

รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์  
เรื่อง  
ความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม  
ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา

Learning Satisfaction and Educational Outcomes of class  
activities in Contemplative Education.

ณิรดา เวชญาลักษณ์

คณะครุศาสตร์

รายงานนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

พ.ศ. 2559

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา  
กระทรวงศึกษาธิการ



T0216053

แบบสรุปผู้บริหาร  
[Executive Summary]

1. รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย/แผนงานวิจัย

1.1 ชื่อเรื่อง ความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา  
Satisfaction and Educational Outcomes of class Learning activities in  
Contemplative Education.

1.2 ชื่อคณะผู้วิจัย นิรดา เวชญาลักษณ์  
หน่วยงานที่สังกัด คณะครุศาสตร์  
หมายเลขโทรศัพท์ 081-2892091

1.3 งบประมาณและระยะเวลาทำวิจัย  
ได้รับงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559  
งบประมาณที่ได้รับ 5,500 บาท  
ระยะเวลาทำวิจัย 12 เดือน ตั้งแต่ 28 เมษายน 2559 ถึง 28 เมษายน 2560

2. สรุปโครงการวิจัย [เขียนภาพรวมโครงการในลักษณะย่อและกะทัดรัดที่สามารถใช้ในการเผยแพร่  
ผล งานวิจัยได้ โดยแสดงถึงความสำคัญและที่มาของปัญหาในการวิจัย สรุปวัตถุประสงค์ของการวิจัย  
และระเบียบวิธีการวิจัย ผลการวิจัย คุณสมบัติ/จุดเด่นของผลิตภัณฑ์หรือเทคโนโลยีที่ได้รับ  
กลุ่มเป้าหมายและประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ การนำไปใช้ประโยชน์ และข้อเสนอแนะที่ได้จากการ  
วิจัย (ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์)]

เป้าหมายของการศึกษา คือ การเปลี่ยนผู้เรียนจากความไม่รู้ ให้เป็นผู้รู้และเป็นผู้ที่มีจิตสำนึก  
และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นักวิชาการศึกษาจึงมีการคิดค้นกระบวนการต่างๆ ที่ทำให้ผู้เรียน  
สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอนาคตต่อไป มิใช่เพียงแต่การจำตำราเพื่อการไป  
สอบเพียงอย่างเดียว กระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่าจิตตปัญญาจึงเกิดขึ้น เพื่อต้องการพัฒนาบุคคลให้เป็น  
พลเมืองที่ดีของสังคม

การศึกษาโดยกระบวนการจิตตปัญญา เป็นการศึกษาที่ต้องการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม  
เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและส่งผลต่อชีวิตด้านในของผู้เรียน สร้างความรู้เชิงประจักษ์ให้เกิดขึ้นกับ  
ผู้เรียน จากประสบการณ์ตรงด้วยการทำสมาธิและวิปัสสนาในรูปแบบต่างๆ อาทิ การเรียนรู้ผ่านการฝึกฝน  
ทางกาย เช่น ชีกง โยคะ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ การเรียนรู้ผ่านการทำงานศิลปะ รูปแบบต่างๆ  
การใคร่ครวญทางความคิดโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียน ตลอดจนการเข้าร่วมใน  
ประสบการณ์ต่างๆ ทางสังคมและในชุมชน เป็นวิธีการเรียนรู้ที่นำผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน  
ตนเองอย่างลึกซึ้งและเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกจากรากฐานของการปฏิบัติและ  
ฝึกฝนจริง โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น เพื่อต้องการให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งนักศึกษาในระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ถือว่าเป็นวัยรุ่น และบางรายมีปัญหาด้านความคิดและพฤติกรรมในเชิงลบ อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภาคเรียนที่ 1/2558 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ (เตือนใจ เกียวซี, 2553, หน้า 5) ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. คือ ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ก่อน และ/ หรือหลังเรียน หรือสวดมนต์ แผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศล ค. คิดใคร่ครวญ คือ การคิดใคร่ครวญอย่างเจียบๆ และกลั่นกรอง ออกเป็นถ้อยคำแสดงออก ด้วยคำพูด หรือข้อเขียน และ ส. สรุปและสะท้อนแนวความคิด คือ การนำสาระที่ได้จากการคิดใคร่ครวญมาสะท้อนในแนวคิดของตน อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นผู้มีความสามารถคิดใคร่ครวญ และเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภาคเรียนที่ 1/2558 ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาในการพัฒนาตนเองและนำไปปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะส่งผลให้นักศึกษามีจิตสำนึกที่ดี มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ สามารถคิด ใคร่ครวญ และสามารถสะท้อนผล ที่ได้รับจากการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว และสังคมภายนอก เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

วิธีดำเนินการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภาคเรียนที่ 1/2558 ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2558 จำนวน 3 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 123 คน โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย ตามกระบวนการ ส.ค.ส. คือ สมาธิ ใคร่ครวญ และข้อคำถามปลายเปิดเพื่อสะท้อนผลการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ที่มีประสบการณ์สอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา (IOC) จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างและนำผลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach Alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยรวม เท่ากับ 0.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอาจารย์ผู้สอนทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภาคเรียนที่ 1/2558 จำนวน 3 กลุ่ม มาหาค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจ และวิเคราะห์ผลสะท้อนการเรียนรู้กิจกรรมของนักศึกษาจากแบบสอบถามปลายเปิดโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) พบว่า ความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาของนักศึกษา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับ

มาก ภาพรวมอยู่ในระดับมาก กิจกรรมฐานที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฐานกาย ( $\bar{X} = 4.37$ ) รองลงมาคือฐานคิด ( $\bar{X} = 4.28$ ) และฐานจิต ( $\bar{X} = 4.28$ ) และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญา พบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกฐานและทุกกิจกรรมว่าทำให้เกิดสมาธิ ได้ใคร่ครวญ คิดทบทวนตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ปรับปรุงตนเองได้ โดย ฐานคิด นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้เกิดการเรียนรู้การแก้ปัญหา ฐานจิต นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น ส่วนฐานกาย นักศึกษาได้ให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ ไม่ยึดติด และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในการนำผลการวิจัยไปใช้ คือ ควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และทันต่อการเปลี่ยนแปลง และควรออกแบบกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเสนอแนวความคิดโดยการเรียนรู้ร่วมกันมากขึ้น เพื่อสร้างความสนใจแก่ผู้เรียน ส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัยในการทำวิจัยครั้งต่อไป คือ ควรวิจัยเพื่อเปรียบเทียบกิจกรรมในแต่ละฐานเพื่อนำผลไปปรับปรุงและพัฒนาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และควรศึกษาปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนและผู้สอน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงความคิดเห็นอันจะทำให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับกิจกรรมและตัวผู้สอน เป็นการพัฒนาระบบการอยู่อย่างเป็นระบบ และปรับปรุงเนื้อหากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

### 3.บทคัดย่อภาษาไทยและบทคัดย่อภาษาอังกฤษ (Abstract)

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 ห้องเรียน ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาของนักศึกษา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. (สมาธิ ใคร่ครวญ และสะท้อน) พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก กิจกรรมฐานที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฐานกาย ( $\bar{X} = 4.37$ ) รองลงมาคือฐานคิด ( $\bar{X} = 4.28$ ) และฐานจิต ( $\bar{X} = 4.28$ )

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญา พบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกฐานและ ทุกกิจกรรมว่าทำให้เกิดสมาธิ ได้ใคร่ครวญ คิดทบทวนตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ปรับปรุงตนเองได้

## ABSTRACT

This objectives of this research were to study about Satisfaction and Educational Outcomes of class Learning activities in Contemplative Education. The samples were 3 classes of undergraduate students in Faculty of Education who studied about the Contemplative in semester 1/2558. The findings are as follows:

The results of satisfaction from learning activities in the contemplative process were founded that the satisfaction of student in overall was high level. And the activity based relining was highest advantages : The body based learning ( $\bar{X} = 4.37$ ), and then Thinking based learning ( $\bar{X} = 4.28$ ) and mental based learning ( $\bar{X} = 4.28$ ).

The data was analyzed from open-ended questions about the effects of learning activities in the contemplative study, founded that students have commented on what they have learned and have been able to learn in all activity based. . Every activities can make students to concentrate and remember knowledge with thinking by themselves and apply the knowledge to improve themselves continuously.

### กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามด้านงบประมาณ เป็นการส่งเสริมและพัฒนาอาจารย์ในด้านการทำวิจัยในชั้นเรียน และเพิ่มพูนประสบการณ์ ความรู้ความสามารถของอาจารย์ผู้สอน ในการค้นคว้าหาวิธีการที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางพัฒนานักศึกษาและจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของรายวิชา สามารถนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน และประยุกต์ใช้กับรายวิชาอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้เรียนมากที่สุด

ฉิรดา เวชญาลักษณ์  
ธันวาคม 2559

หัวข้องานวิจัยเรื่อง	ความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา
ชื่อผู้วิจัย	ณิรดา เวชญาลักษณ์
คณะ/สังกัด	คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย	ประจำปีงบประมาณ 2559 จำนวนเงิน 5,500 บาท
ระยะเวลาทำการวิจัย	1 ปี ตั้งแต่ 28 เมษายน 2559 ถึง 28 เมษายน 2560
คำสำคัญ	ความพึงพอใจ, ผลสะท้อน, จิตตปัญญาศึกษา

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 ห้องเรียน ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสอบถามความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. (สมาธิ ไคร์ครวญ และสะท้อน) พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก กิจกรรมฐานที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฐานกาย ( $\bar{X} = 4.37$ ) รองลงมาคือฐานคิด ( $\bar{X} = 4.28$ ) และฐานจิต ( $\bar{X} = 4.28$ )

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา พบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกฐานและทุกกิจกรรมว่าทำให้เกิดสมาธิ ได้ไคร์ครวญ คิดทบทวนตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ปรับปรุงตนเองได้

**Research Title** Satisfaction and Educational Outcomes of class Learning activities in Contemplative Education.

**Author** Nirada Wechayaluck

**Faculty** Faculty of Education, Education Administration

**Institute** Pibulsongkram Rajabhut University

**Year** 2016

**Keywords** Satisfaction, Contemplative Education.

### ABSTRACT

This objectives of this research were to study about Satisfaction and Educational Outcomes of class Learning activities in Contemplative Education. The samples were 3 classes of undergraduate students in Faculty of Education who studied about the Contemplative in semester 1/2558. The findings are as follows:

The results of satisfaction from learning activities in the contemplative process were founded that the satisfaction of student in overall was high level. And the activity based relining was highest advantages : The body based learning ( $\bar{X} = 4.37$ ), and then Thinking based learning ( $\bar{X} = 4.28$ ) and mental based learning ( $\bar{X} = 4.28$ ).

The data was analyzed from open-ended questions about the effects of learning activities in the contemplative study, founded that students have commented on what they have learned and have been able to learn in all activity based. . Every activities can make students to concentrate and remember knowledge with thinking by themselves and apply the knowledge to improve themselves continuously.

## สารบัญเรื่อง

บทที่	หน้า
แบบสรุปผู้บริหาร (Executive Summary)	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญเรื่อง	จ
สารบัญตาราง	ฉ
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
<b>2 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>6</b>
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ.....	6
ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา.....	8
แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา.....	9
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษา.....	11
กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา.....	15
หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	16
กิจกรรมการเรียนการสอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา.....	19

## สารบัญเรื่อง (ต่อ)

บทที่	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	22
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>23</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	23
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
<b>4 ผลการวิจัย.....</b>	<b>27</b>
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษา.....	27
ผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย.....	31
<b>5 อภิปรายและวิจารณ์ผล สรุป และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>36</b>
สรุปผลการวิจัย.....	36
อภิปรายผลการวิจัย.....	36
ข้อเสนอแนะ.....	38
<b>บรรณานุกรม.....</b>	<b>39</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>41</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย.....</b>	<b>47</b>

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญาตามกระบวนการ ส.ค.ส ภาพรวม.....	27
2 แสดงแสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญาตามกระบวนการ ส.ค.ส ฐานคิด.....	27
3 แสดงแสดงแสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญาตาม กระบวนการ ส.ค.ส ฐานจิต.....	29
4 แสดงแสดงแสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญาตาม กระบวนการ ส.ค.ส ฐานกาย.....	30
5 แสดงตารางผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญาฐานคิด.....	31
6 แสดงตารางผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญาฐานจิต.....	32
7 แสดงตารางผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญาฐานกาย.....	34

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

เป้าหมายของการศึกษา คือ การเปลี่ยนผู้เรียนจากความไม่รู้ ให้เป็นผู้รู้ และเป็นผู้ที่มีจิตสำนึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นักวิชาการศึกษาจึงมีการคิดค้นกระบวนการต่างๆ ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอนาคตต่อไป มิใช่เพียงแต่การจำตำราเพื่อการไปสอบเพียงอย่างเดียว กระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่าจิตปัญญาจึงเกิดขึ้น เพื่อต้องการพัฒนาบุคคลให้เป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

การศึกษาโดยกระบวนการจิตปัญญา เป็นการศึกษาที่ต้องการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและส่งผลต่อชีวิตด้านในของผู้เรียน สร้างความรู้เชิงประจักษ์ให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน จากประสบการณ์ตรงด้วยการทำสมาธิและวิปัสณาในรูปแบบต่างๆ อาทิ การเรียนรู้ผ่านการฝึกฝนทางกาย เช่น ชีกง โยคะ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ การเรียนรู้ผ่านการทำงานศิลปะรูปแบบต่างๆ การใคร่ครวญทางความคิดโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียน ตลอดจนการเข้าร่วมในประสบการณ์ต่างๆ ทางสังคมและในชุมชน เป็นวิธีการเรียนรู้ที่นำผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างลึกซึ้งและเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลก จากรากฐานของการปฏิบัติและฝึกฝนจริงสอดคล้องกับ ธนา นิลชัยโกวิทย์ (2551, หน้า 154) ที่ได้สรุปผลจากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทั้งหมดโดยรวมเป็นวิถีปฏิบัติ และแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในใจกลุ่มที่เปลี่ยนไป มีสองประการคือ

1.1 วิธีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือ การเกิดการสร้างบรรยากาศ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซื่อสัตย์ มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิดแต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

1.2 วัฒนธรรม “การเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง” คือ เกิดการให้ความหมายร่วมกันว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับตนเอง และต้องสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้ในทุกเงื่อนไข เกิดบรรยากาศการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและย้อนกลับมาถามตนเองมากขึ้นว่าปฏิภิกิริยาของตน ทั้งทางการแสดงออกความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเรียนรู้ สะท้อนกรอบอ้างอิงภายในของตนเองอย่างไร เกิดวัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical self – reflection) ขึ้นในกลุ่ม สิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งสองประการที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้มีข้อกำหนดที่เป็นทางการมาชี้นำ แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ค่อยๆ ซึมซับทัศนคติ และแนวความคิด ตลอดจนท่าทีในการปฏิบัติต่อกันและกัน เมื่อสมาชิก

คนหนึ่งเกิด “ความรู้สึก” หรือ “การใคร่ครวญตนเองอย่างมีวิจารณญาณ” ขึ้น สมาชิกคนอื่นๆ ก็ได้เรียนรู้ และได้รับผลกระทบทำให้เกิดสติ และย้อนกลับมาใคร่ครวญพิจารณาตนเองไปด้วยพร้อมๆ กัน ส่งผลกระทบเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่องภายในกลุ่ม

2. การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคนและสามารถสังเกตได้ด้วยตนเอง หรือสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในและส่วนที่แสดงออกมากเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ 5 ประการ ดังนี้

2.1 สติในชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่นๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดูตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน มีเวลาใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่น และรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับ

2.2 การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้นและเกิดผลหลายๆ ประการตามมา เช่น ตัดสินตัวเองน้อยลง เห็นความงามภายในตัวเองมีเมตตาต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นเป็นผลจากปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น การมีสติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนจากกิจกรรมหรือจากการสะท้อนของเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญและบรรยายกาศที่เปิดกว้าง จริงใจและยอมรับกันในกลุ่มที่เอื้อให้แต่ละคนกล้าเปิดเผยแลเผชิญกับปัญหาของตนเอง

2.3 ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จากกระบวนการที่เน้นการเปิดรับและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสที่หลากหลายให้แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาสเปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ ทำให้เกิดความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เป็นความรักและความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเคารพและการยอมรับ และเชื่อมั่น ทำให้ได้มองเห็นทั้งความแตกต่างหลากหลายและความเป็นหนึ่งเดียวกันของเพื่อนมนุษย์ สามารถเห็นความงามในตัวคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลทั้งต่อความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้างในชีวิตและต่อการเรียนรู้ภายในของตนเอง ที่เกิดขึ้นท่ามกลางความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและความเข้าใจผู้อื่นที่ชัดเจนขึ้น

2.4 การเข้าใจและการยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ จากกิจกรรมบางประการ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย และได้เข้าไปสัมผัสและทำงานกับชุมชนในสังคม และเข้าไปเรียนรู้ในธรรมชาติทำให้เปิดโลกทัศน์ของตนเองให้กว้างขวางและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตามที่เป็นจริงหรือการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เหตุปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้

2.5 การเกิดความสมดุลในตนเอง มนุษย์เรารับรู้ และสัมพันธ์ต่อตนเองและโลก 3 ทางด้วยกัน คือ ความคิด ความรู้สึกและปฏิกิริยาทางกายหรือการกระทำ บางคนถนัดใช้ความคิด บางคนถนัดใช้ใจหรืออารมณ์ความรู้สึกและบางคนใช้สัญชาตญาณและการลงมือทำเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริง ทั้ง

ความคิดความรู้สึกและการปฏิบัติ ล้วนเป็นฐานของปัญหาที่มีความสำคัญ และเกี่ยวพันกันและกัน การพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ด้าน ให้สมดุลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คือ การเกิดสมดุลระหว่าง กาย ใจ และความคิด โดยสรุปแล้ว จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง จิตตปัญญาศึกษานับเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจในการนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอน

การจัดกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้วิชาจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. คือ ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ก่อน และ/หรือหลังเรียน หรือสวดมนต์ แผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศล ค. คิดใคร่ครวญ คือ การคิดใคร่ครวญอย่างเจียบๆ และกลั่นกรองออกเป็นถ้อยคำแสดงออก ด้วยคำพูด หรือข้อเขียน และ ส. สรุปและสะท้อนแนวความคิด คือ การนำสาระที่ได้จากการคิดใคร่ครวญมาสะท้อนในแนวคิดของตน (เดือนใจ เกียวซี 2553, หน้า 5) เพื่อต้องการให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งนักศึกษาในระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ถือว่าเป็นวัยรุ่น และบางรายมีปัญหาด้านความคิดและพฤติกรรมในเชิงลบ อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราพร เพชรดำ และคณะ (2554, หน้า 71) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก พบว่า ปัจจัยที่ผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนใน 7 ปัจจัย 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) ปัจจัยเกี่ยวกับมวลชนและสารสนเทศ 2) ปัจจัยเกี่ยวกับชุมชน และ 3) ปัจจัยเกี่ยวกับเศรษฐกิจ โดยเป็นไปตามพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตามยุคโลกาภิวัตน์ วัยรุ่นให้เบี่ยงเบนการให้ความสำคัญจากเพื่อนเปลี่ยนมาเป็นการให้ความสำคัญเกี่ยวกับมวลชนและสารสนเทศ เพราะวัยรุ่นเริ่มต้องการความอิสระ ต้องการผู้ที่รู้ใจ และเข้าใจ ดังนั้น กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาจะเป็นกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาได้เกิดความคิด วิเคราะห์โดยใช้เหตุและผล รู้จักตนเองและมีสติมากยิ่งขึ้น

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อน จากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. คือ ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ค. คิดใคร่ครวญ และ ส. สรุปและสะท้อนแนวความคิด อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นผู้ที่มีสติ สามารถคิดใคร่ครวญ และเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบผลความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษา จากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม และนักศึกษาสามารถสะท้อนผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อ ครอบครัวและสังคมภายนอก

2. อาจารย์ผู้สอนสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะส่งผลให้นักศึกษามีจิตสำนึกที่ดี มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ สามารถคิด ไคร้ครวญ เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

## ขอบเขตของงานวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาของบทเรียน ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 3 ฐาน แต่ละฐานมีกิจกรรม ดังนี้

1.1 ฐานคิด จำนวน 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) สุนทรียสนทนา 2) เงื่อนมนุษย์ 3) สายธารแห่งชีวิต 4) สามเหลี่ยม-ไฟสี่ใบ 5) มณฑลแห่งการเรียนรู้

1.2 ฐานจิต จำนวน 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) พลังสี่ทิศ 2) วาดภาพมหาสนุก 3) เชื่อมโยงธรรมชาติ 4) เขียนด้วยปัญญาญาณ 5) จิตตภาวนา

1.3 ฐานกาย จำนวน 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) สุวรรณภูมิ+The wise old man 2) คุณหมอวิไล 3) โจน จันโต 4) ยายยิ้ม 5) จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง / วาดภาพธรรมชาติ

### 2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2558 จำนวน 6 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2558 โดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 3 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 123 คน

### 3. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น : กิจกรรมจิตปัญญา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย

ตัวแปรตาม : ความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษา จากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติที่ดีของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 3 ฐานการเรียนรู้ โดยนำกระบวนการ ส.ค.ส. ที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นสมาธิ 2) ขั้นการคิดใคร่ครวญ และ 3) ขั้นสรุปและสะท้อนแนวความคิด

2. ผลสะท้อนการเรียนรู้ หมายถึง ข้อมูลจากการนำเสนอความคิดหลังจากการเรียนรู้กิจกรรมตามกระบวนการ ส.ค.ส. ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 3 ฐาน คือ ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย โดยการพูดถึงความรู้สึกหรือการเขียนถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมทั้ง 3 ฐาน

3. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 ฐาน ดังนี้

3.1 ฐานคิด หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาได้เกิดทักษะด้านการคิด วิเคราะห์มีเหตุผล การรู้จักตนเองอย่างชัดเจน การเปิดมณฑลแห่งการเรียนรู้ การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) สุนทรียสนทนา 2) เจือนมมนุษย์ 3) สายธารแห่งชีวิต 4) สามเหลี่ยม-ไฟสีใบ 5) มณฑลแห่งการเรียนรู้

3.2 ฐานจิต หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาได้เกิดทักษะด้านการควบคุมจิต ความรู้สึกนึกคิด การทำความเข้าใจชีวิต ภาวะของบุคคลทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา การฝึกความมีสติ การใช้ความรักความเมตตาและปัญญาในการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ มีความอ่อนน้อมอ่อนโยนต่อธรรมชาติ (ตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ) ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) พลังสีทศ 2) วาดภาพมหาสนุก 3) เชื่อมโยงธรรมชาติ 4) เขียนด้วยปัญญาญาณ 5) จิตตภาวนา

3.3 ฐานกาย หมายถึง หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาได้เกิดทักษะด้านการควบคุมร่างกาย การตระหนักรู้คุณค่าของชีวิตและสิ่งต่างๆ รอบตัว การใช้งานศิลปะหรือดนตรี หรือกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ประกอบด้วย 5 กิจกรรม 1) สุวรรณภูมิ+The wise old man 2) คุณหมอวิไล 3) โจน จันได 4) ยายยิ้ม 5) จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง/วาดภาพธรรมชาติ

## บทที่ 2

### ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ตลอดงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีสาระสำคัญตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ
2. ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
3. แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา
4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของการสอนแบบจิตตปัญญา
5. กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา
6. หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
7. กิจกรรมการเรียนการสอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
9. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

ความพึงพอใจเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี และมุ่งสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ดังได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

วิกเตอร์ ฮาโรลด์ วรูม (Victor H. Vroom, 1964, p. 328) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่า เป็นทัศนคติและความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งสามารถใช้แทนกันได้ เพราะทั้งสองคำนี้ หมายถึง ผลที่ได้จากการที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น ทัศนคติ ด้านบวกจะแสดงให้เห็นสภาพความพึงพอใจในสิ่งนั้น และทัศนคติด้านลบจะแสดงให้เห็นสภาพ ความไม่พึงพอใจ

โวลแมน (Wolman B.B., 1973, p. 384) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่า เป็นความรู้สึก (Felling) มีความสุข เมื่อคนเราได้รับความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย (Goals) ความต้องการ (Wants) หรือแรงจูงใจ (Motivation)”

กาญจนา อรุณสุขขุจี (2546 อ้างใน ณิชดา เวชญาลักษณ์ ,2556, หน้า9) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่า เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นเป็นนามธรรมได้ การที่จะทราบว่าบุคคลมีความพึงพอใจหรือไม่ สามารถสังเกตจากการแสดงออกที่ค่อนข้างสลับซับซ้อน และต้องมีสิ่งเร้าที่ตรงต่อความต้องการของบุคคล จึงจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ดังนั้นการสร้างสิ่งเร้าจึงเป็นแรงจูงใจของบุคคลให้เกิดความพึงพอใจในงานนั้น

ปริญา จเรรัชต์ และคณะ (2546, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่า ท่าที ความรู้สึกหรือทัศนคติในทางที่ดีของบุคคล ที่มีต่อสิ่งที่ปฏิบัติหรือได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ โดยรวมถึง ผลตอบแทนที่ได้รับและสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจ

จากความหมายของความพึงพอใจดังกล่าว สรุปได้ว่า ความพึงพอใจเป็นทัศนคติอย่างหนึ่งซึ่งเป็นนามธรรม เป็นความรู้สึก เจตคติ ภาวะการณ์ที่มีอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการตอบสนองตามอารมณ์ และ ความรู้เกี่ยวกับความชอบและไม่ชอบ ในการปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับ การได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมในการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อการเลือกที่จะปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

### แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

สมหมาย เปียถนอม (2551, หน้า 10) ได้รวบรวมกลุ่มแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในรูปแบบของแรงจูงใจไว้ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's Theory motivation) ทฤษฎีนี้เขาได้เสนอความต้องการในด้านต่างๆ กันของมนุษย์ เรียงลำดับจากความต้องการพื้นฐาน เพื่อการอยู่รอดไปจนถึงความต้องการทางสังคม และความต้องการการยอมรับนับถือจากกลุ่มว่าตนมีคุณค่าและพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น มาสโลว์ ถือว่าการเรียงลำดับความต้องการนี้มีความสำคัญ โดยมนุษย์จะมีความต้องการในระดับสูงๆ ได้ ก็ต่อเมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว

2. ทฤษฎีการจูงใจ การบำรุงรักษาของ Herz berg ได้กล่าวถึงปัจจัยการจูงใจ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานด้านความพึงพอใจ ได้แก่ โอกาส ความสำเร็จ การยอมรับ ความรับผิดชอบ ความเจริญก้าวหน้า และปัจจัยการบำรุงรักษา ซึ่งเป็นตัวขัดขวางความพึงพอใจ ได้แก่ นโยบายขององค์กร สภาพการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3. ทฤษฎีการจูงใจ ของ Mc Celland ซึ่งแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 3 ประเภท คือ ความต้องการความสำเร็จ ความต้องการมีอำนาจ และความต้องการความสัมพันธ์ โดยความต้องการความสำเร็จหรือเรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้น ถ้าบุคคลใฝ่สูงจะมีความปรารถนาที่จะทำสิ่งหนึ่งให้ลุล่วงไปด้วยดี

4. ทฤษฎีการคาดหวังของ Vroom ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำงานของบุคคล จะประเมินความเป็นไปได้ของผลที่จะบังเกิดขึ้นแล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติที่ตนคาดหวังไว้ การจูงใจขึ้นอยู่กับ การคาดหวังของมนุษย์ต่อผลที่เกิดขึ้น ทฤษฎีการคาดหวังของ Vroom นี้ ทำนายว่าบุคคลจะร่วมกิจกรรมที่เขาคาดหวังว่าจะได้รับรางวัลหรือสิ่งต่างๆ ที่เขาปรารถนา

จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ สรุปได้ว่า ความต้องการของมนุษย์โดยทั่วไปจะมีความต้องการในระดับสูง ๆ จนถึงขั้นสำเร็จเป็นที่ยอมรับ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้ปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความคาดหวังไว้ เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนจึงมีการกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เกิดแรงจูงใจที่จะทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนโดยใช้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มร่วมกัน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจระหว่างกันจนมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันในที่สุด

## 2. ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ ๆ ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อปลูกฝังความตระหนักรู้ ภายในตนเองจนเกิดปัญญา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมาย ดังนี้

ประเวศ วะสี (2551, หน้า 13-14) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การรู้จักของตัวเองแล้ว เกิดปัญญา ซึ่งปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม จิตตปัญญา เป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเองและเกิดปัญญาเข้าถึงความจริงสูงสุด ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติทั้งหมด อันนำไปเพื่อชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่ดี โดยการปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เกิดการพัฒนาที่แท้จริง

วิจักขณ์ พานิช (2550, อ้างใน สลักจิต ตรีธรมโภาส, 2553, หน้า 34-35) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียนอยู่ทุกขณะ มาจากการเอาใจใส่จิตใจกระบวนการเรียนรู้ สามารถทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ 1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เป็นการฟังด้วยความตั้งใจ สัมผัสได้ถึงรายละเอียดของเรื่องที่ได้ฟังด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น รวมถึงการมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ 2) การน้อมสู้อย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง ประกอบกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต น้อมเข้ามาสู่ใจ นำมาคิดอย่างใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง สงบเยือกเย็น แล้วลองนำไปปฏิบัติให้ เห็นผลจริง เป็นการเพิ่มพูนความรู้ในระดับหนึ่ง 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา เฝ้ามองดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ความบีบคั้น กระแสแห่งเหตุปัจจัย ทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอกที่ไม่ยึดติด ไม่มีอยู่จริงในธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเท่านั้น

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551, หน้า 27) ได้นิยามความหมายไว้ว่าจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างจริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

สุนน อมรวิวัฒน์ (2551, อ้างใน สลักจิต ตรีธรมโภาส, 2553, หน้า 5) ได้ใช้คำว่า จิตตปัญญาศึกษา แปลมาจากคำว่า Contemplative Education โดยมีคำอธิบายที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาร่วมกันหลายท่านว่า หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

จุมพล พุฒภัทระชิน (2553, หน้า 4) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้เท่าทันมิติ/โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเองให้มีคุณค่า ในเรื่องการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ ซึ่งคือการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก

ผ่านกระบวนการ กิจกรรมที่หลากหลาย มีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด และจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

สลักจิต ตรีธรมโสภาส (2553, หน้า 7) สรุปว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ เข้าใจด้านในของตนเอง เข้าถึงความจริงทำให้เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นเกิดความเป็นอิสระ ความสุขและปัญญา ความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติเช่น จากกการทางานศิลปะโยคะจากธรรมชาติ จากสุนทรียสนทนาจากการทางานอาสาสมัครเพื่อสังคมการเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตภาวนาเป็นต้น

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่าจิตตปัญญาศึกษา คือการพัฒนาความตระหนักรู้แบบองค์รวมเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ความสำคัญกับการเข้าถึงความดีความงาม และความจริงของชีวิต การสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอกผ่านรูปแบบกระบวนการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ โดยใช้กิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งมีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด และจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

### 3. แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551, หน้า 37-54) ได้ศึกษาความเป็นมาและกล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาเริ่มต้นขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะมลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย เซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช บนฐานของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน แต่เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายมากยิ่งขึ้นในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ในหมู่นักการศึกษาในทุกระดับได้ขยายตัวส่งอิทธิพลต่อไปยังสังคมภายนอกที่มีความสนใจในเรื่องการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ โดยที่รากฐานที่มาและหลักการของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานั้น มีที่มาจากแนวคิดที่สำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1) แนวคิดเชิงศาสนา/ความเชื่อ 2) แนวคิดเชิงมนุษยนิยม และ 3) แนวคิดเชิงบูรณาการและองค์รวม ดังนี้

#### 1. แนวคิดเชิงศาสนา/ความเชื่อ

การเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ หรือพัฒนาด้านในนั้นได้เริ่มต้นจากแนวคิดปรัชญาทางศาสนา ซึ่งมีพื้นฐานของการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับศรัทธาในศาสนา และการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนกลุ่ม แนวคิดการเรียนรู้ ได้แก่

1. การเรียนรู้ ใคร่ครวญ ผ่านการเคารพศรัทธาที่สมบูรณ์ต่อพระเจ้า/เทพเจ้า
2. การเรียนรู้ใคร่ครวญ ผ่านศรัทธาต่อครูของศิษย์
3. การเรียนรู้ ใคร่ครวญผ่านการปฏิบัติภาวนารูปแบบต่างๆ นำสู่ญาณทัศนะและปัญญา
4. การเรียนรู้ใคร่ครวญ ผ่านการทำงานเพื่อขัดเกลาสละตัวตน เช่น กรรมโยคะของ ฮินดู

การทำงานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และถวายแด่พระเจ้าของศาสนาคริสต์ หรือการอธิษฐานเป็นพระโพธิสัตว์ของนิกายมหายานของพุทธ บนหลักพรหมวิหาร 4

## 2. แนวคิดเชิงมนุษยนิยม

กลุ่มแนวคิดนี้ได้พัฒนาเป็นลำดับต่อจากแนวคิดเชิงศาสนา/ความเชื่อโดยมีลักษณะมุ่งสืบค้นพัฒนาศักยภาพด้านในของความเป็นมนุษย์ แนวคิดนี้ได้เกิดขึ้นและพัฒนาไปพร้อมกับแนวคิดปัจเจกชนนิยม (Individualism) ในยุคโรแมนติก ระหว่างคริสต์ศตวรรษที่ 19 ต่อเนื่องจนถึงยุคสมัยใหม่ แนวคิดกลุ่มนี้ได้แก่

1. การเรียนรู้ ใคร่ครวญ ผ่านการเคารพธรรมชาติของผู้เรียน
2. การเรียนรู้ ใคร่ครวญ ผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

## 3. แนวคิดเชิงบูรณาการและองค์รวม

กลุ่มแนวคิดนี้อยู่บนฐานของการบูรณาการและความเป็นองค์รวมในธรรมชาติในยุคหลังสมัยใหม่ เพื่อตั้งคำถามต่อกระบวนทัศน์เชิงวิทยาศาสตร์แบบกลไกของยุคสมัยใหม่ ที่มองโลกอย่างแยกส่วนเพื่อศึกษาวิเคราะห์เชิงกลไก และแยกมิติกายจากจิตวิญญาณ ทำให้เกิดวิกฤตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน แนวคิดกลุ่มนี้ได้แก่

1. การเรียนรู้ ใคร่ครวญ ผ่านการสัมผัสความเป็นองค์รวมของธรรมชาติ
2. การเรียนรู้ใคร่ครวญ ผ่านการปฏิบัติในเชิงชุมชนและเครือข่าย
3. การเรียนรู้ใคร่ครวญ ผ่านการเห็นเชื่อมโยง การคิดเชิงระบบและการประยุกต์ ใช้ตาม

แนวคิดเชิงกระบวนทัศน์ใหม่ เช่น ควันตัมฟิสิกส์ (Quantum Physics) และทฤษฎีไร้ระเบียบ (Chaos Theory) แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจึงมีรากที่มาและพัฒนาการตามลำดับ มีความแตกต่างกันในแต่ละยุคสมัย และต่างไปตามบริบทเชิงวัฒนธรรม แต่ล้วนมีลักษณะร่วมสำคัญประการหนึ่ง คือ จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ในระดับฝังลึก (Tacit Learning) ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับวิธีคิดหรือกระบวนทัศน์โดยการเข้าถึงและเข้าใจต้องอาศัยประสบการณ์ตรงของบุคคลและขึ้นอยู่กับบริบทเฉพาะของตน ผู้สอนมีบทบาท ช่วยเปิดโอกาส และสร้างพื้นที่การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน แต่ผู้สอนไม่ได้เป็นแหล่งที่มาของความรู้ในการพัฒนามนุษย์ ตามลักษณะทั่วไปของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจึงเคารพต่อภูมิหลังและศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้ความสำคัญต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน และเน้นการเรียนรู้สู่ใจอย่างใคร่ครวญด้วยกระบวนการจิตตปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญกระบวนการปฏิบัติเน้นให้ผ่านประสบการณ์ตรงและเปิดกว้างต่อการดำรงอยู่ตามธรรมชาติ ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้เกิดปัญญาใจเข้าสู่ชีวิตและธรรมชาติ

วิจักขณ์ พานิช (2550, หน้า 34-35) ได้กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษานั้นเป็นการศึกษาบนพื้นฐานของการศิโรราบ คือการรับฟังเสียงด้านในให้ความเคารพและเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองเป็น ให้ความศรัทธาต่อทุกประสบการณ์ที่ตนเองเคยผ่านมาไม่ว่าจะดีหรือร้ายในสายตาผู้อื่น และพร้อมจะหลอมรวมเอาทุกอย่างที่มีในตนเองออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย โดยพร้อมที่จะเอาชีวิตเข้าแลกกับทุกประสบการณ์การเรียนรู้ของชีวิตด้วยความกล้าหาญบนพื้นฐานของการภาวนาหล่อเลี้ยงให้คุณค่าแก่พื้นที่ว่างภายในอันไพศาลรู้จักผ่อนคลายปล่อยวาง และเปิดรับกับสถานการณ์โดยปราศจากแรงต้านจนปมความยึดมั่นทั้งหลายสามารถคลี่คลายไปในอ้อมแขนแห่งความอ่อนโยนและความรักแห่งจักรวาล ตาม

ท่วงทำนองและครรลองของการดับสลาย ผุดบังเกิดใหม่พลิวไหว และไหลเลื่อน เป็นคุณค่าและความหมายของการดำรงอยู่ที่แท้จริง

ความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาจึงสรุปได้ว่า เป็นการเรียนรู้ในระดับฝังลึกที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับวิถีคิด ต้องอาศัยประสบการณ์ตรงของบุคคล และขึ้นอยู่กับบริบทเฉพาะของตน ผู้สอนช่วยเปิดโอกาส และสร้างพื้นที่การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน แต่ผู้สอนไม่ได้เป็นแหล่งที่มาของความรู้ในการพัฒนามนุษย์ แต่จะให้ความสำคัญต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน เน้นการเรียนรู้สู่ใจอย่างใคร่ครวญด้วยกระบวนการจิตตปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญผ่านประสบการณ์ตรงและเปิดกว้างต่อการดำรงอยู่ตามธรรมชาติ ให้ความสำคัญต่อทุกประสบการณ์ที่ตนเองเคยผ่านมาไม่ว่าจะดีหรือร้ายและเปิดรับกับสถานการณ์โดยปราศจากอคติ

#### 4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของการสอนแบบจิตตปัญญา

การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญต้องสร้างความเข้าใจ ตระหนักรู้ในสิ่งที่คุณเรียนต้องเรียนรู้ อยู่เสมอ ตอบสนองความรู้สึก ความต้องการของผู้เรียน ฉะนั้นการสอนที่ดีต้องสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้ตามจุดประสงค์ของการสอน ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้เรียนได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสอนตามแนวคิดจิตปัญญาคือ ทฤษฎีทางด้านพุทธิปัญญาได้แก่ ทฤษฎีของ Piaget และ Bruner ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสอนแบบจิตตปัญญา

เพียร์เจต (Piaget, 1980, อ้างใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2550, หน้า 48-56) ได้แบ่งพัฒนาการการเรียนรู้ออกเป็น 4 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 การเคลื่อนไหวและสัมผัส ตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ขวบ แบ่งออกเป็น 6 ขั้น คือ

- 1.1 ขั้นปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex Stage) 0 – 1 เดือน
- 1.2 ขั้นพัฒนาอวัยวะเคลื่อนไหวประสบการณ์เบื้องต้น 1-3 เดือน
- 1.3 ขั้นพัฒนาเคลื่อนไหวโดยมีจุดหมาย 4-6 เดือน
- 1.4 ขั้นพัฒนาการประสานอวัยวะ 7-10 เดือน
- 1.5 ขั้นพัฒนาการความคิดริเริ่มแบบลองผิดลองถูก 11 -18 เดือน
- 1.6 การเริ่มต้นของความคิด 18 เดือน ถึง 2 ขวบ

ขั้นที่ 2 ขั้นก่อนปฏิบัติการ (Preoperational Stage) 18 เดือน ถึง 7 ขวบ เด็กวัยนี้มีโครงสร้างของปัญญา ที่จะใช้สัญลักษณ์แทนวัตถุสิ่งของรอบๆ ตัว หรือพัฒนาการด้านภาษา เริ่มต้น ด้วยการพูดเป็นประโยค และเรียนรู้คำต่างๆ เพิ่มขึ้น เด็กจะรู้จักคิดในใจ แต่อย่างไรก็ตามความคิดของเด็กจะมีข้อจำกัดหลายประการ โดยเฉพาะตอนต้นๆ ของวัยนี้ เด็กวัยนี้มักเล่นสมมติ และมีการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางไม่สามารถที่จะเข้าใจความคิดของผู้อื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติการแบบรูปธรรม อายุ 7-11 ปี พัฒนาการทางเขาวนปัญญาและความคิดของเด็กวัยนี้เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก สามารถที่จะอ้างอิงได้ด้วยเหตุผล และไม่ขึ้นกับการรับรู้จากรูปร่างเท่านั้น เด็กวัยนี้สามารถแบ่งกลุ่มโดยใช้เกณฑ์หลายๆ เกณฑ์ได้และคิดย้อนกลับได้

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติการอย่างเป็นระบบ อายุ 11 ปี ถึงผู้ใหญ่ เป็นสุดยอดทางเชาวน์ปัญญาและความคิด สามารถตั้งสมมติฐานและทฤษฎี มีความพอใจที่จะพิจารณาที่จะคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีความจริง หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม Piaget ได้กล่าวถึงทฤษฎีทางด้านพุทธิปัญญาว่าเกิดจากกระบวนการรับรู้ ความเข้าใจ และการคิดของเด็กเมื่อมีวุฒิภาวะ เป็นกระบวนการ ที่เกิดจากสองกระบวนการ คือกระบวนการซึมซับสิ่งใหม่ และกระบวนการปรับความสมดุลของความรู้เดิมและความรู้ใหม่ ซึ่งการรับนำเอาประสบการณ์ใหม่ เข้ากับความรู้อันเดิมแล้วซึมซับเป็นความรู้ ขึ้นอยู่กับความรู้และความเชื่อที่มีมาก่อนเหมือนกัน หากความรู้ใหม่สัมพันธ์กับความรู้เก่าที่มีอยู่แล้วเกิดสมดุล ความรู้เดิมจะรวมความรู้ที่ได้รับเข้าไปด้วย ทั้งนี้การพัฒนากระบวนการรับรู้จะเป็นไปตามขั้นพัฒนาการตามวัยของเด็ก

บรูเนอร์ (Bruner, 1960, อ้างใน พรรณี ซูชัย เจนจิต, 2538, หน้า 376-386) เชื่อว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้ประมวลข้อมูลข่าวสาร จากการที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและสำรวจสิ่งแวดล้อม Bruner เชื่อว่าการรับรู้ของมนุษย์เป็นสิ่งที่เลือกหรือรับรู้ขึ้นกับความใส่ใจของผู้เรียนที่มีต่อสิ่งนั้นๆ การเรียนรู้จะเกิดจากการค้นพบ เนื่องจากผู้เรียนมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้เรียนให้เกิดการสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อมและเกิดการเรียนรู้โดยการค้นพบขึ้นแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีโดยการค้นพบคือ การเรียนรู้เป็นกระบวนการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลของการปฏิสัมพันธ์ นอกจากจะเกิดขึ้นในตัวของผู้เรียนแล้ว ยังจะเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมด้วย ผู้เรียนแต่ละคนมีประสบการณ์ และพื้นฐานความรู้แตกต่างกัน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบใหม่กับประสบการณ์และความหมายใหม่ พัฒนาการทางเชาวน์ปัญญาจะเห็นได้ชัด โดยที่ผู้เรียนสามารถรับสิ่งเร้าที่ให้เลือกได้หลายอย่างพร้อมๆ กันวิธีการที่ผู้เรียนใช้เป็นเครื่องมือในการค้นพบความรู้ขึ้นกับขั้นพัฒนาการของผู้เรียนขั้นพัฒนาการที่บรูเนอร์ (Bruner) เสนอวิธีการที่ผู้เรียนใช้เป็นเครื่องมือในการค้นพบความรู้แบ่งออกเป็น 3 วิธีดังต่อไปนี้

ขั้นเอนแอคทีฟ (Enactive model) ซึ่งเป็นวิธีที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมโดยการสัมผัส จับต้องด้วยมือผลกตึง รวมทั้งการที่เด็กใช้ปากกับวัตถุสิ่งของรอบๆ ตัว ข้อสำคัญที่สุดก็คือการกระทำของเด็กเอง

ขั้นไอคอนนิค (Iconic model) เมื่อเด็กสามารถที่จะสร้างจินตนาการหรือมโนภาพ (imagery) ขึ้นในใจได้ ก็จะสามารถที่จะรู้จักโลก โดย Iconic Mode เด็กวัยนี้จะใช้รูปภาพแทนของจริงโดยไม่จำเป็น และจะต้องแตะต้องหรือสัมผัสของจริง

ขั้นใช้สัญลักษณ์ (Symbolic model) วิธีการนี้ผู้เรียนจะใช้ในการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนมีความรู้ความสามารถที่จะเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือความคิดรวบยอดที่ซับซ้อนและเป็นนามธรรม จึงสามารถที่จะสร้างสมมติฐาน และพิสูจน์ว่าสมมติฐานถูกหรือผิดได้

บรูเนอร์ (Bruner, 1966, p. 6) กล่าวว่า แม้ว่าวิธีการของผู้เรียนใช้เป็นเครื่องมือในการหาความรู้ โดยการค้นพบมี 3 วิธี และขึ้นอยู่ด้วยวัยก็ตาม แต่ในชีวิตจริงไม่ใช่ว่าเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่จะผ่านพ้นขั้นที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และสร้างจินตนาการหรือมโนภาพในใจอย่างเด็ดขาด แต่ผู้ใหญ่จะใช้สัญลักษณ์เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้มากขึ้น Bruner เห็นด้วยกับ Piaget ว่า คนเรามีโครงสร้างทางสติปัญญามาตั้งแต่เกิดในวัยทารกโครงสร้างทางสติปัญญายังไม่ซับซ้อนเพราะยังไม่พัฒนา ซึ่งจะพัฒนาก็

ต่อเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะทำให้โครงสร้างทางสติปัญญามีการขยาย และซับซ้อนขึ้นแล้วได้สรุปความสำคัญของการเรียนรู้โดยการค้นพบว่าดีกว่าการเรียนรู้ โดยวิธีอื่นดังต่อไปนี้

1. ผู้เรียนจะเพิ่มพลังทางสติปัญญา
2. เน้นรางวัลที่เกิดจากความอึดใจในสัมฤทธิ์ผลในการแก้ปัญหามากกว่าของรางวัลหรือเน้นแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก
3. ผู้เรียนจะเรียนรู้ การแก้ปัญหาด้วยการค้นพบและสามารถนำไปใช้ได้
4. ผู้เรียนจะจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ดีและนาน

จากการศึกษาทฤษฎีดังกล่าวจะเห็นว่า การพัฒนาการสอนแบบจิตตปัญญา มีพื้นฐานการเรียนรู้ที่เน้นตัวผู้เรียนโดย Piaget เสนอทฤษฎีตามขั้นพัฒนาการใช้ในการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ส่วน Bruner เสนอทฤษฎีที่ให้เด็กได้เป็นผู้ลงมือกระทำเป็นเรื่องของวิธีการสอน การค้นพบด้วยตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การสอนแบบจิตตปัญญาเชื่อว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ประสบการณ์ใหม่ให้ต่อเนื่องกับประสบการณ์เดิม มีความหมายต่อตัวเด็ก ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีที่สุด โดยมี ครูช่วยอธิบายและเสริมความรู้เพิ่มเติม โดยวิเคราะห์จากกิจกรรมที่ผู้เรียนปฏิบัติ ตามหลักการของ Bruner ซึ่งเชื่อว่าผู้เรียน จะได้เรียนรู้ได้สูงสุด ด้วยการค้นด้วยตนเองจากการทำกิจกรรม

ไวโกตสกี (Vygotsky, 1934, อ้างใน พรรณทิพย์ สิริวรรณบุศย์, 2549, หน้า 57-59) ได้แบ่งระดับของเชาวน์ปัญญาออกเป็น 2 ชั้นคือ ระดับเชาวน์ปัญญาขั้นเบื้องต้น (Elementary mental processes) ซึ่งหมายถึงเชาวน์ปัญญาตามธรรมชาติที่ไม่ต้องเรียนรู้ เช่น เด็กสามารถดูนมได้ ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายจับต้องสัมผัสได้ และระดับเชาวน์ปัญญาขั้นสูง (Higher mental processes) หมายถึงเชาวน์ปัญญาที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ที่ให้การอบรมเลี้ยงดู ถ่ายทอดวัฒนธรรมให้โดยใช้ภาษา เกิดการเรียนรู้ความคิดรวบยอด ได้แบ่งพัฒนาการของภาษาออกเป็น 3 ชั้น

1. ภาษาที่ใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เรียกว่าภาษาสังคม ชั้นแรกเกิด - 3 ขวบเป็นขั้นแรกของพัฒนาการทางภาษา เด็กจะใช้ภาษาเพื่อ แสดงความคิดหรืออารมณ์ และในการควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่น โดยใช้คำพูดพยางค์เดียว

2. ภาษาที่พูดกับตนเอง (3-7 ขวบ) เด็กวัยนี้จะใช้ภาษาพูดกับตนเอง แต่มักจะออกเสียงให้ผู้อื่นได้ยินด้วย ให้ความสำคัญของ ภาษาที่พูดกับตนเองว่ามีบทบาทสำคัญในการแสดงออก

3. ภาษาที่พูดในใจเฉพาะตนเอง ในเด็กวัย 7 ขวบขึ้นไป ภาษาที่พูดในใจจะเป็นตัวแปรสำคัญในพัฒนาการเชาวน์ปัญญาขั้นสูง การคิดทุกอย่างใช้ภาษาที่พูดในใจเงียบๆ การวิจัยพบว่าเด็กจะใช้ภาษาที่พูดในใจบ่อยขึ้นตามอายุได้อธิบายว่าเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกันจะมีบริเวณของความใกล้เคียงพัฒนาเชาวน์ปัญญาแตกต่างกัน อธิบายได้ว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้ใหญ่ เช่น พ่อ แม่ ครู หรือเพื่อน ในขณะที่เด็กอยู่ในสภาวะสังคมและวัฒนธรรม ในกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาการเชาวน์ปัญญาเด็กจะเปลี่ยนสิ่งเร้าที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเข้าไปภายในใจโดยอาศัยกลไกกลาง เป็นเครื่องมือช่วยเชื่อมโยงสิ่งเร้าภายนอกให้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่มีอยู่เดิมภายในใจกลไกกลางที่ใช้ คือ 1. เครื่องมือเป็นสิ่งที่เด็กใช้เพื่อช่วยในการทำงานให้สัมฤทธิ์ผลตามความต้องการ 2. เครื่องหมาย เป็นสิ่งที่ใช้แทนวัตถุ

สิ่งของที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม แบ่งเป็น 3 ชนิด คือเครื่องหมายที่แทนความสัมพันธ์แบบ Cause-Effect เช่น คิวไฟเป็นเครื่องหมายของไฟ เครื่องหมายที่เป็นภาพแทนความหมายต่างๆ เช่น เครื่องหมายจราจร เครื่องหมายที่เป็นสัญลักษณ์แทนสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น สัญลักษณ์ในวิชาคณิตศาสตร์

สรุปได้ว่า Vygotsky เน้นความสำคัญของสังคมและวัฒนธรรมต่อการเรียนรู้ และพัฒนาการเขาวนปัญญาของเด็กมาก และถือว่าการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างเด็กและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น ผู้ใหญ่และเพื่อน โดยอธิบายการเรียนรู้และพัฒนาการเขาวนปัญญาว่า เกิดจากการที่เด็กเปลี่ยนสิ่งเร้าที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเข้าไปในใจด้วยการใช้กลไกกลางซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือและเครื่องหมาย การพัฒนาการเขาวนปัญญาขั้นสูง คือขั้นที่เด็กใช้ภาษาซึ่งเน้นเครื่องหมายที่เป็นสัญลักษณ์ ภาษาที่ใช้คือภาษาที่พูดในใจเฉพาะตนเอง ในการพัฒนาผู้สอนต้องคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคลในบริเวณความใกล้เคียงพัฒนาการเขาวนปัญญา (The Zone of Proximal Development) ด้วย

ดิวี่ (Dewey, 1952, อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2550, หน้า 118-132) เสนอแนวคิดทฤษฎีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริงเป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มปฏิบัติการที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง จากการเผชิญสถานการณ์จริงและการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง ฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการต่างๆ ฝึกการแก้ปัญหาด้วยตนเองและฝึกทักษะการแสวงหาความรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติตามแนวประชาธิปไตย แนวทฤษฎีประสบการณ์ของ Dewey ดังนี้

1. ผู้เรียนมีความสุขกับการเรียนได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานโดยผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย และสื่อที่เร้าความสนใจ
2. ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสนใจ ตามความถนัดและศักยภาพด้วยการศึกษาค้นคว้าฝึกปฏิบัติ ฝึกทักษะจนถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองทำให้เกิดความเชื่อมั่นเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้
3. กิจกรรมกลุ่มช่วยเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ เกิดกระบวนการทำงาน เช่น มีการวางแผนการทำงาน มีความรับผิดชอบ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีวินัยในตนเอง พฤติกรรมที่เป็นประชาธิปไตย เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ผู้เรียนที่เรียนรู้ซ้ำจะเรียนรู้อย่างมีความสุข มีชีวิตชีวาได้รับกำลังใจและได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ทำให้เกิดความมั่นใจ ผู้เรียนที่เรียนดีจะได้แสดงความสามารถของตนเอง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และแบ่งปันสิ่งที่ดีให้แก่กัน
4. ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิดจากการร่วมกิจกรรมและการค้นหาคำตอบจากประเด็นคำถามของผู้สอนและเพื่อนๆ สามารถค้นหาคำตอบและวิธีการได้ด้วยตนเอง สามารถแสดงออกได้ชัดเจนมีเหตุผล
5. ทุกขั้นตอนการจัดกิจกรรม จะสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อให้ผู้เรียนได้ซึมซับสิ่งที่ดีงามไว้ในตนเองอยู่ตลอดเวลา
6. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเรียนรู้และการปฏิบัติงาน โดยให้แต่ละคนเรียนรู้เต็มตามศักยภาพของตน ไม่นำผลงานของผู้เรียนมาเปรียบเทียบกับกัน มุ่งให้ผู้เรียนแข่งขันกับตนเองและไม่เล็งผลเลิศจนเกินไป

7. ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน คือ ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข เกิดการพัฒนาทางด้านมือสระที่จะเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า แนวคิดของ Dewey ให้ความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นการพัฒนาที่เจริญงอกงามทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา และคุณธรรม จริยธรรม โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการพัฒนาตามศักยภาพของตน กระบวนการปฏิบัติที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง จากการเผชิญสถานการณ์จริงและการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง ฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการต่างๆ ควรส่งเสริมและสร้างสรรค์ประสบการณ์ใหม่ที่ต่อเนื่องจากประสบการณ์เก่าเพื่อเป็นวิธีนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจในชีวิตประจำวันได้

แนวคิดของ Vygotsky และ ดิวอี้ Dewey ทำให้มองเห็นรอยต่อของการเรียนรู้ในวัยเด็กโดยการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างเด็กและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น ผู้ใหญ่และเพื่อน การที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง ดังนั้นการสอนแบบจิตตปัญญาจึงได้นำแนวคิดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง การเผชิญสถานการณ์จริง และการส่งเสริมประสบการณ์ใหม่ต่อเนื่องจากประสบการณ์ที่มีอยู่เดิมเพื่อให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ แยกแยะสถานการณ์ และสร้างความเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง

## 5. กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

การเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความสามารถในการคิดเชิงเหตุผล วิเคราะห์สถานการณ์จากประสบการณ์จริงให้เกิดจิตสำนึก และสามารถเชื่อมโยงและประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ ดังนั้นวิชาการได้กล่าวไว้ ดังนี้

ประเวศ วะสี (2550, หน้า 5) ได้สรุปว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) มีรากฐานจากแนวคิดเรื่องไตรยางค์แห่งการเรียนรู้อันได้แก่การเรียนรู้ในฐานะวัฒนธรรม เพื่อการทำให้เป็น คือเอาวิถีชีวิตร่วมกันเป็นตัวตั้ง ไม่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง การเรียนรู้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อการคิดเป็น คือใช้เหตุผลวิเคราะห์สังเคราะห์สิ่งที่ยังไม่รู้กลายเป็นความรู้ที่คมชัดลึกยิ่งขึ้นและการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา เพื่อความรู้แจ้ง คือการศึกษาจากการ ดูจิตของตนเองแล้วเกิดปัญญา โดยมีเป้าหมายหลักให้ผู้เรียนตื่นรู้ เกิดจิตสำนึกใหม่เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ เพื่อเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยสันติอย่างแท้จริง การเอาชีวิตและการอยู่ร่วมกันเป็นตัวตั้งนี้เอง ที่เป็นฐานใหญ่ที่สุดของการจัดการศึกษาแบบจิตตปัญญาศึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ระบบของการเรียนรู้มีองค์ 3 ที่เข้ามาประกอบกันเป็นรูปพระเจดีย์ โดยเรียกการเรียนรู้แบบเอาชีวิตและการอยู่ร่วมกันว่าเป็นการเรียนรู้ในฐานะวัฒนธรรม ซึ่งถือเป็นฐานล่างสุดของเจดีย์แห่งการเรียนรู้เพื่อให้ทำเป็นโดยส่วนกลางเจดีย์คือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้เกิดเป็น และส่วนยอดสุดของเจดีย์คือจิตตปัญญาศึกษา

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551, หน้า 244-268) ได้สรุปรายงานจากการศึกษาวิจัยจิตตปัญญาศึกษา ว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่น้อมเอาประสบการณ์ตรงเข้ามาสู่ใจอย่างใคร่ครวญโดยผู้เรียนบ่มเพาะความเปิดกว้างอ่อนน้อมถ่อมตน และเปิดรับต่อความสดใหม่ในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง นำสู่การเกิดปัญญา ตระหนักเห็น ว่างตัวตน ทั้งนี้ กระบวนการที่ใช้ในการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ส่วนหนึ่ง มีลักษณะของการนำกระบวนการและเครื่องมือของการเรียนรู้พัฒนาด้านในบนฐานของศาสนาและความเชื่อต่างๆ หลายกระบวนการ (อาทิสมาธิหรือโยคะ) มาให้คุณค่าใหม่ในลักษณะของการบูรณาการ และการสร้างชิ้นใหม่ จากขบวนการจิตตปัญญาศึกษาต้องให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้
2. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง
3. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการเคารพศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของทุกคน
4. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ
5. การเฝ้ามองเห็นตามความเป็นจริง
6. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อความสดของปัจจุบันขณะ
7. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาอันหลากหลายของ

ท้องถิ่นและวัฒนธรรม

8. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน

## 6. หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2551, หน้า 4-5) ได้กล่าวถึงหลักการพื้นฐานของการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสังเคราะห์ออกมาเป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's ดังนี้

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แล้วสามารถนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Intrapersonal) และ ด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) หลักการนี้เป็นหัวใจของการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่ผู้จัดกระบวนการจะต้องออกแบบกระบวนการที่สร้างเงื่อนไข และกระตุ้นให้ผู้ร่วมกระบวนการเกิดการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และมีความตระหนักรู้

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือการสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และห่วงใย

3. **หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness)** คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิต และสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง

4. **หลักการเผชิญความจริง (Confrontation Reality)** คือ การเปิดโอกาส การสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญความเป็นจริงสองด้าน ได้แก่

4.1 ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลี่ยงหรือเก็บกดไว้ด้วยการส่งเสริมการสืบค้น และสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยไม่หลีกเลี่ยง ภายใต้อารมณ์ที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อกัน

4.2 การเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินของตน เช่น คนที่มีพื้นฐานต่างกัน สภาพความเป็นจริงในชุมชนและสังคมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ได้เผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง

5. **หลักความต่อเนื่อง (Continuity)** ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงในขั้นพื้นฐาน มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์สะสมที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้สุกงอมพร้อมที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

6. **หลักความมุ่งมั่น (Commitment)** ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่งที่ได้รับรู้เข้ามาสู่ใจของตนเอง และนำเอากระบวนการที่ได้รับกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง

7. **หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)** ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมทั้งการจัดกระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีเวลาใคร่ครวญตามลาง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

นอกจากนี้ ชลลดา ทองทวี (2551 : 31-37) ยังได้เสนอหลักการเรียนรู้แบบองค์รวมไว้อีกแนวคิดหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวคิดที่น่าสนใจอีกแนวคิดหนึ่ง ดังนี้

1. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง

2. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ โดยได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจสังคม (social literacy) และเข้าใจอารมณ์ (emotional literacy)

3. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับการยืดหยุ่นปรับตัว (resilience)

4. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุนทรียะ เพื่อให้เห็นความงามในทุกสิ่งรอบตัว ยุทธวิธีที่จะบรรลุเป้าหมายของการสร้างเด็กที่มีความเป็นองค์รวม ต้องอาศัยแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนรู้ดังนี้

4.1 จะต้องส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (transformative learning) กล่าวคือ จะต้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์หรือกระบวนทัศน์ของผู้เรียน สู่การมองโลกในเชิงองค์รวม

4.2 จะต้องส่งเสริม “ความเชื่อมโยง (connections)” แทนที่การแยกส่วน (fragmentation) ในทุกมิติ ที่เคยเป็นในการศึกษากระแสหลัก เช่น ด้านการแยกรายวิชา การแยกเด็กตามระดับเกรด เป็นต้น การใช้ก้าวการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น (flexible pacing) เป็นหัวใจสำคัญ ที่ทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกท้อ ถูกบังคับให้เรียนอย่างเร่งรีบหรือถูกตึงรั้งให้เรียนช้าลง

4.3 จะต้องส่งเสริมการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary inquiry) ทั้งนี้แนวคิดเรื่องการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา ตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า ไม่มีการแยกส่วนศาสตร์หรือสาขา เพราะโลกเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและไม่ได้แยกออกเป็นส่วนย่อย การข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary) หมายถึง การมีหลากหลายศาสตร์ / สาขาด้วยกัน มีพื้นที่ว่างระหว่างแต่ละศาสตร์ โดยเห็นว่า มีมุมมองใหม่เกิดขึ้น ศาสตร์ต่าง ๆ เหล่านั้น ต่อไปอีกด้วย การสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา จึงไม่ได้ให้ความสำคัญตรงประเด็นที่แต่ละศาสตร์จะมาบูรณาการการต่อกันและกัน แต่ละมุ่งเน้นที่ประเด็น “การสืบค้น (inquiry)” เป็นหลัก

4.4 จะต้องส่งเสริม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ “มีความหมายสำคัญ (meaningful)” ต่อเขา ซึ่งผู้เรียนจะได้เรียนได้ดี หากสิ่งที่เรียนมีความหมายสำคัญและต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของเขาเอง

4.5 จะต้องส่งเสริม Meta-learning คือ การให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยการมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของผู้อื่นในชั้นและนอกชั้นเรียนด้วย

4.6 ชุมชน เป็นส่วนบูรณาการที่สำคัญ ในการศึกษาเชิงองค์รวม ทั้งนี้ความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและโลกเป็นหัวใจในการทำความเข้าใจตนเอง การศึกษาในชั้นเรียนแบบองค์รวม จะมีลักษณะความเป็นชุมชน ซึ่งจะอยู่ภายในชุมชนที่ใหญ่กว่านั้นในโรงเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้ชุมชนที่ใหญ่ขึ้นไปอีก คือ หมู่บ้าน เมือง ไปจนถึง ชุมชนแห่งมนุษยชาติ

เตือนใจ เกียวซี (2553, หน้า 5) ได้พัฒนารูปแบบ เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. รายละเอียดของรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าว มีดังนี้

ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ก่อน และ/ หรือหลังเรียน หรือสวดมนต์ แผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศล

ค. คิดใคร่ครวญ คือ การคิดใคร่ครวญอย่างเจียบ ๆ และถล่นกรองออกเป็นถ้อยคำแสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อเขียน

ส. สรุปลและสะท้อนแนวความคิด คือ การนำสาระที่ได้จากการคิดใคร่ครวญมาสะท้อนในแนวคิดของตน

จากหลักการดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนวิชาจิตตปัญญาศึกษาให้แก่ศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ซึ่งได้ใช้รูปแบบของอาจารย์เตือนใจ เกียวซี ในการจัดการเรียนรู้และนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความพึงพอใจในแต่ละฐานและผลสะท้อนจากการการเรียนรู้จากกิจกรรมในด้าน สมาธิ ให้ผู้เรียนได้เตรียมพร้อมด้านจิตใจก่อนการเรียนรู้ ตั้งใจและมีสติในการปฏิบัติกิจกรรม การคิดใคร่ครวญ ให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ประเด็นในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างรอบคอบ และการสรุปเพื่อสะท้อนแนวความคิดของตนเองในแต่ละกิจกรรมโดยกล่าวถึงความรู้สึกผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ และการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

## 7. กิจกรรมการเรียนการสอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา

ในการจัดการเรียนการสอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ได้มีการกำหนดกิจกรรมไว้จำนวน 3 ฐาน ประกอบด้วย ฐานคิด ฐานจิต และฐานกาย โดยในแต่ละฐานได้กำหนดแผนกิจกรรมการเรียนรู้ไว้จำนวน 5 กิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. ฐานคิด ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) สุนทรียสนทนา 2) เงื่อนมนุษย์ 3) สายธารแห่งชีวิต
- 4) สามเหลี่ยม-ไฟสี่ใบ 5) มณฑลแห่งการเรียนรู้ ออกแบบกิจกรรมบทบาทสมมุติให้เกิดการเรียนรู้ดังต่อไปนี้
  1. การรู้จักตนเองอย่างชัดเจน
    - 1.1 สังเกต/ทบทวนตนเอง
    - 1.2 การสำรวจ/ค้นหาจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง
    - 1.3 การทำความเข้าใจตนเองเพื่อการพัฒนาตนเอง
  2. การเปิดมณฑลแห่งการเรียนรู้
    - 2.1 การสร้างมณฑลแห่งการเรียนรู้
    - 2.2 การเล่าเรื่อง-การรับฟังอย่างลึกซึ้ง
    - 2.3 การเรียนรู้พื้นที่และการสร้างสัมพันธภาพ
  3. การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
    - 3.1 การฟังอย่างลึกซึ้ง
    - 3.2 การฝึกกระบวนการคิดที่เป็นระบบ
    - 3.3 การสะท้อนความคิดโดยปราศจากอคติ
2. ฐานจิต ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) พลังสี่ทิศ 2) วาดภาพมหาสนุก 3) เชื่อมโยงธรรมชาติ
- 4) เขียนด้วยปัญญาญาณ 5) จิตตภาวนา ออกแบบกิจกรรมบทบาทสมมุติให้เกิดการเรียนรู้ดังต่อไปนี้
  1. การทำความเข้าใจชีวิตภาวะของบุคคลทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา
  2. การฝึกความมีสติ
    - 2.1 การนั่งสมาธิกำหนดรู้
    - 2.2 การทำกิจกรรมภาวนา บ่มเพาะความตื่นรู้ ในกายกับคำถามและคำตอบ
  3. การใช้ความรักความเมตตาและปัญญาในการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ มีความอ่อนน้อมอ่อนโยนต่อธรรมชาติ (ตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ)
3. ฐานกาย ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) สุวรรณภูมิ+The wise old man 2) คุณหมอวิไล 3) โจน จันได 4) ยายยิ้ม 5) จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง/วาดภาพธรรมชาติ
  1. คุณค่าของชีวิตและสิ่งต่างๆ รอบตัว
    - 1.1 การเรียนรู้ชีวิตของผู้คนที่หลากหลายจากคลิปตัวอย่าง
    - 1.2 การศึกษาชีวิตที่แตกต่างจากสถานการณ์จริง
    - 1.3 การศึกษาตัวอย่างกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม

2. การใช้งานศิลปะหรือดนตรี หรือกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต

2.1 การสำรวจกาย-ใจ-แนวคิดที่เป็นนามธรรม

2.2 การทำกิจกรรมเขียนรู้/ทำงานประดิษฐ์/ฟังดนตรี หรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อสร้างความสุข ความพึงพอใจ และความมีสมาธิ

3. การทำกิจกรรมอาสาสมัคร หรือจัดทำโครงการช่วยเหลือหรือพัฒนาชุมชนเพื่อสร้างจิตสาธารณะ

3.1 การรวมพลังความคิด พลังกาย และพลังใจ สร้างกิจกรรม/โครงการเพื่อสาธารณประโยชน์

3.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอผลกิจกรรม/โครงการ

## 8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) ทำวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา โดยการรวบรวมประมวล วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้จากแหล่งต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ สร้างฐานข้อมูลจิตตปัญญาศึกษาเกี่ยวกับบุคคล กลุ่มหรือองค์กร และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ให้เป็นฐานความรู้สนับสนุนการขับเคลื่อนงานจิตตปัญญาศึกษา รวมทั้งศึกษาหาประเด็นการวิจัยและสร้างแผนที่ลำดับความสำคัญของการวิจัย (Research Priority Mapping) ที่เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ตลอดจนพัฒนาเครือข่ายนักวิจัยและนักปฏิบัติด้านจิตตปัญญาศึกษาโดยศึกษาครอบคลุม 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ประวัติพัฒนาการแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 2) เครื่องมือกระบวนการ และการปฏิบัติเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา 3) แนวทางการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสู่วงการต่างๆ 4) วิจัยวิทยาการวิจัยทางจิตตปัญญาศึกษา 5) การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษา ผลจากการศึกษาครั้งนี้สรุปนิยามจิตตปัญญาศึกษาว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบ หรือกระแสแห่งการพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิดเชิงศาสนา มนุษยนิยมและองค์รวมบูรณาการ คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตนที่คับแคบ อึดอัดกับการมองโลกเป็นส่วนเสี้ยว สู่จิตที่ตื่นรู้ หยั่งรู้ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นองค์รวม มีความรักความเมตตา

พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2551) ได้ร่วมกันทำวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นเครื่องมือนำเอาการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษาเข้าไปในชั้นเรียนระดับอุดมศึกษา เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูลนักศึกษาที่ละคนการสนทนากลุ่ม เพื่อเก็บข้อมูลเชิงกลุ่ม การเขียนบันทึก เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมแบบวัด MINDS-CAR โดยเป็นแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับแก่นจิตตปัญญาศึกษา และปัญหา-ความรักความเมตตาความเชื่อมั่นต่อความสอดคล้องภายในของแบบวัด (Cronbach's Alpha) ได้ ณ ระดับ .808 โดยชั้นเรียนสองชั้นเรียนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับเลือกให้เป็นกรณีศึกษาโดยคณะนักวิจัยมีส่วนร่วมทำกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน การวิจัยอาศัยระเบียบวิธีแบบผสมผสาน เก็บข้อมูลตามกรอบสามทัศน์ (บุคคลที่หนึ่ง สอง และสาม) ในสามช่วงเวลา(ก่อน ระหว่าง และหลังภาคการศึกษา) ข้อค้นพบทำให้ทราบ

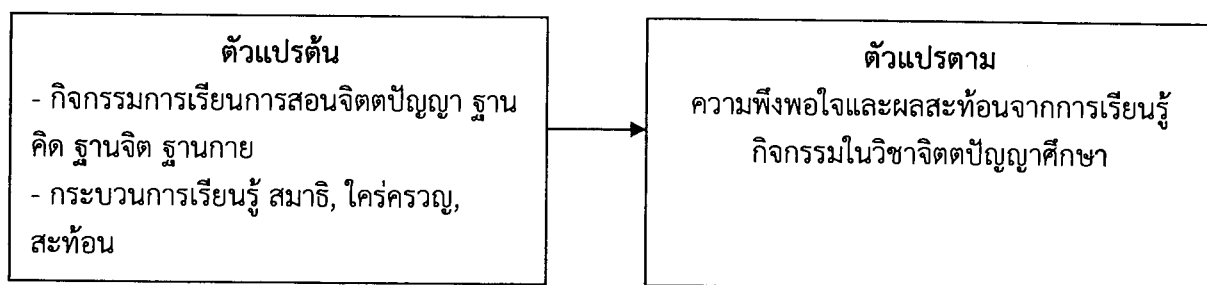
ถึงคุณลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษา คือ ความสอดคล้องกันระหว่างเส้นทางการเรียนรู้ของผู้เรียนการจัดกิจกรรม และการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยมีหลักคือการอยู่กับปัจจุบันขณะของชั้นเรียนการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวมีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในผู้เรียน

สลักจิต ตรีธรมโสภาส (2553) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการจัดกระบวนการการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่เกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาโปรแกรมวิทยาศาสตร์ทั่วไปชั้น ปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 53 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบทดสอบวัดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จำนวน 40 ข้อและแบบบันทึกผลการสัมมนานักศึกษาในโครงการจิตตปัญญาหลังการสอน ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้ โดยภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจในรูปแบบการเรียนการสอน การทำสมาธิทุกครั้งก่อนและหลังเรียนส่งผลให้เขามีสติในหลายด้าน ด้านการเรียน ด้านการปรับอารมณ์ของตนเอง ด้านการใช้สติในชีวิตประจำวัน ได้รู้จักคิด วิเคราะห์ ใคร่ครวญในปัญหาต่างๆ อย่างมีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม ใจเย็น มองโลกในแง่ดีมีความสุขกับการเรียน ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ผู้อื่นด้วย

อรพินทร์ สันติชัยอนันต์. (2549). ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาคุณธรรมและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคุณธรรมและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยรวมและเป็นรายด้าน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความใฝ่รู้ความมีวินัยและรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทนอดกลั้น ความประหยัด และความกตัญญูทศเวทิจำแนกตามเพศ ภูมิภาค เพศ ภูมิสำเนา ประเภทของสถาบันอุดมศึกษา กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของ ครอบครัว ผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีคุณธรรมและจริยธรรม โดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตนักศึกษามีคุณธรรมและจริยธรรมด้านความมีวินัย และรับผิดชอบต่อ ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทนอดกลั้น ความประหยัด และความกตัญญูทศเวทิจำแนกอยู่ในระดับสูงและมีคุณธรรมและจริยธรรมด้านความใฝ่รู้อยู่ในระดับปานกลาง

ฉิรดา เวชญาลักษณ์ (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาการบริหารคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2557 ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะมีการจัดกิจกรรมที่นักศึกษามีความสนใจทำให้นักศึกษามีแรงกระตุ้น โดยผ่านแผนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนได้นำวิธีการที่เหมาะสมในการแสดงออกตามบทบาทสมมติ เป็นการฝึกให้นักศึกษามีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

## 9. กรอบแนวคิดการวิจัย



### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีการดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2558 จำนวน 6 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2558 โดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 3 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 123 คน

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แผนกจิกรรรมการจัดการเรียนรู้ และแบบสอบถามความพึงพอใจ โดยมีวิธีการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1 แผนกจิกรรรมการจัดการเรียนรู้ ตามเนื้อหาหลักสูตรวิชาจิตตปัญญาศึกษา

2.2 แบบสอบถามความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย ตามกระบวนการ ส.ค.ส. คือ สมาธิ ไคร่ครวญ และสะท้อนผลการเรียนรู้

## แผนกิจกรรมการเรียนการสอน วิชา จิตตปัญญาศึกษา

ลำดับ	ฐาน	กิจกรรม	กิจกรรมบทบาทสมมติ
1	ฐานคิด	1) สุนทรียสนทนา 2) เงื่อนมนุษย์ 3) สายธารแห่งชีวิต 4) สามเหลี่ยม-ไฟสี่ใบ 5) มณฑลแห่งการเรียนรู้	1. การรู้จักตนเองอย่างชัดเจน 1.1 สังเกต/ทบทวนตนเอง 1.2 การสำรวจ/ค้นหาจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง 1.3 การทำความเข้าใจตนเองเพื่อการพัฒนาตนเอง 2. การเปิดมณฑลแห่งการเรียนรู้ 2.1 การสร้างมณฑลแห่งการเรียนรู้ 2.2 การเล่าเรื่อง-การรับฟังอย่างลึกซึ้ง 2.3 การเรียนรู้พื้นที่และการสร้างสัมพันธภาพ 3. การเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร้ครวญ 3.1 การฟังอย่างลึกซึ้ง 3.2 การฝึกกระบวนการคิดที่เป็นระบบ 3.3 การสะท้อนความคิดโดยปราศจากอคติ
1	ฐานจิต	1) พลังสี่ทิศ 2) วาดภาพมหาสนุก 3) เชื่อมโยงธรรมชาติ 4) เขียนด้วยปัญญา ญาณ 5) จิตตภาวนา	1. การทำความเข้าใจชีวิต ภาวะของบุคคลทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา 2. การฝึกความมีสติ 2.1 การนั่งสมาธิกำหนดรู้ 2.2 การทำกิจกรรมภาวนา ปมเพราะความตื่นรู้ ในกายกับคำถามและคำตอบ 3. การใช้ความรักความเมตตาและปัญญาในการตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ มีความอ่อนน้อมอ่อนโยนต่อธรรมชาติ (ตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ)
3	ฐานกาย	1) สุวรรณภูมิ+The wise old man 2) คุณหมอวิไล 3) โจน จันได 4) ยายยิ้ม 5) จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง / วาดภาพธรรมชาติ	1. คุณค่าของชีวิตและสิ่งต่างๆ รอบตัว 1.1 การเรียนรู้ชีวิตของผู้คนที่หลากหลายจากคลิปตัวอย่าง 1.2 การศึกษาชีวิตที่แตกต่างจากสถานการณ์จริง 1.3 การศึกษาตัวอย่างกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม 2. การใช้งานศิลปะหรือดนตรี หรือกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต 2.1 การสำรวจกาย-ใจ-แนวคิดที่เป็นนามธรรม 2.2 การทำกิจกรรมเขียนรู้/ทำงานประดิษฐ์/ฟังดนตรี หรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อสร้างความสุข ความพึงพอใจ และความมีสมาธิ

## แผนกิจกรรมการเรียนการสอน วิชา จิตตปัญญาศึกษา (ต่อ)

ลำดับ	ฐาน	กิจกรรม	กิจกรรมบทบาทสมมติ
			3. การทำกิจกรรมอาสาสมัคร หรือจัดทำโครงการช่วยเหลือหรือพัฒนาชุมชนเพื่อสร้างจิตสาธารณะ 3.1 การรวมพลังความคิด พลังกาย และพลังใจ สร้างกิจกรรม/โครงการเพื่อสาธารณประโยชน์ 3.2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำเสนอผลกิจกรรม/โครงการ

### วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา 3 ฐาน ประกอบด้วย ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย และเป้าหมายของการจัดกิจกรรม

2. จัดทำเครื่องมือในการสอบถามความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย เพื่อให้ทราบระดับความพึงพอใจตามกระบวนการ ส.ค.ส. ประกอบด้วย ชั้นสมาธิ ชั้นการคิดใคร่ครวญ และชั้นสะท้อนความคิด ของแต่ละกิจกรรมในแต่ละฐาน และผลสะท้อนของกิจกรรม

2.2.1 นำแบบสอบถามไปทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ที่มีประสบการณ์สอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย

- 1) อาจารย์ ดร.พรชัย ทองเจือ
- 2) อาจารย์จอมขวัญ รัตนกิจ
- 3) อาจารย์ธัญญาพร ก่องขันธุ์

เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา (IOC) จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.2.2 หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างและนำผลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach Alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยรวม เท่ากับ 0.89

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอาจารย์ผู้สอนทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม หลังเสร็จสิ้นการเรียนการสอนของภาคเรียนที่ 1/2558

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำผลการบันทึกแบบสอบถามความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภาคเรียนที่ 1/2558 จำนวน 3 กลุ่ม มาหาค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจ และวิเคราะห์ผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมของนักศึกษาโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, หน้า 121)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.51 – 5.00	หมายถึง มีความพึงพอใจ	อยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.51 – 4.50	หมายถึง มีความพึงพอใจ	อยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.51 – 3.50	หมายถึง มีความพึงพอใจ	อยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.51 – 2.50	หมายถึง มีความพึงพอใจ	อยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00 – 1.50	หมายถึง มีความพึงพอใจ	อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนข้อเสนอแนะเพิ่มเติมวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ข้อความและจัดลำดับความถี่

#### 5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ค่าเฉลี่ย (Mean:  $\bar{X}$ )

5.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษา ปรากฏดังนี้

ตาราง 1 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ภาพรวม

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
ฐานคิด	4.28	0.41	มาก	2
ฐานจิต	4.28	0.39	มาก	3
ฐานกาย	4.37	0.33	มาก	1
รวม	4.31	0.21	มาก	

จากตารางที่ 1 พบว่า ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.31$ ) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละฐาน พบว่า ฐานที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฐานกาย ( $\bar{X} = 4.37$ ) รองลงมาคือฐานคิด และฐานจิต ( $\bar{X} = 4.28$ )

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ฐานคิด

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
1. สนุทริยสนทนา				
ชั้นสมาธิ	3.97	0.63	มาก	15
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.15	0.72	มาก	11
ชั้นสะท้อนความคิด	4.43	0.57	มาก	3
รวม	4.18	0.50	มาก	

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
<b>2. เจือนมนุษย์</b>				
ชั้นสมาธิ	4.41	0.54	มาก	6
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.50	0.56	มาก	2
ชั้นสะท้อนความคิด	4.30	0.71	มาก	8
<b>รวม</b>	<b>4.44</b>	<b>0.48</b>	<b>มาก</b>	
<b>3. สายธารแห่งชีวิต</b>				
ชั้นสมาธิ	4.07	0.71	มาก	14
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.09	0.74	มาก	13
ชั้นสะท้อนความคิด	4.34	0.76	มาก	7
<b>รวม</b>	<b>4.16</b>	<b>0.62</b>	<b>มาก</b>	
<b>4. สามเหลี่ยม-ไฟสีโบ</b>				
ชั้นสมาธิ	4.22	0.71	มาก	10
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.29	0.64	มาก	9
ชั้นสะท้อนความคิด	4.46	0.73	มาก	4
<b>รวม</b>	<b>4.32</b>	<b>0.57</b>	<b>มาก</b>	
<b>5. มณฑลแห่งการเรียนรู้</b>				
ชั้นสมาธิ	4.13	0.64	มาก	12
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.42	0.54	มาก	5
ชั้นสะท้อนความคิด	4.52	.054	มากที่สุด	1
<b>รวม</b>	<b>4.35</b>	<b>0.43</b>	<b>มาก</b>	
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>4.28</b>	<b>0.41</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 2 พบว่า ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ฐานคิดภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.28$ ) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละกิจกรรม พบว่า กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมเจือนมนุษย์ ( $\bar{X} = 4.44$ ) รองลงมาคือกิจกรรมสามเหลี่ยม-ไฟสีโบ ( $\bar{X} = 4.32$ ) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ กิจกรรมสายธารแห่งชีวิต ( $\bar{X} = 4.16$ )

ตาราง 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ฐานจิต

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
<b>1. พลังสี่ทิศ</b>				
ชั้นสมาธิ	3.92	0.63	มาก	15
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.18	0.69	มาก	13
ชั้นสะท้อนความคิด	4.24	0.68	มาก	11
<b>รวม</b>	<b>4.11</b>	<b>0.50</b>	<b>มาก</b>	
<b>2. วาดภาพมหาสนุก</b>				
ชั้นสมาธิ	4.12	0.75	มาก	14
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.33	0.66	มาก	6
ชั้นสะท้อนความคิด	4.38	0.65	มาก	5
<b>รวม</b>	<b>4.27</b>	<b>0.52</b>	<b>มาก</b>	
<b>3. เชื่อมโยงธรรมชาติ</b>				
ชั้นสมาธิ	4.22	0.70	มาก	12
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.42	0.61	มาก	2
ชั้นสะท้อนความคิด	4.41	0.63	มาก	4
<b>รวม</b>	<b>4.35</b>	<b>0.49</b>	<b>มาก</b>	
<b>4. เขียนด้วยปัญญาญาณ</b>				
ชั้นสมาธิ	4.26	0.71	มาก	10
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.31	0.65	มาก	7
ชั้นสะท้อนความคิด	4.45	0.66	มาก	1
<b>รวม</b>	<b>4.33</b>	<b>0.53</b>	<b>มาก</b>	
<b>5. ผ่อนพักตระหนักรู้</b>				
ชั้นสมาธิ	4.41	0.77	มาก	3
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.28	0.75	มาก	9
ชั้นสะท้อนความคิด	4.29	0.74	มาก	8
<b>รวม</b>	<b>4.32</b>	<b>0.62</b>	<b>มาก</b>	
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>4.28</b>	<b>0.39</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ฐานจิตภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.28$ ) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละกิจกรรม พบว่า กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมเชื่อมโยงธรรมชาติ ( $\bar{X} = 4.35$ ) รองลงมาคือกิจกรรมเขียนด้วยปัญญาญาณ ( $\bar{X} = 4.33$ ) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ กิจกรรมพลังชีวิต ( $\bar{X} = 4.11$ )

ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ฐานกาย

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
<b>1. สุวรรณภูมิ+The wise old man</b>				
ชั้นสมาธิ	4.11	0.65	มาก	12
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.41	0.59	มาก	9
ชั้นสะท้อนความคิด	4.41	0.68	มาก	7
<b>รวม</b>	<b>4.30</b>	<b>0.46</b>	<b>มาก</b>	
<b>2. คุณหมอวิล</b>				
ชั้นสมาธิ	4.03	0.70	มาก	14
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.27	0.67	มาก	10
ชั้นสะท้อนความคิด	4.44	0.64	มาก	6
<b>รวม</b>	<b>4.24</b>	<b>0.54</b>	<b>มาก</b>	
<b>3. โจน จันได</b>				
ชั้นสมาธิ	4.02	0.65	มาก	15
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.20	0.67	มาก	11
ชั้นสะท้อนความคิด	4.09	0.71	มาก	13
<b>รวม</b>	<b>4.10</b>	<b>0.57</b>	<b>มาก</b>	
<b>4. ยายยิ้ม</b>				
ชั้นสมาธิ	4.54	0.56	มากที่สุด	5
ชั้นการคิดใคร่ครวญ	4.59	0.58	มากที่สุด	4
ชั้นสะท้อนความคิด	4.78	0.45	มากที่สุด	1
<b>รวม</b>	<b>4.63</b>	<b>0.42</b>	<b>มากที่สุด</b>	

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
<b>5.จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง</b>				
ขั้นสมาธิ	4.41	0.70	มาก	8
ขั้นการคิดใคร่ครวญ	4.64	0.54	มากที่สุด	3
ขั้นสะท้อนความคิด	4.74	.051	มากที่สุด	2
<b>รวม</b>	<b>4.59</b>	<b>0.48</b>	<b>มากที่สุด</b>	
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>4.37</b>	<b>0.33</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4 พบว่า ความพึงพอใจในกิจกรรมจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. ฐานกาย ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.37$ ) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยแต่ละกิจกรรม พบว่า กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ กิจกรรมยายิ้ม ( $\bar{X} = 4.63$ ) รองลงมาคือกิจกรรมจิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง ( $\bar{X} = 4.59$ ) กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ กิจกรรมโจน จันได ( $\bar{X} = 4.10$ )

## 2. ผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย ปรากฏดังนี้

ตาราง 5 แสดงผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญา ฐานคิด

กิจกรรม	ผลสะท้อนของนักศึกษา
1. สนทนา	1.ความพอดี การใช้ชีวิต เดินทางสายกลาง ความพอดี 2.ได้เข้าใจซึ่งกันและกัน 3.สานสัมพันธ์ในสังคม 4.รู้สึกตื่นเต้น และทำให้รู้จักเพื่อนๆ มากมาย 5.ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลและเรื่องราวต่างๆ จากเพื่อนใหม่ 6.ได้รู้จักความคิด ความรู้สึกของเพื่อน
2. เงื่อนมนุษย์	1.การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน 2.ได้รับรู้การแก้ปัญหาที่มีอุปสรรคเข้ามาเกี่ยวข้องในการทำงาน 3.ได้รับความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน 4.ได้ความสามัคคี รู้จักแก้ปัญหา 5.การใช้สมาธิ การคิดอย่างรอบคอบในการแก้ไขปัญหา 6.ได้รู้จักการคิด แก้ไขปัญหาและความสามัคคีในหมู่คณะ 7.สนุกสนาน ได้ใช้ความคิด

กิจกรรม	ผลสะท้อนของนักศึกษา
3. สายธารแห่งชีวิต	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้คิดย้อนอดีตทำอะไรบ้าง</li> <li>2. รับรู้ปัญหาการใช้ชีวิต ประสบการณ์ชีวิตแต่ละคน ที่ผ่านมาไม่เหมือนกัน</li> <li>3. ได้สะท้อนความคิดของแต่ละคน</li> <li>4. ได้วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของตนเอง</li> <li>5. รู้จักชีวิตชิงเพื่อนแต่ละคนตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน</li> <li>6. ทำให้รู้ว่าจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง</li> </ol>
4. สามเหลี่ยม-ไฟสีใบ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้จักนิสัยของเพื่อน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ชอบ-ไม่ชอบ</li> <li>2. ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง</li> <li>3. สนุก ได้แสดงความรู้สึก ทศนคติต่อตนเองและผู้อื่นและการปรับปรุงแก้ไข</li> <li>4. ได้รู้จักความคิดเห็นของเพื่อนแต่ละคนว่าชอบคนแบบไหน และได้รู้ถึงตัวตนของแต่ละคน</li> <li>5. ได้ทบทวนตัวเอง และได้เข้าใจเพื่อน และร่วมกันแก้ปัญหามากขึ้น</li> <li>6. ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกความในใจกับเพื่อน</li> <li>7. ทำให้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนข้อเสียของตนเอง</li> </ol>
5. มณฑลแห่งการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้จักเพื่อนใหม่ ได้ทำความรู้จัก แบ่งปันความรู้สึก</li> <li>2. ได้รู้จักเพื่อน พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์</li> <li>3. ได้เข้าใจในคนอื่นมากขึ้น</li> <li>4. สนุกมาก</li> <li>5. ได้สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลต่างๆ จากเพื่อนที่อยู่ต่างถิ่นและเปิดโอกาสให้ตัวเองรู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น</li> <li>6. ได้โอกาสรู้จักเพื่อนต่างสาขาที่เราไม่รู้จักและได้รู้ถึงของรักของหวงของเพื่อนแต่ละคน</li> <li>7. มีสมาธิ และเข้าใจตัวเองและคนอื่น ๆ มากขึ้น</li> <li>8. ทำให้ได้ความรู้ ความคิดใหม่ๆ</li> </ol>

ตาราง 6 แสดงผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญา ฐานจิต

กิจกรรม	ผลสะท้อนของนักศึกษา
1. พลังสี่ทิศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้รู้จักตัวเองและเพื่อน</li> <li>2. ทำให้รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร และเราควรจะทำตัวเข้ากับคนอื่นอย่างไร เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้</li> <li>3. ได้รู้ตัวตนของตนเอง นิสัยของตนเองและเพื่อนๆ</li> <li>4. ทำให้รู้ตนเองว่าควรปรับอย่างไร</li> </ol>

กิจกรรม	ผลสะท้อนของนักศึกษา
2. วาดภาพมหาสนุก	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้รู้จักความสามัคคีและรับฟังผู้อื่น</li> <li>2. ทำให้รู้ว่าทุกคนต่างมีหน้าที่ ที่แตกต่างกัน และแต่ละหน้าที่ต้องมีความช่วยเหลือกันเพื่อให้งานนั้นออกมาดีที่สุด</li> <li>3. ฝึกสติ สมาธิ ความจำ</li> <li>4. ได้รู้จักทำความสัมพันธ์กับเพื่อน</li> <li>5. ทำให้รู้ถึงการทำงานเป็นทีม</li> <li>6. ทำให้มีจินตนาการความคิดที่ดี</li> <li>7. ทำให้คิดวิเคราะห์และฝึกความจำ</li> </ol>
3. เชื่อมโยงธรรมชาติ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้เรารู้จักเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ รอบตัว</li> <li>2. ทำให้เห็นมุมมองความคิดของแต่ละคนในการมองสิ่งต่างๆ</li> <li>3. ผ่อนคลาย ธรรมชาติ</li> <li>4. ได้คิดถึงสิ่งที่อยู่รอบตัว</li> <li>5. ทำให้มีสมาธิมากขึ้น รู้จักตัวเองและธรรมชาติ</li> <li>6. ทำให้รู้ว่าคนกับธรรมชาติไม่แตกต่างกัน</li> <li>7. ทำให้สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม</li> </ol>
4. เขียนด้วยปัญญาญาณ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้เรารู้การกระทำและการแก้ไขตัวเอง</li> <li>2. รู้ถึงจิตใต้สำนึกของตน รู้ถึงความรู้สึกที่อยากจะบอก</li> <li>3. ทำให้ระลึกถึงบุญคุณพ่อแม่ และความกตัญญู</li> <li>4. ได้รู้จักคำว่า สมาธิ</li> <li>5. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความคิดและจิตสำนึก</li> <li>6. ทำให้เตือนตนเองให้ปฏิบัติในสิ่งที่ดี</li> </ol>
5. จิตตภาวนา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้มีสติและสมาธิ</li> <li>2. ทำให้รู้สึกว่าคุณมีความนิ่งมากขึ้น และทำให้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้น</li> <li>3. ผ่อนคลาย มีสมาธิ</li> <li>4. ได้สำรวจความคิดของตนเอง</li> <li>5. มีความรู้สึกนึกคิด อยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันมากขึ้น</li> <li>6. ทำให้มีสติตลอดเวลา</li> <li>7. ทำให้รู้ว่าชีวิตคนเราไม่เที่ยง</li> </ol>

ตาราง 7 แสดงผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญา ฐานกาย

กิจกรรม	ผลสะท้อนของนักศึกษา
1. สุวรรณภูมิ+The wise old man	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ควรทำจิตใจให้มีความสุขเสมอ ไม่ว่าจะเจอกับอะไร มีสติ</li> <li>2.ควรมีสติ รู้จักแบ่งปัน</li> <li>3.มีความคิด ไตร่ตรอง อย่างรู้วาม ไม่ควรมองอะไรจากภายนอก พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่</li> <li>4.การมองโลกในแง่ดี เอาใจเขามาใส่ใจเรา</li> <li>5.การคิดดีจะทำให้ชีวิตมีความสุข</li> <li>6.ควรคิดให้ดีกว่าพูดหรือทำอะไร เพราะไม่มีทางกลับไปแก้ไขใหม่</li> </ol>
2. คุณหมอวิไล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ควรเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่จะผ่านเข้ามา กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง</li> <li>2.ไม่ควรยึดติดกับทรัพย์สินภายนอก</li> <li>3.กล้าที่จะเปลี่ยนจากความสุขสบาย เข้าหาความสงบ</li> <li>4.ควรทำอะไรให้ช้าลง และใช้หลักธรรมเข้ามาใช้ในการดำรงชีวิต</li> <li>5.ความสุขที่แท้จริงเกิดจากภายในจิตใจ</li> <li>6.ควรใช้ชีวิตให้คุ้มค่า</li> <li>7.การใช้ธรรมะ บำบัดโรคได้</li> <li>8.การใช้ชีวิตให้มีคุณค่า บางครั้งไม่จำเป็นต้องใช้เงินทองมากมาย แต่ต้องใช้ชีวิตด้วยความมีสติจึงจะพบกับความสุขที่แท้จริง</li> <li>9.การปรับเปลี่ยนชีวิตของตัวเอง การทำตัวหุรหุราแต่ต้องมาใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย</li> <li>10.การเข้าใจตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดี ควรเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ</li> <li>11.คนเราสามารถมีชีวิตอย่างมีความสุขได้โดยไม่ต้องหุรหุรา</li> </ol>
3. โจน จันได	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อย่าปล่อยให้โอกาสผ่านไป</li> <li>2. ก่อนจะทำอะไรคิดให้รอบคอบ</li> <li>3. ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย</li> </ol>
4. ยายยิ้ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.มีความอดทน พึ่งพาตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค</li> <li>2.มีจิตสาธารณะ ทำโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน</li> <li>3.การสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น โดยไม่หวังให้ผู้อื่นต้องมาสรรเสริญเยินยอ</li> <li>4.ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตของเรา</li> <li>5.ควรมุ่งมั่นในการทำงานทุกๆ วันให้มีคุณค่า ตั้งใจที่จะตอบแทนธรรมชาติเป็นตัวของตัวเอง</li> <li>6.ไม่ควรปล่อยให้โอกาสผ่านไป เพราะเวลาไม่ย้อนกลับ</li> <li>7.ยึดมั่นในความดี ศรัทธาที่แกร่งกล้า เมื่อเจอปัญหา ก็หยุดพิจารณาและแก้ไข</li> </ol>

กิจกรรม	ผลสะท้อนของนักศึกษา
	8. ควรทำประโยชน์ให้สังคม 9. ความอดทน ความขยัน และการฝ่าฟันอุปสรรคจะพาเราไปพบกับความสำเร็จ 10. เมื่อใจสงบสุขเราก็จะพบความสุขที่แท้จริง 11. การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง
5. จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง / วาดภาพธรรมชาติ	1.เข้าใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อสังคม เกิดความสามัคคีในกลุ่ม 2.ทำให้รู้ว่าเมื่อมีโอกาสก็ควรทำสิ่งนั้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เมื่อรู้สึกท้อให้คิดว่ามีคนที่แย่กว่าเรา 3.ทำให้ได้รู้ว่า เรายังสะดวกสบายมากกว่าผู้คนอื่นมาก 4.พอใจกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ 5.มีความเมตตา เข้าใจความเป็นมนุษย์มากขึ้น รักและเข้าใจธรรมชาติ 6.มีสติกับสิ่งที่เราทำ มนุษย์เกิดมามีความแตกต่างกัน 7.สร้างแรงบันดาลใจ ในการใช้ชีวิตเพราะคนที่เขาลำบากกว่าเราเขาก็ยังมีความสุขได้ 8.การทำตัวให้เป็นคนดีของสังคม ช่วยเหลือผู้อื่นให้มากขึ้น 9. ควรเอาใจใส่ครอบครัวของเราให้มีความสุข อย่าปล่อยให้ท่านเหงาอยู่คนเดียว 10. คนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน แต่ก็เป็นคนเหมือนกัน ต้องช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน 11. ไม่ควรใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ควรแบ่งปันให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

## บทที่ 5

### อภิปรายและวิจารณ์ผล สรุป และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ และวิเคราะห์ข้อมูลผลสะท้อนจากแบบสอบถามปลายเปิด ปรากฏผลดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสอบถามความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ภาพรวมอยู่ในระดับมาก กิจกรรมฐานที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฐานกาย ( $\bar{X} = 4.37$ ) รองลงมาคือฐานคิด ( $\bar{X} = 4.28$ ) และฐานจิต ( $\bar{X} = 4.28$ )

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญา พบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกฐานและทุกกิจกรรมว่าทำให้เกิดสมาธิ ได้ใคร่ครวญ คิดทบทวนตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ปรับปรุงตนเองได้ โดย ฐานคิด นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้เกิดการเรียนรู้การแก้ปัญหา ฐานจิต นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น ส่วนฐานกาย นักศึกษาได้ให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ ไม่ยึดติด และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากสรุปผลการศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปราย ดังนี้

จากการที่นักศึกษาความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พบว่าในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก กิจกรรมฐานที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฐานกาย ( $\bar{X} = 4.37$ ) รองลงมาคือฐานคิด ( $\bar{X} = 4.28$ ) และฐานจิต ( $\bar{X} = 4.28$ ) โดยค่าเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความพึงพอใจในกระบวนการเรียนการสอนวิชาจิตตปัญญา และนักศึกษามีจิตสำนึกที่ดี พยายามปรับพฤติกรรมของตนเอง

ให้ดีขึ้นและมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับ สลักจิต ตรีธณโอภาส (2553) ที่ได้ศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการจัดกระบวนการการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษา มีความพึงพอใจในรูปแบบการเรียนการสอน การทำสมาธิทุกครั้งก่อนและหลังเรียน ส่งผลให้เขามีสติในหลายด้าน ด้านการเรียน ด้านการปรับอารมณ์ของตนเอง ด้านการใช้สติในชีวิตประจำวัน ได้รู้จักคิด วิเคราะห์ใคร่ครวญในปัญหาต่างๆ อย่างมีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม ใจเย็น มองโลกในแง่ดีมีความสุขกับการเรียน ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ผู้อื่นด้วย และสอดคล้องกับจิรวัดน์ วีระกร (2542, หน้า 3-4) ได้กล่าวว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในมุมมองของนักศึกษาผู้ร่วมกิจกรรม และนักศึกษาผู้จัดกิจกรรมที่ว่าทางมหาวิทยาลัยมีกิจกรรมหลายด้านทำให้นักศึกษามีพัฒนาการด้านสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการอยู่ในสังคม ได้รับหลักการคิดสำหรับการดำเนินชีวิตและการทำงานในอนาคต ตลอดจนถ้ามีการจัดกิจกรรมนักศึกษาที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้น จะช่วยพัฒนานักศึกษาหลายประการ ทั้งด้าน ความคิด ทัศนคติ พฤติกรรม ตลอดจนความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ เพื่อที่จะสร้างและหล่อหลอมให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ คือเป็นทั้งคนดีคนเก่ง สามารถออกไปใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อย่างไรก็ตามความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกัน จึงควรมีการวิเคราะห์กิจกรรมย่อยในแต่ละฐานเพื่อเปรียบเทียบว่ากิจกรรมใดที่นักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุด รวมถึงการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนแต่ละสาขาและผู้สอน เพื่อปรับทัศนคติที่ดีต่อรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา และเป็นแนวทางพัฒนาและปรับปรุงเนื้อหาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและสามารถประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ ได้

ผลการสะท้อนของนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ในแต่ละฐาน พบว่า ฐานคิด ทำให้เกิดการเรียนรู้อารมณ์ ปัญหา ฐานจิต ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น ส่วนฐานกาย ทำให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ ไม่ยึดติด และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ อาจเป็นเพราะ การเรียนการสอนจิตตปัญญา ตามกระบวนการ ส.ค.ส. เป็นกระบวนการที่นักศึกษาได้ฝึกสมาธิ และคิดใคร่ครวญ เชื่อมโยงความคิดอย่างมีเหตุผล โดยผ่านกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจง่ายสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) ทำวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา โดยการรวบรวมประมวล วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้จากแหล่งต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ และพบว่าจิตตปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบ หรือกระแสแห่ง การพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิดเชิงศาสนา มนุษย์นิยมและองค์รวมบูรณาการ คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตนที่คับแคบ อึดอัดกับการมองโลกเป็นส่วนเสี้ยว สู่จิตที่ตื่นรู้ หยั่งรู้ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นองค์รวม มีความรักความเมตตา และสอดคล้องกับ นิรดา เวชญาลักษณ์ (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรล้าแสดงออกโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาการบริหาร คุณภาพและมาตรฐานการศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2557 ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมกรล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะมีการจัดกิจกรรมที่นักศึกษามีความสนใจทำให้นักศึกษามีแรงกระตุ้น โดยผ่านแผนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนได้นำวิธีการที่เหมาะสมในการแสดงออกตามบทบาทสมมติ เป็นการ

ฝึกให้นักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม แสดงให้เห็นว่ากระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมของนักศึกษาสอดคล้องกับ พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2551) ได้ร่วมกันทำวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นเครื่องมือนำเอาการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษาเข้าไปในชั้นเรียนระดับอุดมศึกษา ทำให้ทราบถึงคุณลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษา คือ ความสอดคล้องกันระหว่างเส้นทางการเรียนรู้ของผู้เรียนการจัดกิจกรรม และการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยมีหลักคือการอยู่กับปัจจุบันขณะของชั้นเรียนการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวมีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในผู้เรียน และผลสะท้อนยังพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาสามารถแก้ปัญหาในทางที่ถูก เกิดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของอรพินทร์ สันติชัยอนันต (2549). ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาคุณธรรมและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล โดยรวมและเป็นรายด้าน 6 ด้าน ได้แก่ด้านความใฝ่รู้ด้านความมีวินัยและรับผิดชอบ ด้านความซื่อสัตย์สุจริต ด้านความอดทนอดกลั้น ด้านความประหยัด และด้านความกตัญญูทศเวที พบว่า นิสิตนักศึกษามีคุณธรรมและจริยธรรมโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตนักศึกษามีคุณธรรมและจริยธรรมเกือบทุกด้านอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาสามารถปรับพฤติกรรมตนเองให้เป็นผู้มีคุณธรรมในสังคมได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัย การศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ ส.ค.ส. (สมาธิ ไคร์ครวญ และสะท้อน) สามารถประยุกต์ใช้ในการสอนรายวิชาอื่นๆ ได้ เพื่อฝึกให้นักศึกษามีสมาธิก่อนเรียนและสะท้อนผลการเรียนในรายวิชานั้น
2. ควรเปิดโอกาสให้ผู้สอนทุกคนได้ฝึกอบรมกระบวนการเรียนรู้ ส.ค.ส. (สมาธิ ไคร์ครวญ และสะท้อน) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละฐาน เพื่อนำผลไปปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและการนำไปประยุกต์ใช้กับรายวิชาอื่นๆ ได้
2. ควรศึกษาปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนและผู้สอน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงความคิดเห็นอันจะทำให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับกิจกรรมและตัวผู้สอน เป็นการพัฒนากระบวนการอย่างเป็นระบบ และปรับปรุงเนื้อหากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

### บรรณานุกรม

- จิรวัดน์ วีรังกร. (2542). แลกเปลี่ยนเรียนรู้คุณภาพ การจัดการกิจกรรมนักศึกษา. กรุงเทพมหานคร: กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2553). จิตตปัญญาศึกษา: ทางออกที่พอเพียงและพึงประสงค์ของสังคมไทย. วารสารครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 38,3 (มี.ค.2553-มิ.ย. 2554) : 62-76.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณิรดา เวชญาติลักษณ์. (2556). การศึกษาผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอนวิชากฎหมายการศึกษาไทย โดยวิธีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ณิรดา เวชญาติลักษณ์. (2557). การศึกษาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาการบริหารคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2557 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- เดือนใจ เกียวซี. (2553). ผลการจัดการกิจกรรมการสอนรายวิชาความเป็นครูและการพัฒนาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ประเวศ วะสี. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปริญญา จรรย์ชต์ และคณะ. (2546). ความพึงพอใจของเกษตรกรผู้ผลิตและผู้ใส่เสปียงสัตว์ จังหวัด สุพรรณบุรี กิจกรรมนาหญ้าและพัฒนาอาชีพผลิตเสปียงสัตว์เพื่อการจำหน่าย. กองอาหารสัตว์ กรมปศุสัตว์.
- พงษ์ธร ตันติฤทธิ์ศักดิ์ และคณะ. (2551). การวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาสองชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- พรรณณี ชูชัยเจนจิต, (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: คอมแพคท์พริ้นท์. จำกัด.
- พรรณทิพย์ สิริวรรณบุศย์. (2549). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจักขณ์ พานิช. (2550). เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2550). จิตวิทยาเด็กที่มีลักษณะพิเศษ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สมหมาย เปียถนอม. (2551). รายงานการวิจัยเรื่องความพึงพอใจของนักศึกษาในการได้รับบริการจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2550). จิตตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สลักจิต ตริธรรโสภาส. (2553). การศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการเรียนรู้ แนวจิตตปัญญาศึกษารายวิชาจิตวิทยาสำหรับครูนักศึกษาโปรแกรมวิทยาศาสตร์ทั่วไป. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
- \_\_\_\_\_ . (2554). การวิจัยและพัฒนาศักยภาพครูด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
- อรพินทร์ สันติชัยอนันต์ (2549). การศึกษาคุณธรรมและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาการอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bruner, J. (1966). *Toward a theory of instruction*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vroom , W.H. (1964) . *Work and Motivation*. New York : John Wiley and Sons Inc.
- Wolman, B.B. (1973). *Dictionary of behavioral science*. New York: Van No strand, Rinehart and Winston.

ภาคผนวก

## แบบสอบถาม

ความพึงพอใจและผลสะท้อนการเรียนรู้จากกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ฐานคิด  
ตามกระบวนการเรียนรู้ ส.ค.ส

กิจกรรม	ความพึงพอใจ					ผลสะท้อนของนักศึกษา
	5	4	3	2	1	
<b>1. สุนทรียสนทนา</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>2. เจือนมนุษย์</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>3. สายธารแห่งชีวิต</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>4. สามเหลี่ยม-ไฟสี่ใบ</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>5. มณฑลแห่งการเรียนรู้</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						

ผู้รวบรวมข้อมูล.....อ.ดร.ณิรดา เวชญาลักษณ์

## แบบสอบถาม

ความพึงพอใจและผลสะท้อนการเรียนรู้จากกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ฐานจิต  
ตามกระบวนการเรียนรู้ ส.ค.ส

กิจกรรม	ความพึงพอใจ					ผลสะท้อนของนักศึกษา
	5	4	3	2	1	
<b>1. พลังสี่ทิศ</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>2. วาดภาพมหาสนุก</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>3. เชื่อมโยงธรรมชาติ</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>4. เขียนด้วยปัญญาญาณ</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>5. ผ่อนพักตระหนักรู้</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						

ผู้รวบรวมข้อมูล.....อ.ดร.ณิรดา เวชญาลักษณ์

## แบบสอบถาม

ความพึงพอใจและผลสะท้อนการเรียนรู้จากกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ฐานกาย  
ตามกระบวนการเรียนรู้ ส.ค.ส

กิจกรรม	ความพึงพอใจ					ผลสะท้อนของนักศึกษา
	5	4	3	2	1	
<b>1. สุวรรณภูมิ+The wise old man</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>2. คุณหมอวิไล</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>3. โจน จันโต</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>4. ยายยิ้ม</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						
<b>5. จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง / วัดภาพธรรมชาติ</b>						
ขั้นสมาธิ						
ขั้นการคิดใคร่ครวญ						
ขั้นสะท้อนความคิด						

ผู้รวบรวมข้อมูล.....อ.ดร.ณิรดา เวชญาลักษณ์

## ภาพประกอบ



ภาพประกอบ



## ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย)                      ณิชดา เวชญาลักษณ์  
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)                      Nirada Wechayaluck
2. หมายเลขบัตรประชาชน                              3521200014499
3. ตำแหน่งปัจจุบัน                                      อาจารย์
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก      คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม  
(ส่วนวังจันทร์)  
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000  
โทรศัพท์ 055-230597  
โทรศัพท์มือถือ 081-2892091  
E-mail : Nirada\_17@hotmail.com

## 5. ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	จากสถาบัน	สาขาวิชา	ปีที่จบการศึกษา
ปริญญาเอก	มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก	กศ.ด. (การบริหารการศึกษา)	2553
ปริญญาโท	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ สงขลา	ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา)	2549
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยพายัพ เชียงใหม่	บช.บ. (การบัญชี)	2536

## 6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ

การศึกษา, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

## 7. ประสบการณ์เกี่ยวกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

ปี (ระยะเวลา)	สถานะ	เรื่อง(แหล่งทุน)
2556	ดำเนินการแล้ว	ณิชดา เวชญาลักษณ์. (2556). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอน วิชา กฎหมายการศึกษาไทย โดยวิธีการเรียนรู้แบบร่วมมือ ของ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. ทุนคณะครุศาสตร์

ปี (ระยะเวลา)	สถานะ	เรื่อง(แหล่งทุน)
2559	กำลังดำเนินการ	นิรดา เวชญาลักษณ์. (2559). รายงานการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา. ทุนวิจัยในชั้นเรียน สถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
2559	กำลังดำเนินการ	นิรดา เวชญาลักษณ์. (2559). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. ทุนพัฒนาองค์ความรู้ สถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

#### 8. ผลงานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่

1. นิรดา เวชญาลักษณ์ (2557, มกราคม-มิถุนายน). ทิศทางการพัฒนาแรงงานไทยเข้าสู่ประชาคมอาเซียน. วารสารครุพิบูล. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. 1(1), 41-51.
2. นิรดา เวชญาลักษณ์ (2558, มกราคม-มิถุนายน). การพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาคณะครุศาสตร์. วารสารครุพิบูล. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม .2(1), 29-36.
3. นิรดา เวชญาลักษณ์ (2558). เอกสารประกอบการสอนวิชา การจัดชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
4. นิรดา เวชญาลักษณ์ (2558). ภาวะผู้นำทางการศึกษา. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
5. นิรดา เวชญาลักษณ์ (2559, เมษายน-มิถุนายน). บทความวิชาการ การบริหารจัดการชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21, วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. 13(61).
6. นิรดา เวชญาลักษณ์ (2559, ตุลาคม-ธันวาคม). บทความวิจัย การพัฒนาผู้เรียนโดยใช้โครงการศึกษาแหล่งเรียนรู้, วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. 13(63).
7. นิรดา เวชญาลักษณ์ (2559, มกราคม-มิถุนายน). บทความวิจัย แนวทางการดำเนินการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา พิษณุโลก เขต1, วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. 11(1).185-197.