีความสนุกในกิจกรรม ผู้เรียนได้รับสนองจาการใฝ่รู้ การกระทำการสร้างสรรค์ของตนเอง ได้ใช้ความสามารถในการคิด ได้เรียนได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ

จำรัส นองมาก (2547: 78) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุขคือ การเรียนที่ผู้เรียนมีความพอใจ ถ้าผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ก็จะเป็นโอกาสที่เขาจะได้รับการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขได้มากยิ่งขึ้น

จรวยรัตน์ ขวัญรัมย์ (2545: 6) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุขเป็นการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้รับความรู้ โดยที่ตัวนักเรียนเองมีความสุขในการรับความรู้นั้น ซึ่งวิธีการเรียนรู้อย่างมีความสุขเป็นหน้าที่สำคัญของครูที่จะต้องพิจารณาวิธีการจัดการเรียนการสอนให้เด็กเข้าใจช่วยค้นหาและสรุปหลักการนำไปใช้วิธีการดังกล่าวคือ หัวใจของการสอน

คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543: 31) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุขเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ผู้เรียนมีอิสระได้รับการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

พาสนา จุลรัตน์(2553: 12) กล่าวว่าความสุขในการเรียนคือการที่นิสิตหรือผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน อันเกิดมาจากกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ได้แก่อยากเรียนรู้ อยากร่วมทำกิจกรรมต่างๆในการเรียน อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียน รู้สึกผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม และมีความรู้สึกดีที่ได้อยู่กับเพื่อนและอาจารย์ ผู้สอน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าความสุขในการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน มีความพอใจในการเรียน รู้สึกผ่อนคลาย อยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน พบว่ามีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียนคือทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข ที่เสนอโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545) โดยเป็นทฤษฎีที่ช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้กับผู้เรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545: 33-35) ได้นำเสนอ ทฤษฎีการเรียนรู้การเรียนรู้อย่างมีความสุข โดยมีองค์ประกอบที่ช่วยให้การเรียนของเด็กไทยสามารถดำเนินไปอย่างมีความสุขด้วยแนวคิด 6 ประการ ดังนี้

1) เด็กแต่ละคนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหัวใจและสมอง เด็กเหล่านี้ควรมีสิทธิ์ที่จะเป็นตัวของเขาเองที่ไม่เหมือนใคร มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความคิด มีความสนใจในสิ่งต่างๆ มีความรู้สึกรัก โกรธ เสียใจ หรือดีใจ มีความสามารถเฉพาะตัว มีจุดเด่น จุดด้อย ที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีสิทธิ์ได้รับการปฏิบัติจากผู้ใหญ่อย่างมนุษย์คนหนึ่ง ที่สำคัญที่สุดคือ เด็กไม่ใช่ทาสรองรับอารมณ์ของใคร เขาควรจะได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจของเขา เขาควรจะได้มีโอกาสเลือกอนาคตของเขาเอง ผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ ครูหรือวงศาคณาญาติ ควรจะเป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาไม่ใช่ผู้ออกคำสั่งและให้คำแนะนำไม่ใช่บงการ การตัดสินใจเลือกการเรียน เพื่อดำเนินชีวิตของเขาควรจะเป็นสิทธิ์โดยชอบธรรมของเขา

2) ครู มีความเมตตา จริงใจ และอ่อนโยนต่อทุกคนโดยทั่วถึง มีความเข้าใจในทฤษฎีแห่งพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กทุกคน เข้าถึงความรู้สึกละเอียดอ่อน ความคิดอันไร้ขอบเขตและความฝันอันกว้างไกลของเด็กแต่ละคน และเปิดโอกาสให้เขาได้สานฝันและดำเนินไปตามความใฝ่ฝันนั้นจนบรรลุเป้าหมายของชีวิต ครูควรจะให้ความเอาใจใส่ต่อเด็กทุกคนเท่าเทียมกันไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง มีความยุติธรรมและวางตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีอารมณ์มั่นคง สดชื่นแจ่มใส มีสำนึกในการเป็นผู้ให้ มีการเตรียมตัวเพื่อการสอนให้มีคุณภาพอยู่เสมอ มีความเสียสละและอดทน มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเด็กให้รู้จักตนเอง รู้จักแก้ปัญหา และเรียนรู้วิธีที่ จะนำตนเองไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างมีสติและเพียบพร้อมด้วยคุณธรรม

3) เด็กเกิดความรัก และภูมิใจในตนเอง รู้จักปรับตัวได้ทุกที่ ทุกเวลา รู้จักตัวเองเห็นคุณค่าของชีวิตและความเป็นมนุษย์ของตน รับรู้ความหมายของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับทั้งจุดดีและจุดด้อยของตนเอง และคิดหาวิธีปรับปรุงแก้ไข เข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงและรู้วิธีปรับตนเองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต รู้จักเกรงใจและให้เกียรติผู้อื่น มีเหตุผลและใจกว้าง พร้อมที่จะดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ

4) เด็กแต่ละคนได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ เพื่อจะได้ค้นพบความสามารถของตนเองซึ่งซ่อนเร้นรอการพัฒนาอยู่ มีกำลังใจที่จะต่อเติมความฝันของตนให้สมบูรณ์ ได้รับรู้ว่าวิทยากร แขนงต่างๆจะเป็นประโยชน์ทั้งนั้น ถ้าเขาสนใจ มุ่งมั่น ให้เขาได้มีโอกาสเรียน เพื่อรู้อย่างลึกซึ้งและกว้างไกล (learn to know) เรียนให้เข้าใจและทำได้ รู้เคล็ดลับของการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ (learn to do) และเรียนจนรู้จักและเข้าใจวิธีคิดและ การปฏิบัติของคนในอาชีพนั้นๆ เสมือนเป็นคนที่อยู่ในอาชีพนั้นจริงๆ (learn to be) ทั้งยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับนั้นมาประยุกต์เข้ากับตัวเองได้อย่างกลมกลืนและสร้างสรรค์ เพื่อความสุขของตนเองและคนรอบข้าง

5) บทเรียนสนุก แปลกใหม่ จูงใจให้ติดตามและเร้าใจให้อยากค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองในสิ่งที่สนใจ รู้จักคิดและพัฒนาความคิดจากความ รู้ที่ได้รับการขยายวงไปสู่ความรู้ใหม่เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองเพื่อให้เห็นผลที่สมจริง อยากศึกษาให้ลึกซึ้งเพิ่มเติมเกิดความตื่นเต้นและภาคภูมิใจในข้อค้นพบใหม่ๆ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ และสามารถถ่ายทอดแนวความคิดเหล่านี้ให้ผู้อื่นทราบด้วยความภาคภูมิใจ รักการเรียน มีระบบในการเรียนและเห็นประโยชน์ของการเรียนซึ่งไม่ได้ขีดวงจำกัดอยู่แต่ห้องเรียนแต่อาจสัมพันธ์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมรวมทั้งความเป็นไปในชีวิตและปรากฏการณ์ต่างๆ ที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตในแต่ละท้องถิ่น

6) สิ่งที่เรียนรู้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในบทเรียน แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในสภาพเป็นจริง เกิดประโยชน์และมีความหมายต่อตัวเขาทั้งยังสามารถพยากรณ์คาดคะเน หรือตั้งข้อสันนิษฐานต่างๆ อันจะนำไปสู่การค้นคว้า เพื่อพิสูจน์ความเป็นจริงรู้จักสืบเสาะหาคำตอบ ข้อสงสัยต่างๆ จากแหล่งวิทยาการ รู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล มีความคิดเป็นของตนเอง มีจุดยืนที่แน่นอนและมีความเชื่อมั่นในตนเองพอที่จะไม่ตกเป็นเครื่องมือของใครหรือเป็นเหยื่อคำหลอกลวงจากผู้ที่ไม่ประสงค์ดี รู้วิธีดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสามารถให้ความช่วยเหลือและแนะนำผู้อื่นได้เมื่อเขาเติบโตขึ้น

จากทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุขที่กล่าวมาข้างต้นสรุปว่าเป็นทฤษฎีที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับการยอมรับความเป็นมนุษย์จากบุคคลรอบข้าง ครูผู้สอนควรมีจิตวิญญาณและเข้าใจพัฒนาการของผู้เรียน โดยผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง ได้เลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจของตนเองและบทเรียนจูงใจ ซึ่งไม่ได้ขีดวงจำกัดอยู่แต่ห้องเรียนแต่อาจสัมพันธ์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนสามารถดำเนินไปอย่างมีความสุข

1.3 แนวทางในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความสุขในการเรียน

กิติยวดี บุญซื่อ (2540: 87) ได้บูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุขเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ โดยบทเรียนต้องเริ่มจากง่ายไปยาก วิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจ ส่งเสริมกระบวนการคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ มีกิจกรรมที่หลากหลายโดยต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ใช้สื่อที่น่าสนใจ มีการประเมินผลที่เน้นพัฒนาการในภาพรวมของผู้เรียนและต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะและความสามารถของแต่ละบุคคลเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียน ดังนี้

1) บทเรียนเริ่มจากง่ายไปยากคำนึงถึงวุฒิภาวะและความสามารถในการยอมรับของเด็กแต่ละวัย มีความต่อเนื่องในเนื้อหาและขยายวงไปสู่ความรู้ในแขนงอื่นๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจต่อชีวิตและโลกรอบตัว

2) วิธีการเรียนสนุกไม่น่าเบื่อและตอบสนองความสนใจใคร่รู้ของนักเรียน การนำเสนอเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ยัดเยียดหรือกดดัน เนื้อหาที่เรียนไม่มากเกินไปจนเด็กเกิดความล้าและไม่น้อยเกินไปจนเด็กหมดความสนใจ

3) ทุกขั้นตอนของการเรียนรู้มุ่งพัฒนาและส่งเสริมกระบวนการคิดในแนว ทางต่างๆของเด็ก รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ คิดวิเคราะห์จากกา รประมวลข้อมูลและเหตุผลต่างๆ คิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ

4) แนวการเรียนรู้สัมพันธ์และสอดคล้องกับธรรมชาติ เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัสความงามและความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบตัว บทเรียนไม่จำกัดสถานที่หรือเวลาและทุกคนมีสิทธิ์เรียนรู้อย่างเท่าเทียมกัน

5) มีกิจกรรมหลากหลาย สนุก ชวนให้นักเรียนเกิดความสนใจต่อบทเรียนนั้นๆเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ภาษาที่ใช้จูงใจเด็ก นุ่มนวลให้กำลังใจและเป็นไปทางสร้างสรรค์

6) สื่อที่ใช้ประกอบการเรียน เร้าใจให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตรงตามเป้าหมาย ซึ่งกำหนดไว้อย่างชัดเจนคือมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ชัด (learn to know) เรียนจนทำได้ (learn to do) และเรียนเพื่อเป็น (learn to be)

7) การประเมินผล มุ่งเน้นพัฒนาการของเด็กในภาพรวมมากกว่าจะพิจารณาจากผลการทดสอบทางวิชาการและเปิดโอกาสให้เด็กได้ประเมินผลตนเอง

วิเศษ ชินวงศ์ (2544: 37-38) กล่าวถึง วิธีการทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนโดยผู้เรียนควรได้รับการยอมรับในความสามารถ ครูควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองตามความสามารถ มีแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการเรียนรู้ต้องเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนี้

1) เด็กได้รับการยอมรับในความสามารถ ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จอยู่เสมอจนเกิด ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้รับการชมเชย การเสริมแรง การทำงานที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ และความถนัดจนสำเร็จและเกิดความกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดี

2) เด็กได้รับการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่อย่างแตกต่างกันเต็มตามศักยภาพ ครูต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองตามความสามารถ ความถนัดและความสนใจ

3) เด็กได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นกัลยาณมิตรจากครูและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

4) เด็กได้รับการจัดบทเรียนที่สนุก น่าสนใจ ชวนให้ติดตาม เป็นบทเรียนที่ช่วยนักเรียนได้ค้นพบตนเอง รักและเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ รวมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมินตนเอง

5) เด็กได้เรียนรู้สิ่งที่มีความหมายและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

6) เด็กมีแหล่งเรียนรู้ ที่มีอย่างหลากหลายและเพียงพอที่จะให้ผู้เรียนได้ใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาความรู้ตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน

7) เด็กมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและระห ว่างนักเรียนกับนักเรียนมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ห่วงใย และมีกิจกรรมร่วมกันในการเรียนรู้

8) ศิษย์มีความรักและความศรัทธาต่อครูผู้สอนสาระที่เรียน รวมทั้งกระบวนการที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้

9) สาระและกระบวนการเรียนรู้เชื่อมโยงกับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

10) กระบวนการเรียนรู้มีการเชื่อมโยงกับเครือข่ายอื่น เช่น ชุมชน ครอบครัว และองค์กรต่างๆ

จำรัส นองมาก (2547: 79) นำเสนอวิธีการที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสุ ขในการเรียนโดยเริ่มจากบทเรียนจากง่ายไปยาก ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เน้นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และต้องมีแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย ส่งเสริมกระบวนการคิดโดยให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจริง ใช้วิธีการสอนที่สนุกและมีสื่อเพื่อกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ดังต่อไปนี้

1) เริ่มบทเรียนจากง่ายไปหายาก การสอนโดยทบทวนความรู้เดิม ก่อนเริ่มสอนความรู้ใหม่ใช้สื่อที่เป็นรูปธรรมไปสู่นามธรรม จะสามารถเร้าใจให้ผู้เรียนสนใจอยากรู้และอยากเรียนเพิ่มขึ้น

2) ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย กิจกรรมประกอบการเรียนการสอนเป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนได้ง่ายขึ้นและเรียนโดยไม่เบื่อหน่าย แต่ครูผู้สอนควรจัดหากิจกรรมที่แปลกใหม่เป็นที่สนใจแก่ผู้เรียนอยู่ตลอดเวลา

3) เน้นกิจกรรมกลุ่มกระบวนการกลุ่มทำให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน บรรยากาศในชั้นเรียนมีชีวิตชีวาและส่งเสริมความมีน้ำใจซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี

4) ใช้แหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย แหล่งการเรียนรู้ไม่ใช่มีเฉพาะในห้องเรียน ผู้เรียนสามารถเรียนรู้จากแหล่งการเรียนรู้อื่นๆในโรงเรียนเช่นสนามสวนหย่อมห้องสมุดห้องปฏิบัติการห้องกิจกรรม ฯลฯ เพื่อจะสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา

5) ส่งเสริมกระบวนการคิด การเรียนรู้โดยอาศัยกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกคิด ฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้เรียนรู้จักเหตุผล มีนิสัยรักการเรียนรู้ เกิดความใฝ่รู้ใฝ่เรียนอย่างต่อเนื่อง

6) ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง การจัดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนมีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง สามารถเข้าใจและจดจำเนื้อหาในบทเรียนได้ดียิ่งขึ้นรวมทั้งช่วยส่งเสริมและพัฒนาการทำงานให้เป็นระบบอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพได้ด้วย

7) ใช้วิธีสอนที่สนุกสนาน วิธีสอนที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกสนานต้องอาศัยรูปแบบและขั้นตอนการจัดกิจกรรมต่างๆ ในห้องเรียนที่ครูเป็นผู้กำหนด ถ้าผู้เรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ได้รับความรู้ในวิชาที่เรียนควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านจิตใจบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย ผู้เรียนก็จะรู้สึกสดใสปรากฏรอยยิ้มบนใบหน้าทั้งผู้เรียนและผู้สอนต่างก็มีความสุขด้วยกัน

8) ใช้สื่อประกอบการเรียนการสอน สื่อเป็นสิ่งจำเป็นต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพราะสื่อช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนและทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนได้ดียิ่งขึ้น สื่อสามารถใช้ได้ทุกขั้นตอนของการจัดการเรียนการสอน ไม่ว่าจะเตรียมเข้าสู่บทเรียนหรือการอธิบายเนื้อหาในบทเรียนหรือการ ประเมินผลการเรียน ทั้งนี้ครูผู้สอนจะต้องเลือกสื่อให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่เรียน วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมและระดับความรู้ความสามารถของผู้เรียน

พระธรรมปิฎก (2541: 23) กล่าวว่า สิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการศึกษาก็คือจิตสำนึกหรือเจตคติต่อการศึกษาซึ่งเป็นเรื่องที่ต่อเนื่องกับธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นสัตว์ที่ต้องเรียนรู้ ต้องฝึกฝน ต้องพัฒนา เมื่อเรามีความสำนึกอยู่ในธรรมชาติของคนว่าเป็นสัตว์ที่ต้องเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนา ถ้าไม่ศึกษาก็จะไม่สามารถ มีชีวิตที่ดีงามได้ เมื่อเรารู้ตระหนักว่ามนุษย์เป็นสัตว์แห่งการเรียนรู้ ต้องมีชีวิตแห่งการเรียนรู้ เราต้องทำให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการศึกษาให้มากขึ้น เมื่อมีจิตสำนึกในการศึกษาแล้วจะทำให้ผลคือมีความสุขในการศึกษาที่แท้จริง

จากแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความสุขในการเรียน ที่กล่าวมาสรุปว่า เนื้อหาบทเรียนต้องเริ่มจากบทเรียนที่ง่ายไปยาก วิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจ เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งส่งเสริมกระบวนการคิดรวมถึงความคิดสร้างสรรค์ กระบวนการเรียนรู้มีความเชื่อมโยงกับครอบครัว และชุมชน สร้างเสริมให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ดีต่อการเรียน บทเรียนไม่จำกัดสถานที่หรือเวลา มีกิจกรรมที่หลากหลาย เน้นกิจกรรมกลุ่ม ชวนให้ผู้เรียนเกิดความสนใจโดยใช้สื่อที่เร้าให้เกิดการเรียนรู้ การประเมินควรประเมินในภาพรวมมากกว่าประเมินผลการทดสอบทางวิชาการและต้อ งคำนึงพื้นฐานของผู้เรียน กระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับครอบครัวและชุมชน

1.4 การวัดความสุขในการเรียน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดความสุขในการเรียน พบว่ามีวิธีการวัดความสุขในการเรียนลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสังเกตและการใช้แบบสอบถาม ดังนี้

กรมวิชาการ (2543) ได้ทำวิจัยเรื่อง รูปแบบหรือแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เสริมสร้างคุณลักษณะ ดี เก่ง มีสุข ระดับประถมศึกษา โดยดำเนินการทดลองรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปี ที่ 1-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนประถมศึกษาขนาดกลางและขนาดเล็กสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จำนวน 11 โรงเรียน โดยมีวิธีการวัดความสุขในการเรียนของนักเรียน 3 วิธีได้แก่ การให้ครูผู้สอนประเมินนักเรียน นักเรียนประเมินตนเองและการสังเกตขณะดำเนินการสอน

จันทรรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์ (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการประยุกต์หลักการเรียนรู้ของชิคเคอริ่งและแกทสันในการเรียนการสอนการพยาบาลจิตเวชต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาพยาบาลซึ่งทำการศึกษาความสุขในการเรียนของนักศึกษาโดยการใช้แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับคือเป็นความจริงมากที่สุด เป็นความจริงส่วนมาก เป็นความจริงบางส่วน และไม่เป็นความจริง โดยให้ผู้ตอบตัดสินใจว่าข้อคำถามในแต่ละข้อตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด

จากที่กล่าวมาพบว่าการวัดความสุขในการเรียนสามารถทำได้หลากหลายวิธีซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวัดความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยการใช้แบบวัดความสุขในการเรียนที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับจำนวน 52 ข้อ โดยข้อคำถามแต่ละข้อจะมุ่งเน้นถามถึงระดับความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่สามารถบ่งชี้ได้ว่านิสิตมีความสุขในการเรียนหรือไม่

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน

งานวิจัยในต่างประเทศ

กู้ด (Good. 1981) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองโดยการนำนักเรียนมาจับกลุ่มเรียนด้วยกัน โดยที่แต่ละกลุ่มจะมีทั้งเพศหญิงและเพศชาย นอกจากนี้ยังมีอายุที่แตกต่างกัน เมื่อจับกลุ่มนักเรียนที่มีความแตกต่างกันในเพศและอายุแล้วดำเนินการทดลองโดยการให้นักเรียนทำกิจกรรมต่างๆ ที่กำหนดให้โดยกิจกรรมที่กำหนดให้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนในกลุ่มจะต้องทำร่วมกัน โดยที่กู้ดได้ทำการสังเกตการทำกิจกรรมร่วมกันภายในกลุ่มนักเรียนที่แบ่งให้ ผลจากการสังเกตพบว่ากิจกรรมที่นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติมากที่สุดคือการเขียน การอ่าน การทำงานร่วมกันและการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนมีความสุขและมีความพอใจที่ได้ทำกิจกรรมการเรียนเป็นกลุ่มที่จัดขึ้น

เพรคอท์ท (สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2527; อ้างอิงจาก Precott. 1961) ได้สรุปว่าองค์ประกอบที่มีผลต่อผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน และทำให้ผู้เรียนเกิดความสุข คือ

1. องค์ประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ อัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพของร่างกาย ข้อบกพร่องทางร่างกาย และลักษณะท่าทาง เป็นต้น

2. องค์ประกอบทางด้านความรัก ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับลูกด้วยกัน และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว

3. องค์ประกอบทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณีความเป็นอยู่ของครอบครัว สภาพแวดล้อมทางบ้าน การอบรมทางบ้าน และฐานะทางบ้าน

4. องค์ประกอบทางด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ ความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับเพื่อนวัยเดียวกัน ทั้งที่บ้านและสถานศึกษา

5. องค์ประกอบทางการพัฒนาแห่งตน ได้แก่ สติปัญญา ความสนใจ เจตคติและแรงจูงใจ

6. องค์ประกอบทางด้านการปรับตัว ได้แก่ ปัญหาการปรับตัวและการแสดงอารมณ์

โรเบอร์ตา (มารุต พัฒผล. 2546: 50; อ้างอิงจาก Roberta. 2002) ได้ทำวิจัยสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยกระบวนการสอนเป็นทีมโดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์และการประเมินนักเรียนว่าการสอนด้วยกร ะบวนการสอนเป็นทีมจะทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์สิ่งใดบ้าง ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 มิติคือ กลุ่มครูที่ร่วมกันสอน และกลุ่มนักเรียนที่เรียนด้วยกระบวนการสอนเป็นทีมดังกล่าวซึ่งการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยที่ดำเนินการสัมภาษณ์กับนักเรียนทั้งหมด 8 ข้อ ดังนี้

1. นักเรียนคาดหวังสิ่งใดจากการเรียนในห้องเรียนนั้น
2. นักเรียนคิดว่าห้องเรียนนี้แตกต่างจากห้องเรียนอื่น ๆ อย่างไร
3. นักเรียนคิดอย่างไรที่ได้เรียน 2 วิชาในช่วงเวลาเดียวกัน
4. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากการทำแฟ้มสะสมงาน
5. นักเรียนต้องการให้มีการจัดการเรียนการสอนลักษณะนี้ในห้องเรียนอื่น ๆ หรือไม่
6. นักเรียนประทับใจหรือชอบอะไรมากที่สุดจากการเรียนลักษณะนี้
7. นักเรียนไม่ชอบสิ่งใดมากที่สุดจากการเรียนในห้องเรียน
8. ถ้านักเรียนต้องการปรับปรุงการเรียนการสอนลักษณะนี้จะปรับปรุงสิ่งใด

ผลจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียนของนักเรียน คือ นักเรียนประเมินผลจากการเรียนของตนเองว่า ประทับใจและไม่อยากลืมเลือนเพื่อนและระยะเวลาที่อยู่ในช่วงการเรียน

งานวิจัยในประเทศ

มารุต พัฒผล (2546: 89) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสุขในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 727 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียนรู้ และแบบสอบถามความสุขในการเรียนรู้ พบว่า ตัวแปรอิสระระดับนักเรียน ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และเจตคติต่อครูผู้สอนส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรอิสระระดับนักเรียน ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และเจตคติต่อครูผู้สอนสามารถร่วมทำนายความสุขในการเรียนรู้ได้ร้อยละ 37.90 ตัวแปรอิสระระดับห้องเรียน ได้แก่ การจัดการเรียนการสอนที่เน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนรู้อย่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และคุณลักษณะของผู้เรียน ส่งผลทางบวกต่อความสุขในการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรอิสระระดับห้องเรียน ได้แก่ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และคุณลักษณะของผู้เรียนสามารถร่วมทำนายความสุขในการเรียนรู้ได้ร้อยละ 36.20

ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 465 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 158 คน เป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 307 คน แบ่งเป็น 4 สาขาวิชา ได้แก่ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อม ในมหาวิทยาลัยทางด้านกายภาพ ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยทางด้านสังคม และความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษา ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยทางด้านสังคม มีผลต่อความสุขสมบูรณ์โดยรวม และในแต่ละด้านทั้ง 6 ด้านของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ทางด้านสังคม สามารถร่วมทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาได้ร้อยละ 5.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน สรุปได้ว่า ความสุขในการเรียนเป็นสภาพจิตใจของผู้เรียน ที่มีความผ่อนคลาย มีความพอใจเมื่อได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ ผู้เรียนอยากเรียนรู้ อยากร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน ได้รับการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพ ซึ่งผู้เรียนควรได้รับการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่ จะใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสุขในกา รเรียนของ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่ออาจารย์ผู้สอน นิสิต ผู้เรียน และผู้เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม มีแนวทางของโปรแกรมที่จะสามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้มีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น อันจะส่งผลดีต่อคุณภาพการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. จิตตปัญญาศึกษา

2.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา พบว่ามี นักวิชาการ นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของจิตตปัญญาศึกษาที่หลากหลายและมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนี้

จูดี ลีฟ (Judy Lief. 2008: Online) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดทางการศึกษา ที่พัฒนาการเรียนรู้ด้วยการจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเข้าใจและความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยกระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญ

ซาจองซ์ (Zajonc. 2010: Online) กล่าวว่า contemplation จะทำให้ผู้เรียนเชื่อมโยงแบบใหม่กับตนเอง ผู้อื่นและโลก ให้ความรู้ที่ไม่ใช่บนพื้นฐานข้อมูลและการแบ่งแยกกันระหว่างการดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นจริงกับความคิดเห็นของตัวเอง แต่เป็นความรู้และปัญญาที่เข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรสิ่ง และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

คริสโตเฟอร์ เซสสัมส์ (Christopher Sessums. 2007: Online) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาจะช่วยพัฒนานักเรียนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยกระบวนการฝึกสมาธิ การคิด ใคร่ครวญ และโยคะ ซึ่งกระบวนการเหล่านั้นจะทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ความเอาใจใส่ ความเมตตา และความฉลาดทางอารมณ์

ประเวศ วะสี (2553: ออนไลน์) กล่าวถึงความหมายของจิตตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่นจากการทำงานศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็น อาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตตภาวนา

ราชบัณฑิตยสถาน (2551: 88) ได้ให้ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่สร้างกระบวนทัศน์ใหม่ต่อชีวิตและความเป็นมนุษย์ เน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ภายในตน ความเมตตาและจิตสำนึกต่อส่วนรวม การนำปรัชญาและศาสนธรรมมาพัฒนาจิต ฝึกปฏิบัติจนมีสติและเกิดปัญญา สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์

พาสนา จุลรัตน์ (2553: 12) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างแท้จริง ทำให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ทั้งในตนเองและในสิ่งต่างๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Personal Transformation)

วิจักขณ์ พานิช(2550: 18) ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษา ว่าเป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ นัยที่ซ่อนอยู่ในคำคำนี้ มิใช่แสดงถึงรูปแบบของการศึกษาหรือระบบการศึกษา แต่เน้นไปที่กระบวนการมากกว่าการท่องจำจากตำรา การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสิ่งแวดล้อมที่สบายและเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ผู้คนรู้จักรดน้ำใจให้คนรอบข้าง ให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของ ผู้เรียนในทุกขณะ

ศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2553: 3) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาคือ กระบวนการเรียนรู้เพื่ อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง การปฏิบัติและวิชาชีพ โดยผสานกระบวนการทำงานศิลปะซึ่งเป็นการพัฒนาภายในตนเอง ของนิสิต เข้ากับการเรียนรู้เนื้อหารายวิชา การปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองอย่างลึกซึ้ง ในด้านการตระหนักรู้ต่อตนเอง ผู้อื่นและวิชาชีพ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ความคิด ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ภายใน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรม ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เช่น การฝึกสมาธิ โยคะ และกิจกรรมที่ฝึกความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

2.2 ความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษาพบว่าจิตตปัญญาศึกษา (contemplative education) เริ่มต้นขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย เชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช บนฐานของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เน้นการปฏิบัติตนเพื่อให้หลุดพ้นในระยะเวลาอันสั้น แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาส่งอิทธิพลไปยังสังคมภายในประเทศสหรัฐอเมริกาในหมู่นักการศึกษาในทุกระดับ โดยมีอิทธิพลต่อเครือข่ายการศึกษาระดับอุดมศึกษาหลายแห่งเช่น เครือข่าย Five Colleges หรือมหาวิทยาลัย 5 แห่ง คือ Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke, Smith College, และUniversity of Massachusetts เครือข่าย Rocky Mountain Contemplative Higher Education Network (RMCHEN) และองค์กรThe Contemplative Mind in Society เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งอิทธิพลให้เกิดการก่อตัวและการขับเคลื่อนแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในต่างประเทศ

สำหรับที่มหาวิทยาลัยนาโรปะการปฏิบัติเชิงจิตตปัญญา (contemplative education) ในการศึกษา หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟัง ด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญาไม่ได้เพื่อการใคร่ครวญภายในเท่านั้น จิตตปัญญาศึกษาไม่ได้หมายถึงการละความเป็นวิชาการไป แต่หมายถึงการหยั่งรากมันให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ให้เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรงมากขึ้น และให้มีสมดุลกับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการนั่งสมาธิ เพื่อให้การพัฒนาด้านในและการพัฒนาความรู้ภายนอกเติบโตไปด้วยกัน ทั้งนี้การศึกษาที่มีสมดุลดังกล่าว จะบ่มเพาะความสามารถของผู้เรียนไปเกินระดับของถ้อยคำและมโนทัศน์ สู่การรวมถึงเรื่องของหัวใจ บุคลิกลักษณะนิสัย ความสร้างสรรค์ การตระหนักเข้าใจตน การมีสมาธิ ความเปิดกว้างและความยืดหยุ่นทางความคิดอีกด้วย (ชลลดา ทองทวี; และคณะ. 2551: 25-26)

ในประเทศไทย กลุ่มจิตวิวัฒน์ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ที่สนใจเรื่องการขับเคลื่อนสังคมสู่จิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) อีกทั้งยังมีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้ที่สนใจใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในด้านการเรียนการสอนทั้งในและนอกระบบการศึกษา โดยได้รวมตัวกันเป็นเครือข่ายจิต ตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Network) ในปี พ.ศ. 2549 คำว่าจิตตปัญญาศึกษา เป็นคำซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย ศาสตราจารย์ สุมน อมรวิวัฒน์ โดยมีคำอธิบายที่ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้พิจารณาร่วมกันหมายถึง การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้า นในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตาอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล (ชลลดา ทองทวี; และคณะ. 2551: 27)

พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ (2552: 6) ได้กล่าวว่าเมื่อต้นปี พ .ศ. 2549 เครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาได้รับการสนับสนุนและขยายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่างๆมากขึ้น อาทิเช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ เสมสิกขาลัย สถาบันอาศรมศิลป์ สถาบันขวัญเมืองและต่อมาได้รับการสนับสนุนทุนให้ดำเนินงานวิจัยพัฒนากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม อาจารย์และนักวิชาการในเครือข่ายจึงสามารถผนวกกับความรู้ ความสนใจเดิมและพัฒนาทักษะความรู้จากประสบการณ์ตรงม ากขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งต่อมามหาวิทยาลัยมหิดลโดยการให้คำแนะนำปรึกษาจากศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี จึงได้ก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Center) ให้ขึ้นต่อสำนักงานอธิการบดีในปีเดียวกันนี้ โดยมีจุดมุ่งหม ายในการขับเคลื่อนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสู่การศึกษาทั่วไปและเปิดหลักสูตรในระดับบัณฑิตศึกษาพร้อมกันนี้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ก็ได้จัดตั้งศูนย์จิตพินิจศึกษา ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

จากความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเริ่มต้นขึ้นที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปีค .ศ.1974 โดยเชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช บนฐานของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน จากนั้นแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้ขยายเครือข่ายไปสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งใน ประเทศ สหรัฐเอริกา และขับเคลื่อนไปยังประเทศอื่นๆ สำหรับประเทศไทย กลุ่มจิตวิวัฒน์มีส่วนสำคัญในการ สนับสนุนให้ผู้ที่สนใจใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในด้านการเรียนการสอนทั้งในและนอกระบบการศึกษา โดยได้รวมตัวกันเป็นเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ในปีพ .ศ. 2549 เครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาได้รับการสนับสนุนและขยายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่างๆม ากขึ้น อาทิเช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ต่อมามหาวิทยาลัยมหิดลโดยการให้คำแนะนำปรึกษาจาก ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี จึงได้ก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา จากนั้นแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้แพร่หลายไปยังสถานศึกษาต่างๆ มีความตื่นตัวและนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาปรับใช้ในกระบวนการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

2.3 ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข (2552: 140) ได้อธิบายถึงปรัชญาพื้นฐานที่สำคัญมีอยู่ 2 ประการคือ

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (holistic value) หมายถึง การเชื่อว่าเราทุกคนมีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยประสบการณ์ตรงเป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) หมายถึง การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งจึงต่างเป็นองค์รวมกันและกัน

พาสนา จุลรัตน์ (2553: 24) อธิบายว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาตั้งอยู่บนปรัชญาพื้นฐานสองประการคือ

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) คือทัศนะที่เชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดีและความงอกงามอยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อมีเงื่อนไขต่างๆพร้อม เมล็ดพันธุ์นั้นก็จะสามารถเติบโตขึ้นได้ การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาจึงมิใช่การ “สอน” แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้นได้ เป็นกระบวนการที่มุงสร้างเงื่อนไขให้เกิดการเติบโตขึ้นจากภายใน

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือทัศนะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่มองเห็นว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ จึงไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง (ประเวศ วะสี. 2547: 12) มองเห็นว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกันด้วยเหตุนี้ การกระทำอันใดของมนุษย์จึงสามารถส่งผลกระเทือนกันไปในองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะเทือนต่อสรรพสิ่งและ ผลสะเทือนนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทัศนะนี้มีผลต่อการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่สมดุลระหว่างการเรียนรู้ภายในและภายนอก เน้นความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเองและเปลี่ยนแปลงโลกและมองเห็นความเชื่อมโยงของส่วนต่างๆที่เป็นฐานการเรียนรู้ของมนุษย์คือ กาย ใจ ความคิดและจิตวิญญาณ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ประการคือ 1) ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (holistic value) 2) กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) โดยความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ เป็นกระบวนการที่มุงสร้างเงื่อนไขให้เกิดการเติบโตขึ้นจากภายใน ส่วนกระบวนทัศน์องค์รวม คือการปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต เป็นการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน

2.4 หลักการพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

วิจักขณ์ พานิช (2550: 20-21) ได้อธิบายถึงหลักการพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสามารถทำได้ใน 3 ลักษณะคือ

1. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ ยังหมายถึงการรับรู้ในทางอื่นๆด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ

2. การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟั งอย่างลึกซึ้งกอปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญดูอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้น ก็ลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้ามองดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

ทั้งนี้การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญหรือจิตตปัญญาศึกษานี้ จะต้องตั้งอยู่บนความเข้าใจที่ว่า ธรรมชาติพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ คือ ธรรมชาติแห่งการตื่นรู้หรือพุทธสภาวะ ซึ่งกระบวนการศึกษาจะนำผู้เรียนเข้าสู่การใคร่ครวญด้วยใจ การขบคิดด้วยปัญญาจากการบ่มเพาะและให้ คุณค่าแก่พื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ด้านใน การลองผิดลองถูกด้วยประสบการณ์ตรง เพื่อเป้าหมายของการตระหนักรู้ถึงพุทธสภาวะที่มีอยู่แล้วในตนเองเอย่างเป็นกระบวนการตามธรรมดาของชีวิต

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิต ตปัญญาศึกษา (2551: 4-6) กล่าวถึงหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิต ตปัญญาศึกษา สามารถสังเคราะห์ออกมาได้เป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือ เรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C’s ได้แก่

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำ จิตใจดังกล่าวไปใช้ทำ งานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

2. หลักความรักความเมตตา (compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกันเชื่อมโยงกับชุมชนและจักรวาล

4. หลักการเผชิญหน้า (confronting) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง เพื่อเปิดพื้นที่การ เรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำ กัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5. หลักความต่อเนื่อง (continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6. หลักความมุ่งมั่น (commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรมเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนกรที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551: 47-48) สรุปสังเคราะห์แนวคิดหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาที่สำคัญ 8 ประการ ไว้ดังนี้

1. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเป็นหนทางที่จะนำมาซึ่งความรู้ความเข้าใจที่สัมพันธ์เชื่อมโยงโดยตรงกับชีวิตของผู้เรียน รวมถึงการเต็มใจที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและความทุกข์ยากลำบากของชีวิตอย่างเปล่าเปลือย เป็นการเรียนรู้แบบ“เอาชีวิตเข้าแลก (wholeheartedly)” ที่อัตตาตัวตนจะได้ถูกทำลายซึ่งจะนำสู่การเข้าใจเรื่อง อัตตา-อนัตตา ได้ลึกซึ้งด้วยตนเอง

2. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) และการเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง: การเรียนรู้ที่จะสัมผัสชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจและอ่อนน้อ ม เปิดกว้างต่อความหลากหลายทางความคิดนำสู่การสื่อสารและความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ และการละวางตัวตนของตนเอง

3. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการเคารพศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของทุกคนอย่างไร้อคติ หัวใจของการศึกษาด้านใน คือ กระบวนการเรียนรู้และการฝึกตนที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ค้นหาศักยภาพภายในตนเองจนกลายเป็นตัวของตัวเองที่สมบูรณ์อย่างที่ไม่จำเป็นต้องไปเปรียบเทียบกับใคร

4. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) การเรียนรู้ที่ไร้การยึดมั่นถือมั่นต่อหลักการตรรกะ แต่บ่มเพาะน้อมนำประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา มาคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งบนฐานของจิตใจที่สงบเย็น เพื่อค้นหาความหมายต่อชีวิต และเรียนเพื่อที่จะรู้จักตัวเองและเพิ่มพูนความรู้ด้วยการน้อมนำไปลองปฏิบัติต่อให้เห็นจริง

5. การเฝ้ามองเห็นตามความเป็นจริง (meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน

6. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อความสดของปัจจุบันขณะ การเรียนรู้จากภายใน คือ กระบวนการแห่งการค้นพบคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ในทุกขณะ ด้วยสติสัมปชัญญะเป็นชีวิตที่มีอิสระ อันเกิดจากการกลับมาตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ของตน

7. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาอันหลากหลายของท้องถิ่นและวัฒนธรรมคือการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญต่อคุณค่าทางจิตวิญญาณของภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา เป็นการเรียนรู้ที่ไม่แยกจากวิถีชีวิตทางวัฒนธรรมและความสัมพันธ์อันซับซ้อนของชุมชน เป็นการศึกษาเพื่อความเข้าใจตนเองและเพื่อนมนุษย์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูงและเปิดกว้างอย่างแท้จริง

8. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน การเรียนรู้บนฐานการโอบอุ้มสนับสนุนของกัลยาณมิตรที่เป็นเพื่อนเดินทางในการเรียนรู้พัฒนาด้านใน ที่จะช่วยสะท้อนให้เห็นตนเองและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่หลากหลาย

จากข้อมูลข้างต้นพอสรุป หลักการพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หลักการพิจารณาอย่างใคร่ครวญ หลักความรักความเมตตา การฟังอย่างลึกซึ้ง หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ หลักการเผชิญหน้า หลักความต่อเนื่อง หลักพันธะสัญญาและหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นหลักการพื้นฐานสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้กับผู้เรียน

2.5 การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาถือได้ว่าเป็นทั้งเครื่องมือ แนวทางและกระบวนการที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายของจิตตปัญญาศึกษา จึงเห็นได้ว่าในการจัดการศึกษาหรือกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษานั้นสามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษาบรรลุผลตามเป้าหมายที่คาดหวัง (ชลลดา ทองทวี; และคณะ. 2551: 58)

ซิงเกอร์ (Zinger. 2008) กล่าวว่า นักการศึกษาจำ นวนหนึ่งมีความเห็นว่าการจัดการศึกษาที่เน้นการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล การวิพากษ์วิจารณ์และการวิเคราะห์เชิงปริมาณอย่างวิทยาศาสตร์ไม่เพียงพอในการพัฒนาผู้เรียน หากการศึกษาต้องทำให้ผู้เรียนได้รับการซ่อมแซมสุขภาวะ ทางปัญญาผ่านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาก่อให้เกิด "การรู้ตัว" ซึ่งเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ ข้อดีของการสอนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่

1) ลดความเครียด ความกังวล

2) ลดการขาดเรียนแบบไร้เหตุผล

3) เพิ่มสมาธิและความจดจ่อ

4) เพิ่มความสามารถในการจดจำและมีความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน

5) ลดความตื่นตระหนกและความกังวลเมื่อต้องพูดในที่สาธารณะ

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาในสังคม (The Center for Contemplative Mind in Society. 2010: Online) ได้ยกตัวอย่างการฝึกปฏิบัติกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไว้ดังนี้คือ การนั่งเงียบๆ การทำสมาธิ การสวดมนต์ ภาวนา การเดินจงกรม โยคะ ไทเก๊ก การเน้นประสบการณ์ตรงจากธรรมชาติเช่น การเดินตอนเช้าในธรรมชาติ การอาบน้ำจากธรรมชาติ และพิธีกรรมต่างๆ ที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มความเข้าใจความตระหนักรู้ในการ ไตร่ตรองสิ่งต่างๆ การปฏิบัติกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาจะพัฒนาให้บุคคลเป็นคนดี มีความเมตตา สร้างจิตสำนึกที่ดี มีทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ลดความเครียดและเพิ่มความคิดสร้างสรรค์

ประเวศ วะสี (2549) ได้กล่าวไว้ในการประชุมเสวนา "จิตตปัญญาศึกษา : การเรียนรู้จากภายใน" ณ มหาวิทยาลัยมหิดลว่า จิตตปัญญาศึกษา หรือ Contemplative Education เป็นการเรียนรู้ภายใน การศึกษาด้านในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ เกิดการพัฒนาอย่างแท้จริง กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษามี ดังนี้

1. การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต เรามองโลก มองธรรมชาติอย่างไร หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้นเสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาติก็จะถึงความเป็นอิสระ

2. กิจกรรมต่างๆ เช่นกิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร (volunteer) สุนทรียสนทนา (dialogue) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ

3. การปลีกวิเวกไปอยู่ในธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ (Retreat) ได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จะเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้น

4. การทำสมาธิ (Meditation)

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข (2552: 166-249) กล่าวว่ากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเหล่านี้เป็นเพียงกิจกรรมตัวอย่าง ไม่ใช่กิ จกรรมที่ดีที่สุด แต่ได้ ทำการเลือกสรรมาเพื่อต้องการแสดงให้เห็นความหลากหลายของกิจกรรมและกระบวนการที่ตอบวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้หลายๆระดับ โดยแบ่งเป็นหมวดกว้างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม (อุ่นเครื่อง) สร้างบรรยากาศการเรียนรู้

กิจกรรมในหมวดนี้เป็นกิจกรรมที่อาจใช้ในการเตรียมความพร้อมของกลุ่ม ช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม กระตุ้นให้มีชีวิตชีวาหรือสร้างความผ่อนคลาย ตัวอย่างกิจกรรมเช่น ทักทาย ตะกร้า 3 ใบ การนวดคลายเครียด ค้นหาสมดุลภายใน -ภายนอก การพูดและฟังอย่างมีสติ การสร้างหน้ากาก ผ่อนพักตระหนักรู้ เกมแทรกระหว่างกิจกรรม เป็นต้น

2. กิจกรรมสังเกต สำรวจและเปิดเผยลักษณะภายในตนเอง ตัวอย่างกิจกรรมเช่น รำมวยจีน ศิลปะสาธารณะ แม่น้ำพิษ ตัวต่อมหาสนุก ตาข่ายไฟฟ้า เดินธุดงค์ เมล็ดพั นธ์แห่งสติ ตามหาพ่อแม่ ประสาทสัมผัส การวาดเส้นแบบสัมผัส ภาพโดนใจ สายธารชีวิต ชีวิตวัยเด็ก มองเรามองเขา ระบายสี -ระบายอารมณ์ การเคลื่อนไหวตามธาตุ 4

3. กิจกรรมช่วยให้เกิดความเข้าใจตัวเอง การยอมรับ และการคลี่คลายภายใน ตัวอย่ าง กิจกรรมเช่น ของรักของหวง พิพิ ธภัณฑ์ และการแสดงหน้ากาก เขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ มรณสติ-ภาวนา ภาพวาดสายธารกิจกรรม โดยมีตัวอย่างกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมการทักทาย

มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพและความอบอุ่นในกลุ่ม โดยให้ผู้เข้าร่วมเดินทักทายกัน โดยอาจไม่ต้องพูดทักทาย หรือทักทายกันสั้นๆ อาจจะจับมือ สัมผัส โอบกอด หรือยิ้มให้กัน แล้วแต่ความรู้สึกของแต่ละคน ใช้เวลา 10 -15 นาที ผู้เข้าร่วมประมาณ 20-30 คน เหมาะสำหรับกลุ่มบุคคลในองค์กรหรือคนที่พอคุ้นเคยกันอยู่บ้างแล้ว ไม่ใช่คนที่ไม่รู้จักมักคุ้นกัน การจัดสถานที่ ให้พื้นที่เปิด ให้กลุ่มสามารถเคลื่อนไหวได้ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้คือ ดนตรีประกอบ อาจจะเป็นเครื่องเสียงและเทปหรือ CD เพลง ดนตรีควรเป็นดนตรีเบาๆ ที่ไม่รบกวนสมาธิ แต่ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและอบอุ่น ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. กระบวนกรชี้แจงกิจกรรม ว่าให้สมาชิกทักทายกันและกัน โดยเดินไปรอบๆ ห้อง และพยายามทักทายให้ทั่วถึง จะทักทายโดยการสัมผัส โอบกอด ส่งยิ้มให้กัน หรือไถ่ถาม ทุกข์สุขกันสั้นๆ ก็ได้ ใช้เวลา 1-2 นาที

2. เริ่มเปิดดนตรี และให้สมาชิกทักทายกันตามสบาย กระบวนกรให้สัญญาณบอกเมื่อหมดเวลาที่กำหนด ใช้เวลา 10-15 นาที

กิจกรรมการนวดคลายเครียด

มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ความเอื้ออาทรและช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับหลักเบื้องต้นของการนวดผ่อนคลายและให้สมาชิกกลุ่มสามารถดูแลร่างกายตนเองได้โดยเฉพาะในยามเกิดความตึงเครียด โดยกิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและทักษะเบื้องต้นในการนวดตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพกายที่ส่งผลต่อจิตใจในชีวิตประจำวันด้วย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวนประมาณ 30 คน (ไม่ควรเกิน 45 คน) ควรจัดห้องเป็นพื้นที่โล่งเปิ ดกว้าง ใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. กระบวนกรเริ่มต้นด้วยการขอให้ทุกคนล้างมือล้างเท้าให้เรียบร้อย จากนั้นจึงมานั่งรวมกันโดยให้แต่ละคนหาพื้นที่ว่างสำหรับนั่งสมาธิบนพื้นและไม่อยู่ใกล้ชิดกับคนอื่นๆ จนเกินไป เมื่อทุกคนหาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว กระบวนกรจึงเริ่มกล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการนวดเพื่อผ่อนคลาย แล้วนำเข้าสู่การทำสมาธิโดยเน้นที่การระลึกถึงบุญคุณของบิดามารดา การสร้างความสว่าง ความสุขภายในกายและใจ และการกำหนดลมหายใจโดยการเคลื่อนความรู้สึกไปยังจุดต่างๆ ของร่างกาย

2. หลังจากนั่งสมาธิประมาณ 10 นาที กระบวนกรจึงขอให้ทุกคนลืมตาขึ้นและเริ่มต้นนำกิจกรรมการนวดเพื่อผ่อนคลาย โดยมีวิธีการคือ การใช้2 มือนวดหน้าผาก ขอบคิ้ว ขอบเบ้าดวงตา ขมับ กลางศีรษะ ใบหู ร่องข้างจมูก ร่องระหว่างจมูกกับริมฝีปาก ร่องระหว่างริมฝีปากกับคางท้ายทอย คอด้านหลัง บ่า ไหล่ แขนซ้าย แขนขวา มือซ้าย มือขวา นิ้วทั้ง 10 นิ้ว ขา สะโพกซ้าย สะโพกขวา หน้าขาซ้าย หน้าขาขวา ลูกสะบ้าเข่าซ้าย ลูกสะบ้าเข่าขวา หน้าแข้งซ้าย หน้าแข้งขวา หน้าเท้าหลังเท้าซ้าย หน้าเท้าหลังเท้าขวา น่องซ้าย น่องขวา ดัดเอว และดัดหลัง ซึ่งทั้งหมดนั้นเป็นการนวดเพื่อกระตุ้นประสาท ทำให้โลหิตไหลเวียน

3. จากนั้นกระบวนกรขอให้แต่ละคนจับคู่เพื่อสลับกันนวดให้ กับผู้อื่น โดยเน้นที่การสร้างสัมผัสที่ดี อ่อนโยน อบอุ่น อันถือเป็นการมอบความรู้สึกและความปรารถนาดีให้กับเพื่อน

4. หลังจากที่ทุกคนสลับกันนวดจนครบแล้ว กระบวนกรจึงขอให้ทุกคนสรุปประสบการณ์ความรู้สึกที่ได้รับทั้งจากการเป็นผู้นวดและผู้ถูกนวด แล้วจึงสรุปปิดท้ายกิจกรรม

ในแนวคิดของ Center for Contemplative Mind in Society ได้แบ่งประเภทของการฝึกปฏิบัติออกเป็น 7 แนวทาง โดยจำแนกตามหลักการและแนวปฏิบัติของแต่ละวิธีการหรือเครื่องมือซึ่งง่ายต่อ การศึกษาและนำเอาเครื่องมือเหล่านี้ไปใช้ (พาสนา จุลรัตน์. 2553: 19-20) ได้แก่

1. การเรียนรู้ผ่านความสงบ (Stillness Practices) เป้าหมายหลักของการปฏิบัตินี้คือเน้นความสงบ ตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ รูปแบบที่เป็นที่รู้จักกันดีเช่น การเจริญสติวิปัสสนา สมาธิภาวนา และการสงบนิ่ง เป็นต้น

2. การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices) เป้าหมายหลักของการปฏิบัตินี้คือเพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายเช่น ชี่กง โยคะ ไทเก๊ก และการเดินจงกรม เป็นต้น

3. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creative Process Practices) มีเป้าหมายให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ พัฒนาญาณทัศนะ(Intuition) และความละเอียดอ่อนประณีต กิจกรรมและการปฏิบัติในแนวทางกลุ่มนี้เช่น การวาดภาพ การจัดดอกไม้ การเขียนพู่กันจีน และมันดาลา เป็นต้น

4. การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist Practices) มีเป้าหมายให้ผู้เรียนได้สัมผัสการเรียนรู้และใคร่ครวญจนเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและความทุกข์ในชีวิตผ่านกิจกรรมที่ได้มีประสบการณ์ตรงเช่น การเจริญสติในการทำงานในชีวิตประจำวันและการทำกิจกรรมอาสาสมัคร เป็นต้น

5. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational Practices) มีเป้าหมายเพื่อการฝึกสติ โดยการเฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตัวผู้เรียนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกันเช่น สุนทรียสนทนา (Dialogue) การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง การสนทนากับเสียงภายในและการเขียนบันทึก (Journaling) เป็นต้น

6. การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรม (Ritual Practices) มีเป้าหมายให้สัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติ ได้เปิดญาณทัศนะ (Intuition) และสัมผัสเรียนรู้ตนเองเพื่อพัฒนาความสงบเย็นและละเอียดประณีตภายใน เช่น การสวดมนต์ภาวนา นิเวศภาวนา (Vision Quest) และการปลีกวิเวกสัมผัสธรรมชาติ (Retreat) เป็นต้น

7. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (Generative Practices) มีเป้าหมายเพื่อให้ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ กิจกรรมตามแนวทางนี้ได้แก่ การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ เมตตาภาวนาและทองเล็น เป็นต้น ซึ่งการฝึกปฏิบัติทั้ง 7 แนวทาง สามารถสรุปให้เห็นชัด ดังตาราง 1

ตาราง 1 การฝึกปฏิบัติตามแนวคิดของ Center for Contemplative Mind in Society

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
1. การเรียนรู้ผ่านความสงบ (Stillness Practices)	มุ่งเน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ	- การทำสมาธิ
2. การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices)	ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย	- โยคะ - ชี่กง ไท้เก๊ก การเดิน
3. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creative Process Practices)	สังเกตใคร่ครวญภายในและพัฒนาญาณทัศนะ (Intuition) และความละเอียดอ่อน ประณีต	- การวาดภาพ - จัดดอกไม้ - เขียนพู่กันจีน - มันดาลา
4. การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist Practices)	สัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิต	- การเจริญสติในชีวิตประจำวัน - การทำกิจกรรมอาสาสมัคร
5. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational Practices)	ฝึกสติ เฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน	- สุนทรียสนทนา - การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง - การสนทนากับเสียงภายใน (Voice Dialogue) - การเขียนบันทึก (Journaling)
6. การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรม (Ritual Practices)	สัมผัสพลัง/จิตวิญญาณของธรรมชาติเปิดญาณทัศนะ (Intuition)และสัมผัสเรียนรู้ตนเองเพื่อพัฒนาความสงบเย็นและละเอียด ประณีตภายใน	- การสวดมนต์ภาวนา - นิเวศภาวนา (Vision Quest) - การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ (retreat)
7. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (Generative Practices)	ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์	- การสวดมนต์ - การอ่านพระคัมภีร์ - เมตตาภาวนา ทองเล็น

พาสนา จุลรัตน์ (2553: 21-23) ยกตัวอย่างของกิจกรรมการปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้

กิจกรรมอาสาสมัคร

กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกระบวนการของการฝึกการ “ให้” ที่ดีเพื่อขัดเกลาละวางตัวตน และบ่มเพาะความรักความเมตตาผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข ทั้งนี้กระบวนการของกิจกรรม ซึ่งเป็นการยอมสละตนเพื่อรับใช้และช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบกับความทุกข์ยากลำบากหรือช่วยเหลือแก้ไขวิกฤตปัญหาของสังคม อาสาส มัครจะได้เรียนรู้ มีความละเอียดอ่อนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวมากขึ้น สัมผัสความจริง เชื่อมโยงเห็นเหตุและปัจจัยของความสุขและความทุกข์ เจริญสติในการปฏิบัติงาน เป็นการฝึกปฏิบัติในวิถีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อให้เกิดการ “ให้” ที่ดี กิจกรรมอาสาสมัครจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้ขัดเกลาตนเอง เรียนรู้ภายในและเกิดปัญญาได้

งานอาสาสมัครเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติจะได้มีโอกาสสัมผัสกับชีวิตจริง ชีวิตของเพื่อนมนุษย์ที่กำลังตกอยู่ในภาวะทุกข์ยาก ซึ่งเป็นโอกาสให้คนได้แสดงความเอื้อเฟื้อเกื้อกู ลต่อกัน การทำงานอาสาสมัครนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การดูแลผู้ป่วย การปลูกป่า การสอนหนังสือให้เด็กเร่ร่อนหรือแม้แต่การกระทำเล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นการกระทำเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น การจูงคนตาบอดข้ามถนน การเก็บขยะ การลุกให้เด็กและคนชรานั่งบนรถเมล์

การทำความดีถ้าจะให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่แล้ว ควรก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ท่านและตน กล่าวคือนอกจากคนอื่นจะได้รับประโยชน์แล้ว เราก็พลอยได้รับอานิสงส์ด้วย อานิสงส์นั้นไม่ใช่แค่ความสุขจากการทำความดีเท่านั้น ที่สำคัญก็คือได้ลดละกิเลส ความเห็นแก่ตัว หรือความยึด ถือในตัวตน

กิจกรรมสุนทรียสนทนา

สุนทรียสนทนาเป็นกิจกรรมสนทนาร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นเช่น การพูดทีละคน ไม่พูดแทรก ไม่ขัดจังหวะ ฟังกันอย่างลึกซึ้ง ห้อยแขวนการตัดสิน พูดคุยกันโดยจะมีวาระหรือไม่มีวาระก็ได้ ผู้เรียนสามารถตระหนักรู้ถึงการเกิดขึ้น ตั้ งอยู่และดับไปของความคิดที่ตามป กติอาจไม่รู้ถึงการมีอยู่ ทำให้ได้รู้จักและเข้าใจจิตใจและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งสุนทรียสนทนาเป็นการสื่อสารอย่างสันติที่สามารถเข้าไปรับฟังได้อย่างลึกซึ้ง พร้อ มที่จะเปิดรับต่อทุกๆ สารที่จะผ่านเข้ามาอย่างเต็มที่ ห้อยแขวนการตัดสิน พร้อมๆ ไปกับการรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนเองขณะที่ทำการสื่อสาร

กิจกรรมโยคะ

โยคะคือ การบริหารกาย ลมหายใจและการผ่อนคลาย โดยเว้นหรือข้ามส่วนที่เป็นการฝึกจิตโดยตรง ขณะเดียวกันยังค งแฝงนัยแห่งการฝึกจิตโดยอ้อมอยู่อย่างครบถ้วน โยคะเป็นวิถีทางแห่งการฝึกตน เพื่อความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ลมหายใจ จิตและจิตวิญญาณ เปรียบเสมือนการเปิดประตูสู่โลกภายในของเราซึ่งเชื่อมต่อกับทุกสรรพสิ่ง

การฝึกโยคะมีผลต่อจิตของกายในทุกๆด้านเช่น ด้านร่างกายโดยผ่อนค ลายรักษาและสร้างความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสายระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ต่อมต่างๆ ในร่างกายและระบบประสาท ผลทางด้านจิตใจจะเกิดผ่านการสร้างจิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณคือ การเตรียมพร้อมสำหรับการทำสมาธิและสร้างความแข็งแกร่งจาก “ภายใน”

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ การฝึกโยคะดั้งเดิมต้องการค้นหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากความพอใจหรือความรื่นรมย์ การฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความสมดุลของระบบประสาทและรู้ความหมายที่แท้จริงของชีวิต จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม ไม่เสียใจ ไม่ดีใจเกินไป เป็นการฝึกจนเกิดปัญญา แต่ปัจจุบันได้นำมาฝึกเพื่อประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
2. ช่วยผ่อนคลายความเครียดและอาการปวดเมื่อย
3. ช่วยทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งการทรงตัว
4. ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้น
5. ทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้น
6. ทำให้มีสติดีขึ้นรู้ว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไร
7. ทำให้ใจเย็นลง
8. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

กิจกรรมจิตตศิลป์

จิตตศิลป์คือการบูรณาการกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะแขนงต่างๆ อาทิ ทัศนศิลป์ ดนตรี ละครการเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ เข้ากับกระบวนการพินิจใคร่ครวญภายในอย่างลึกซึ้ง จากความเชื่อที่ว่าศิลปะคือกระจกส่องสะท้อนและเป็นสะพานเชื่อมโยงภาวะภายใน (หรือภาวะจิตไร้สำนึก) สู่การรับรู้ในระดับจิตสำนึกของผู้สร้างสรรค์ผลงาน ซึ่งในขั้นตอนหรือกระบวนการสร้างงานศิลปะนั้น ผู้สร้างจำเป็นจะต้องนำตนเองเข้าสู่ความไม่คุ้นชินที่เปิดโอกาให้ได้เรียนรู้ในมิติใหม่ๆ รวมทั้งเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจและดึงศักยภาพสร้างสรรค์ภายในตนเองออกมาใ ช้อย่างเต็มที่ ดังนั้นศิลปะจึงเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัว ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับปัญญา จิตใจและพฤติกรรมตามมา

2.6 แนวทางการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในวงการศึกษา

ชลลดา ทองท วี และคณะ (2551: 83-84) ได้สรุปและนำเสนอแนวทางของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในวงการศึกษาและวงการต่างๆ โดยจำแนกออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. ระดับหลักการคือ การนำแนวคิด คุณค่าและความเชื่อพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ประกอบด้วย 3 กลุ่มได้แก่ 1) หลักการเชิงคุณค่า ว่าด้วยความเชื่อ กระบวนทัศน์และศรัทธาของผู้สอนและ ผู้เรียน 2) หลักการเชิงกระบวนการ ว่าด้วยแนวคิดพื้นฐานต่อกระบวนการและกิจกรรมการเรียนรู้ 3) หลักการเชิงบริบท ว่าด้วยการสร้างปัจจัยแวดล้อมของกระบวนการที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้

2. ระดับรูปแบบคือ การนำกิจกรรมและการปฏิบัติในแนวจิตตปัญญาศึกษาไปปรับและประยุกต์ใช้

ชลลดา ทองทวี และคณะ(2551: 69) ได้อธิบายว่า การฝึกปฏิบัติแต่ละแนวทางล้วนมีหลักการที่สำคัญร่วมกันคือ การพัฒนาให้เกิดสภาวะที่ได้ดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะที่ทำให้สามารถหลุดพ้นจากการติดยึดในตัวตนที่คับแคบมีชีวิตที่เป็นอิสระ พ้นจากความกดดัน ความทุกข์ ทั้งนี้ครูผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญที่ต้องนำพาศิษย์ให้เรียนรู้โดยหยั่งให้ถึงราก ที่มาของแนวปฏิบัติหรือเครื่องมือ วิธีการที่ใช้ เพื่อให้เห็นถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกปฏิบัตินั้นๆ จนสามารถซึมซับรับเอาแนวคิด หรือกระบวนทัศน์ที่ส่งผ่านมากับแนวทาง และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติจากแก่นแกนของจิตตปัญญาศึกษา โดยไม่ลืมที่จะทำให้เห็นถึงความสอดคล้องกับวิถีชีวิตตามยุคสมัยการนำเอาแนวปฏิบัติหรือวิธีการทางจิตตปัญญาศึกษาไปถ่ายทอดโดยมุ่งหวัง ให้เกิดการพัฒนาผู้เรียนด้วยคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ อาจเริ่มจากการสร้างความตระหนักให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกปฏิบัติที่จะช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีสมาธิในการเรียน แต่ไม่ควรลดทอนย่อส่วนคุณค่าที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติเพียงแค่ระดับข องประโยชน์เชิงกายภาพหรือประโยชน์อื่นๆ ที่ไม่นำสู่เป้าหมายที่แท้จริงในมิติจิตวิญญาณของจิตตปัญญาศึกษาอีกทั้งไม่ถือเอาเรื่องการฝึกปฏิบัติเป็นอีกศาสตร์หนึ่งที่ให้เรียนรู้ถึงหลักการและแนวทางที่สำคัญเท่านั้น แต่ควรเน้นในเรื่องของการลงมือกระทำ และฝึกปฏิบัติตามวิธีการที่เลือกว่าเหมาะสมกับตนเองอย่างต่อเนื่องจริงจัง ให้ผู้เรียนเห็นประโยชน์และนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยเชื่อมโยงถึงคุณค่าสูงสุดที่นำไปสู่เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษาคือการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2551: 38-40) อธิบายว่าการจัดการศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่ดำเนินการอยู่ในสถาบันการศึกษา ได้แก่ Naropa University ประเทศสหรัฐอเมริกา, Buddhist Tsu Chi University ประเทศไต้หวัน, California Institute of Integral Studies (CIIS) ประเทศสหรัฐอเมริกา และ Sathya Sai Institute of Higher Learning ประเทศอินเดีย มีความสำคัญต่อการจัดการศึกษาที่สามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของไทยได้หลายประการ ได้แก่

1. ปัจจัยภายใน

1.1 มีกิจกรรมที่บ่มเพาะความรักความเมตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมอาสาสมัครหรือการทำงานบริการชุมชน

1.2 มีกิจกรรมที่บ่มเพาะความตระหนักรู้และปัญญาญาณเช่น กิจกรรมนั่งสมาธิ เรียนชงชา ฝึกวาดภาพเขียนและเขียนพู่กันจีน เจริญสติ การแสดงความเคารพ เป็นต้น

1.3 มีกิจกรรมที่เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง

1.4 มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการคิดใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยง การคิดเชิงวิพากษ์และการมีวิจารณญาณ

2. ปัจจัยภายนอก

2.1 เน้นการเรียนรู้แบบองค์รวม (มีนโยบาย /เป้าหมาย /พันธกิจของสถาบันสนับสนุนมีเนื้อหาหลักสูตรและกิจกรรมสนับสนุน)

2.2 เน้นความเป็นกัลยาณมิตร บรรยากาศของความรักความเมตตาและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (มีความใกล้ชิดระหว่างอาจารย์และนักศึกษา)

2.3 เน้นความเป็นแบบอย่างของครู (ครูต้องเป็นต้นแบบที่ดี ครูร่วมปฏิบัติ)

3. ปัจจัยเกื้อหนุน

3.1 บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเกื้อกูลต่อการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีความเป็นธรรมชาติ มีความสวยงาม มีพื้นที่สำหรับปฏิบัติกิจกรรม

3.2 การกำหนดเนื้อหาแนวจิตตปัญญาศึกษา สอดแทรกคุณค่าความดี ความงาม และความจริง มุ่งเน้นสร้างคนที่สมบูรณ์ การสอนสรรพวิชาบนฐานของความเป็นมนุษย์ เป็นความรู้เชิงสหวิทยาการ เน้นการปฏิบัติแนวบูรณาการ กาย จิต วิญญาณ และผสานทฤษฎีเข้ากับการปฏิบัติ

3.3 การจัดหลักสูตรกระบวนการเรียนรู้ที่มีกิจกรรมเชิงจิตตปัญญาศึกษา เช่น งานอาสาสมัคร การภาวนา

3.4 มีวัฒนธรรมองค์กรแนวจิตตปัญญาศึกษา ใช้หลักพรหมวิหาร 4 มุ่งเน้นการรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ บ่มเพาะความเปิดรับความหลากหลาย สนับสนุนความยั่งยืน เน้นการบูรณาการเชิงองค์รวมและสร้างสรรค์ในการปฏิบัติในการเรียนการสอน และการบริหารจัดการ

3.5 มีแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าแนวทางการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในวงการศึกษาสามารถจำแนกออกเป็น 2 ระดับได้แก่ 1. ระดับหลักการคือการนำคุณค่าและความเชื่อพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ ประกอบด้วย 1.1 หลักการเชิงคุณค่า 1.2 หลักการเชิงกระบวนการ 1.3 หลักการเชิงบริบท 2. ระดับรูปแบบคือการนำเอากิจกรรมการปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ อีกทั้งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในซึ่งเน้นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึ กษา ส่วนปัจจัยภายนอกจะเน้นการเรียนรู้แบบองค์รวม ความเป็นกัลยาณมิตรความเป็นแบบอย่างของครู และปัจจัยเกื้อหนุนได้แก่ บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การสอดแทรกคุณค่า ความดี การจัดหลักสูตรกระบวนการเรียนรู้ที่มีกิจกรรมเชิงจิตตปัญญา ศึกษา มีวัฒนธรรมองค์กรแนว จิตตปัญญาศึกษา และมีแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม

2.7 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุข ในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดหรือกฎการเรียนรู้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาม าประกอบในส่วนต่างๆ ของโปรแกรมฯ เพื่อให้โปรแกรมฯ สามารถเสริมสร้างความสุข ในการเรียนของผู้เข้ารับโปรแกรมฯ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ อันจะทำให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างค่อนข้างถาวร ซึ่งแนวคิดและกฎการเรียนรู้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้มีดังนี้

2.7.1 กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ในทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโ ยงของเอ็ดเวิร์ด ลี ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike's Connectionism Theory)

กฎแห่งความพร้อมของธอร์นไดค์ มีใจความสำคัญว่า ศักยภาพในการเรียนรู้จะเป็นไปตามความพร้อมของอินทรีย์ กฎข้อนี้ให้ความสำคัญกับความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้เรียน โดยมีประเด็นที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เมื่ออินทรีย์มีความพร้ อมที่จะกระทำการบางอย่าง การได้กระทำสิ่งนั้น จะก่อให้เกิดความ พึงพอใจ อันจะนำไปสู่การเรียนรู้ในสิ่งนั้น

2. เมื่ออินทรีย์มีความพร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง แต่ไม่ได้กระทำ จะก่อให้เกิดความไม่ พึงพอใจ และทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ในสิ่งนั้น

3. เมื่ออินทรีย์ไม่พร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง แต่ถูกบังคับ ให้กระทำ จะก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ และทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ในสิ่งนั้น (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140; ประณต เค้าฉิม. 2554: 81)

ดังนั้นการเริ่มต้นของทุกกิจกรรมในโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรี ยนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยจะเน้นเรื่องการเตรียม ความพร้อมของผู้เข้ารับโปรแกรมฯ ให้มีค วามพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม ต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯทำกิจกรรมอย่างพึงพอใจ อันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมนั้นๆ โดยผู้วิจัยนำแนวคิดนี้มา กำหนดเป็น "ขั้นนำ" ที่จะต้องมีเมื่อเริ่มต้นทุกๆ กิจกรรมในโปรแกรมฯ ซึ่งวิธีการนำเ ข้าบทเรียนหรือนำเข้าสู่กิจกรรม สามารถทำได้หลายวิธี (นิรมล แจ่มจำรัส. 2549: 26 - 28) เช่น การตั้งคำถาม การเล่าเรื่อง การเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม การทดลอง เกมหรือบทบาทสมมติ เป็นต้น

2.7.2 แนวคิดอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ในทฤษฎีสนามของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin's Field Theory)

เลวิน มีแนวคิดเกี่ยวกับอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ว่าในขณะใดขณะหนึ่งนั้น แต่ละบุคคลต่างอยู่ในอวกาศแห่งชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นโลกทางจิตวิทยา (Psychological World) ที่แต่ละบุคคลสร้างขึ้นมา โดยมีความสัมพันธ์กับโลกแห่งความเป็นจริงที่บุคคลอาศัยอยู่

ภายในอวกาศแห่งชีวิตจะประกอบไปด้วยตัวบุคคล(Person) และสิ่งแวดล้อม(Environment) ซึ่งสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่ตรงตามสภาพความเป็นจริงหรือมีอยู่จริง เช่น คน สัตว์ วัตถุ สถานที่ เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อมทางจิต (Psychological Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมตามที่บุคคลรับรู้ อาจจะไม่ มีอยู่จริงตามสภาพความเป็นจริง เช่น แรงขับ (Drive) แรงจูงใจ (Motivation) เป้าหมาย (Goal) ความสนใจ (Interest) เป็นต้น (พรรณี ชูทัย เจนจิต . 2550: 201 – 202; อารี พันธ์มณี. 2546: 247 – 248; ประณต เค้าฉิม. 2554: 103 - 104)

บุคคลแต่ละบุคคลจะมีอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ของตนเองที่เกิดจากการรับรู้ตามประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็น Psychological Environment ถ้าการรับรู้ของบุคคลใกล้เคียงหรือสอดคล้องกับความเป็นจริง จะทำให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุมีผล แต่ถ้าการรับรู้ของบุคคลห่างไกลจากความเป็นจริงหรือเต็มไปด้วยความเพ้อฝัน ก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็นคนที่แยกตัวออกจากความเป็นจริง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544: 113; ประณต เค้าฉิม. 2554: 103)

ดังนั้นอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ของแต่ละบุคคลจึงมีความแตกต่างกัน ก ล่าวคือ แต่ละคนต่างมี Life Space เฉพาะตัว ตัวอย่างเช่น เด็กในห้องเรียน ถ้ามีเด็กอยู่ 30 คน แต่ละคนก็จะมี Life Space ที่ต่างกัน เด็กบางคนซึ่งสนใจตั้งใจฟังครูสอนตลอดเวลาใน Life Space ของเขาขณะนั้นก็จะมีเฉพาะตัวเขาและครู (การรับรู้สอดคล้องกับความเป็นจริง) ส่วนเด็กที่ไม่ได้สนใจครูแต่กลับ ไปนึกถึงของเล่นชิ้นใหม่ที่บ้าน (การรับรู้ไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงขณะนั้น) ทำให้ใน Life Space ของเขาไม่มีสิ่งที่เกี่ยวกับห้องเรียนเลย มีเพียงตัวเขาและของเล่นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ครูผู้สอนจึงต้องมีวิธีที่จะเข้าไปอยู่ใน Life Space ของผู้เรียน เพื่อ ให้เด็กสนใจ เอาใจใส่ต่อคำพูด คำสอนของครู ไม่ใช่ตลอดเวลาที่ครูสอน ครูอยู่นอก Life Space ของเด็ก กล่าวคือ ครูต้องจัดการเรียน การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงจะเข้าไปอยู่ใน Life Space ของเด็กได้ (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2550: 202)

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยเน้นการเ ข้าถึงผู้รับโปรแกรมฯ เป็นสำคัญ ด้วยการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมฯให้เน้นผู้เข้ารับโปรแกรมฯเป็นสำคัญ เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้เข้าไปอยู่ใน Life Space ของผู้เข้ารับโปรแกรม โดยไม่ปล่อยให้ผู้เข้ารับโปรแกรมไม่สนใจต่อกิจกรรมที่กำลังกระทำอยู่

2.7.3 กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) ในทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยงของ เอ็ดเวิร์ด ลี ธอร์นไดค์ (Edwardv Lee Thorndike's Connectionism Theory)

กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) มีใจความว่า การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะมั่นคงมากขึ้นด้วยการกระทำซ้ำ และจะอ่อนกำลังลงหากขาดการกระทำซ้ำ กฎข้อนี้ให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติ โดยมีประเด็นที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. กฎแห่งการใช้ (Law of Used) หมายความว่าเมื่อเกิดความเข้าใจหรือเกิดการเรียนรู้แล้วมีการกระทำหรือนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปใช้บ่อยๆ จะทำให้การเรียนรู้นั้นคงทนถาวร

2. กฎแห่งการไม่ใช้ (Law of Disused) หมายความว่าเมื่อเกิดความเข้าใจหรือเกิดการเรียนรู้แล้ว ถ้าไม่ได้กระทำซ้ำบ่อยๆ จะทำให้การเรียนรู้นั้นไม่คงทนถาวร หรือในที่สุดก็เกิดการลืม และการเรียนรู้นั้นก็จะค่อยๆ เลือนหาย ไปในที่สุด (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140 - 141; ประณต เค้าฉิม. 2554: 81)

ดังนั้นในทุกกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เมื่อผู้เข้ารับโปรแกรมฯเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมนั้นๆ แล้ว ผู้วิจัยจะมีใบความรู้และใบสะท้อนความรู้สึกให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯทำเพิ่มเติม เพื่อผู้เข้ารับโปรแกรม ฯจะได้ใช้สิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วบ่อยๆ อันจะทำให้การเรียนรู้คงทนถาวร

2.7.4 แนวคิดการเสริมแรง (Reinforcement) ในทฤษฎีการเรียนรู้การวาง เงื่อนไขแบบการกระทำของเบอร์รัส เฟรดเดอร์ริค สกินเนอร์ (Burrhus Frederic Skinner's Operant Conditioning or Instrumental Conditioning or Type R. Conditioning)

การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการทำให้พฤติกรรมการตอบสนองของอินทรีย์มั่นคงขึ้นหรือเพิ่มขึ้น โดยแบ่งออกเป็นการเสริมแรงทางบวกและการเสริมแรงทางลบ

การเสริมแรงทางบวก คือการเพิ่มหรือให้สิ่งเร้าที่อินทรีย์พึงพอใจภายหลังจากที่อินทรีย์แสดง พฤติกรรมเพื่อให้อิน ทรีย์แสดงพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น สำหรับสิ่งเร้าที่เพิ่มเข้าไปนั้น เรียกว่าตัวเสริมแรงทางบวก (Passer; & Smith. 2007: 206) โดยตัวเสริมแรงแบ่งออกเป็นหลายประเภท (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 172 – 173) เช่น ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ ตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงแบบกิจกรรม ตัวเสริมแรงแบบเบี้ยอรรถกร และตัวเสริมแรงภายใน เป็นต้น

การเสริมแรงทางลบ คือ การถอดถอนสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงปรารถนาออกไปภายหลังจากที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรม เพื่อให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น สำหรับสิ่งเร้าที่ถอดถอนออกมานั้น เรียกว่าตัวเสริมแรงทางลบ (Passer; & Smith. 2007: 206)

ดังนั้นผู้วิจัยนำแนวคิดนี้มาใช้เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้ารับโปรแกรม ให้คงทนถาวรหรือเพิ่มขึ้น โดยผู้วิจัยเลือกใช้ตัวเสริมแรงทางบวก ประเภทตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น คำชมเชย การยกย่อง การยิ้ม เป็นต้น เนื่องจากเป็นตัวเสริมแรงตามธ รรมชาติที่เหมาะกับทุก เพศทุกวัย และขณะที่ใช้ก็จะไม่รบกวนพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่ กล่าวคือ ผู้ที่ได้รับการเสริมแรงยังคงสามารถดำเนินพฤติกรรมที่ตนเองกำลังกระทำได้อยู่ต่อไป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 197)

2.7.5 กฎแห่งการกระทำครั้งสุดท้าย(Recency) ในทฤษฎีสัมพันธ์ต่อเนื่องของเอ็ดวินเรย์ กัทธรี (Edwin Ray Guthrie's Contiguity Theory or Contiguous Conditioning Theory)

กฎแห่งการกระทำครั้งสุดท้าย (Recency) หมายถึง การที่อินทรีย์เกิดการเรียนรู้ขึ้นอย่างสมบูรณ์แล้ว การกระทำเพียงครั้งเดียวซึ่งเป็นการกระทำครั้งสุดท้ายจะยังคงอยู่ เมื่อสภาพการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก อินทรีย์ก็จะกระทำหรือปฏิบัติเหมือนกับที่เคยได้กระทำในครั้งสุดท้าย ไม่ว่าการกระทำครั้งสุดท้ายนั้นจะถูกต้องหรือไม่ก็ตาม(พาสนา จุลรัตน์. 2548: 136; ประณต เค้าฉิม. 2554: 85)

การกระทำครั้งสุดท้ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นครูและผู้เรียนควรช่วยกันทำความเข้าใจบทเรียน ให้ถูกต้องก่อนที่จะจบบทเรียน มีการสรุปความคิดรวบยอด ป้องกันไม่ให้ผู้เรียนจดจำสถานการณ์ที่ผิดไปใช้ (ประณต เค้าฉิม. 2554: 86)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนว คิดการกระทำครั้งสุดท้ายมาประยุกต์ใช้ โดยก่อนที่จะสิ้นสุดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้งจะมีการสรุปกิจกรรมซึ่งผู้วิจัยกำหนดเป็นขั้นสรุป เพื่อให้ผู้เข้ารับโปรแกรม ฯเข้าใจในความคิดรวบยอดของกิจกรรมอย่างตรงกัน และนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา

งานวิจัยในต่างประเทศ

โรท (Roth. 2006: 1787-1815) ได้พัฒนาสาขาวิชาใหม่ทางการเรียนเกี่ยวกับวิชาพื้นฐานวิชาประสาทวิทยาในวิชาวิทยาศาสตร์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยราวประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการรวมเอาความหลากหลายของสาขาวิชามนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์และ ศิลปะสร้างสรรค์ เข้าด้วยกันเพื่อนำไปสู่ประสบการณ์การเรียนรู้ทางจิตตปัญญาศึกษา ตัวอย่างเนื้อหาที่นำมาเรียนร่วม เช่น ประ เพณีฮินดู ทฤษฎีและการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธ ทฤษฎีบุคลิกภาพ วรรณคดีและละครในญี่ปุ่น เพลง ละครและความเชื่อในอินเดีย งานกลุ่มสร้างสรรค์ ศิลปะละคร ละครทางตะวันตก เขาไม่ได้ศึกษาเพียงแต่วิชาที่ได้มาจากประสบการณ์เท่านั้น แต่เขาได้นำเอาอารมณ์ภายในให้เข้าสู่ภาวะสมดุล การศึกษาครั้งนี้จะนำมาซึ่งประสบการณ์ทางจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกฝนโดยตรงและเกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ภายในได้อย่างชัดเจน

เบิร์นส์ (Byrnes. 2009: Online) ได้ศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติทางจิตตปัญญาศึกษาของครูสามคนกับนักเรียนเกรด 2 ด้วยวิธีการวาดรูปคน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์วาดรูปคน ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการศึกษาวิธีการฝึกปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษา เพราะว่าการวาดรูปคนจะเน้นการเชื่อมโยงมากกว่าการแยกส่วน เป็นการตระหนักรู้ในตนเองและการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมและผู้ที่วาดรูปคน เป็นกรณีศึกษาที่บอกรายละเอียดของแต่ละเรื่อง หลักฐานอ้างอิงที่เข้าสู่ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลหรือแต่ละสถานที่ หรือสถานที่อื่นๆ ทั่วไป ภาพวาดคนแสดงคำอธิบายรายละเอียดและวิเคราะห์ประสบการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการสอน ตัวแทนครูของเขาหรือของเธอในการสอน ห้องเรียนที่แสดงแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา วิธีการทางจิตตปัญญาศึกษาจะเน้นความเข้าใจในมนุษย์ ความดีขั้นพื้นฐาน การช่วยเหลือผู้อื่น ให้ความสำคัญ ความสนใจในความเป็นปัจจุบัน ภาพวาดคนจะนำเสนอให้ผู้อ่านได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงศักยภาพในการสอนแนวจิตตปัญญาศึกษาสำหรับการศึกษาเพื่อชุมชน จิ ตตปัญญาศึกษาเริ่มต้นด้วยความสัมพันธ์กับตนเองในจิตใจ ในร่างกายและในหัวใจ เป็นการเดินทางของความรู้และเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

มิลเลอร์และโนซาวา (Miller; & Nozawa. 2005) นำเสนอผลการปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในชั้นเรียนระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นหนึ่งในรายวิชาเลือกระดับปริญญาโท โดยการนำสมาธิมาใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ที่พัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมมิใช่พัฒนาเฉพาะความคิดเท่านั้น ด้วยมองว่าสมาธิเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับคว ามเครียดในการดำเนินชีวิต ตลอดจนลดตัวตนของผู้สอนทำให้การสอนมีความสนุกสนานและเบิกบาน ในรายวิชานี้มีการแนะนำวิธีการปฏิบัติสมาธิแบบต่างๆ 6 แบบ เพื่อให้นักศึกษาเลือกปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านเป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน ในการเรียนการสอนแต่ละครั้ง เริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตา จากนั้นให้นักศึกษาปฏิบัติสมาธิตามวิธีการเฉพาะตน โดยจบบทเรียนด้วยการให้นักศึกษาฝึกฝนการอยู่กับปัจจุบันขณะ และเขียนบันทึกการเรียนรู้ซึ่งเน้นการตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปฏิบัติสมาธิ คำตอบของนักศึกษาจากการเรียนรู้ในรายวิชานี้ ได้แก่ ได้มีเวลาอยู่กับตั วเอง เพิ่มความสามารถในการฟัง รู้สึกว่ามีพลังมากขึ้น ตอบสนองต่อสถานการณ์ช้าลง และรู้สึกสงบและมีความกระจ่างชัดมากขึ้น บทความเรื่อง การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการศึกษาสำหรับครู นำเสนอผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การสัมภาษณ์นักศึกษาที่ยังคงปฏิบัติสมา ธิอย่างต่อเนื่องแม้ว่าได้จบการศึกษาไปแล้ว โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 21 คนจากนักศึกษาที่เคยผ่านการเรียนรายวิชานี้จำนวนทั้งสิ้น 182 คน ร้อยละ 62 ของผู้ให้ข้อมูลซึ่ง 15 คนเป็นครูในโรงเรียนให้สัมภาษณ์ว่า สมาธิทำให้ผ่อนคลาย เกิดความสงบทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตคร อบครัว และมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชั้นเรียนลดลง

โนซาวา อะยาโกะ (Nozawa, Ayako. 2004) นักศึกษาปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยโตรอนโต ประเทศแคนาดาได้ศึกษาเรื่อง “A way to awakening: Five educator’experiences of integrating contemplative practices into their live (Ontario)” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาถึงการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวมของนักศึกษาจำนวน 5 คน ที่ได้ฝึกสมาธิ โยคะ และไทเก๊ก (Tai chi) มาเป็นเวลา 6-15 ปี โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการใช้ทัศนศิลป์และบทร้อยกรองเพื่อสื่อถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ดียิ่งขึ้น การศึกษาพบว่าการนำแนวปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตครู ส่งผลต่อการพัฒนาตัวครูอย่างเป็นองค์รวมทั้งในแง่คุณภาพชีวิตส่วนตนและในแง่คุณภาพการสอน โดยพบว่าครูที่ปฏิบัติ สมาธิแบบจิตตปัญญาศึกษานี้มีการรับรู้ตนเองที่สูงขึ้น สอนได้อย่างเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับธรรมชาติของตนเองได้ดียิ่งขึ้น และยังพบว่าครูเหล่านี้ ยังสามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวม และเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน โดยผู้วิจัยไ ด้เสนอว่าควรมีการนำแนวปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษาเข้าไปใช้ในการปรับปรุงหลักสูตรฝึกหัดครูให้มีความเป็นองค์รวมมากขึ้น (Holistic Teacher Education)

งานวิจัยในประเทศ

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2546) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนการบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเองในการศึกษามีการค้นคว้าวิเคราะห์เอกสารทั้งในและต่างประเทศ พบว่า ในต่างประเทศได้ให้การยอมรับการเรียนรู้แบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ มีหลักฐานการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของนักเรียน ครูและผู้ปกครอง ซึ่งเกิดจากการมีคุณค่าความเป็นมนุษย์ทั้ง 5 ประการได้แก่ ความจริง ความรักความเมตตา ความประพฤติชอบ ความสงบสุข และอหิงสา ผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบดังกล่าวพร้อมกับนำมาทดลองกับนักเรียนนักศึกษาในประเทศไทย พบว่า รูปแบบดังกล่าวสามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2551) หรือศูนย์คุณธรรม ได้นำเสนอรายงานผลการดำเนินโครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 2) เพื่อพัฒนาคุณลักษณะจิตตปัญญาศึกษาให้แก่นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา และ 3) เพื่อทดลองหลักสูตรและหาประสิทธิ ภาพของหลักสูตรฝึกอบรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตสาขาวิชาการประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 29 คน ผลการฝึกอบรมพบว่า ด้านจิตใจผู้เข้ารับการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนใน

เรื่องสมาธิและความตระหนักรู้ภายในตน โดยผู้เข้าอบรมสามารถนำกิจกรรมตามหลักสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในด้านเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น จะเห็นได้จากกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมการผ่อนคลายตระหนักรู้ และการสะท้อนคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นผลมาจากการรายงานตนเองของผู้เข้ารับการอบรม สะท้อนถึงประสิทธิภาพของหลักสูตรที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ถ้าผู้เข้ารับการอบรมได้นำกิจกรรมทั้งหมดไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ย่อมจะทำให้เกิดคุณลักษณะทางจิตตปัญญาศึกษา ที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

ธนา นิลชัยโกวิทย์ ; และคณะ (2550: 206-215) ได้พัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนกรด้านจิตตปัญญาศึกษา มีวัตถุประสงค์หลักในการสังเคราะห์ปรัชญา หลักการพื้นฐานกระบวนการ คุณสมบัติของกระบวนกร และองค์ประกอบสำคัญอื่นๆ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งหมายถึง การศึก ษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างแท้จริง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึง ความจริง ความดี ความงามผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ ที่จะนำไปสู่การใคร่ครวญและการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานตั้งแต่ระดับบุคคล (individual transformation) ไปสู่ระดับกลุ่มองค์กร (organizational transformation) และระดับสังคม (social transformation) จำนวน 40 คน เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการในแนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งสิ้น 9 กระบวนการ เป็นประจำทุกเดือนรวมระยะเวลาทั้งสิ้น 9 เดือน พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในอย่างสังเกตได้ ข้อค้นพบที่สำคัญอีกประการคือ เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับกลุ่มชุมชนที่เห็นได้ชัด 2 ประการคือวิถีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติและวัฒนธรรมการเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร(2550) ได้ศึกษาการวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย เพื่อประมวล วิเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาที่สถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ กระทำอยู่และวิจัยและพัฒนากระบวนการเรียนรู้บนฐานจิตตปัญญาศึกษาในมหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิจัยปัจจัยที่สำคัญในการจัดการศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาคือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรัก ความเมตตา ความตระหนักรู้ ประสบการณ์ตรง คิดใคร่ครวญเห็นเชื่อมโยง การคิดเชิงวิพากษ์ และวิจารณญาณ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเรียนรู้แบบองค์รวมกัลยาณมิตร แบบอย่างของครูผู้สอน ปัจจัยเกื้อหนุน ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เนื้อหาหลักสูตร วัฒนธรรมองค์กร และการจัดการเรียนรู้

มานิตา ลีโทชวลิต และศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2552: 281-296) ได้ทำการศึกษาโดยนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาวัดผลและประเมินพัฒนา การเด็กปฐมวัยที่นำวิธีการในการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ได้แก่ ฝึกกับการสงบนิ่ง ฝึกกับการสร้างความสัมพันธ์ และฝึกกับการสร้างสรรค์ โครงสร้างการจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ประกอบด้วย

พื้นที่การเรียนรู้ใน 3 ภาคได้แก่ ภาคจิตวิญญาณ ภาควิชาชีพครูปฐมวัย แล ะภาคความรู้ทฤษฎี แบ่งช่วงเวลาในการเรียนรู้ออกเป็นภาคละ 40 นาที รวมทั้งสิ้น 120 นาทีหลังเสร็จการวิจัย ผู้วิจัยสรุปว่าปัญญาญาณเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและดำรงอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนตราบจนกระทั่งความคิด ความจำและเหตุผลเข้ามาแทนที่ดังนั้น ครูในฐานะ ผู้ถนอมกล่อมเกลาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหล่อเลี้ยงความสามารถทางปัญญาของเด็กให้ยังคงอยู่ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีผัสสะที่ละเอียดอ่อน เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างตรงตามความเป็นจริง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความสามารถและการแสดงออกข องตนเอง เพื่อให้คงไว้ซึ่งความสามารถและการแสดงออกของตนเอง และเพื่อให้คงไว้ซึ่งความสามารถในการเข้าถึงปัญญาญาณของตน

พาสนา จุลรัตน์ (2553: 82-84) ศึกษาผลของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มเป้าหมายเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ปีการศึกษา 2552 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้น จำนวน 49 คน โดยใช้วิธีการและกิจก รรมที่หลากหลายตามแนวจิตตปัญญาศึกษาได้แก่ การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง การทำสมาธิ สุนทรียสนทนา การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมสายธารของชีวิต กิจกรรมตามรอยคนดี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตตศิลป์ (การทำงานศิลปะ) และโยคะ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่านิสิตมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นสูงขึ้นหลังจากเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตมีความสุขในการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นมากขึ้นหลังจากเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

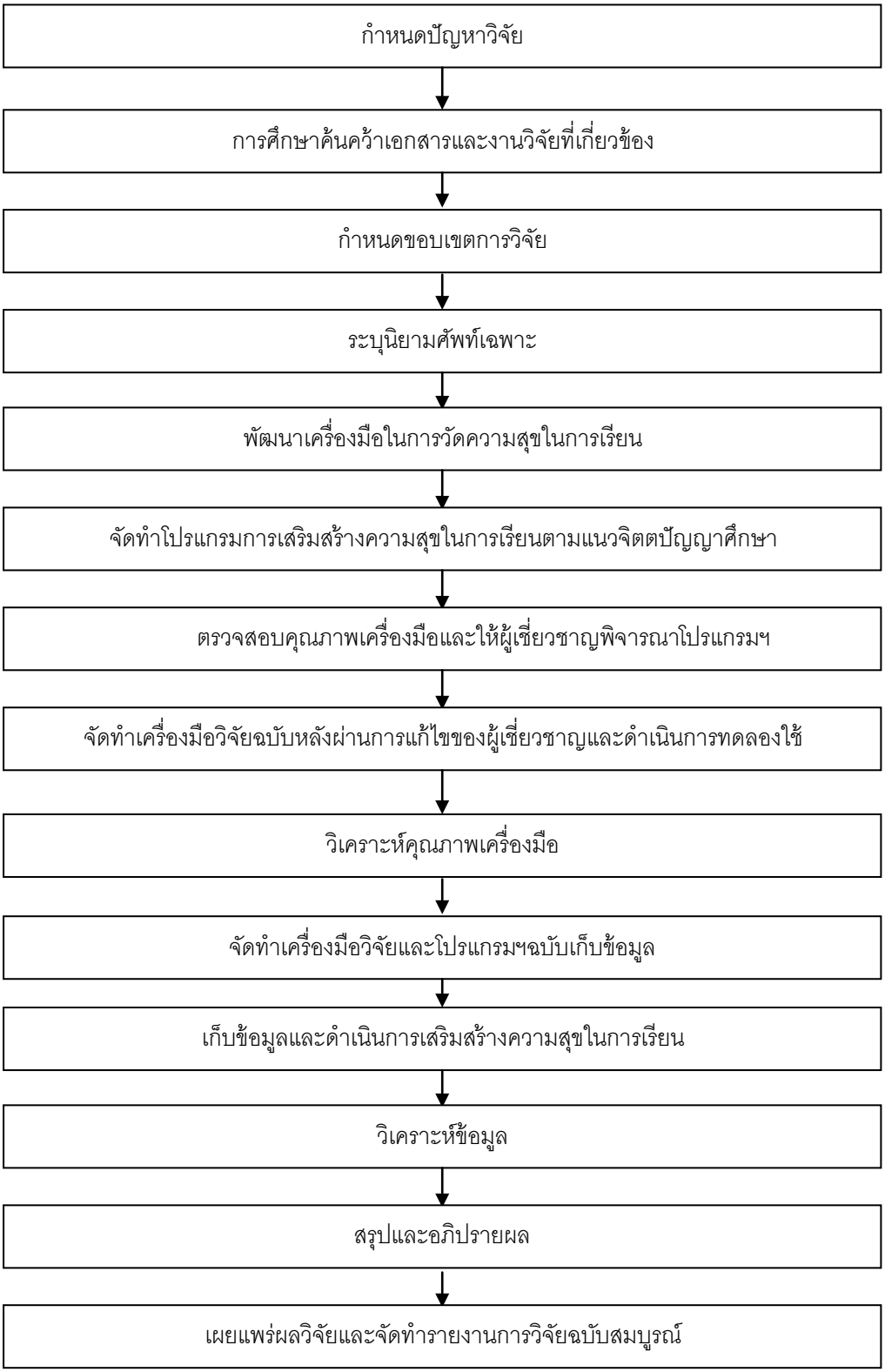
จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษาสรุปว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ความคิด ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ภายใน เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ผ่านกระบวนการหรือกิจกรรม เช่น การฝึกสมาธิ อาสาสมัคร กิจกรรมที่ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนของนิสิตอย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับ การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญ าศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอนำเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในภาพรวม เพื่อความเข้าใจในขั้นตอนการการศึกษาวิจัยที่ชัดเจน ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในภาพรวม

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 จำนวน 175 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีหน่วยของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Sample Unit) คือ ห้องเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มเลือกห้องเรียน 2 ห้องจากจำนวน 5 ห้อง แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง แต่ละห้องมีจำนวนผู้เรียน 35 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 70 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดความสุขในการเรียน มีลักษณะเป็นข้อคำถามรายด้านเพื่อวัดความสุขในการเรียน จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านความพอใจในการเรียน จำนวน 7 ข้อ 3) ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย จำนวน 8 ข้อ 4) ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน จำนวน 11 ข้อ 5) ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 9 ข้อ 6) ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งหมด 52 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

2. โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ คือ 1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบไทย 2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการป ฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรม การฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก คือ ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของ

การปฏิบัติ คือ ฝึกสติ เฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และลักษณะกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาให้นิสิตทราบ

2.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม คือ ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการทำกิจกรรม จากนั้นให้นิสิตทำกิจกรรมตามรูปแบบขั้นตอนที่กำหนด โดยผู้วิจัยคอยชี้แนะและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดความสุขในการเรียน

1.1 ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียน

1.2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของความสุขในการเรียน

1.3 สร้างข้อคำถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

1.4 นำแบบวัดความสุขในการเรียนไปให้ คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณาเพื่อให้ข้อคำถามมีความเที่ยงตรงและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขก่อนให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา

1.5 นำแบบวัดความสุขในการเรียนที่ได้ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ(Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการเสริมสร้างความสุขในการเรียน จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบวัด ความสุขในการเรียน ซึ่งให้ความเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามแต่ละข้อ และให้ค่าคะแนนความคิดเห็นว่าข้อคำถามสามารถวัดได้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะที่จะวัดหรือไม่ (-1,0,1) จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และคัดเลือกข้อคำถามโดยพิจารณาค่า IOC ที่คำนวณได้ โดยใช้เกณฑ์ IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป รวมไปถึงการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้เป็นข้อที่สมบูรณ์และมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อของแบบวัดความสุขในการเรียน อยู่ในช่วง 0.67-1.00

1.6 นำข้อคำถามที่ได้ ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณา อีกครั้งแล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้เป็นข้อที่สมบูรณ์และมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

1.7 นำแบบวัดความสุขในการเรียนที่ได้ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศา สตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 70 คน แล้วนำแบบวัดความสุขในการเรียนมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ แล้วคัดเลือกข้อคำถามโดยพิจารณาจากค่าอำนาจจำแนกที่มากกว่าหรือเท่ากับ .20 และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์ แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach Coefficient-α) เท่ากับ 0.82

1.8 จัดเตรียมแบบวัดความสุขในการเรียนฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการ เก็บรวบรวมข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่าง

2. การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2.1 ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2.2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2.3 พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตาม แนวจิตตปัญญาศึกษาให้สอดคล้องกับ ความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยาม ศัพท์เฉพาะ และนำโปรแกรม ฯที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ตรวจสอบความ สอดคล้องกับ ความมุ่งหมายของการวิจัย และนิยาม ศัพท์เฉพาะ

2.4 นำโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 35 คน เพื่อตรวจสอบความสอดค ล้องระหว่าง ความมุ่งหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนใช้จริง

2.5 นำโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปใช้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในก ารเรียน ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน – วันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2556 ซึ่งมีทั้งหมด 14 ครั้ง เวลา 16.00 น. - 18.00 น. ในวันพฤหัสบดี ซึ่งตรงกับวั นที่นิสิตลงทะเบียนเรียน สถานที่ คือ บริเวณลานใต้ตึกพักชายที่ 15 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอนำเสนอ แผนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษารายสัปดาห์ เพื่อความเข้าใจในภาพรวมของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่ชัดเจน ดังตาราง 2

ตาราง 2 แผนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษารายสัปดาห์

วัน เดือน ปี	ครั้งที่	หัวข้อ	เวลาที่ใช้	การประเมินผล
20 มิ.ย. 56	1	กิจกรรมปฐมนิเทศ	1 ชั่วโมง	ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความสนใจของนิสิตขณะทำกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง
27 มิ.ย. 56	2	กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย	2 ชั่วโมง	
4 ก.ค. 56	3	กิจกรรมสุนทรียสนทนา	1ชั่วโมง 30 นาที	
11 ก.ค. 56	4	กิจกรรมโยคะเบื้องต้น	1ชั่วโมง 30 นาที	
18 ก.ค. 56	5	กิจกรรมโยคะรักษาโรค	1ชั่วโมง 30 นาที	
25 ก.ค. 56	6	กิจกรรมไทเก๊ก	1ชั่วโมง 30 นาที	
1 ส.ค. 56	7	กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย	1ชั่วโมง 30 นาที	
8 ส.ค. 56	8	กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน	1ชั่วโมง 30 นาที	
15 ส.ค. 56	9	กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง	1ชั่วโมง 30 นาที	
22 ส.ค. 56	10	กิจกรรมเมืองในฝัน	1ชั่วโมง 30 นาที	
29 ส.ค. 56	11	กิจกรรมโดมิโน	1ชั่วโมง 30 นาที	
5 ก.ย. 56	12	กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต	1ชั่วโมง 30 นาที	
12 ก.ย. 56	13	กิจกรรมค้นหาคนดี	1ชั่วโมง 30 นาที	
19 ก.ย. 56	14	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ	2 ชั่วโมง	

ลักษณะของเครื่องมือการวิจัย

1. แบบวัดความสุขในการเรียน

มีลักษณะเป็นข้อคำถามรายด้านเพื่อวัดความสุขในการเรียน จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านความพอใจในการเรียน จำนวน 7 ข้อ 3) ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย จำนวน 8 ข้อ 4) ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนจำนวน 11 ข้อ 5) ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 9 ข้อ 6) ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งหมด 52 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

2. โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

มีลักษณะเป็น รูปแบบกิจกรรม การเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและ หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ คือ 1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโย คะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย 2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรม การฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก คือ ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมาย หลักของการปฏิบัติ คือ ฝึกสติ เฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และลักษณะกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาให้นิสิตทราบ

2.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม คือ ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการทำกิจกรรม จากนั้นให้นิสิตทำกิจกรรมตามรูปแบบขั้นตอนที่กำหนด โดยผู้วิจัยคอยชี้แนะและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสุขในการเรียน

คำชี้แจง : ให้นิสิตอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด คำตอบของนิสิตจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆต่อผลการเรียนของนิสิตทั้งสิ้น (หนึ่งข้อความตอบได้เพียงหนึ่งคำตอบเท่านั้น)

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	นิสิตรู้สึกอยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน					
2	นิสิตรู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายในขณะเรียน					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบวัดความสุขในการเรียนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

	ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก (คะแนน)	ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ (คะแนน)
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์ในการแปลความหมายของแบบวัดความสุขในการเรียน จำนวน 52 ข้อ มีดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541: 75)

ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
4.51 – 5.00	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างนิสิตกับผู้วิจัย และนิสิตด้วยกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศและความเป็นกันเองให้เกิดขึ้นก่อนการทดลอง 2. เพื่อทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) 3. เพื่อให้นิสิตได้ทราบวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละกิจกรรม	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมในภาพรวมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “ปรบมือด้วยสติ” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มทำกิจกรรม **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศความเป็นกันเอง โดยให้นิสิตทุกคนทำกิจกรรม “แนะนำตัวพร้อมของฝาก” หลังจากนั้นผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยมอบหมายให้นิสิตทำประวัติส่วนตัว โดยใช้ชื่อว่า “My Portfolio” พร้อมตกแต่งให้สวยงาม 3. ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) คือแบบวัดความสุขในการเรียน 4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบเกี่ยวกับกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตถามคำถามเพื่อความเข้าใจ พร้อมแจกเอกสารกำหนดการของกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งมีทั้งหมด 14 ครั้ง และนัดหมายนิสิตในครั้งต่อไป	1. ใบรายชื่อนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 2. แบบวัดความสุขในการเรียน 3. กำหนดการของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2	การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย	1. เพื่อฝึกการผ่อนคลาย นิสิตได้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว 2. เพื่อให้ความรู้แก่นิสิตในหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน”	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “บริหารสมอง (Brain Gym)” ในท่าหาวเพิ่มพลังและท่าหมวกความคิด **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้ความรู้แก่นิสิตเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาโดยการบรรยายในหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน” 2. ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน นั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้ทำกิจกรรมการฝึกการผ่อนคลาย เพื่อให้นิสิตได้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ผ่านการปฏิบัติตามขั้นตอนของการฝึกการผ่อนคลายของกรมสุขภาพจิต 3. หลังจากนั้นให้นิสิตร่วมกันแบ่งปันความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกันในวงใหญ่ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา การฝึกการผ่อนคลาย และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. สื่อการสอนเพื่อบรรยายหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน” 2. CD การฝึกการผ่อนคลายของกรมสุขภาพจิต 3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3	กิจกรรมสุนทรีย-สนทนา	1. เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพและความอบอุ่นภายในกลุ่ม 2. เพื่อฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายร่างกาย จิตใจสงบ หลับตาและนึกถึงสิ่งที่ทำให้ผ่อนคลาย ทำให้สบายใจ พร้อมกับฟังเสียงดนตรีธรรมชาติคลอเบาๆ เป็นเวลา 10 นาที **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมทักทาย โดยให้นิสิตเดินทักทายกัน โดยอาจไม่ต้องพูดทักทาย แต่อาจจะจับมือ สัมผัส โอบกอด หรือยิ้มให้กัน แล้วแต่ความรู้สึกของแต่ละคน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมสุนทรียสนทนาและการฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง โดยให้นิสิตแสดงความคิดเห็นจากคำถามว่า “นิสิตมีหลักการในการดำเนินชีวิตอย่างไรเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน” 3. หลังจากทำกิจกรรมนี้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าในฐานะผู้พูด หรือในฐานะผู้ฟัง นิสิตมีความรู้สึกอย่างไร และได้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมสุนทรียสนทนา และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. กระดาษ A4 ปากกา 2. ก้อนหินสำหรับใช้เป็นสัญลักษณ์ในการพูด 3. CD ดนตรีธรรมชาติ 4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมสุนทรียสนทนา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากคณบดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ในการเก็บข้อมูลนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า

2. ติดต่อคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพื่อขออนุญาตและนัดหมายวันเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งมีลักษณะ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าร่วมการทดลองใช้ (Try out) แบบวัดความสุขในการเรียนและเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสง ค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือ ให้นิสิตทำแบบวัดความสุขในการเรียนและเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาตรวจวิเคราะห์ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design ดังตาราง 3

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
E	T_{1E}	X	T_{2E}
C	T_{1C}	-	T_{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T_{1E} แทน สอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง

T_{1C} แทน สอบก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม

X แทน การได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

- แทน การไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

T_{2E} แทน สอบหลังทดลองของกลุ่มทดลอง

T_{2C} แทน สอบหลังทดลองของกลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามการประยุกต์แบบแผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design ซึ่งมี 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขในการเรียนและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขในการเรียน โดยใช้แบบวัดความสุขในการเรียนชุดเดียวกับที่ให้ทำก่อนการทดลองและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจของแบบวัดความสุขในการเรียน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความสุขในการเรียนโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item total correlation)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขในการเรียนโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach Coefficient-α) เท่ากับ 0.82

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

3.2 เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความ สุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

4. การวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อสังเกตเชิงคุณภาพจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยใช้กระบวนการสร้างข้อสรุปอุปนัย โดยหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตา มแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ ละครั้ง ผู้วิจัยจะให้นิสิตได้สะท้อนความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตแต่ละคน และผลของการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วสรุปข้อค้นพบตามหลักอุปนัย (Inductive Inquiry) โดยนำเสนอประเด็นสำคัญที่นิสิตสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในระดับกลุ่มและในระดับบุคคล

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลการวิ เคราะห์ข้อมูลจากการ วิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังนี้

N	หมายถึง	จำนวนของกลุ่มเป้าหมาย
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
$\bar{D}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
$\bar{X}_1$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฯก่อนการทดลอง
$\bar{X}_2$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฯหลังการทดลอง
$\bar{X}_4$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯหลังการทดลอง
t	หมายถึง	ค่าสถิติของการกระจายแบบที (t-distribution)
df	หมายถึง	องศาความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
p-Value	หมายถึง	ระดับความน่าจะเป็น
**	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ของแบบวัดความสุขในการเรียน มีลักษณะเป็นข้อคำถามรายด้านเพื่อวัดความสุขในการเรียน ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน
2. ด้านความพอใจในการเรียน
3. ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย
4. ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน
5. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
6. ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง

โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

2. เปรียบเทียบค่า เฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน รวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

3. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความสุขในการเรียน รวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

4. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความสุขในการเรียน รวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

5. เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับ นิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

6. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน รวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาก่อนและหลังการทดลอง (N=35)

ตัวแปร	ระยะ	$\bar{X}$	การแปลความหมาย	SD	$\bar{D}$	t	df	p-Value
ความสุขในการเรียน	ก่อนทดลอง	2.968	ปานกลาง	0.164	1.010	13.342**	34	0.00
	หลังทดลอง	3.978	มาก	0.255				

** ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่าก่อนการทดลองโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา นิสิตมีระดับความสุขในการเรียนเท่ากับ 2.968 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังการทดลองโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาแล้ว นิสิตมีระดับความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้นเป็น 3.978 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้โดยเฉลี่ยแล้วนิสิตแต่ละคนมีระดับความสุขในการเรียนเพิ่มมากขึ้น 1.010 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t=13.342$ $df=34$, $p < .001$)

2. เปรียบเทียบค่า เฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน รวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ผลการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\overline{X}_1$	$\overline{X}_2$	$\overline{D}$	t-test
1	ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	2.853	3.992	1.139	15.391**
2	ด้านความพอใจในการเรียน	2.959	4.041	1.082	13.970**
3	ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย	3.018	3.939	0.921	14.467**
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	3.036	3.883	0.847	17.405**
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.997	3.981	0.984	17.114**
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	2.942	4.029	1.087	17.602**
	รวม	2.968	3.978	1.010	15.992**

** ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัด ความสุขในการเรียนรวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้จากการวัดก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ทั้งหมด 6 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้สึก ที่ดีต่อการเรียน นิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้จากการวัดหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตาม

แนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_2$ = 3.992) ที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_1$ = 2.853) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความพอใจในการเรียน นิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้จากการวัดหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_2$ = 4.041) ที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_1$ = 2.959) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความรู้สึกผ่อนคลายนิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้จากการวัดหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขใ นการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_2$ = 3.939) ที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมส ร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_1$ = 3.018) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรร มต่างๆในการเรียน นิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้จากการวัดหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขใ นการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_2$ = 3.883) ที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_1$ = 3.036) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความ ภาคภูมิใจในตนเอง นิสิตมีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้ จากการวัดหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_2$ = 3.981) ที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_1$ = 2.997) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้ อบกพร่องของตนเอง นิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ได้จากการวัดหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_2$ = 4.029) ที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ($\overline{X}_1$ = 2.942) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่งผลต่อค่าเฉลี่ยที่เพิ่มสูงขึ้น จึงส่งผลให้ความสุขในการเรียนรวมรายด้านทั้งหมดเพิ่มสูงขึ้น

3. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความสุขในการเรียน รวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยสามารถสรุปรายละเอียด ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัด ความสุขในการเรียนรวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
1	ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	2.853	0.842	ระดับปานกลาง
2	ด้านความพอใจในการเรียน	2.959	0.708	ระดับปานกลาง
3	ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย	3.018	0.797	ระดับปานกลาง
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	3.036	0.726	ระดับปานกลาง
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.997	0.668	ระดับปานกลาง
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	2.942	0.632	ระดับปานกลาง
	รวม	2.968	0.729	ระดับปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัด ความสุขในการเรียนรวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยค่าเฉลี่ยรวมรายด้านทั้งหมด 6 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.853 ด้านความพอใจในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.959 ด้านความรู้สึกผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.018 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.036 ด้านความภาคภูมิใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.997 และด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.942 ซึ่งค่าเฉลี่ยรวม รายด้านทั้งหมด 6 ด้านมีค่าเท่ากับ 2.968 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	1	รู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย	3.286	0.710	ระดับปานกลาง
	2	ชอบอ่านข้อมูลในเรื่องที่เรียน	2.628	0.646	ระดับปานกลาง
	3	อยากให้ถึงเวลาเรียนเร็วๆ	2.714	0.572	ระดับปานกลาง
	4	รู้สึกดีใจเมื่องดเรียน	2.429	0.948	ระดับปานกลาง
	5	ชอบตอบคำถามในชั่วโมงเรียน	2.571	0.948	ระดับปานกลาง
	6	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม	3.314	0.796	ระดับปานกลาง
	7	รู้สึกเบื่อเมื่อต้องเรียน	3.029	1.272	ระดับปานกลาง
		รวม	2.853	0.842	ระดับปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.429 ถึง 3.314 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยรายด้านเท่ากับ 2.853 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความพอใจในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความพอใจในการเรียน	1	ชอบให้มีการจัดกิจกรรมในห้องเรียน	3.286	0.710	ระดับปานกลาง
	2	ไม่พอใจเมื่อเพื่อนชวนคุย	3.171	0.822	ระดับปานกลาง
	3	ชอบการเรียนนอกสถานที่	3.200	0.833	ระดับปานกลาง
	4	ชอบการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	2.743	0.714	ระดับปานกลาง
	5	ชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขัน	2.343	0.765	ระดับปานกลาง
	6	มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ	2.971	0.568	ระดับปานกลาง
	7	รู้สึกพอใจเมื่อทำตามข้อตกลงในการเรียนที่ดี	3.000	0.542	ระดับปานกลาง
		รวม	2.959	0.708	ระดับปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความพอใจในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.343 ถึง 3.286 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยรายด้านเท่ากับ 2.959 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกผ่อนคลายของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย	1	รู้สึกผ่อนคลายหลังเข้าร่วมกิจกรรม	3.114	0.817	ระดับปานกลาง
	2	มักหากิจกรรมที่ผ่อนคลายหลังจากเครียดเรื่องการเรียน	3.029	0.725	ระดับปานกลาง
	3	รู้สึกเครียดเมื่อเตรียมตัวก่อนสอบ	2.771	0.910	ระดับปานกลาง
	4	สบายใจเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	3.200	0.719	ระดับปานกลาง
	5	มีจิตใจสงบเมื่อฝึกสมาธิ	3.229	0.731	ระดับปานกลาง
	6	รู้สึกตึงเครียดจากการเรียนในแต่ละวัน	2.857	0.810	ระดับปานกลาง
	7	ชอบออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง	2.943	0.938	ระดับปานกลาง
	8	กังวลในเรื่องการเตรียมความพร้อมในการเรียน	3.000	0.728	ระดับปานกลาง
		รวม	3.018	0.797	ระดับปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความรู้สึกผ่อนคลายของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.771 ถึง 3.229 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยรายด้านเท่ากับ 3.018 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความอยากเรียนรู้อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความอยากเรียนรู้อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	1	อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	3.200	0.719	ระดับปานกลาง
	2	อยากรู้เนื้อหาในการเรียนล่วงหน้า	3.229	0.910	ระดับปานกลาง
	3	ตั้งใจฟังอาจารย์ตลอดชั่วโมงเรียน	3.086	0.759	ระดับปานกลาง
	4	แอบทำกิจกรรมอื่นในขณะเรียน	3.143	0.733	ระดับปานกลาง
	5	นั่งเหม่อลอยในขณะที่อาจารย์สอน	3.143	0.648	ระดับปานกลาง
	6	ถามอาจารย์เกี่ยวกับเนื้อหารายวิชาอื่นๆที่อาจารย์ไม่ได้สอน	2.971	0.664	ระดับปานกลาง
	7	ถามอาจารย์เมื่อสงสัย	2.457	0.817	ระดับปานกลาง
	8	ไม่อยากถูกเรียกให้ทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล	3.371	0.646	ระดับปานกลาง
	9	ชอบทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น	2.943	0.765	ระดับปานกลาง
	10	มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม	3.171	0.747	ระดับปานกลาง
	11	เบื่อหน่ายในการเข้าเรียน	2.686	0.583	ระดับปานกลาง
		รวม	3.036	0.726	ระดับปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความอยากเรียนรู้อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.457 ถึง 3.371 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และ มีค่าเฉลี่ยรายด้าน เท่ากับ 3.036 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	1	ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์	2.886	0.758	ระดับปานกลาง
	2	กลัวเพื่อนหัวเราะเมื่อตอบผิด	3.086	0.507	ระดับปานกลาง
	3	รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในชั้นเรียน	3.114	0.530	ระดับปานกลาง
	4	รู้สึกว่าอาจารย์สนใจเพื่อนมากกว่าตนเอง	3.000	0.594	ระดับปานกลาง
	5	เป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดี	2.600	0.695	ระดับปานกลาง
	6	ภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง	3.114	0.932	ระดับปานกลาง
	7	ได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น	3.086	0.658	ระดับปานกลาง
	8	ซาบซึ้งใจเมื่อได้รับคำชมเชยจากอาจารย์	2.971	0.664	ระดับปานกลาง
	9	ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง	3.114	0.676	ระดับปานกลาง
		รวม	2.997	0.668	ระดับปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.600 ถึง 3.114 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยรายด้านเท่ากับ 2.997 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอ งของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	1	มีกำลังใจแม้ทำคะแนนได้ไม่ดี	3.114	0.676	ระดับปานกลาง
	2	ไม่กล้าถามอาจารย์เมื่อสงสัย	2.914	0.612	ระดับปานกลาง
	3	มีขวัญกำลังใจเมื่อทุกข์ยาก	3.114	0.867	ระดับปานกลาง
	4	มีกำลังใจในการปรับปรุงการเรียนของตนเอง	3.029	0.618	ระดับปานกลาง
	5	ชื่นชมในความสามารถของตนเอง	2.852	0.692	ระดับปานกลาง
	6	กล้าเผชิญอุปสรรคในการเรียน	2.800	0.473	ระดับปานกลาง
	7	ท้อแท้หมดกำลังใจในการเรียน	2.886	0.676	ระดับปานกลาง
	8	มีความหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน	2.857	0.648	ระดับปานกลาง
	9	เรียนรู้ที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	2.971	0.382	ระดับปานกลาง
	10	ขาดแรงบันดาลใจในการเรียน	2.886	0.676	ระดับปานกลาง
		รวม	2.942	0.632	ระดับปานกลาง

จากตาราง 12 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.800 ถึง 3.114 ซึ่งอยู่ในระดับปา นกลาง และมีค่าเฉลี่ยรายด้าน เท่ากับ 2.942 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

4. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความสุขในการเรียน รวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยสามารถสรุปรายละเอียด ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านต่างๆของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
1	ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	3.992	0.705	ระดับมาก
2	ด้านความพอใจในการเรียน	4.041	0.792	ระดับมาก
3	ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย	3.939	0.874	ระดับมาก
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	3.883	0.885	ระดับมาก
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	3.981	0.777	ระดับมาก
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	4.029	0.844	ระดับมาก
	รวม	3.978	0.813	ระดับมาก

จากตาราง 13 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัด ความสุขในการเรียนรวมรายด้ านของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยค่าเฉลี่ยรวมรายด้านทั้งหมด 6 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.992 ด้านความพอใจในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.041 ด้านความรู้สึกผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.939 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.883 ด้านความภาคภูมิใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.981 และด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.029 ซึ่งค่าเฉลี่ยรวม รายด้านทั้งหมด 6 ด้านเท่ากับ 3.978 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	1	รู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย	4.200	0.584	ระดับมาก
	2	ชอบอ่านข้อมูลในเรื่องที่เรียน	3.543	0.886	ระดับมาก
	3	อยากให้ถึงเวลาเรียนเร็วๆ	3.829	0.707	ระดับมาก
	4	รู้สึกดีใจเมื่องดเรียน	4.029	0.707	ระดับมาก
	5	ชอบตอบคำถามในชั่วโมงเรียน	3.742	0.817	ระดับมาก
	6	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม	4.200	0.632	ระดับมาก
	7	รู้สึกเบื่อเมื่อต้องเรียน	4.400	0.604	ระดับมาก
		รวม	3.992	0.705	ระดับมาก

จากตาราง 14 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.543 ถึง 4.400 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยรวมรายด้านเท่ากับ 3.992 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความพอใจในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความพอใจในการเรียน	1	ชอบให้มีการจัดกิจกรรมในห้องเรียน	4.286	0.667	ระดับมาก
	2	ไม่พอใจเมื่อเพื่อนชวนคุย	3.657	0.968	ระดับมาก
	3	ชอบการเรียนนอกสถานที่	3.771	0.877	ระดับมาก
	4	ชอบการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน	3.914	0.781	ระดับมาก
	5	ชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขัน	4.200	0.798	ระดับมาก
	6	มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ	4.200	0.798	ระดับมาก
	7	รู้สึกพอใจเมื่อทำตามข้อตกลงในการเรียนที่ดี	4.257	0.657	ระดับมาก
		รวม	4.041	0.792	ระดับมาก

จากตาราง 15 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความพอใจในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตาม แนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.657 ถึง 4.286 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยรวมรายด้านเท่ากับ 4.041 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความรู้สึกผ่อนคลายของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย	1	รู้สึกผ่อนคลายหลังเข้าร่วมกิจกรรม	4.343	0.639	ระดับมาก
	2	มักหากิจกรรมที่ผ่อนคลายหลังจากเครียดเรื่องการเรียน	4.171	0.663	ระดับมาก
	3	รู้สึกเครียดเมื่อเตรียมตัวก่อนสอบ	3.743	1.022	ระดับมาก
	4	สบายใจเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	3.743	0.980	ระดับมาก
	5	มีจิตใจสงบเมื่อฝึกสมาธิ	3.743	0.700	ระดับมาก
	6	รู้สึกตึงเครียดจากการเรียนในแต่ละวัน	4.086	0.919	ระดับมาก
	7	ชอบออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง	3.571	1.312	ระดับมาก
	8	กังวลในเรื่องการเตรียมความพร้อมในการเรียน	4.114	0.758	ระดับมาก
		รวม	3.939	0.874	ระดับมาก

จากตาราง 16 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความรู้สึกผ่อนคลายของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.571 ถึง 4.343 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยรวมรายด้านเท่ากับ 3.939 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความอยากเรียนรู้อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	1	อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	3.914	0.887	ระดับมาก
	2	อยากรู้เนื้อหาในการเรียนล่วงหน้า	3.629	1.002	ระดับมาก
	3	ตั้งใจฟังอาจารย์ตลอดชั่วโมงเรียน	3.457	0.980	ระดับมาก
	4	แอบทำกิจกรรมอื่นในขณะเรียน	3.686	0.900	ระดับมาก
	5	นั่งเหม่อลอยในขณะที่อาจารย์สอน	4.143	0.734	ระดับมาก
	6	ถามอาจารย์เกี่ยวกับเนื้อหารายวิชาอื่นๆที่อาจารย์ไม่ได้สอน	4.057	0.765	ระดับมาก
	7	ถามอาจารย์เมื่อสงสัย	3.943	0.905	ระดับมาก
	8	ไม่อยากถูกเรียกให้ทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล	4.171	0.706	ระดับมาก
	9	ชอบทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น	4.057	1.027	ระดับมาก
	10	มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม	3.543	1.067	ระดับมาก
	11	เบื่อหน่ายในการเข้าเรียน	4.114	0.758	ระดับมาก
		รวม	3.883	0.885	ระดับมาก

จากตาราง 17 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความอยากเรียนรู้อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.457 ถึง 4.171 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยรวมรายด้าน เท่ากับ 3.883 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนด้านความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	1	ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์	4.057	0.725	ระดับมาก
	2	กลัวเพื่อนหัวเราะเมื่อตอบผิด	4.342	0.802	ระดับมาก
	3	รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในชั้นเรียน	4.114	0.758	ระดับมาก
	4	รู้สึกว่าอาจารย์สนใจเพื่อนมากกว่าตนเอง	3.974	0.718	ระดับมาก
	5	เป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดี	4.228	0.731	ระดับมาก
	6	ภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง	4.086	0.742	ระดับมาก
	7	ได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น	3.629	0.973	ระดับมาก
	8	ซาบซึ้งใจเมื่อได้รับคำชมเชยจากอาจารย์	3.657	0.802	ระดับมาก
	9	ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง	3.743	0.741	ระดับมาก
		รวม	3.981	0.777	ระดับมาก

จากตาราง 18 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.629 ถึง 4.342 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยรวมรายด้านมีค่าเท่ากับ 3.981 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ความสุขในการเรียน	ข้อ	ข้อความ	$\overline{X}$	SD	การแปลความหมาย
ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	1	มีกำลังใจแม้ทำคะแนนได้ไม่ดี	3.829	0.746	ระดับมาก
	2	ไม่กล้าถามอาจารย์เมื่อสงสัย	4.400	0.857	ระดับมาก
	3	มีขวัญกำลังใจเมื่อทุกข์ยาก	4.000	0.926	ระดับมาก
	4	มีกำลังใจในการปรับปรุงในการเรียนของตนเอง	3.971	0.857	ระดับมาก
	5	ชื่นชมในความสามารถของตนเอง	3.943	0.873	ระดับมาก
	6	กล้าเผชิญอุปสรรคในการเรียน	3.800	0.901	ระดับมาก
	7	ท้อแท้หมดกำลังใจในการเรียน	4.229	0.702	ระดับมาก
	8	มีความหวังว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน	3.828	0.890	ระดับมาก
	9	เรียนรู้จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	3.914	0.919	ระดับมาก
	10	ขาดแรงบันดาลใจในการเรียน	4.371	0.767	ระดับมาก
		รวม	4.029	0.844	ระดับมาก

จากตาราง 19 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียน ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ของนิสิตกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.800 ถึง 4.400 ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยรวมรายด้านมีค่าเท่ากับ 4.029 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

5. เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับ นิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) ดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาหลังการทดลอง (N=70)

กลุ่มที่ศึกษา	N (คน)	ระยะ	$\bar{X}$	การแปลความหมาย	SD	$\bar{D}$	t	df	p-Value
กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม	35	หลังทดลอง	3.978	มาก	0.255	1.025	10.236**	68	0.00
กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม	35		2.953	ปานกลาง	0.188				

** ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 20 พบว่าหลังการทดลอง นิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีระดับความสุขในการเรียนเท่ากับ 2.953 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง แต่นิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษามีระดับความสุขในการเรียนเท่ากับ 3.978 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้โดยเฉลี่ยแล้วหลังการทดลองนิสิตที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีระดับความสุขในการเรียนที่สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 1.025 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t=10.236$, $df=68$, $p < .01$)

6. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนต ามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิต กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาหลังการทดลอง ดังแสดงในตาราง 21

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัด ความสุขในการเรียนรวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนต ามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิต กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาหลังการทดลอง

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\overline{X}_4$	$\overline{X}_2$	$\overline{D}$	t-test
1	ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	2.869	3.992	1.123	18.692**
2	ด้านความพอใจในการเรียน	2.914	4.041	1.127	13.133**
3	ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย	2.836	3.939	1.103	14.901**
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วม กิจกรรมต่างๆในการเรียน	3.015	3.883	0.868	15.923**
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	3.067	3.981	0.914	16.827**
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุง ข้อบกพร่องของตนเอง	3.014	4.029	1.015	17.573**
	รวม	2.953	3.978	1.025	16.175**

** ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 21 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัด ความสุขในการเรียนรวมรายด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้จากการวัด หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ทั้งหมด 6 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้สึก ที่ดีต่อการเรียน นิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียนของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเ สริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_2$ = 3.992) ที่สูงกว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_4$ = 2.869) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความพอใจในการเรียนนิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียน ของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_2$ = 4.041) ที่สูงกว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญา

ศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_4$ = 2.914) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย นิสิตมีค่า เฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียน ของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_2$ = 3.939) ที่สูงกว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_4$ = 2.836) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน นิสิตมี ค่าเฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียน ของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_2$= 3.883) ที่สูงกว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_4$= 3.015) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง นิสิตมีค่าเฉลี่ยจากแบบวัดความสุขในการเรียน ของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_2$= 3.981) ที่สูงกว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนว จิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_4$= 3.067) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง นิสิตมีค่าคะแนนจากแบบวัดความสุขในการเรียนในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้ งหลัง ($\overline{X}_2$= 4.029) ที่สูงกว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในการวัดครั้งหลัง ($\overline{X}_4$= 3.014) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่งผลต่อค่าเฉลี่ยที่เพิ่มสูงขึ้น จึงส่งผลให้ ความสุขในการเรียนรวมรายด้านทั้งหมดเพิ่มสูงขึ้น

ข้อสังเกตจากข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการที่นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 35 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เมื่อผู้วิจัยย้อนกลับไปมองกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยสามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในระดับกลุ่ม และในระดับบุคคลของนิสิตแต่ละคนทั้งจากการแสดงออกในกิจกรรมแต่ละครั้ง และจากการเขียนบรรยายสะท้อนความรู้สึก พบว่า นิสิตมีการเปลี่ยน แปลงเกิดขึ้นดังนี้

1. การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของกลุ่ม

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีความสามัคคีมากขึ้น ไว้วางใจกัน มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น และมีบรรยากาศการเรียนที่สงบและผ่อนคลาย นิสิตเข้าใจกระบวนการ ของผู้นำและผู้ตามมากขึ้น สังเกตได้จากขณะที่ทำกิจกรรมนิสิตมีความสนใจ รู้สึกสนุกสนาน รู้สึกผ่อนคลาย แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และเกิดกระบวนการกลุ่มในเชิงบวกมากขึ้น ซึ่งจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้วิจัยและนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา พอสรุปได้ว่ากลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในประเด็นสำคัญ ดังนี้

1.1 เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยพบว่านิสิตมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใ นกลุ่มมากขึ้น โดยนิสิตเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อได้รู้ว่าพื้นฐานชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังตัวอย่างการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เช่น

> “ในการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนา ทำให้มีความเข้าใจและยอมรับในตัวของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น เนื่องจากต่างคณะกันและมีความคิดที่ไม่เหมือนกัน ทำให้เราได้ประสบการณ์ดีๆ เกร็ดความรู้ดีๆ ซึ่งที่จริงแล้วก็มีให้เห็นอยู่รอบตัวเรา แต่เราไม่ทันได้สังเกตมัน ทำให้เรามีมุมมองในการใช้ชีวิตที่กว้างขึ้น และสุดท้ายสิ่งที่ได้จากกิจกรรมที่ผ่านมานี้ก็คือทำให้เรารู้ได้ถึงอุปนิสัยใจคอของผู้ที่เราแลกเปลี่ยนความคิดกันจากการพูดคุยกัน”
>
> *นิสิตหญิง*

> “รู้สึกเข้าใจเพื่อนมากยิ่งขึ้นเพราะการได้รับฟังเรื่องราวของคนอื่น ทำให้เราเข้าใจเขามากยิ่งขึ้น และสามารถยอมรับความคิดของเพื่อนลดอคติที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังสามารถนำสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปเป็นแรงบันดาลใจหรือนำไปปรับใช้กับชีวิตของเราได้ และการที่มีคนรับฟังเราเมื่อเราได้พูดออกไปแล้วก็รู้สึกสบายใจ รู้ว่ายังมีคนรับฟังและพร้อมเข้าใจเรา”
>
> *นิสิตหญิง*

> “แนวทางที่ดีที่สุดในการทำกิจกรรมสุนทรียสนทนาก็คือการยอมเปิดใจที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นแล้วนำไปปรับใช้กับตัวเอง ทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์ของคนอื่น เทคนิค เคล็ดลับการใช้ชีวิต ทำให้เราสามารถนำมาปรับใช้กับตัวเองได้โดยไม่ต้องไปลองเรียนรู้ประสบการณ์เหล่านั้นเอง เพราะมันคงจะไม่มีเวลาขนาดนั้น เกิดความรู้สึกดี ที่ได้เป็นทั้งผู้พูด ฝึกการเป็นผู้นำในการพูดให้คนอื่นเข้าใจ และเมื่อเพื่อนคนอื่นพูดเล่าประสบการณ์ก็สามารถนำเอาแนวทางที่ดีของเพื่อนมาปรับหรือประยุกต์ใช้กับตัวเองได้”
>
> *นิสิตชาย*

จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นข้างต้น สรุปได้ว่า นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของกลุ่มคือ นิสิตเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้นภายในกลุ่ม ยอมเปิดใจที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อน รู้สึกว่าตนเองมีความเข้าใจเพื่อนมากขึ้น เพราะได้รับฟังเรื่องราวต่างๆของเพื่อน ทำให้เราได้รับประสบการณ์ เกร็ดความรู้ ต่างๆ รู้จักมองโลกให้กว้างขึ้น และนิสิตได้เรียนรู้นิสัยใจคอของเพื่อนแต่ละคนจากการพูดคุยกัน

1.2 คิดอย่างใคร่ครวญมากขึ้น

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยพบว่านิสิตคิดอย่างใคร่ครวญถึงเหตุผลทางความคิดที่แตกต่างกัน รู้จักพิจารณาและจับประเด็นที่สำคัญ ดังตัวอย่างการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เช่น

> “จากการทำกิจกรรมต่างๆ กระผมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันกับเพื่อน ทำให้ได้คิดว่าการแสดงออกทางความคิดของเพื่อนแต่ละคนมีสาเหตุและเหตุผลที่ต่างกัน เช่น กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต ทำให้เพื่อนในกลุ่มได้คิดและมองย้อนไปถึงชีวิตในอดีต ได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อน เข้าใจและคิดตามว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ในชีวิตแบบเพื่อน เราจะคิดแก้ปัญหาอย่างไร และต้องพิจารณาให้ดีก่อนที่จะลงมือกระทำสิ่งใด”
>
> *นิสิตชาย*

"รู้สึกดีมากๆและทึ่งในแนวคิดของตนเองเล็กน้อย เพราะบางทีการที่เราฉุกคิดขึ้นมาเพียงชั่วครู่หนึ่ง แต่เราไม่กล้าพูดเพราะกลัวว่ามันไร้สาระหรือไม่มีคนฟังเราจริงๆแล้วหากเรามั่นใจที่จะพูดออกไป จะเป็นเรื่องราวที่เป็นประเด็นที่มีสาระและน่าติดตามมากยิ่งขึ้น และในขณะเดียวกันก็รู้สึกทึ่งในความคิดเห็นของเพื่อนๆ และสิ่งที่เพื่อนๆได้พูดออกมา ทำให้เราได้รู้ ได้เห็นถึงบางมุมมองหรือบางประเด็นที่ตนเองละเลยว่าจริงๆแล้วเรื่องราวเหล่านี้กลับเป็นประเด็นที่สำคัญและน่าสนใจมากๆ"

นิสิตหญิง

จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นข้างต้น สรุปได้ว่า นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของกลุ่มคือ นิสิตคิดอย่างใคร่ครวญมากขึ้น นิสิตเข้าใจว่าการแสดงออกทางความคิดของเพื่อนแต่ละคนมีเหตุผลที่ต่างกัน นิสิตได้มองย้อนไปในอดีต ได้ทบทวนตนเอง รู้จักจับประเด็นสำคัญและต้องพิจารณาให้ดีก่อนลงมือกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

1.3 **รู้จักบทบาทการเป็นผู้พูดและผู้ฟังในกลุ่มมากขึ้น**

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยพบว่านอกจากการที่นิสิตเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และมีการคิดอย่างใคร่ครวญมากขึ้นแล้ว นิสิตยังเข้าใจบทบาทการเป็นผู้พูดและผู้ฟังในกลุ่มมากขึ้น โดยนิสิตมีความกล้าแสดงออกทางความคิดอย่างสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันเมื่อเพื่อนพูดหรือแสดงความคิดเห็น นิสิตจะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มอย่างตั้งใจ ดังตัวอย่างการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เช่น

"รู้สึกดี ตื่นเต้น รู้สึกว่าการที่มีคนนั่งฟังเรา เราก็ควรคิดที่จะใช้คำพูดอย่างไรให้เหมาะสมเพราะไม่รู้ว่าเพื่อนๆที่ได้รับฟังนั้นเขาจะรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เราพูด คือเราก็ควรคิดก่อนที่จะพูดเสมอ เพื่อให้เพื่อนๆที่รับฟังในสิ่งที่เราพูดนั้นรู้สึกดีที่สุด และในการที่เราเป็นผู้รับฟังนั้นเราก็ควรปฏิบัติอย่างที่เขาปฏิบัติกับเราเหมือนกัน คือเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดแทรกขึ้นมาในขณะที่เพื่อนพูดอยู่ ควรให้เกียรติรับฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด เราจะได้เป็นผู้ฟังที่ดี และกิจกรรมสุนทรียสนทนาทำให้เราเรียนรู้การเป็นผู้พูดผู้ฟังที่ดี สามารถทำให้เรานำไปใช้ได้ในการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดีมากค่ะ"

นิสิตหญิง

> “เมื่อได้ทำกิจกรรมต่างๆทำให้เรามีทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม เราได้มองดูตัวเองว่าที่ผ่านมาเราเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นตอนเข้าเรียนเราฟังอาจารย์หรือไม่ ทำให้เราตระหนักถึงหน้าที่ตอนนั้นว่าเราทำหน้าที่ของผู้พูดและผู้ฟังที่ดีหรือเปล่า การได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่ม ทำให้เราได้เห็นมุมมองของเพื่อน ในการดำรงชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตว่าเป็นอย่างไร ทำอะไรแบบไหนจึงประสบความสำเร็จในชีวิต ได้แลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์ของแต่ละคนที่มีมุมมองแตกต่างกันออกไป”
>
> *นิสิตชาย*

> “กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียนทำให้ได้เข้าใจเพื่อนๆมากขึ้นในแง่มุมต่างๆ ได้รู้ถึงการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีเมื่ออยู่ในสังคม รวมถึงกฎ กติกาในการพูดและการฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เมื่อเราเห็นด้วยว่าวิธีที่เพื่อนได้นำเสนอและพูดออกมา ทำแล้วได้ผล เราก็สามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับชีวิตของเรา รวมถึงเป็นผู้ฟังที่ดีเมื่อผู้พูดมีสิทธิ์ในการพูด คนอื่นๆก็ต้องมีหน้าที่บทบาทของการเป็นผู้ฟังที่ดีด้วยเช่นกัน ถือเป็นมารยาททางสังคมไทยที่ดี”
>
> *นิสิตหญิง*

จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นข้างต้น สรุปได้ว่า นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของกลุ่มคือ นิสิตรู้จักบทบาทการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีคือ นิสิตได้คิดก่อนพูด คิด ว่าจะใช้คำพูดอย่างไรให้เหมาะสม และเมื่อเป็นผู้ฟัง ควรให้เกียรติรับฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด รวมถึงเข้าใจ กฎ กติกา และมารยาทในการสนทนากับผู้อื่น

2. การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนิสิตแต่ละคน

การที่นิสิตแต่ละคนได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา นิสิตเกิดการเรียนรู้ เกิดประสบการณ์ใหม่ ผ่านกิจกรรมต่างๆ แม้ว่านิสิตแต่ละคนจะมาจากพื้นฐานชีวิตที่แตกต่างกันไป มีความคิดและมุมมองที่หลากหลาย เพราะการเรียนรู้ตามกระบวนการของจิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ความคิด ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ภายในส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เห็นถึ งการแสดงออกทางความคิดและมุมมองของนิสิตแต่ละคน ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

2.1 จิตใจสงบและผ่อนคลายมากขึ้น

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นิสิตมีจิตใจที่สงบและมีความผ่อนคลายมากขึ้น หลังจากได้เข้ าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้น โยคะรักษา โรค ไทเก๊ก และ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบ ไทย โดย ที่กล่าวมาล้วนแล้วแต่ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้นิสิตมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิ และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนได้ ดังตัวอย่างการสะท้อนมุมมองของนิสิต เช่น

> "การเข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้น โยคะรักษาโรค กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย ช่วยทำให้จิตใจสงบ สบายใจ ผ่อนคลายความเครียดทั้งจากการเรียน และปัญหาที่พบในชีวิตประจำวัน ช่วยทำให้เรามีสติ และสมาธิมากขึ้น การฝึกโยคะทำให้เรารู้จักการควบคุมสติ และพิจารณาสิ่งต่างๆรอบตัว ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิ มีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทยเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ สามารถทำได้เอง ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายจากความตึงเครียด เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างมาก และสามารถทำได้เองอีกด้วย"
>
> *นิสิตชาย*

> "เมื่อทำกิจกรรมโยคะและไทเก๊ก ดิฉันมีความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางด้านสมอง ความคิด ความตึงเครียด ความเหนื่อยล้า รวมถึงกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลาย อีกทั้งยังมีสมาธิเพิ่มขึ้นเพราะตั้งใจจดจ่อ อยู่กับกิจกรรมที่ทำ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ จะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง มีความพร้อมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆไม่ว่าจะเป็น ทักษะในการดำเนินชีวิตหรือการทำหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน"
>
> *นิสิตหญิง*

จากการสะท้อนมุมมองของนิสิตข้างต้น สรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้น โยคะรักษาโรค ช่วยทำให้นิสิตมีจิตใจสงบ ผ่อนคลายความเครียดในการเรียน และทำให้เรารู้จักการควบคุมสติในการใช้ชีวิต ส่วนกิจกรรมการ เคลื่อนไหวแบบไทย ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายจากความตึงเครียด และกิจกรรมไทเก๊ก ทำให้นิสิต รู้สึกผ่อนคลาย ทั้งทางด้านสมอง ความคิด รวมถึงทำให้กล้ามเนื้อต่างๆของร่างกายได้ผ่อนคลายลง และเมื่อนิสิต เครียดจากการเรียน ก็สามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้

2.2 **รู้สึกตื่นตัวมากขึ้น**

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตคือ นิสิตมีความตื่นตัว กระฉับกระเฉงในการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมในการเรียน และช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนของนิสิตให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังตัวอย่างการสะท้อนมุมมองของนิสิต เช่น

> “จากการทำกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตาราง 9 ช่อง และการเคลื่อนไหวแบบสลับข้าง สิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ ดิฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงมากขึ้น ร่างกายสดชื่น และรู้สึกตื่นตัวมากยิ่งขึ้น รู้สึกสนุกกับกิจกรรมนี้เหมือนเป็นการชาร์จพลังให้ตัวเอง ทำให้มีพลังที่จะทำงานต่อไป”
>
> *นิสิตหญิง*

> “ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมก็รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่ค่อยมีแรงจะทำอะไร มีความเครียดเล็กน้อยเกี่ยวกับเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว หลังจากทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย ทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่า ร่างกายสดชื่นขึ้น เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว มีความตื่นตัว และอารมณ์ดีขึ้น ทำให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าได้มากทีเดียว”
>
> *นิสิตชาย*

> "จากการทำกิจกรรมที่ผ่านมา ได้แก่ ไทเก๊ก โยคะ กิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหว
> และตาราง 9 ช่อง ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
> รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดี มีความจำดีขึ้น มีการพินิจพิจารณาในเรื่องต่างๆ
> มีความรอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดการตื่นตัวในการทำสิ่งต่างๆ
> ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น"
>
> *นิสิตหญิง*

จากการสะท้อนมุมมองของนิสิตข้างต้น สรุปได้ว่า หลัง จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษานิสิตมีความตื่นตัวมากขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลียง่าย และร่างกายฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าได้ดี ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานดีขึ้น

2.3 ได้ทบทวนตนเองมากขึ้น

จากการทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากการมีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย และรู้สึกตื่นตัวมากขึ้นแล้ว นิสิตยังได้มีโอกาสสำรวจ และทบทวนตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างการสะท้อนมุมมองของนิสิต เช่น

> "กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เช่น สายธารแห่งช่วงชีวิต ศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง
> ทำให้ได้ทบทวนตนเองและรู้ว่าสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขมันไม่เคยหายไปจากเราเลย
> มันยังคงอยู่กับเราเสมออยู่ในความทรงจำนี้ ซึ่งความทรงจำนี้มันยังรู้สึกดีทุกทีที่
> เราได้นึกถึงสิ่งนั้น ในขณะที่เรากำลังวาดภาพในความทรงจำดีๆเหล่านั้น
> ภาพเหล่านั้นก็กลายเป็นความจริง ความรู้สึกเหมือนเราได้กลับไปอยู่
> ในเหตุการณ์จริง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กระผมมีความสุขแม้เป็นแค่เพียงเวลาอันสั้น"
>
> *นิสิตชาย*

> “หลังจากทุกคนในชั้นเรียนได้ทำกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน
> โดยการปั้นดินน้ำมันเป็นรูปสัตว์ต่างๆแล้ว ได้นำผลงานมาวางรวมกัน
> ซึ่งทำให้ได้เห็นว่าเพื่อนๆได้ปั้นดินน้ำมันอย่างตั้งใจ มีความคิดสร้างสรรค์
> ใครที่ปั้นสวยก็จะได้รับคำชมเชย ดิฉันจึงเกิดการเปรียบเทียบระหว่าง
> ผลงานของเราเองกับของคนอื่นๆที่ปั้นสวยกว่า และคิดว่าทำไมตัวเอง
> ไม่ตั้งใจปั้นให้มากกว่านี้ แต่ความจริงแล้ว ต้องเข้าใจว่าความสามารถ
> ของคนเรามีไม่เท่ากัน และเราควรจะพอใจในสิ่งที่เราทำ
> ถ้าเราทำอย่างเต็มความสามารถแล้ว และควรยอมรับในความสามารถของเพื่อน ”
>
> *นิสิตหญิง*

> “จากเข้าร่วมกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน ทำให้ได้คิดว่า
> เมื่อเราเติบโตขึ้นแล้ว ความเป็นเด็กที่เคยมีอยู่ในตัวเราหายไป
> เพราะมักจะมีเรื่องราวต่างๆ มากมายที่เราต้องคิดและพบเจอ
> และการได้กลับไปคิดทบทวนเรื่องที่เรามีความสุขเป็นสิ่งที่ช่วยผ่อนคลาย”
>
> *นิสิตชาย*

จากการสะท้อนมุมมองของนิสิตข้างต้น สรุปได้ว่า หลัง จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาพบว่า นิสิตได้คิดทบทวนตนเองมากขึ้น คิดถึงเรื่องราวที่ดี ที่ทำให้นิสิตมีความสุขในชีวิต ซึ่งการคิดทบทวนถึงเรื่องราวของชีวิตในช่วงเวลาที่มีความสุขทำให้จิตใจที่ สดชื่น เบิกบาน มีความผ่อนคลาย และควรมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองทำ ถ้าคิดว่าตนเองได้ทำอย่างเต็มความสามารถแล้ว

2.4 มีแรงบันดาลใจในการเรียนมากขึ้น

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นิสิตมีแรงบันดาลใจในการเรียนมากขึ้น อันจะเป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้นิสิตมีความมุ่งมั่นที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อเป้าหมายและความสำเร็จในการเรียน ดังตัวอย่างการสะท้อนมุมมองของนิสิต เช่น

"เมื่อได้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมค้นหาคนดี และสุนทรียสนทนา
ทำให้เราเรียนรู้แบบอย่างที่ดี ความคิดดีๆของเพื่อนหรือบุคคลต้นแบบ
มาปรับใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตของตนเอง สิ่งไหนที่ดีอยู่แล้ว
ก็ไม่ต้องเปลี่ยน ไม่ต้องแก้ไข สิ่งไหนที่ไม่ดีก็นำเอาสิ่งที่เพื่อนแนะนำ
มาแลกเปลี่ยนกัน เพราะสิ่งที่เพื่อนกล่าวมาเป็นข้อคิดที่ดี
ทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจในการเรียนให้ประสบความสำเร็จเพื่ออนาคตที่ดีต่อไป"

นิสิตหญิง

"เมื่อเราได้ทำกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิตแล้วมันเหมือนเพิ่มความสุข
และมองเห็นคุณค่าในตัวเองได้เป็นอย่างดี ได้เห็นความสำเร็จตั้งแต่เกิด
มองเห็นความสุขของเราและคนรอบข้างที่มีความสุขกับเรา
มองถึงความทรงจำดีๆมากมายที่เก็บไว้ในส่วนลึกของใจ
มองเห็นคนที่เขารักเราที่ให้กำลังใจอยู่เบื้องหลังความสุขนี้ของเรา
ได้ทำให้เรามองเห็นความสุขที่มีมากกว่าความทุกข์ในบางครั้ง
สิ่งที่เรากำลังวาด กำลังบอกเพื่อนให้รับรู้ว่าที่ผ่านมามีเรื่องที่ทำให้
เรามีความสุขมากมายแค่ไหน ทำให้เรามองเห็นความสุขในความสำเร็จของ
แต่ละคนและเมื่อใดที่เราทุกข์ก็ลองทำกิจกรรมนี้และมองดูความสุขที่มากขึ้น"

นิสิตหญิง

"เข้าใจเพื่อนแต่ละคนว่ามีข้อดีและข้อเสียของตนเอง ซึ่งการได้คิดถึงเหตุการณ์
ที่ผ่านมาถึงเรื่องราวดีๆ ที่ทำให้เรามีความสุขเป็นสิ่งที่ช่วยให้กำลังใจกับตนเอง
ในเวลาที่เหนื่อยหรือท้อแท้ และได้ทบทวนถึงสิ่งที่เราทำผิดพลาดไปในอดีต
นำมาเป็นบทเรียนสอนชีวิตและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด"

นิสิตชาย

จากการสะท้อนมุมมองของนิสิตข้างต้น สรุปได้ว่า หลัง จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาพบว่า นิสิตมีแรงบันดาลใจในการเรียนมากขึ้น นิสิตได้รับข้อคิดที่ดี จากเพื่อนหรือบุคคลต้นแบบ มาปรับใช้กับการเรียนตลอดจนการดำเนินชีวิตของตนเอง นิสิตได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง มองเห็นคนที่รักเ ราทำให้นิสิตมีกำลังใจมากขึ้น นิสิตรู้จักให้กำลังใจตนเองเวลาที่นิสิตรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้ในการเรียน

2.5 มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น

จากการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่านิสิตมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมมากขึ้น ดังตัวอย่างการสะท้อนมุมมองของนิสิต เช่น

> “จากการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเองทำให้ดิฉันได้แสดงความเป็นตัวของตัวเอง
> โดยการปลดปล่อยออกมาในรูปของภาพวาดศิลปะอย่างสร้างสรรค์
> ซึ่งภาพที่ดิฉันวาด คือ ภาพน้ำตกที่มีทั้งสายน้ำ ต้นไม้ ใบหญ้าและโขดหิน
> เหตุที่ดิฉันวาดภาพนี้เพราะภาพน้ำตกให้ความรู้สึกถึงความร่มรื่น เงียบสงบ
> เสียงของน้ำตกที่ไหลลงมากระทบโขดหิน เมื่อนั่งฟังเงียบๆ ปล่อยใจไปกับเสียงของมัน
> ทำให้ดิฉันรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย ทิ้งความเครียดไปกับเสียงของน้ำตก
> ทิ้งความทุกข์ ความโศกเศร้าที่มีไปกับสายน้ำที่ไหลไปเรื่อยๆอย่างไม่มีวันย้อนกลับ”
>
> *นิสิตหญิง*

> “เมื่อได้ทำกิจกรรม เช่น กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน ได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์
> สามารถปั้นได้ตามจินตนาการของตนเองได้เป็นอย่างดี ถ่ายทอดออกมาได้อย่างสวยงาม
> ซึ่งก่อนที่จะถ่ายทอดออกมาก็ต้องคิดว่า เราจะถ่ายทอดอะไรออกมาให้ผู้อื่น
> ได้เห็นและเราต้องการที่จะสื่อถึงสิ่งใดในการปั้นสิ่งนั้นขึ้นมา
> ต้องการให้ผู้เห็นงานปั้นของเราเข้าใจได้ตรงกับที่เราต้องการหรือไม่
> จึงเป็นกิจกรรมที่สอนให้มีความคิดสร้างสรรค์อย่างมาก”
>
> *นิสิตชาย*

> “จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมา เช่น เมืองในฝัน โดมิโน สายธารแห่งช่วงชีวิต และปั้นแต่งแบ่งปัน มีการฝึกให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการของตนเอง โดยไม่มีอะไรมาขัดขวางความคิด เหมือนการได้ปลดปล่อยจิตใจไปกับผลงานที่ทำออกมา ทำให้เข้าใจชีวิตว่าบางครั้งก็ไม่ต้องตึงเกินไปหรือหย่อนเกินไป ควรเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และทำชีวิตเราให้มีความสุขเหมือนที่ได้ทำกิจกรรม”
>
> *นิสิตชาย*

จากการสะท้อนมุมมองของนิสิตข้างต้น สรุปได้ว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาพบว่า นิสิตได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความเป็นตัวของตัวเอง นิสิตได้ฝึกการจินตนาการผ่านผลงานที่นิสิตได้ลงมือทำ ทำให้นิสิตรู้สึกผ่อนคลาย สามารถช่วย ลดความเครียดในการเรียนลงได้ และถ้า นิสิตได้เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ จะทำให้ชีวิตมีความสุข

สรุป

จากการที่นิสิตได้เขียนสะท้อนความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่านิสิตมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มคือ นิสิตส่วนใหญ่ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจในตัวของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น คิดอย่างใคร่ครวญโดยพิจารณาให้ดีก่อนที่จะลงมือกระทำสิ่งใด และรู้จักบทบาทการเป็นผู้พูดและผู้ฟังในกลุ่มมากขึ้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตแต่ละคน พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีจิตใจสงบและผ่อนคลายจากความตึงเครียดมากขึ้น รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉงในการเรียน และการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น นิสิตได้สำรวจและทบทวนตนเอง มากขึ้น มีแรงบันดาลใจในการเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น และนิสิตได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น อันจะช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้เกิดขึ้นกับนิสิตต่อไป

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรม การเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง

3. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2. สมมติฐานในการวิจัย

1. ความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเก ษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 จำนวน 175 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีหน่วยของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Sample Unit) คือ ห้องเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มเลือกห้องเรียน2 ห้องจากจำนวน 5 ห้อง แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง แต่ละห้องมีจำนวนผู้เรียน 35 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 70 คน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดความสุขในการเรียน มีลักษณะเป็นข้อคำถามรายด้านเพื่อวัดความสุขในการเรียน จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านความพอใจในการเรียน จำนวน 7 ข้อ 3) ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย จำนวน 8 ข้อ 4) ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน จำนวน 11 ข้อ 5) ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 9 ข้อ 6) ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งหมด 52 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

2. โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและ หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ คือ 1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบไทย 2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่กิจกรรมการฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก คือ ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ ฝึกสติ เฝ้ามอง สภาวะภายในสะท้อนตนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และลักษณะกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาให้นิสิตทราบ

2.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม คือ ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการทำกิจกรรม จากนั้นให้นิสิตทำกิจกรรมตามรูปแบบขั้นตอนที่กำหนด โดยผู้วิจัยคอยชี้แนะและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

5. การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามการประยุกต์แบบแผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design ซึ่งมี 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขในการเรียนและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขในการเรียน โดยใช้แบบวัดความสุขในการเรียนชุดเดียวกับที่ให้ทำก่อนการทดลองและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

2. เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในกา รเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

7. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปี ที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองมีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. สรุปผลข้อสังเกตจากข้อมูลเชิงคุณภาพ

8.1 การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของกลุ่ม

จากการที่นิสิตได้เขียนสะท้อนความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่านิสิตมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มคือ ในแต่ละกิจกรรมนิสิตส่วนใหญ่ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจในตัวของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น คิดอย่างใคร่ครวญโดยพิจารณาให้ดีก่อนที่จะลงมือกระทำสิ่งใด และรู้จักบทบาทการเป็นผู้พูดและผู้ฟังในกลุ่มมากขึ้น

8.2 การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของนิสิตแต่ละคน

จากการที่นิสิตได้เขียนสะท้อนความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้าร่ว มโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่านิสิตมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือนิสิตส่วนใหญ่มีจิตใจสงบและผ่อนคลายจากความตึงเครียดมากขึ้น รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง ในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น ได้สำรวจและทบทวนตนเอง มากขึ้น มีแรงบันดาลใจในการเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น และได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น

9. การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อความสุขในการเรียนของ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึก ษา มีความสุขในการเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาทำให้นิสิตมีความสุขในการเรียนมากขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิ ตใจ ความคิด ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ภายในส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมที่หลากหลายได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเองกิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต กิจกรรมค้นหาคนดี และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ ซึ่งสอดคล้องกับจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550: 8) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆโดยปราศจากอคติ เกิดความรัก คว ามเมตตาอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับพาสนา จุลรัตน์ (2553: 12) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างแท้จริง ทำให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ทั้งในตนเองและในสิ่งต่างๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Personal Transformation) และสอดคล้องกับประเวศ วะสี (2553: ออนไลน์) กล่าวถึงความหมายของจิตตปัญญาศึกษาคือการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ย นมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่นจากการทำงานศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทน า การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตตภาวนา ดังที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2553) มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาต่างๆ มีความรู้คู่คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ คนไทยเป็นมนุษย์ที่

สมบูรณ์ (สุวิทย์และอรทัย มูลคำ. 2544: 4) ซึ่งผู้เรียนที่มีความสุขจะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถทางวิชาการได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นความสุขในการเรียนจึงเป็นผลจากการที่ผู้เรียนได้เรียนในกิจกรรมการเรียนรู้ที่สมดุล ผู้เรียนมีความสนุกในกิจกรรม ผู้เรียนได้รับสนองจากการใฝ่รู้ การกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง ได้ใช้ความสามารถในการคิด ได้เรียนได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543: 9) ถ้าเราจัดกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้น ให้ผู้เรียนสนใจและเกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ จะทำให้ผู้เรียนมีความสุข (ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2544: 73) ซึ่งกิติยวดี บุญซื่อ (2540: 87) ได้บูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุขเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ โดยบทเรียนต้องเริ่มจากง่ายไปยาก วิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจ ส่งเสริมกระบวนการคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ มีกิจกรรมที่หลากหลายโดยต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ใช้สื่อที่น่าสนใจ มีการประเมินผลที่เน้นพัฒนาการในภาพรวมของผู้เรียนและต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะและความสามารถของแต่ละ บุคคลเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียน และสอดคล้องกับวิเศษ ชินวงศ์ (2544: 37-38) กล่าวถึง วิธีการทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนโดยผู้เรียนควรได้รับการยอมรับในความสามารถ ครูควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองตามความสามารถ มีแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายสา มารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการเรียนรู้ต้องเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พาสนา จุลรัตน์ (2553: 82-84) ได้ทำการศึกษาผลของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ปีการศึกษา 2552 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้น จำนวน 49 คน โดยใช้วิธีการและกิจก รรมที่หลากหลายตามแนวจิตตปัญญาศึกษาได้แก่ การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง การทำสมาธิ สุนทรียสนทนา การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมสายธารของชีวิต กิจกรรมตามรอยคนดี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตตศิลป์ (การทำงานศิลปะ) และโยคะ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่านิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นสูงขึ้นหลังจากเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตมีความสุขในการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นมากขึ้นหลังจากเรียนวิชาค วามคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นิสิตมีความผ่อนคลายมากขึ้น สังเกตได้จากการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางที่มีความตึงเค รียดน้อยลงเมื่อได้ทำกิจกรรม แนวจิตตปัญญาศึกษา ขณะทำกิจกรรมนิสิตจิตใจสงบ จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี อีกทั้งยังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำ มีความ

ตื่นตัวมากขึ้น โดยนิสิตมีความสนใจในกิจกรรม แนวจิตตปัญญาศึกษา ส่งผลให้นิสิตมีความกระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลียเมื่อทำกิจกรร ม นอกจากนั้นผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นิสิตได้ทบทวนและสำรวจตนเองมากขึ้น เกิดการเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง ตลอดจนแบบอย่างที่ดีของบุคคลอื่น หรือเพื่อนคนอื่นมาเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตและด้านการเรียนของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับความเหนื่อย ท้อแท้ นิสิตมีกำลังใจที่ดีและรู้จักให้กำลังใจตนเอง สิ่งสำคัญอีกอย่างที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นคือนิสิตได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น มีจินตนาการในการเล่าเรื่องราวหรือสร้างสรรค์ผลงานของตนเอง เมื่อผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมกลุ่มทำให้นิสิตเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล กิจกรรมกลุ่มยังช่วยให้นิสิตรู้จักคิดอย่างใคร่ครวญ โดย นิสิตได้พิจารณาก่อนที่จะแสดงออกทางความคิด ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่คิดและพูดออกมาอย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น นอกจากนี้พบว่านิสิตพูดช้าลงและฟังในสิ่งที่เพื่อนพูดมากขึ้น

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ได้สะท้อนถึงความสุขในการเรียนของนิสิตที่มากขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองมีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงว่าหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษามีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเป็น รูปแบบกิจกรรม การเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ คือ การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หม ายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบไทย การ ปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของกา รปฏิบัติ คือ เน้นควา มสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต และการปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี สอดคล้องกับ ศูนย์

จิตตปัญญาศึกษาในสังคม (The Center for Contemplative Mind in Society. 2010: Online) ได้ยกตัวอย่า งการฝึกปฏิบัติกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไว้ดังนี้คือ การนั่งเงียบๆ การทำสมาธิ การสวดมนต์ภาวนา การเดินจงกรม โยคะ ไทเก๊ก การเน้นประสบการณ์ตรงจากธรรมชาติเช่น การเดินตอนเช้าในธรรมชาติ การอาบน้ำจากธรรมชาติ และพิธีกรรมต่างๆที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มความเข้าใจ ความตระหนักรู้ในการไตร่ตรองสิ่งต่างๆ การปฏิบัติกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาจะพัฒนาให้บุคคลเป็นคนดี มีความเมตตา สร้างจิตสำนึกที่ดี มีทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ลดความเครียดและเพิ่มความคิดสร้างสรรค์

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างควา มสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ทำให้รู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน จากการสอบถามของผู้วิจัยโดยนิสิตได้เรียนรู้และทำกิจกรรมแนวจิตตปัญญาศึกษาที่ผ่านมา ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้น โยคะรักษาโรค ช่วยทำให้นิสิตมีจิตใจสงบ ผ่อนคลายความเครี ยดในการเรียนและทำให้เรารู้จักการควบคุมสติในการใช้ชีวิต ส่วนกิจกรรมการ เคลื่อนไหวแบบ ไทยช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายจากความตึงเครียด และกิจกรรมไทเก๊ก ทำให้นิสิต รู้สึกผ่อนคลายทั้งทางด้านสมอง ความคิด รวมถึงทำให้กล้ามเนื้อต่างๆของร่างกายได้ผ่อนคลาย และเมื่อนิสิ ตเครียดจากการเรียน ก็สามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้ ส่วนการได้ทำกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง ช่วยให้นิสิตได้คิดทบทวนตนเอ งมากขึ้น คิดถึงเรื่องราวที่ดี ที่ทำให้นิสิตมีความสุขในชีวิต ซึ่งการคิดทบทวนถึงเรื่องราวของชีวิตในช่วงเวลาที่มีความสุขทำให้จิตใจสดชื่น และผ่อนคลาย รวมถึง กิจกรรมค้นหาคนดี และสุนทรียสนทนา ทำให้นิสิตมีแรงบันดาลใจในการเรีย นมากขึ้น นิสิตได้รับข้อคิดที่ดี นำมาปรับใช้กับการเรียนตลอดจนการดำเนินชีวิตของตนเอง นิสิตได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง มองเห็นคนที่รักเราทำให้นิสิตมีกำลังใจมากขึ้น รู้จักให้กำลังใจตนเองเวลาที่เหนื่อยหรือท้อแท้จากการเรียน ตลอดจนการเข้าร่วม กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปันกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน และกิจกร รมสายธารแห่งช่วงชีวิต ทำให้นิสิตได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความเป็นตัวของตัวเอง นิสิตได้ฝึกการจินตนาการผ่านผลงานที่นิสิตได้ลงมือทำ ทำให้นิสิตรู้สึกผ่อนคลาย และช่วย ลดความเครียดในการเรียนลงได้

กล่าวโดยสรุป ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ความมุ่งหมายที่สำคัญคือการพัฒนาจิตใจและปั ญญา เพื่อให้นิสิตสามารถเข้าถึง ความจริง ความดี ความงาม อย่างแท้จริง รวมทั้งเกิดจิตสำนึกเพื่อส่วนรวม โดยจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกต การสะท้อนความรู้สึกและการทำกิจกรรมกลุ่ม พบว่านิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ได้แก่ นิสิตเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน คิดอย่างใคร่ครวญ รู้จักบทบาทของผู้พูดผู้ฟังที่ดี กล้าแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม มี

ความตื่นตัวในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ รู้จักการแบ่งปัน มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้น โดยนิสิตสามารถคิดสร้างสรรค์ผลงาน โดยไม่คิดแบบเดิมๆ นิสิตได้คิดทบทวนตนเองมากขึ้น ตลอดจนการหันมาดูแลและใส่ใจในตนเองมากขึ้นโดยเฉพาะการดูแลสุขภาพของตนเอง

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้กับนิสิต และนิสิตน่าจะมีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้

1.1 จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้กับนิสิต ดังนั้นคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน

1.2 เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้โดยผ่านประสบการณ์ ดังนั้นผู้สอนควรจัดโอกาสให้นิสิตได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างผ่านกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิดของตนเองและสะท้อนซึ่งกันและกัน

1.3 ครูผู้จัดการเรียนรู้เป็นกุญแจสำคัญที่สุดในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพราะครูผู้จัดการเรียนรู้ต้องใช้ความรู้ของตนเองเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการศึกษาที่เชื่อมโยงกับชีวิตนำไปสู่การพัฒนานิสิตแบบองค์ รวมต่อไป

1.4 การนำการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ ควรจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในแนวคิดและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา ดังนั้นครูควรได้รับการฝึกทักษะในการดำเนินกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษาไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการทำวิจัยโดยศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีผลต่อการพัฒนาด้านอื่นๆ เช่น จิตสำนึกสาธารณะ จิตอาสา และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นต้น

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษากับเทคนิคการสอนแบบอื่นๆ

2.3 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง1 เดือน 3 เดือน และ6 เดือน เพื่อติดตามว่าสิ่งที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วนั้น ยังคงอยู่หรือมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

2.4 ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพให้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล (2556) ได้ศึกษาผลการประเมินความต้องการจำเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ประโยชน์วิจัยของนิสิตบัณฑิตศึกษาทางการศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตมีความต้องการจำเป็นในการ ทำงานวิจัยเชิงคุณภาพมากที่สุด สอดคล้องกับการสะท้อนความรู้สึก จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิต ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ และเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2543). *รูปแบบหรือแนวการจัดการเรียนรู้ที่เสริมสร้างคุณลักษณะ ดี เก่ง มีสุข ระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กิติยวดี บุญซื่อ. (2540, กรกฎาคม – ตุลาคม). " การเรียนรู้อย่างมีความสุข ". *วารสารครุศาสตร์*. 26(1): 7-22.

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา. (2551). *ชุดความรู้ การอบรมกระบวนการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเล่ม 4 งานพลังกลุ่มและความสุข*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

จรวยรัตน์ ขวัญรมย์. (2545). *ร่วมปฏิรูปการเรียนรู้กับครูต้นแบบ : การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การสอนแบบ " กระบวนการกลุ่มเล่นและเรียนคณิตศาสตร์ ให้มีความสุข"*. กรุงเทพฯ: กองทุนรางวัลเกียรติยศแห่งวิชาชีพครู สำนักคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ

จันทรรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์. (2542). *ผลของการประยุกต์หลักการเรียนรู้ของซิคเคอร์ริ่งและแกทสันในการเรียนการสอนการพยาบาลจิตเวชต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเรียนรู้อย่างมีความสุข*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.

จำรัส นองมาก. (2547.เมษายน). การสอนที่ทำให้ผู้เรียน เรียนอย่างมีความสุข. *วารสารวงการครู*. 1(1): 77 – 80 .

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2551). *จิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย Contemplative Education in Thailand*. ในจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ชลลดา ทองทวี; และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาพฤกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล .

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.

ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ดวงมณี จงรักษ์. (2548). ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *Songklanarin J. of Social Sciences & Humanities.* 12(1) Jan.- Mar. 76-96.

ธนา นิลชัยโกวิทย์; และคณะ. (2550). *โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนกรด้านจิตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม).

ธนา นิลชัยโกวิทย์; และอดิศร จันทรสุข. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล. (2556). *การประเมินความต้องการจำเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ประโยชน์วิจัยของนิสิตบัณฑิตศึกษาทางการศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิรมล แจ่มจำรัส. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาการศึกษา 363 ประสบการณ์วิชาชีพครู 3*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประณต เค้าฉิม. (2554). *การเรียนรู้และการจำ*. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. ถ่ายเอกสาร

ประเวศ วะสี. (2547). *การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน. ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. หน้า 12. กรุงเทพฯ: มูลนิธิรักบานเกิด.

----------. (2549). *ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.

----------. (2553). *แนะนำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา*. สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2556, จาก http://www.ce.mahidol.ac.th/aboutus.htm.

พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ. (2552). *คือชีวิต คือจิตตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

พรรณี ชูทัย เจนจิต. (2550). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พระธรรมปิฎก. (2541). *แง่คิดข้อสังเกตเกี่ยวกับการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

พาสนา จุลรัตน์. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พาสนา จุลรัตน์. (2553). *ผลของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มานิตา ลีโทชวลิต; และศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2552). *การรู้แบบผุดเกิด: ประสบการณ์เรียนรู้ของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย*. หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 2. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

มารุต พัฒผล. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสุขในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(วิจัยและสถิติทางการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2551). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ อักษร A-L*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.

วิจักขณ์ พานิช. (2550). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ: การศึกษาดั่งเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2543). *วิสัยทัศน์ทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: SR PRING LIMITED PARTNERSHIP

วิเศษ ชินวงศ์. (2544, กุมภาพันธ์). *“เบญจลักษณ์การเรียนรู้สู่ผู้เรียนเป็นสำคัญ.” วารสารวิชาการ.* 4(2): 31-41.

ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2553). *กระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนและประสบการณ์เรียนรู้ของนิสิตวิชาการวัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). *การเรียนรู้อย่างมีความสุข : สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: สยามสปอร์ต ซินดิเคท.

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. (2551). *รายงานผลการดำเนินโครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สายชล วนาธรัตน์. (2550). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสุขในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างการสอนโดยใช้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT และการสอนปกติ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (หลักสูตรและการสอน). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. ถ่ายเอกสาร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *ทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). รายงานสรุปประเด็นสำคัญสัมมนา *"ความสุขมวลรวมประชาชาติและเศรษฐกิจพอเพียง"*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพัฒนานโยบายสาธารณะ ทำเนียบรัฐบาล.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2527). *สุขภาพจิต ; จิตวิทยาในการดำรงชีวิต เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิทย์และอรทัย มูลคำ. (2544). 19 *วิธีจัดการเรียนรู้ : เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ*. กรุงเทพฯ: ดวงกมล.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2546). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนการบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

อารี พันธ์มณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ใยไหมเอดดูเคท.

Byrnes, Kathryn. (2009). *Portraits of Contemplative Teaching*: A Third Way. Retrieved September 21, 2010, from http://proques.umi.com/pqdweb?index=19&did=1850687111&SrchMode=1&sid=7&Fmt=6&Vlnst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1277890715&clientId=61839.

Christopher D. Sessums. (2007, January 2). *Contemplative practice: Transforming the meaning of education*. repeat December 24, 2008, form http://eduspaces.net/csessums/weblog/145790.html.

Good, T.L. (1981, February). "Teacher Expectations and Student Perception." *Educational Leadership.* 38: 415-422.

Judy Lief. (n.d.). *Making Friends with Death: A Buddhist Guide to Encountering Mortality*.Retrieved June 12, 2008, from www.shambhala.org.

Miller, J.P.; & Nozawa. (2005). *contemplative practices in teacher education.* ECOUNTER: Education for Meaning and Social Justice. (18)1: 42-48.

Nozawa, Ayako. (2004). *A way to awakening: Five educator' experiences of integrating contemplative practices in to their live (Ontario).* Doctoral Dissertation, University of Toronto.

Passer, Michael W.; & Smith, Ronald E. (2007). *Psychology : The Science of Mind and Behavior*. Third Edition. New York: McGraw-Hill.

Roth, Harold D. (2006, September). Contemplative ***Studies: Prospects for a New Field***. Teachers College Record. 108(9): 1,787-1,815.

The Center for Contemplative Mind in Society. (2010). *What are Contemplative Practices?*. Retrieved August2, 2010, from http://www.contemplativemind.org/practices/index.html.

Zajonc, Arthur. (2010). Love and Knowledge: *Recovering the Heart of Learning through Contemplation*. Retrieved August 2, 2010. from http://www.contemplativemind.org/programs/academic/zajonc-love-and-knowledge.pdf.

Zinger,L. (2008). Educating for tolerance and compassion: *Is there a place for meditation in a college classroom?* College Teaching Methods & Styles Journal. 4(4): 25-28.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence : IOC)

2. ดัชนีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination Index)

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence : IOC)

ตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ

ด้าน	ข้อที่	ผลการพิจารณา	เกณฑ์การพิจารณา	ข้อเสนอแนะ
ความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	1	1.00	คัดไว้	-
	2	1.00	คัดไว้	-
	3	1.00	คัดไว้	-
	4	1.00	คัดไว้	-
	5	1.00	คัดไว้	-
	6	0.67	คัดไว้	นิสิตให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
	7	1.00	คัดไว้	-
ความพอใจในการเรียน	1	1.00	คัดไว้	-
	2	1.00	คัดไว้	-
	3	0.67	คัดไว้	นิสิตรู้สึกชอบการเรียนนอกสถานที่
	4	1.00	คัดไว้	-
	5	1.00	คัดไว้	-
	6	0.67	คัดไว้	นิสิตมีความสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้
	7	0.67	คัดไว้	นิสิตรู้สึกพอใจที่ทำตามข้อตกลงในการเรียนได้ดี
ความรู้สึกผ่อนคลาย	1	1.00	คัดไว้	-
	2	1.00	คัดไว้	-
	3	1.00	คัดไว้	-
	4	0.67	คัดไว้	นิสิตรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน
	5	1.00	คัดไว้	-
	6	1.00	คัดไว้	-
	7	1.00	คัดไว้	-
	8	1.00	คัดไว้	-

ตาราง 22 (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ผลการพิจารณา	เกณฑ์การพิจารณา	ข้อเสนอแนะ
ความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในการเรียน	1	1.00	คัดไว้	-
	2	1.00	คัดไว้	-
	3	1.00	คัดไว้	-
	4	1.00	คัดไว้	-
	5	1.00	คัดไว้	-
	6	1.00	คัดไว้	-
	7	0.67	คัดไว้	นิสิตถามอาจารย์ในห้องเรียนเมื่อรู้สึกสงสัย
	8	1.00	คัดไว้	-
	9	1.00	คัดไว้	-
	10	1.00	คัดไว้	-
	11	1.00	คัดไว้	-
ความภาคภูมิใจในตนเอง	1	1.00	คัดไว้	-
	2	1.00	คัดไว้	-
	3	0.67	คัดไว้	นิสิตรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชั้นเรียน
	4	1.00	คัดไว้	-
	5	1.00	คัดไว้	-
	6	0.67	คัดไว้	นิสิตมีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง
	7	0.67	คัดไว้	นิสิตได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น
	8	1.00	คัดไว้	-
	9	1.00	คัดไว้	-

ตาราง 22 (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ผลการพิจารณา	เกณฑ์การพิจารณา	ข้อเสนอแนะ
ความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	1	1.00	คัดไว้	-
	2	0.67	คัดไว้	นิสิตไม่กล้าถามอาจารย์เมื่อสงสัย เพราะกลัวถูกดุ
	3	0.67	คัดไว้	ไม่ว่าจะทุกข์ยากลำบากขนาดไหน นิสิตก็ยังมีขวัญกำลังใจ
	4	1.00	คัดไว้	-
	5	1.00	คัดไว้	-
	6	1.00	คัดไว้	-
	7	0.67	คัดไว้	นิสิตรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจในการเรียน
	8	1.00	คัดไว้	-
	9	1.00	คัดไว้	-
	10	1.00	คัดไว้	-

ผลการวิเคราะห์ดัชนีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination Index)

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ดัชนีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ด้าน	ข้อที่	ผลการพิจารณา	เกณฑ์การพิจารณา
ความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	1	0.34	คัดไว้
	2	0.45	คัดไว้
	3	0.54	คัดไว้
	4	0.25	คัดไว้
	5	0.27	คัดไว้
	6	0.57	คัดไว้
	7	0.60	คัดไว้
ความพอใจในการเรียน	1	0.30	คัดไว้
	2	0.23	คัดไว้
	3	0.54	คัดไว้
	4	0.59	คัดไว้
	5	0.24	คัดไว้
	6	0.49	คัดไว้
	7	0.57	คัดไว้
ความรู้สึกผ่อนคลาย	1	0.60	คัดไว้
	2	0.40	คัดไว้
	3	0.23	คัดไว้
	4	0.27	คัดไว้
	5	0.50	คัดไว้
	6	0.30	คัดไว้
	7	0.24	คัดไว้
	8	0.24	คัดไว้

ตาราง 23 (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ผลการพิจารณา	เกณฑ์การพิจารณา
ความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	1	0.43	คัดไว้
	2	0.29	คัดไว้
	3	0.55	คัดไว้
	4	0.72	คัดไว้
	5	0.58	คัดไว้
	6	0.21	คัดไว้
	7	0.24	คัดไว้
	8	0.58	คัดไว้
	9	0.60	คัดไว้
	10	0.71	คัดไว้
	11	0.50	คัดไว้
ความภาคภูมิใจในตนเอง	1	0.63	คัดไว้
	2	0.51	คัดไว้
	3	0.62	คัดไว้
	4	0.42	คัดไว้
	5	0.48	คัดไว้
	6	0.73	คัดไว้
	7	0.35	คัดไว้
	8	0.51	คัดไว้
	9	0.55	คัดไว้

ตาราง 23 (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ผลการพิจารณา	เกณฑ์การพิจารณา
ความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	1	0.51	คัดไว้
	2	0.61	คัดไว้
	3	0.26	คัดไว้
	4	0.22	คัดไว้
	5	0.30	คัดไว้
	6	0.34	คัดไว้
	7	0.27	คัดไว้
	8	0.28	คัดไว้
	9	0.24	คัดไว้
	10	0.55	คัดไว้

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน	อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.แบบวัดความสุขในการเรียน

2.โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

<u>แบบวัดความสุขในการเรียน</u>

คำชี้แจง : ให้นิสิตอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด คำตอบของนิสิตจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆต่อผลการเรียนของนิสิตทั้งสิ้น (หนึ่งข้อความตอบได้เพียงหนึ่งคำตอบเท่านั้น)

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน</u>					
1	นิสิตรู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายในขณะเรียน					
2	นิสิตชอบอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เรียน					
3	นิสิตอยากให้ถึงเวลาเรียนเร็วๆ					
4	นิสิตรู้สึกดีใจเมื่อมีการงดการเรียน					
5	นิสิตรู้สึกชอบตอบคำถามในชั่วโมงเรียน					
6	นิสิตให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม					
7	นิสิตรู้สึกเบื่อเมื่อต้องเรียน					
	<u>ด้านความพอใจในการเรียน</u>					
1	นิสิตรู้สึกชอบให้มีการจัดกิจกรรมในห้องเรียนเกี่ยวกับวิชาที่เรียน					
2	นิสิตไม่พอใจเมื่อเพื่อนซวนคุยขณะที่อาจารย์สอน					
3	นิสิตรู้สึกชอบการเรียนนอกสถานที่					
4	นิสิตรู้สึกชอบให้มีการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน					
5	นิสิตชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันในการเรียน					
6	นิสิตมีความสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ					
7	นิสิตรู้สึกพอใจที่ทำตามข้อตกลงในการเรียนได้ดี					
	<u>ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย</u>					
1	นิสิตรู้สึกผ่อนคลายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม					
2	นิสิตมักหากิจกรรมที่ผ่อนคลายเมื่อเครียดจากการเรียน					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3	นิสิตรู้สึกเครียดเมื่อต้องเตรียมตัวก่อนสอบ					
4	นิสิตรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน					
5	นิสิตมีจิตใจที่สงบเมื่อได้ทำกิจกรรมที่ฝึกสมาธิ					
6	นิสิตรู้สึกตึงเครียดจากการเรียนในแต่ละวัน					
7	นิสิตชอบออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากการเรียน					
8	นิสิตรู้สึกกังวลว่าจะเตรียมความพร้อมในการเรียนไม่ดีเท่ากับเพื่อนๆ					
	<u>ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆในการเรียน</u>					
1	นิสิตรู้สึกอยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน					
2	นิสิตอยากรู้เนื้อหาในการเรียนล่วงหน้า					
3	นิสิตตั้งใจฟังอาจารย์ตลอดชั่วโมงเรียน					
4	นิสิตแอบทำกิจกรรมอื่นขณะที่อาจารย์สอน					
5	นิสิตนั่งเหม่อลอยในขณะที่อาจารย์สอน					
6	นิสิตถามอาจารย์เกี่ยวกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาที่อาจารย์ไม่ได้สอน					
7	นิสิตถามอาจารย์ในห้องเรียนเมื่อรู้สึกสงสัย					
8	นิสิตไม่อยากถูกเรียกให้ทำกิจกรรมในการเรียนเป็นรายบุคคล					
9	นิสิตรู้สึกชอบทำกิจกรรมกลุ่มในห้องเรียนร่วมกับเพื่อนๆ					
10	นิสิตมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม					
11	นิสิตรู้สึกเบื่อหน่ายในการเข้าเรียนในห้องเรียน					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง</u>					
1	นิสิตได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน					
2	นิสิตกลัวเพื่อนหัวเราะเยาะเมื่อตอบคำถามผิด					
3	นิสิตรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชั้นเรียน					
4	นิสิตรู้สึกว่าอาจารย์สนใจเพื่อนมากกว่าตนเอง					
5	นิสิตสามารถเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดีได้					
6	นิสิตมีความภูมิใจในผลงานของตนเอง					
7	นิสิตได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น					
8	นิสิตรู้สึกซาบซึ้งใจเมื่อได้รับคำชมเชยจากอาจารย์					
9	นิสิตตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง					
	<u>ด้าน ความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง</u>					
1	นิสิตยังมีกำลังใจถึงแม้ทำคะแนนได้ไม่ดี					
2	นิสิตไม่กล้าถามอาจารย์เมื่อสงสัย เพราะกลัวถูกดุ					
3	ไม่ว่าจะทุกข์ยากลำบากขนาดไหนนิสิตก็ยังมีขวัญกำลังใจ					
4	นิสิตมีกำลังใจที่จะปรับปรุงการเรียนของตนเอง					
5	นิสิตชื่นชมในความสามารถของตนเอง					
6	นิสิตกล้าเผชิญอุปสรรคในการเรียน					
7	นิสิตรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจในการเรียน					
8	นิสิตมีความหวังอยู่เสมอว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน					
9	นิสิตเรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นได้					
10	นิสิตขาดแรงบันดาลใจในการเรียน					

โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

หลักการและเหตุผล

ความสุขในการเรียนคือ การที่ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน มีความพอใจ ในการเรียน รู้สึกผ่อนคลาย อยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ผู้เรียนที่มีความสุขมักจะประสบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดี มีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลรอบข้าง ความสุขในการเรียนจะมีผลให้ผู้เรียนมีความรักในการเรียนโดยไม่ต้องกระตุ้น บังคับหรือสร้างองค์ประกอบให้ มากมาย ผู้เรียนที่มีความสุขจะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถทางวิชาการได้อย่างต่อเนื่อง

จุดมุ่งหมายของโปรแกรม

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
2. เพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ลักษณะของโปรแกรม

รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและ หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ คือ 1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโย คะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบไทย 2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรม การฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หม ายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก คือ ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ ฝึกสติ เฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และลักษณะกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาให้นิสิตทราบ

3.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม คือ ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการทำกิจกรรม จากนั้นให้นิสิตทำกิจกรรมตามรูปแบบขั้นตอนที่กำหนด โดยผู้วิจัยคอยชี้แนะและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

3.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุข ในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของนิสิตขณะเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และ การสะท้อนความรู้สึกของนิสิตจากการเข้าร่วม โปรแกรมฯในแต่ละครั้ง รวมถึงคะแนนแบบวัดความสุขในการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุข ในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดหรือกฎการเรียนรู้ในทฤษฎีการเรียนรู้ ทางจิตวิทยามาประกอบในส่วนต่างๆของโปรแกรมฯเพื่อให้โปรแกรมฯ สามารถเสริมสร้างความสุขใ นการเรียนของผู้เข้ารับโปรแกรมฯ ได้อย่างเหมาะสมตามหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ อันจะทำให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างค่อนข้างถาวร ซึ่งแนวคิดและกฎการเรียนรู้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้มีดังนี้

1. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) **ในทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยงของเอ็ดเวิร์ด ลี ธอร์นไดค์** (Edward Lee Thorndike's Connectionism Theory)

กฎแห่งความพร้อมของธอร์นไดค์ มีใจความสำคัญว่า ศักยภาพในการเรียนรู้จะเป็นไปตามความพร้อมของอินทรีย์ กฎข้อนี้ให้ความสำคัญกับความพร้อมทั้งท างร่างกายและจิตใจของผู้เรียนโดยมีประเด็นที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เมื่ออินทรีย์มีความพร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง การได้กระทำสิ่งนั้น จะก่อให้เกิดความพึงพอใจ อันจะนำไปสู่การเรียนรู้ในสิ่งนั้น

2. เมื่ออินทรีย์มีความพร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง แต่ไม่ได้กระทำ จะก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ และทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ในสิ่งนั้น

3. เมื่ออินทรีย์ไม่พร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง แต่ถูกบังคับให้กระทำ จะก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ และทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ในสิ่งนั้น (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140; ประณต เค้าฉิม. 2554: 81)

ดังนั้นการเริ่มต้นของทุกกิจกรรมในโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยจะเน้นเรื่องการเตรียมความพร้อมของผู้เข้ารับโปรแกรมฯ ให้มีความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯทำกิจกรรมอย่างพึงพอใจ อันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมนั้นๆ โดยผู้วิจัยนำแนวคิดนี้มากำหนดเป็น “ขั้นนำ” ที่จะต้องมีเมื่อเริ่มต้นทุกๆกิจกรรมในโปรแกรมฯ ซึ่งวิธีการนำเข้าบทเรียนหรือนำเข้าสู่กิจกรรม สามารถทำได้หลายวิธี(นิรมล แจ่มจำรัส. 2549: 26 - 28) เช่น การตั้งคำถาม การเล่าเรื่อง การเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม การทดลอง เกมหรือบทบาทสมมติ เป็นต้น

2. แนวคิดอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ในทฤษฎีสนามของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin’s Field Theory)

เลวิน มีแนวคิดเกี่ยวกับอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ว่าในขณะใดขณะหนึ่งนั้น แต่ละบุคคลต่างอยู่ในอวกาศแห่งชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นโลกทางจิตวิทยา (Psychological World) ที่แต่ละบุคคลสร้างขึ้นมา โดยมีความสัมพันธ์กับโลกแห่งความเป็นจริงที่บุคคลอาศัยอยู่

ภายในอวกาศแห่งชีวิต จะประกอบไปด้วยตัวบุคคล (Person) และสิ่งแวดล้อม (Environment) ซึ่งสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่ตรงตามสภาพความเป็นจริงหรือมีอยู่จริง เช่น คน สัตว์ วัตถุ สถานที่ เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อมทางจิต (Psychological Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมตามที่บุคคลรับรู้ อาจจะไม่มีอยู่จริงตามสภาพความเป็นจริง เช่น แรงขับ (Drive) แรงจูงใจ (Motivation) เป้าหมาย (Goal) ความสนใจ (Interest) เป็นต้น (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2550: 201 – 202; อารี พันธ์มณี. 2546: 247 – 248; ประณต เค้าฉิม. 2554: 103 - 104)

บุคคลแต่ละบุคคลจะมีอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ของตนเองที่เกิดจากการรับรู้ตามประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็น Psychological Environment ถ้าการรับรู้ของบุคคลใกล้เคียงหรือสอดคล้องกับความเป็นจริง จะทำให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุมีผล แต่ถ้าการรับรู้ของบุคคลห่างไกลจากความเป็นจริงหรือเต็มไปด้วยความเพ้อฝัน ก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็นคนที่แยกตัวออกจากความเป็นจริง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2544: 113; ประณต เค้าฉิม. 2554: 103)

ดังนั้นอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ของแต่ละบุคคลจึงมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ แต่ละคนต่างมี Life Space เฉพาะตัว ตัวอย่างเช่น เด็กในห้องเรียน ถ้ามีเด็กอยู่ 30 คน แต่ละคนก็จะมี Life Space ที่ต่างกัน เด็กบางคนซึ่งสนใจตั้งใจฟังครูสอนตลอดเวลาใน Life Space ของเขาขณะนั้นก็จะมีเฉพาะตัวเขาและครู (การรับรู้สอดคล้องกับความเป็นจริง) ส่วนเด็กที่ไม่ได้สนใจครูแต่กลับไปนึกถึงของเล่นชิ้นใหม่ที่บ้าน (การรับรู้ไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงขณะนั้น) ทำให้ใน Life Space ของเขาไม่มีสิ่งที่เกี่ยวกับห้องเรียนเลย มีเพียงตัวเขาและของเล่นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ครูผู้สอนจึงต้องมีวิธีที่จะเข้าไปอยู่ใน Life Space ของผู้เรียน เพื่อให้เด็กสนใจ เอาใจใส่ต่อคำพูด คำสอนของครู ไม่ใช่ตลอดเวลาที่ครูสอน ครูอยู่นอก Life Space ของเด็ก กล่าวคือ ครูต้องจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงจะเข้าไปอยู่ใน Life Space ของเด็กได้ (พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2550: 202)

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดอวกาศแห่งชีวิต (Life Space) ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยเน้นการเข้าถึงผู้รับโปรแกรมฯ เป็นสำคัญ ด้วยการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมฯให้เน้นผู้เข้ารับโปรแกรมฯเป็นสำคัญ เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้เข้าไปอยู่ใน Life Space ของผู้เข้ารับโปรแกรม โดยไม่ปล่อยให้ผู้เข้ารับโปรแกรมไม่สนใจต่อกิจกรรมที่กำลังกระทำอยู่

3. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) ในทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยงของ เอ็ดเวิร์ด ลี ธอร์นไดค์ (Edwardv Lee Thorndike's Connectionism Theory)

กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) มีใจความว่า การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจะมั่นคงมากขึ้นด้วยการกระทำซ้ำ และจะอ่อนกำลังลงหากขาดการกระทำซ้ำ กฎข้อนี้ให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติ โดยมีประเด็นที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. กฎแห่งการใช้ (Law of Used) หมายความว่าเมื่อเกิดความเข้าใจหรือเกิดการเรียนรู้แล้วมีการกระทำหรือนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปใช้บ่อยๆ จะทำให้การเรียนรู้นั้นคงทนถาวร

2. กฎแห่งการไม่ใช้ (Law of Disused) หมายความว่าเมื่อเกิดความเข้าใจหรือเกิดการเรียนรู้แล้ว ถ้าไม่ได้กระทำซ้ำบ่อยๆ จะทำให้การเรียนรู้นั้นไม่คงทนถาวรหรือในที่สุดก็เกิดการลืม และการเรียนรู้นั้นก็จะค่อยๆ เลือนหายไปในที่สุด (พาสนา จุลรัตน์. 2548: 140 - 141; ประณต เค้าฉิม. 2554: 81)

ดังนั้นในทุกกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เมื่อผู้เข้ารับโปรแกรมฯเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมนั้นๆแล้ว ผู้วิจัยจะมีใบความรู้และใบสะท้อนความรู้สึกให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯทำเพิ่มเติม เพื่อผู้เข้ารับโปรแกรมฯจะได้ใช้สิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วบ่อยๆ อันจะทำให้การเรียนรู้คงทนถาวร

4. แนวคิดการเสริมแรง (Reinforcement) ในทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของเบอร์รัส เฟรดเดอร์ริค สกินเนอร์ (Burrhus Frederic Skinner's Operant Conditioning or Instrumental Conditioning or Type R. Conditioning)

การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการทำให้พฤติกรรมการตอบสนองของอินทรีย์มั่นคงขึ้น หรือเพิ่มขึ้น โดยแบ่งออกเป็นการเสริมแรงทางบวกและการเสริมแรงทางลบ

การเสริมแรงทางบวก คือการเพิ่มหรือให้สิ่งเร้าที่อินทรีย์พึงพอใจภายหลังจากที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรมเพื่อให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น สำหรับสิ่งเร้าที่เพิ่มเข้าไปนั้นเรียกว่าตัวเสริมแรงทางบวก (Passer; & Smith. 2007: 206) โดยตัวเสริมแรงแบ่งออกเป็นหลายประเภท (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 172 – 173) เช่น ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ ตัวเสริมแรงทางสังคม ตัวเสริมแรงแบบกิจกรรม ตัวเสริมแรงแบบเบี้ยอรรถกร และตัวเสริมแรงภายใน เป็นต้น

การเสริมแรงทางลบ คือ การถอดถอนสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงปรารถนาออกไปภายหลังจากที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรม เพื่อให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น สำหรับสิ่งเร้าที่ถอดถอนออกมานั้นเรียกว่าตัวเสริมแรงทางลบ (Passer; & Smith. 2007: 206)

ดังนั้นผู้วิจัยนำแนวคิดนี้มาใช้เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้ารับโปรแกรมให้คงทนถาวรหรือเพิ่มขึ้น โดยผู้วิจัยเลือกใช้ตัวเสริมแรงทางบวก ประเภทตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น คำชมเชย การยกย่อง การยิ้ม เป็นต้น เนื่องจากเป็นตัวเสริมแรงตามธรรมชาติที่เหมาะกับทุกเพศทุกวัย และขณะที่ใช้ก็จะไม่รบกวนพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่ กล่าวคือ ผู้ที่ได้รับการเสริมแรงยังคงสามารถดำเนินพฤติกรรมที่ตนเองกำลังกระทำได้อยู่ต่อไป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 197)

5. กฎแห่งการกระทำครั้งสุดท้าย (Recency) ในทฤษฎีสัมพันธ์ต่อเนื่องของเอ็ดวิน เรย์ กัทธรี (Edwin Ray Guthrie's Contiguity Theory or Contiguous Conditioning Theory)

กฎแห่งการกระทำครั้งสุดท้าย(Recency) หมายถึง การที่อินทรีย์เกิดการเรียนรู้ขึ้นอย่างสมบูรณ์แล้ว การกระทำเพียงครั้งเดียวซึ่งเป็นการกระทำครั้งสุดท้ายจะยังคงอยู่ เมื่อสภาพการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก อินทรีย์ก็จะกระทำหรือปฏิบัติเหมือนกับที่เคยได้กระทำในครั้งสุดท้าย ไม่ว่าการกระทำครั้งสุดท้ายนั้นจะถูกต้องหรือไม่ก็ตาม(พาสนา จุลรัตน์. 2548: 136; ประณต เค้าฉิม. 2554: 85)

การกระทำครั้งสุดท้ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นครูและผู้เรียนควรช่วยกันทำความเข้าใจบทเรียนให้ถูกต้องก่อนที่จะจบบทเรียน มีการสรุปความคิดรวบยอด ป้องกันไม่ให้ผู้เรียนจดจำสถานการณ์ที่ผิดไปใช้ (ประณต เค้าฉิม. 2554: 86)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกระทำครั้งสุดท้ายมาประยุกต์ใช้ โดยก่อนที่จะสิ้นสุดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จะมีการสรุปกิจกรรมซึ่งผู้วิจัยกำหนดเป็นขั้นสรุป เพื่อให้ผู้เข้ารับโปรแกรมฯเข้าใจในความคิดรวบยอดของกิจกรรมอย่างตรงกัน และนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างนิสิตกับผู้วิจัย และนิสิตด้วยกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศและความเป็นกันเองให้เกิดขึ้นก่อนการทดลอง 2. เพื่อทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) 3. เพื่อให้นิสิตได้ทราบวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละกิจกรรม	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมในภาพรวมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “ปรบมือด้วยสติ” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มทำกิจกรรม **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศความเป็นกันเอง โดยให้นิสิตทุกคนทำกิจกรรม “แนะนำตัวพร้อมของฝาก” หลังจากนั้นผู้วิจัยแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยมอบหมายให้นิสิตทำประวัติส่วนตัว โดยใช้ชื่อว่า “My Portfolio” พร้อมตกแต่งให้สวยงาม 3. ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) คือแบบวัดความสุขในการเรียน 4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบเกี่ยวกับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในภาพรวม **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตถามคำถามเพื่อความเข้าใจ พร้อมแจกเอกสารกำหนดการของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมีทั้งหมด 14 ครั้ง และนัดหมายนิสิตในครั้งต่อไป	1. ใบรายชื่อนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 2. แบบวัดความสุขในการเรียน 3. กำหนดการของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมปฐมนิเทศ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2	การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย	1. เพื่อฝึกการผ่อนคลาย นิสิตได้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว 2. เพื่อให้ความรู้แก่นิสิตในหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน”	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “บริหารสมอง (Brain Gym)” ในท่าหาวเพิ่มพลังและท่าหมวกความคิด **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้ความรู้แก่นิสิตเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาโดยการบรรยายในหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน” 2. ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน นั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้ทำกิจกรรมการฝึกการผ่อนคลาย เพื่อให้นิสิตได้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้วโดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ผ่านการปฏิบัติตามขั้นตอนของการฝึกการผ่อนคลายของกรมสุขภาพจิต 3. หลังจากนั้นให้นิสิตร่วมกันแบ่งปันความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกันในวงใหญ่ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. สื่อการสอนเพื่อบรรยายหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน” 2. CD การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต 3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3	กิจกรรมสุนทรีย-สนทนา	1. เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพและความอบอุ่นภายในกลุ่ม 2. เพื่อฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย ร่างกาย จิตใจสงบ หลับตาและนึกถึงสิ่งที่ทำให้ผ่อนคลาย ทำให้สบายใจ พร้อมกับฟังเสียงดนตรีธรรมชาติคลอเบาๆ เป็นเวลา 10 นาที **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมทักทาย โดยให้นิสิตเดินทักทายกัน โดยอาจไม่ต้องพูดทักทาย แต่อาจจะจับมือ สัมผัส โอบกอด หรือยิ้มให้กัน แล้วแต่ความรู้สึกของแต่ละคน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมสุนทรียสนทนาและการฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง โดยให้นิสิตเขียนแสดงความคิดเห็นจากคำถามว่า “นิสิตมีหลักการในการดำเนินชีวิตอย่างไรเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน” 3. หลังจากทำกิจกรรมนี้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน เขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าในฐานะผู้พูด หรือในฐานะผู้ฟัง นิสิตมีความรู้สึกอย่างไร และได้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมสุนทรียสนทนา และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. กระดาษ A4 ปากกา 2. ก้อนหินสำหรับใช้เป็นสัญลักษณ์ในการพูด 3. CD ดนตรีธรรมชาติ 4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมสุนทรียสนทนา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
4	โยคะเบื้องต้น	1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ลมหายใจ จิต และวิญญาณ 2. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้นกลับเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย และนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในการผ่อนคลายความเครียดในการเรียนและชีวิตประจำวันได้	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลายร่างกาย สงบนิ่ง โดยเน้นให้นิสิตได้อยู่กับตัวเอง และไม่พูดคุยกันเป็นเวลา 15 นาที 2. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการฝึกโยคะ มาฝึกโยคะให้กับนิสิต **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. วิทยากรให้การฝึกโยคะเบื้องต้นโดยเริ่มจากการฝึกการหายใจแบบโยคะ และท่าโยคะเบื้องต้นให้กับนิสิต ดังนี้ ท่าแห่งความสุข (Sukhasana) ท่าสุนัขก้มหน้า (Adho Mukha Asana) ท่ายืนก้มตัว (Uttanasana) ท่าต้นไม้ (Vrksasana) ท่าตรีโกณ (Trikonasana) ท่าแยกขาก้มตัว (Konasana Upavistha) ท่าเด็ก (Garbhasana) ท่านักรบ (Virabhadrasana) โดยปฏิบัติทั้งหมด 3 เซต และพักระหว่างเซต2 นาที 2. หลังจากฝึกโยคะแล้วให้นิสิตยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะการคลายกล้ามเนื้อ (การคลายอุ่น) 3. จากนั้นให้นิสิตแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันในวงใหญ่ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมโยคะเบื้องต้น และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. เบาะ 2. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมโยคะเบื้องต้น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
5	โยคะรักษาโรค	1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ลมหายใจ จิต และวิญญาณ 2. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำทักษะการฝึกโยคะรักษาโรคที่ได้รับไปใช้ชีวิตประจำวันได้	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “ตารางราง 9 ช่อง” โดยผู้วิจัยให้นิสิตยืนในท่าเตรียมพร้อมบนตาราง9 ช่องจากนั้นผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกการเคลื่อนไหวในรูปแบบตัวL,V และ X 3. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการฝึกโยคะ มาฝึกโยคะที่ช่วยในการรักษาโรคให้กับนิ **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. วิทยากรให้การฝึกโยคะโดยเริ่มจากการฝึกการหายใจแบบโยคะ และท่าโยคะที่ช่วยรักษาโรค ดังนี้ ท่ากงล้อ (Chakrasana) ท่าคีม (Paschimotanasana) ท่าเหยียดหลัง (Shanu srisasana) ท่านั่งเพชร (Vajrasana) ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ (Yoga Mudra) ท่าบิดสันหลัง (Vakrasana) ท่าคันไถ ครึ่งตัว (Ardha Halasana) โดยปฏิบัติทั้งหมด 5 เซต พักระหว่างเซต2นาที 2. หลังจากฝึกโยคะแล้วให้นิสิตยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะการคลายอุ่น 3. จากนั้นให้นิสิตแบ่งปันความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมโยคะรักษาโรค และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. เบาะ 2. ตาราง 9 ช่อง 3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมโยคะรักษาโรค

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
6	ไทเก๊ก	1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อความผ่อนคลาย มีสมาธิ ผ่านการตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย 2. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมไทเก๊กกลับเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย และนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในการผ่อนคลาย ความเครียดในการเรียนและชีวิตประจำวันได้	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “บริหารสมอง (Brain Gym)” ในท่าการเคลื่อนไหวสลับข้าง โดยให้นิสิตเคลื่อนไหวร่างกายส่วนแขนและขาข้างตรงกันข้ามเคลื่อนไหวสลับกันไปมา 3. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการฝึกไทเก๊ก มาฝึกไทเก๊กให้กับนิสิต **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. วิทยากรให้การฝึกไทเก๊กอย่างนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย เน้นการเคลื่อนไหวลื่นไหลต่อเนื่อง การหายใจสอดประสานไปกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งต้องตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอดทำให้เกิดสมาธิ สิ่งสำคัญคือให้นิสิตผ่อนคลาย ไม่เกร็งกล้ามเนื้อ และออกแรงเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลไม่กระแทก 2. หลังจากฝึกไทเก๊กแล้วให้นิสิตยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะการคลายกล้ามเนื้อ (คลายอุ่น) 3. จากนั้นให้นิสิตแบ่งปันความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม และสะท้อนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมไทเก๊ก **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไทเก๊ก และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมไทเก๊ก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
7	กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย	1. เพื่อให้นิสิตเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย 2. เพื่อให้นิสิตได้ทดลองการเคลื่อนไหวร่างกายวิถีไทย 3. เพื่อให้นิสิตเกิดความตื่นตัวและความพร้อมทางกายที่สัมพันธ์กับจิตใจ	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยเป็นผู้นำในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน ขา และลำตัว จากนั้นนิสิตปฏิบัติตาม **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยจัดแถวนิสิต โดยเว้นระยะสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่ชนกัน จากนั้นเกริ่นนำด้วยการอธิบายถึงองค์ความรู้และประโยชน์ของแม่ไม้มวยไทยที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการเคลื่อนไหวแบบไทย 2. ผู้วิจัยสาธิตการเคลื่อนไหวแบบไทยอย่างสมดุล โดยเริ่มจากการตั้งสติ กำหนดสมาธิให้ร่างกายมีความสมดุล แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายจากท่าที่เบาๆ จากมือ แขน หัวไหล่ แล้วขยับไปที่ขา ทั้งท่านั่งและท่ายืน จากคนเดียวมาเป็นคู่ หรือ 3 คน 3. จากนั้นผู้วิจัยเป็นผู้นำในการออกกำลังกายตามแบบแม่ไม้มวยไทย ตามท่าต่างๆ ทั้งหมัด ศอก เข่า และเท้า 4. เมื่อจบทุกกระบวนท่าแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงที่ได้รับ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
8	กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน	1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกการคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นิสิตได้ทดลองทำงานศิลปะแบบง่ายๆ 3. เพื่อให้นิสิตได้สังเกต และรับรู้ภาวะในจิตใจของตนเองผ่านการปั้นดินน้ำมัน	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “Give me a shape” **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยขอให้นิสิตทุกคนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย และคิดใคร่ครวญว่าสัตว์ที่เราต้องการจะปั้นเป็นสัตว์ชนิดใด และท่าทางลักษณะใด หลังจากนั้นให้นิสิตปั้นดินน้ำมันเป็นสัตว์ชนิดนั้นๆที่อยู่ในท่าทางนั้นๆ ตามความต้องการของแต่ละคน 2. หลังจากปั้นเสร็จแล้ว ให้นิสิตจับคู่กับเพื่อนแล้วผลัดกันแบ่งปันความรู้สึกว่าทำไมนิสิตจึงปั้นสัตว์ชนิดนั้น ท่าทางนั้นๆ เพราะอะไร แสดงความรู้สึกโดยใช้จินตนาการอย่างสร้างสรรค์ 3. หลังจากนิสิตเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟังจบแล้ว ผู้วิจัยให้นิสิตเขียนสะท้อนความรู้สึกว่าได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. กระดาษ A4 ดินสอ และปากกา 2. ดินน้ำมันสีต่างๆ 3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
9	กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง	1. เพื่อให้นิสิตฝึกการคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นิสิตได้ทดลองทำงานศิลปะแบบง่ายๆ 3. เพื่อให้นิสิตได้สังเกต และค้นพบตนเองผ่านการวาดภาพแนวธรรมชาติ	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตทดลองวาดภาพแนวธรรมชาติ โดยให้นิสิตคิดถึงความเป็นธรรมชาติ ในความคิดของนิสิต แล้วให้ถ่ายทอดออกมาเป็นภาพแนวธรรมชาติ โดยใช้สีประเภทต่างๆกัน ตามความคิดจินตนาการของแต่ละคน ที่สำคัญคือ ผู้วิจัยจะย้ำว่านี่เป็น “การทดลอง ไม่มีถูกไม่มีผิด” เพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนวาดภาพของตนเองให้เต็มที่ไม่ต้องกลัวถูกกลัวผิด และให้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อธรรมชาติออกมาผ่านสีและลายเส้นต่างๆตามที่นิสิตต้องการ 2. หลังจากนั้น ให้นิสิตอธิบายภาพที่วาดนั้นนิสิตต้องการสื่อถึงอะไร และถ้าเปรียบธรรมชาติกับตัวนิสิตเอง นิสิตเปรียบเสมือนสิ่งใดในธรรมชาติ เพราะเหตุใด 3. หลังจากทำกิจกรรมนี้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าได้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. กระดาษ A4 ดินสอ และปากกา 2. สีเทียน และดินสอสี 3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
10	กิจกรรมเมืองในฝัน	1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีมผ่านการทำงานศิลปะ 2. เพื่อให้นิสิตได้ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าในการสร้างสรรค์ผลงาน 3. เพื่อให้นิสิตได้แบ่งปันความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมเมืองในฝัน	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “Newspaper” **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “เมืองในฝัน” ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนิสิต กลุ่มละ 12 คน โดยให้แต่ละกลุ่มสร้างสรรค์เมืองในฝันของกลุ่มออกมาจากอุปกรณ์ที่จัดเตรียมให้ โดยสมาชิกในกลุ่มต้องช่วยกัน แบ่งหน้าที่กันในการทำงาน 2. หลังจากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน เมืองในฝัน ว่าทำไมถึงสร้างออกมาในลักษณะนี้ เพราะอะไร และนิสิตอยากให้สังคมที่อยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างไร 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าได้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และขออาสาสมัครเป็นตัวแทนของห้องพูดสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนๆฟังหน้าชั้นเรียนประมาณ 3-5 คน **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมเมืองในฝัน และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. กระดาษเทาขาว ดินสอ 2. สีเทียน และดินสอสี 3. กระดาษสี กาว และ สก๊อตเทป 4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมเมืองในฝัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
11	กิจกรรมโดมิโน	1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกการใช้สติความรอบคอบในการทำงาน 3. เพื่อให้นิสิตรู้จักการแบ่งงานกันทำตามขั้นตอน 4. เพื่อให้นิสิตเรียนรู้ความผิดพลาด และการประสบความสำเร็จร่วมกัน	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “แก้วน้ำสามัคคี” **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “โดมิโน” โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนิสิต กลุ่มละ 15 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเรียงตัวโดมิโน ออกมาในรูปอะไร หรือในลักษณะใดก็ได้ เช่น เรียงเป็นรูปดอกไม้ รถยนต์ สิ่งของต่างๆ เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ 40 นาที จากนั้นก็จะให้แต่ละกลุ่มล้มตัวโดมิโนที่เรียงเอาไว้จากตัวแรกไปจนถึงตัวสุดท้าย 2. จากนั้นให้นิสิตแบ่งปันความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม และเขียนสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมเมืองในฝัน และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. โดมิโน 2. แก้วน้ำพลาสติกใส่น้ำไว้เต็มแก้ว 3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมโดมิโน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
12	กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต	1. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งเพื่อการเข้าใจตนเอง 2. เพื่อการยอมรับตนเองและเปิดเผยตัวตนให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจ 3. เพื่อเปิดใจยอมรับผู้อื่นและความแตกต่าง 4. เพื่อสร้างความไว้วางใจกันและกันในหมู่สมาชิกกลุ่ม จากการรับรู้เรื่องราวชีวิตของกันและกัน 5. เพื่อให้นิสิตฝึกจิตให้มีสมาธิ	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “พีระมิด” **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต โดยให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน ผู้วิจัยขอให้ทุกคนนั่งในที่ที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลง ผู้วิจัยกล่าวนำให้สมาชิกปลดปล่อยใจเป็นอิสระ ณ ขณะปัจจุบันวางเรื่องต่างๆลง ปล่อยใจให้ว่าง พร้อมที่จะบอกเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมาโดยไม่ต้องคิด/สั่ง เพียงแต่ใคร่ครวญ ตั้งคำถามกลับไปมองชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบันว่า - มีเหตุการณ์และเรื่องราวอะไรบ้างที่สำคัญในชีวิตของนิสิตอาจเป็นช่วงเวลาที่นิสิตมีความสุข แล้วถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านั้นออกมาเป็นภาพ โดยให้วาดภาพแสดงเส้นทางชีวิตที่เกิดเหตุการณ์เหล่านี้ลงบนกระดาษ A4 หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นตามภาพที่วาดให้สมาชิกในกลุ่มฟังโดยใช้กระบวนการสุนทรียสนทนาทำวนจนครบทุกคน 2. หลังจากทำกิจกรรมนี้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมทำกิจกรรมครั้งนี้ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม ข้อคิด ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. กระดาษ A4 ดินสอ และปากกา 2. อุปกรณ์วาดภาพต่างๆ เช่น ดินสอสี และสีเทียน 3. ฟิวเจอร์บอร์ดรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 15x30 ซ.ม. 4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
13	กิจกรรมค้นหาคนดี	1. เพื่อให้นิสิตได้ศึกษาแบบอย่างการดำเนินชีวิตของคนดี 2. เพื่อให้นิสิตได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้ง เพื่อปรับปรุง และแก้ไขชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น โดยผ่านการศึกษาการดำเนินชีวิตของคนดี	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “เกมสุดเอื้อม” **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. จากการปฐมนิเทศ ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นิสิตทำกิจกรรมค้นหาคนดี โดยการให้ไปสัมภาษณ์คนดีที่อยู่ในชุมชนและที่นิสิตรู้จัก โดยไปติดตามขอเรียนรู้ชีวิตของบุคคลเหล่านี้ว่าท่านมีหลักการ แนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างไร แล้วให้นิสิตนำข้อมูลที่ได้มาเขียนบันทึก แล้วเล่าให้เพื่อนๆฟังในห้อง 2. ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6-7 คน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องที่ตนได้ไปสัมภาษณ์คนดีให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3. หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้นิสิตแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันว่านิสิตรู้สึกและเรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมค้นหาคนดี เพื่อเป็นการแบ่งปันความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกันในวงใหญ่ **ขั้นสรุป** ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม ข้อคิด ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม	1. กระดาษ A4 ดินสอ ปากกา 2. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมค้นหาคนดี

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
14	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อให้นิสิตได้ทบทวนถึงประเด็นที่สำคัญของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยการอภิปรายซักถามและสรุปเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวตลอดจนให้นิสิตแสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ 2. เพื่อทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)	**ขั้นนำ** 1. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ 2. ผู้วิจัยนำเสนอภาพกิจกรรม ความประทับใจทั้งหมดให้นิสิตชมจาก วีดีทัศน์แสดงภาพกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา **ขั้นดำเนินกิจกรรม** 1. ผู้วิจัยให้นิสิตได้ทบทวนถึงประเด็นที่สำคัญของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยการอภิปรายซักถาม และสรุปเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว ตลอดจนให้นิสิตแสดงความคิดเห็นและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบวัดความสุขในการเรียนหลังการทดลอง (Posttest) ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ทำก่อนการทดลอง (Pretest) **ขั้นสรุป** 1. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนิสิตทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 2. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา	1. แบบวัดความสุขในการเรียน 2. วีดีทัศน์แสดงภาพกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 1
ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างนิสิตกับผู้วิจัย และนิสิตด้วยกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศและความเป็นกันเองให้เกิดขึ้นก่อนการทดลอง

2. เพื่อทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

3. เพื่อให้นิสิตได้ทราบวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละกิจกรรม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ใบรายชื่อนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2. แบบวัดความสุขในการเรียน

3. กำหนดการของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมในภาพรวมให้นิสิตทราบ

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “ปรบมือด้วยสติ” ผู้วิจัยวางเงื่อนไขการปรบมือ ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ จากนั้นให้นิสิตนับเลข 1-100 โดยหากเมื่อนิสิตนับถึงตัวเลขที่มีเลข 4 และ 8 ให้ปรบมือแทนการนับ โดยเมื่อผู้อื่นทำผิด โดยนับหรือปรบมือผิด สิ่งสำคัญคือต้องให้อภัยและเริ่มใหม่

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศความเป็นกันเอง โดยให้นิสิตทุกคนทำกิจกรรม “แนะนำตัวพร้อมของฝาก” โดยผู้วิจัยชี้แจงว่า ต่อไปนี้จะให้นิสิตทุกคนแนะนำตัวเอง โดยมีกติกาว่า เมื่อนิสิตบอกชื่อตัวเองแล้ว ให้ตามด้วยของฝาก ซึ่งของฝากจะต้องเป็นของที่กินได้ จะเป็นอาหาร ผลไม้ ผัก ขนม ก็ได้ เช่น “ผมชื่อ กรกช เอาสับปะรดมาฝาก” เป็นต้น ซึ่งของฝากที่ตามหลังชื่อนั้นจะต้องให้คล้องจองกับชื่อด้วย ทำจนครบทุกคน หลังจากนั้นผู้วิจัยแนะนำตนเอง

2. ผู้วิจัยมอบหมายให้นิสิตทำประวัติส่วนตัวโดยใช้ชื่อว่า “My Portfolio” พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

3. ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) คือแบบวัดความสุขในการเรียนเป็นเวลา 20 นาที

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบเกี่ยวกับกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย ความมุ่งหมาย ความสำคัญ ขั้นตอน วิธีการ และข้อพึงปฏิบัติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตถามคำถามเพื่อความเข้าใจ พร้อมแจกเอกสารกำหนดการของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งมีทั้งหมด 14 ครั้ง และนัดหมายนิสิตในครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การให้ความร่วมมือและความสนใจของนิสิตขณะทำกิจกรรม ปรบมือด้วยสติ กิจกรรมแนะนำตัวพร้อมของฝาก และขณะผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 1
ปฐมนิเทศ

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 2

การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการผ่อนคลายนิสิตได้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

2. เพื่อให้ความรู้แก่นิสิตในหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน”

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. สื่อการสอนเพื่อบรรยายหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน”

2. CD การฝึกการผ่อนคลายของกรมสุขภาพจิต

3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย

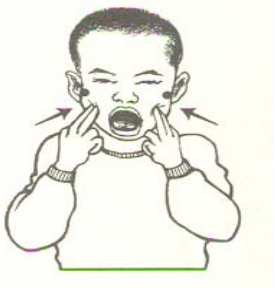
วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นิสิตทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “บริหารสมอง (Brain Gym)” ในท่าหาวเพิ่มพลังและท่าหมวกความคิด

โดยเริ่มจากท่าหาวเพิ่มพลัง วิธีการคือให้นิสิตทำท่าหาว หลับตาให้สนิทแล้วใช้มือถูนวดบริเวณเหนือฟันกรามบนและฟันกรามล่างด้านตรงข้าม กล้ามเนื้อที่สัมผัสใกล้ๆ ฟันกรามบนจะทำหน้าที่ในการเปิดปาก ส่วนกล้ามเนื้อที่สัมผัสเหนือฟันกรามล่างจะทำหน้าที่หุบปาก ทำเสียงหาวต่ำๆ ขณะนวดกล้ามเนื้อ และทำซ้ำ 6-8 ครั้ง ซึ่งการหาวเป็นปฏิกิริยาสะท้อนทางการหายใจตามธรรมชาติที่เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตไปยังสมองและกระตุ้นการทำงานของร่างกายทุกส่วน ดังรูป



หาวเพิ่มพลัง

จากนั้นทำท่าหมวกความคิด วิธีการคือให้นิสิตใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ จับที่ใบหูดึงไปทางด้านหลังเบาๆ แล้วกางออก เริ่มนวดเบาๆ จากส่วนบนสุดลงมาตามขอบโค้งของใบหูจนถึงติ่งหู นิสิตต้องตั้งศีรษะให้ตรง คางอยู่ในระดับที่เหมาะสม และทำซ้ำ 3-5 ครั้ง ซึ่งท่าหมวกความคิดช่วยให้นิสิตมีความตั้งใจฟัง ผ่อนคลาย และเป็นการรวมสมาธิ ให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังรูป

หมวกความคิด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้แก่นิสิตเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาโดยการบรรยายในหัวข้อ “จิตตปัญญาศึกษากับความสุขในการเรียน”

2. ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน นั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้ทำกิจกรรมการฝึกการผ่อนคลาย เพื่อให้นิสิตได้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้วโดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ผ่านการปฏิบัติตามขั้นตอนของการฝึกการผ่อนคลายของกรมสุขภาพจิต โดยกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ 1. แขนขวา 2. แขนซ้าย 3. หน้าผาก 4. ตา แก้มและจมูก 5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น6. คอ 7. อก หลัง และไหล่ 8. หน้าท้องและก้น 9. ขาขวา 10. ขาซ้าย มีวิธีการฝึกดังนี้

วิธีการฝึกการผ่อนคลาย

1. ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งในท่าสบาย

2.จากนั้นนิสิตค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม ดังนี้

2.1 เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย

2.2 ส่วนบริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย

2.3 ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย

2.4 ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย

2.5 คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ

2.6 อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย

2.7 หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบกันแล้วคลาย

2.8 งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

3. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นิสิตร่วมกันแบ่งปันความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกันในวงใหญ่

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาการฝึกการผ่อนคลาย และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของนิสิตขณะเข้าร่วมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา กิจกรรมการฝึกการผ่อนคลาย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 2
การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา และการฝึกการผ่อนคลาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 3
กิจกรรมสุนทรียสนทนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพและความอบอุ่นภายในกลุ่ม
2. เพื่อฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 และปากกา
2. ก้อนหินสำหรับใช้เป็นสัญลักษณ์ในการพูด
3. CD ดนตรีธรรมชาติ
4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมสุนทรียสนทนา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ
2. ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายร่างกาย จิตใจสงบ หลับตาและนึกถึงสิ่งที่ทำให้ผ่อนคลาย ทำให้สบายใจ พร้อมกับฟังเสียงดนตรีธรรมชาติคลอเบาๆ เป็นเวลา 10 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมทักทาย โดยให้นิสิตเดินทักทายกัน โดยอาจไม่ต้องพูดทักทาย แต่อาจจะจับมือ สัมผัส โอบกอด หรือยิ้มให้กัน แล้วแต่ความรู้สึกของแต่ละคน ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมสุนทรียสนทนา และการฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง โดยให้นิสิตเขียนแสดงความคิดเห็นจากคำถามว่า “นิสิตมีหลักการในการดำเนินชีวิตอย่างไรเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน” หลังจากเขียนเสร็จแล้ว ให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6-7 คน แล้วพูดหรือเล่าสิ่งที่เขียนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง โดยมีกติกาว่าคนที่ต้องการจะพูด จะต้องหยิบก้อนหิน ซึ่งตั้งอยู่กลางวงขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะเริ่มพูดได้ ส่วนสมาชิกที่เหลือก็ให้ฟังอย่างสงบนิ่ง ห้ามพูด ห้ามวิจารณ์ และห้ามแสดงความคิดเห็นใดๆทั้งสิ้น จนกว่าคนที่พูดวางก้อนหินกลับไปกลางวง สมาชิกคนอื่นจึงจะพูดได้ โดยหยิบก้อนหินขึ้นมา ให้ทำอย่างนี้จนวนครบทุกคน
3. หลังจากทำกิจกรรมนี้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าในฐานะผู้พูด หรือในฐานะผู้ฟัง นิสิตมีความรู้สึกอย่างไร และได้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และขออาสาสมัครเป็นตัวแทนของห้องพูดสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนๆฟังหน้าชั้นเรียนประมาณ 3-4 คน

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมสุนทรียสนทนา และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของนิสิตขณะทำกิจกรรม และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 3
กิจกรรมสุนทรียสนทนา

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 4
โยคะเบื้องต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ลมหายใจ จิต และวิญญาณ

2. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะกลับเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย และนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในการผ่อนคลายความเครียดในการเรียนและชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. เบาะ

2. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมโยคะเบื้องต้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นิสิตนั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลายร่างกาย สงบนิ่ง โดยเน้นให้นิสิตได้อยู่กับตัวเอง และไม่พูดคุยกันเป็นเวลา 15 นาที่

2. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการฝึกโยคะ มาฝึกโยคะให้กับนิสิต

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้การฝึกโยคะโดยเริ่มจากการฝึกการหายใจแบบโยคะ และท่าโยคะเบื้องต้นให้กับนิสิต ดังนี้ ท่าแห่งความสุข (Sukhasana) ท่าสุนัขก้มหน้า (Adho Mukha Asana) ท่ายืนก้มตัว (Uttanasana) ท่าต้นไม้ (Vrksasana) ท่าตรีโกณ (Trikonasana) ท่าแยกขาก้มตัว (Konasana Upavistha) ท่าเด็ก (Garbhasana) ท่านักรบ (Virabhadrasana) โดยปฏิบัติทั้งหมด 3 เซต และพักระหว่างเซต 2 นาที

2. หลังจากฝึกโยคะแล้วผู้วิจัยให้นิสิตยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะการคลายกล้ามเนื้อ (การคลายอุ่น)

3. จากนั้นผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันในวงใหญ่

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมโยคะเบื้องต้น และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม และความตั้งใจของนิสิตขณะทำกิจกรรมโยคะเบื้องต้น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 4
โยคะเบื้องต้น

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 5

โยคะรักษาโรค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ลมหายใจ จิต และวิญญาณ
2. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำทักษะการฝึกโยคะรักษาโรคที่ได้รับไปใช้ชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. เบาะ
2. ตาราง 9 ช่อง
3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมโยคะรักษาโรค

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ
2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “ตางราง 9 ช่อง” โดยผู้วิจัยให้นิสิตยืนในท่าเตรียมพร้อมบนตาราง 9 ช่อง จากนั้นผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกการเคลื่อนไหวในรูปแบบตัว L,V และ X รูปแบบละ 5 เซต ให้นิสิตทำตาม เป็นการฝึกสมอง ปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย และเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการฝึกโยคะ มาฝึกโยคะที่ช่วยในการรักษาโรคให้กับนิสิต

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้การฝึกโยคะโดยเริ่มจากการฝึกการหายใจแบบโยคะ และท่าโยคะที่ช่วยรักษาโรค ดังนี้ ท่ากงล้อ (Chakrasana) ท่าคีม (Paschimotanasana) ท่าเหยียดหลัง (Shanu srisasana) ท่านั่งเพชร (Vajrasana) ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ (Yoga Mudra) ท่าบิดสันหลัง (Vakrasana) ท่าคันไถ ครึ่งตัว (Ardha Halasana) โดยปฏิบัติทั้งหมด 5 เซต และพักระหว่างเซต2 นาที
2. หลังจากฝึกโยคะแล้วให้นิสิตยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะการคลายกล้ามเนื้อ (เนื้อคลายอุ่น)
3. จากนั้นให้นิสิตแบ่งปันความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมโยคะรักษาโรค และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม และความตั้งใจในการปฏิบัติทักษะของนิสิตขณะทำกิจกรรมโยคะรักษาโรค การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 5
โยคะรักษาโรค

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะรักษาโรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะรักษาโรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 6
ไทเก๊ก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกฝนตนเอง เพื่อความผ่อนคลาย มีสมาธิ ผ่านการตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย

2. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมไทเก๊กกลับเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย และนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในการผ่อนคลายความเครียดในการเรียนและชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

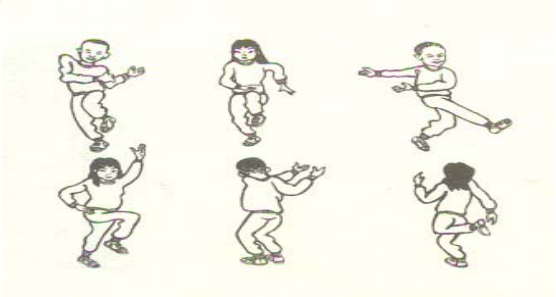
1. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมไทเก๊ก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “บริหารสมอง (Brain Gym)” ในท่าการเคลื่อนไหวสลับข้างโดยให้นิสิตเคลื่อนไหวร่างกายส่วนแขนและขาข้างตรงกันข้ามเคลื่อนไหวสลับกันไปมา ใช้ท่าบริหารที่หลากหลายไม่ทำซ้ำซากอยู่ท่าเดียว ซึ่งท่าเคลื่อนไหวสลับข้างจะกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งสองซีกในเวลาเดียวกัน จากนั้นกระโดดสลับขา (หรือกระโดดเบาๆ) จะมีประโยชน์ต่อการแบ่งเส้นกลางส่วนบนและส่วนล่าง และจะทำให้ร่างกายมีความสมดุลมากขึ้น ดังรูป



การเคลื่อนไหวสลับข้าง

3. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการฝึกไทเก๊ก มาฝึกไทเก๊กให้กับนิสิต

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้การฝึกไทเก๊กอย่างนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย เน้นการเคลื่อนไหวลื่นไหลต่อเนื่อง การหายใจสอดประสานไปกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งต้องตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอดทำให้เกิดสมาธิ สิ่งสำคัญคือให้นิสิตผ่อนคลาย ไม่เกร็งกล้ามเนื้อ และการออกแรงเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลไม่กระแทก

2. หลังจากฝึกไทเก๊กแล้วให้นิสิตยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะการคลายกล้ามเนื้อ (คลายอุ่น)

3. จากนั้นให้นิสิตแบ่งปันความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม และสะท้อนความรู้สึกจากการทำกิจกรรม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไทเก๊ก และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม และความตั้งใจในการปฏิบัติทักษะของนิสิตขณะทำกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 6
ไทเก๊ก

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมไทเก๊ก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมไทเก๊ก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 7

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้นิสิตได้ทดลองออกกำลังกายวิถีไทย
3. เพื่อให้นิสิตเกิดความตื่นตัวและความพร้อมทางกายที่สัมพันธ์กับจิตใจ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ
2. ผู้วิจัยเป็นผู้นำในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน ขา และลำตัว จากนั้นนิสิตปฏิบัติตาม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยจัดแถวนิสิต โดยเว้นระยะสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่ชนกัน จากนั้นเกริ่นนำด้วยการอธิบายถึงองค์ความรู้และประโยชน์ของแม่ไม้มวยไทยที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการเคลื่อนไหวแบบไทย
2. ผู้วิจัยสาธิตการเคลื่อนไหวแบบไทยอย่างสมดุล โดยเริ่มจากการตั้งสติ กำหนดสมาธิให้ร่างกายมีความสมดุล แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายจากท่าที่เบาๆ จากมือ แขน หัวไหล่ แล้วขยับไปที่ขา ทั้งท่านั่งและท่ายืน จากคนเดียวมาเป็นคู่ หรือ 3 คน
3. จากนั้นผู้วิจัยเป็นผู้นำในการออกกำลังกายตามแบบแม่ไม้มวยไทย ตามท่าต่างๆ ทั้งหมัด ศอก เข่า และเท้า
4. เมื่อจบทุกกระบวนท่าแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงที่ได้รับ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม และความตั้งใจในการปฏิบัติทักษะของนิสิตขณะทำกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 7
กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 8

กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกการคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นิสิตได้ทดลองทำงานศิลปะแบบง่ายๆ
3. เพื่อให้นิสิตได้สังเกต และรับรู้ภาวะในจิตใจของตนเองผ่านการปั้นดินน้ำมัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ดินสอ และปากกา
2. ดินน้ำมันสีต่างๆ
3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “Give me a shape” โดยผู้วิจัยแบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน ให้สมาชิกในกลุ่มทำตามเงื่อนไขที่ผู้วิจัยกำหนด โดยโจทย์ที่กำหนดอาจเป็นสัตว์ สิ่งของ ต้นไม้ ดอกไม้ สถานที่ ก็ได้โดยที่สมาชิกในกลุ่มทุกคนต้องเป็นส่วนประกอบในโจทย์นั้นด้วย เช่น ดอกทานตะวัน ให้ทุกคนในกลุ่มทำส่วนประกอบของดอกทานตะวันขึ้นมา เป็นต้น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยขอให้นิสิตทุกคนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย และคิดใคร่ครวญว่าสัตว์ที่เราต้องการจะปั้นเป็นสัตว์ชนิดใด และท่าทางลักษณะใด หลังจากนั้นให้นิสิตปั้นดินน้ำมันเป็นสัตว์ชนิดนั้นๆที่อยู่ในท่าทางนั้นๆ ตามความต้องการของแต่ละคน

2. หลังจากปั้นเสร็จแล้ว ให้นิสิตจับคู่กับเพื่อน แล้วผลัดกันแบ่งปันความรู้สึกว่าทำไมนิสิตจึงปั้นสัตว์ชนิดนั้น ท่าทางนั้นๆ เพราะอะไร แสดงความรู้สึกโดยใช้จิตนาการอย่างสร้างสรรค์

3. หลังจากนิสิตเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟังจบแล้ว ผู้วิจัยให้นิสิตเขียนสะท้อนความรู้สึกว่าได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม ความสนใจของนิสิตขณะทำกิจกรรม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 8
กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9

กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตฝึกการคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นิสิตได้ทดลองทำงานศิลปะแบบง่ายๆ
3. เพื่อให้นิสิตได้สังเกต และค้นพบตนเองผ่านการวาดภาพแนวธรรมชาติ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ดินสอ และปากกา
2. สีเทียน และดินสอสี
3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ
2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” โดยผู้วิจัยแบ่งนิสิตออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้เริ่มเรื่อง ด้วยประโยค “ณ วันหนึ่งที่อากาศแจ่มใส” จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนต่อประโยคที่ตนเองคิดขึ้นมาไปจนครบทุกคนในกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่าเรื่องที่แต่งขึ้นมาให้เพื่อนๆฟัง เช่น ณ วันหนึ่งที่อากาศแจ่มใส เด็กน้อยวิ่งเล่นกันในสนามเด็กเล่น มีร้านไอศกรีมและร้านขนมมากมาย เป็นต้น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นิสิตทดลองวาดภาพแนวธรรมชาติ โดยให้นิสิตคิดถึงความเป็นธรรมชาติ ในความคิดของนิสิต แล้วให้ถ่ายทอดออกมาเป็นภาพแนวธรรมชาติ โดยใช้สีประเภทต่างๆกัน ตามความคิดจินตนาการของแต่ละคน ที่สำคัญคือ ผู้วิจัยจะย้ำว่านี่เป็น “การทดลอง ไม่มีถูกไม่มีผิด” เพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนวาดภาพของตนเองให้เต็มที่ไม่ต้องกลัวถูกกลัวผิด และให้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อธรรมชาติออกมาผ่านสีและลายเส้นต่างๆตามที่นิสิตต้องการ
2. หลังจากนั้น ให้นิสิตอธิบายภาพที่วาดนั้นนิสิตต้องการสื่อถึงอะไร และถ้าเปรียบธรรมชาติกับตัวนิสิตเอง นิสิตเปรียบเสมือนสิ่งใดในธรรมชาติ เพราะเหตุใด
3. หลังจากทำกิจกรรมนี้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าได้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และขออาสาสมัครเป็นตัวแทนของห้องพูดสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนๆฟังหน้าชั้นเรียนประมาณ 3-5 คน

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเองและเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมของนิสิตขณะทำกิจกรรม และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 9
กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 10
กิจกรรมเมืองในฝัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีมผ่านการทำงานศิลปะ
2. เพื่อให้นิสิตได้ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าในการสร้างสรรค์ผลงาน
3. เพื่อให้นิสิตได้แบ่งปันความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมเมืองในฝัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษเทาขาว ดินสอ
2. สีเทียน และดินสอสี สีเมจิ
3. กระดาษสี สีต่างๆ กาวและสก๊อตเทป
4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมเมืองในฝัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “Newspaper” โดยผู้วิจัยถามนิสิตว่า “หนังสือพิมพ์นอกจากจะใช้อ่านข่าวแล้วยังใช้ประโยชน์อะไรได้อีก” ให้นิสิตคิดและเขียนประโยชน์ของหนังสือพิมพ์ออกมาให้มากที่สุด เช่น ใช้เช็ดกระจก ห่อของ ถุงกระดาษ หรือทำอะไรก็ได้โดยให้นิสิตเขียนออกมาให้มากที่สุด ในเวลา 5 นาที ใครที่เขียนออกมามากที่สุดและน่าสนใจจะให้ออกมานำเสนอ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “เมืองในฝัน” ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนิสิต กลุ่มละ 12 คน โดยให้แต่ละกลุ่มสร้างสรรค์เมืองในฝันของกลุ่มออกมา จากอุปกรณ์ที่จัดเตรียมให้ โดยสมาชิกในกลุ่มต้องช่วยกันแบ่งหน้าที่กันในการทำงาน

2. หลังจากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน เมืองในฝัน ว่าทำไมถึงสร้างออกมาในลักษณะนี้ เพราะอะไร และนิสิตอยากให้สังคมที่อยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างไร

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าได้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และขออาสาสมัครเป็นตัวแทนของห้องพูดสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนๆฟังหน้าชั้นเรียน ประมาณ 3-5 คน

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมเมืองในฝัน และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมของนิสิตขณะทำกิจกรรม และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 10
กิจกรรมเมืองในฝัน

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมเมืองในฝัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมเมืองในฝัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 11
กิจกรรมโดมิโน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกการใช้สติ ความรอบคอบในการทำงาน
3. เพื่อให้นิสิตรู้จักการแบ่งงานกันทำตามขั้นตอน
4. เพื่อให้นิสิตเรียนรู้ความผิดพลาด และการประสบความสำเร็จร่วมกัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. โดมิโน
2. แก้วน้ำพลาสติกใส่น้ำไว้เต็มแก้ว
3. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมโดมิโน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “แก้วน้ำสามัคคี” วิธีการคือให้สมาชิกในกลุ่มส่งแก้วน้ำที่มีน้ำบรรจุอยู่เต็มแก้วโดยสมาชิกในกลุ่มต้องพยายามไม่ให้น้ำหกออกจากแก้ว ทำการส่งต่อรอบวงจนครบทุกคน ถ้าน้ำไม่หกในรอบนั้นถือว่าเป็นอันยุติ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “โดมิโน” ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนิสิต กลุ่มละ 15 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเรียงตัวโดมิโน ออกมาในรูปอะไร หรือในลักษณะใดก็ได้ เช่น เรียงเป็นรูปดอกไม้ รถยนต์ สิ่งของต่างๆ เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ 40 นาที จากนั้นก็จะให้แต่ละกลุ่มล้มตัวโดมิโนที่เรียงเอาไว้จากตัวแรกไปจนถึงตัวสุดท้าย

2. จากนั้นให้นิสิตแบ่งปันความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม และเขียนสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม การนำไปใช้ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมเมืองในฝัน และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมของนิสิตขณะทำกิจกรรม และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 11
กิจกรรมโดมิโน

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมโดมิโน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมโดมิโน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 12

กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งเพื่อการเข้าใจตนเอง
2. เพื่อการยอมรับตนเองและเปิดเผยตัวตนให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจ
3. เพื่อเปิดใจยอมรับผู้อื่นและความแตกต่าง
4. เพื่อสร้างความไว้วางใจกันและกันในหมู่สมาชิกกลุ่ม จากการรับรู้เรื่องราวชีวิตของกันและกัน
5. เพื่อให้นิสิตฝึกจิตให้มีสมาธิ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

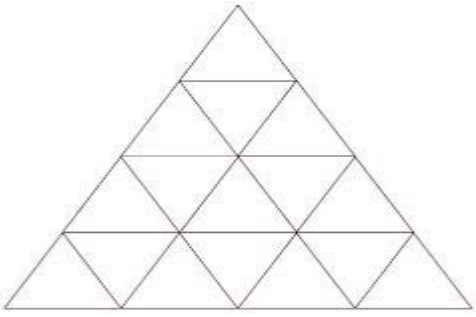
อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ดินสอ และปากกา
2. อุปกรณ์วาดภาพต่างๆ เช่น ดินสอสี และสีเทียน
3. ฟิวเจอร์บอร์ด รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 15x30 ซ.ม.
4. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ
2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “พีระมิด” โดยแบ่งนิสิตเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันต่อฟิวเจอร์บอร์ดให้เป็นรูปพีระมิด ให้มีความสูงมากที่สุด และมีความมั่นคง กลุ่มใดต่อพีระมิดให้มีความสูงที่สุดและสามารถตั้งอยู่ได้ภายในเวลา 10 วินาที จะได้รับรางวัล สิ่งสำคัญจะต้องช่วยเหลือกัน ถ้าเพื่อนต่อพีระมิดพลาด พังทลายลงมา ต้องให้อภัยและเริ่มใหม่ ไม่ตำหนิกัน ดังรูป



การต่อพีระมิด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต โดยให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ4-5 คน ผู้วิจัยขอให้ทุกคนนั่งในที่ที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลง ผู้วิจัยกล่าวนำให้สมาชิกปลดปล่อยใจเป็นอิสระ ณ ขณะปัจจุบันวางเรื่องต่างๆลง ปล่อยใจให้ว่าง พร้อมที่จะบอกเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมาโดยไม่ต้องคิด/สั่ง เพียงแต่ใคร่ครวญ ตั้งคำถามกลับไปมองชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบันว่า

- มีเหตุการณ์และเรื่องราวอะไรบ้างที่สำคัญในชีวิตของนิสิต อาจเป็นช่วงเวลาที่นิสิตมีความสุข การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิต หรือเหตุการณ์ประทับใจของนิสิต เป็นต้น แล้วถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านั้นออกมาเป็นภาพ โดยให้วาดภาพแสดงเส้นทางชีวิตที่เกิดเหตุการณ์เหล่านี้ลงบนกระดาษ A4 หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นตามภาพที่วาดให้สมาชิกในกลุ่มฟัง โดยใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา ทำวนจนครบทุกคน

2. หลังจากทำกิจกรรมนี้ครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสะท้อนความรู้สึกออกมาว่าได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมทำกิจกรรมครั้งนี้ และขออาสาสมัครเป็นตัวแทนของห้องพูดสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนๆฟัง

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม ข้อคิด ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมแสดงความสนใจของนิสิตขณะทำกิจกรรม และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 12
กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 13

กิจกรรมค้นหาคนดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ศึกษาแบบอย่างการดำเนินชีวิตของคนดี

2. เพื่อให้นิสิตได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งเพื่อปรับปรุง และแก้ไขชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น โดยผ่านการศึกษาการดำเนินชีวิตของคนดี

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ดินสอ ปากกา

2. ใบสะท้อนความรู้สึกกิจกรรมค้นหาคนดี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นิสิตทราบ

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม “เกมสุดเอื้อม” ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนหาของส่วนตัว เช่น เครื่องเขียน หรือของใช้ส่วนตัว ยกเว้นของมีค่า ให้นำของแต่ละคนมาวางรวมกันไว้บนภาชนะที่จัดไว้ เมื่อรวบรวมสิ่งของของทุกคนเรียบร้อยแล้ว ก็นำมาวางให้ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 1เมตรครึ่ง ซึ่งผู้เล่นไม่สามารถเอื้อมถึงได้ และห้ามใช้อุปกรณ์ช่วย ให้ใช้เพียงพลังกลุ่มที่ต้องช่วยกันจับ ช่วยกันยืดผู้เล่นที่จะต้องเอื้อมไปหยิบสิ่งของของตนให้ได้ ซึ่งใครจะเป็นผู้เอื้อมหยิบสิ่งของจะต้องหยิบสิ่งของของตนเอง ห้ามหยิบของผู้อื่น เมื่อหยิบได้แล้วก็เปลี่ยนผู้เอื้อมหยิบจนหยิบสิ่งของครบทุกคนในกลุ่ม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. จากการปฐมนิเทศ ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นิสิตทำกิจกรรมค้นหาคนดี โดยการให้ไปสัมภาษณ์คนดีที่อยู่ในชุมชนและที่นิสิตรู้จัก โดยไปติดตามขอเรียนรู้ชีวิตของบุคคลเหล่านี้ว่าท่านมีหลักการ แนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างไร แล้วให้นิสิตนำข้อมูลที่ได้มาเขียนบันทึก แล้วเล่าให้เพื่อนๆฟังในห้อง

2. ผู้วิจัยให้นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6-7 คน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องที่ตนได้ไปสัมภาษณ์คนดีให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

3. หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้นิสิตแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันว่านิสิตรู้สึกและเรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมค้นหาคนดี เพื่อเป็นการแบ่งปันความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกันในวงใหญ่

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม ข้อคิด ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของนิสิตขณะทำกิจกรรม และการสะท้อนความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 13
กิจกรรมค้นหาคนดี

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมค้นหาคนดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาคนดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 14

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้นิสิตได้ทบทวนถึงประเด็นที่สำคัญของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยการอภิปรายซักถาม และสรุปเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว ตลอดจนให้นิสิตแสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ

2. เพื่อทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. แบบวัดความสุขในการเรียน

2. วีดีทัศน์แสดงภาพกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการ และขั้นตอนของกิจกรรมการปัจฉิมนิเทศให้นิสิตทราบ

2. ผู้วิจัยนำเสนอภาพกิจกรรม ความประทับใจทั้งหมดให้นิสิตชมจาก วีดีทัศน์แสดงภาพกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นิสิตได้ทบทวนถึงประเด็นที่สำคัญของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยการอภิปรายซักถาม และสรุปเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว ตลอดจนให้นิสิตแสดงความคิดเห็น และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2. ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบวัดความสุขในการเรียนหลังการทดลอง (Posttest) ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ทำก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนิสิตทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

2. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของนิสิตขณะการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจากผลการทำแบบวัดความสุขในการเรียนหลังการทดลอง

กิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
ครั้งที่ 14
กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

1. นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ประมวลภาพการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิต

กิจกรรมโยคะเบื้องต้น

กิจกรรมโยคะรักษาโรค

กิจกรรมไทเก๊ก

FRESHY
FRESHY

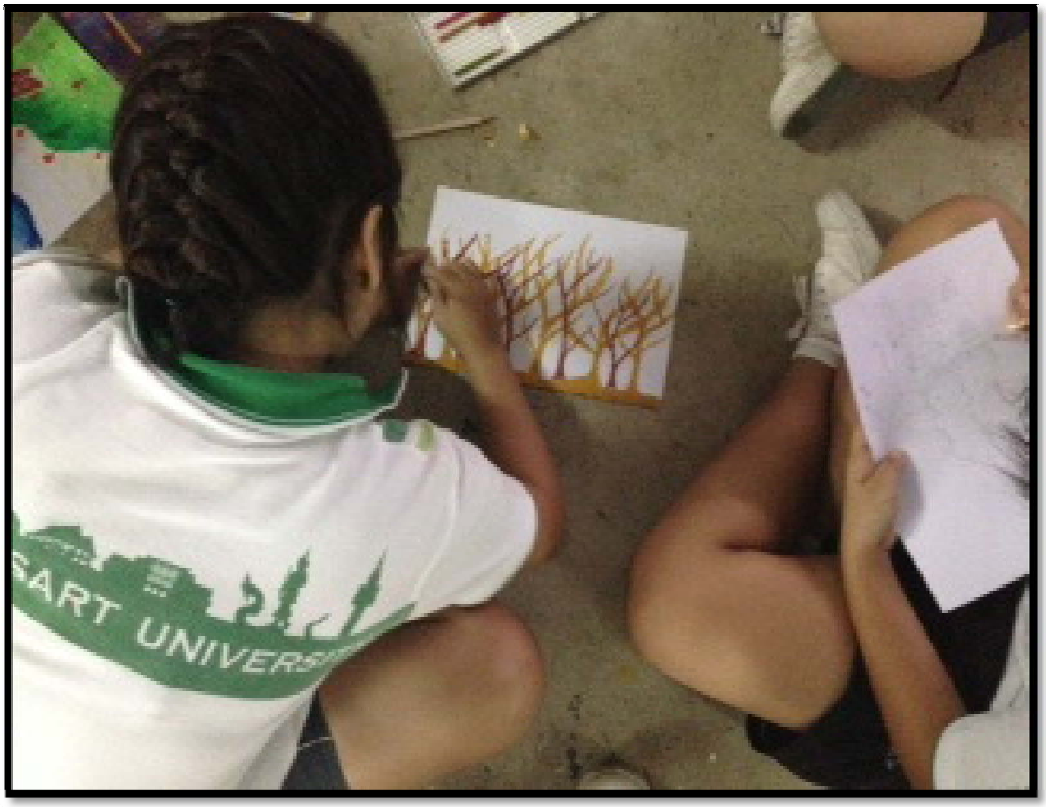
กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไทย

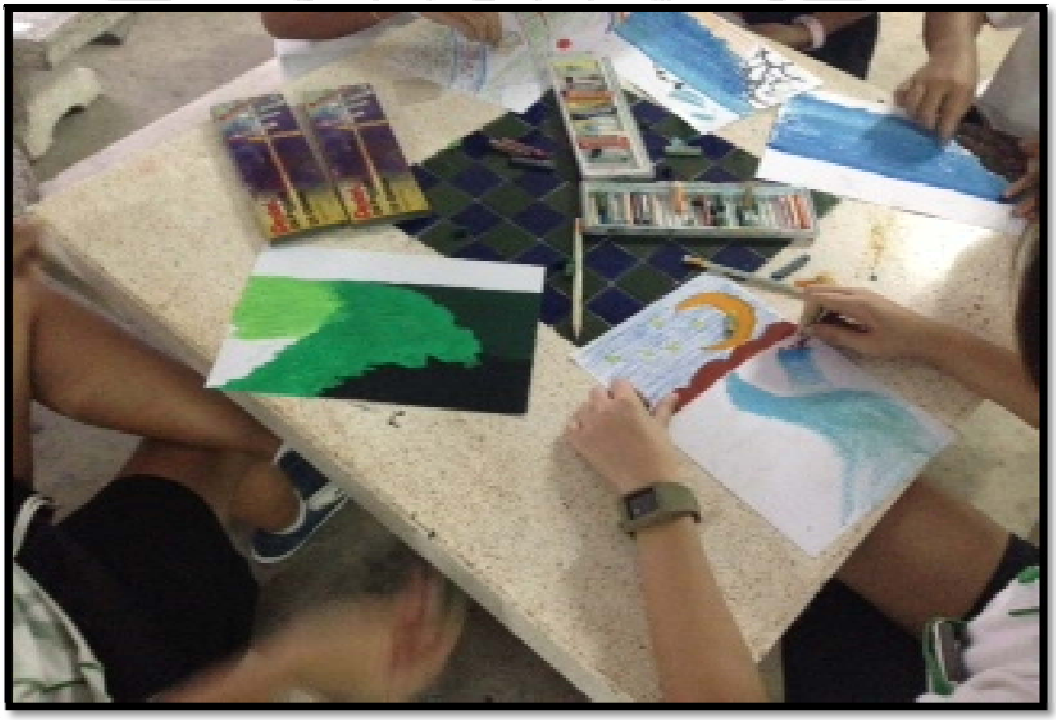
กิจกรรมสุนทรียสนทนา

DORMITORY 15
Kasetsart University

KASETSART

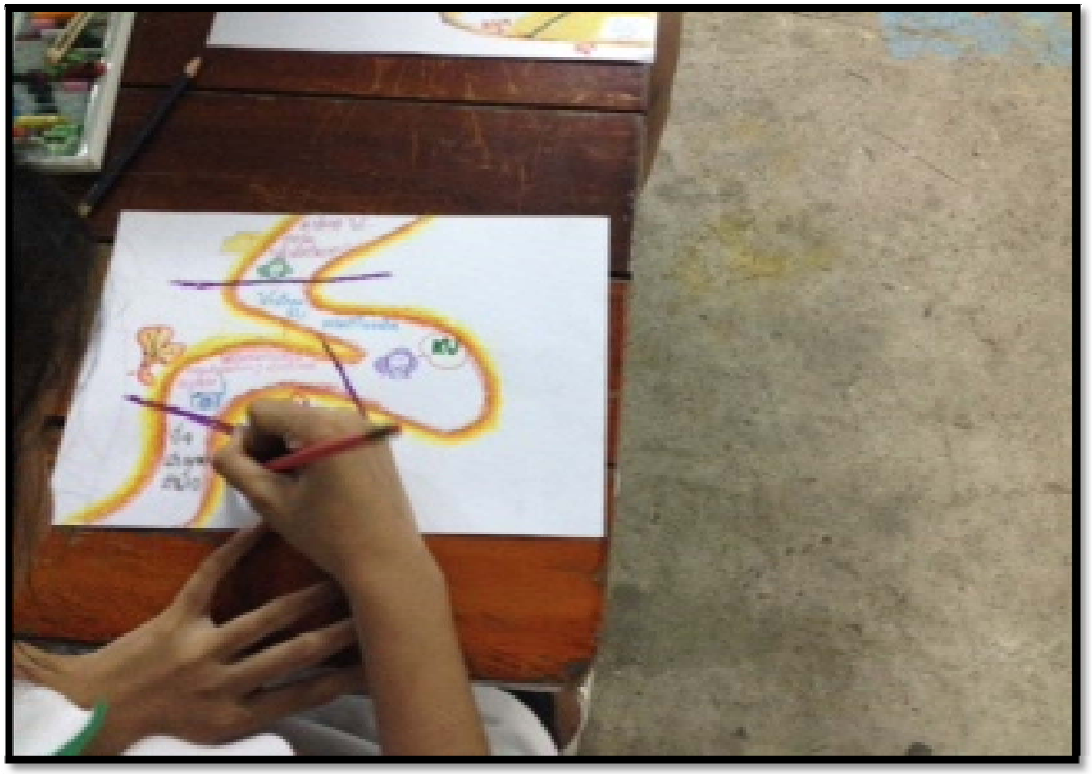
กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง

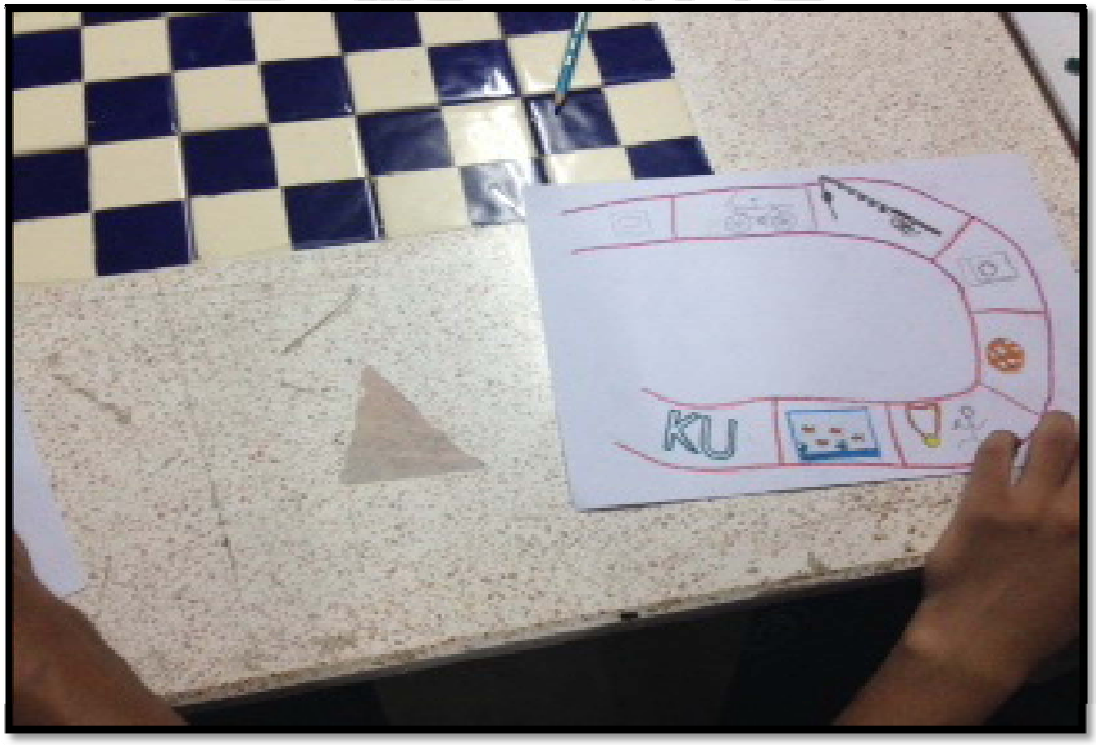




กิจกรรมโดมิโน

กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต





กิจกรรมเมืองในฝัน

กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน

กิจกรรมการฝึกการผ่อนคลาย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายชัชวิทย์ สงวนภักร์
วันเดือนปีเกิด	18 กุมภาพันธ์ 2528
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	35 หมู่ที่ 2 ต.ดงมูลเหล็ก อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ 67000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ ประจำศูนย์วิจัยการศึกษาเพื่อเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2545	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเพชรพิทยาคม จ.เพชรบูรณ์
พ.ศ. 2552	ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ.)พลศึกษา เกียรตินิยมอันดับ 1 จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
พ.ศ. 2557	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ