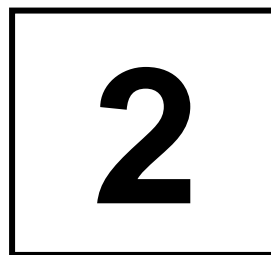


ความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมใน
 วิชาจิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
 SATISFACTION AND EDUCATIONAL OUTCOMES OF CLASS LEARNING ACTIVITIES IN
 CONTEMPLATIVE EDUCATION



ดร.ณิรดา เวชญาลักษณ์*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เรียนวิชา จิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 ห้องเรียน ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

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

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญา พบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกฐานและทุกกิจกรรมว่าทำให้เกิดสมาธิ ได้ไตร่ตรอง 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.

* คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายของการศึกษา คือ การเปลี่ยนผู้เรียนจากความไม่รู้ ให้เป็นผู้รู้ และเป็นผู้ที่มีจิตสำนึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นักวิชาการศึกษาจึงมีการคิดค้นกระบวนการต่างๆ ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสร้างสรรค์สังคมในอนาคตต่อไป มิใช่เพียงแต่การจำตำราเพื่อการไปสอบเพียงอย่างเดียว กระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า จิตตปัญญาจึงเกิดขึ้น เพื่อต้องการพัฒนาบุคคลให้เป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

การศึกษาโดยกระบวนการจิตตปัญญา เป็นการศึกษาที่ต้องการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและส่งผลต่อชีวิตด้านในของผู้เรียน สร้างความรู้เชิงประจักษ์ให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน จากประสบการณ์ตรงด้วยการทำสมาธิและวิปัสสนาในรูปแบบต่างๆ อาทิ การเรียนรู้ผ่านการฝึกฝนทางกาย เช่น ชี่กง โยคะ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ การเรียนรู้ผ่านการทำงานศิลปะ รูปแบบต่างๆ การใคร่ครวญทางความคิดโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียน ตลอดจนการเข้าร่วมในประสบการณ์ต่างๆ ทางสังคมและในชุมชน เป็นวิธีการเรียนรู้ที่นำผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างลึกซึ้งและเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลก จากรากฐานของการปฏิบัติและฝึกฝนจริงสอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิท (2551 : 154) ได้สรุปผลที่ได้จากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทั้งหมดโดยรวมเป็นวิถีปฏิบัติ และแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในใจกลุ่มที่เปลี่ยนไป มีสองประการคือ

1.1 วิธีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือ การเกิดการสร้างบรรยากาศ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซื่อสัตย์ มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิดแต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

1.2 วัฒนธรรม “การเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง” คือ เกิดการให้ความหมายร่วมกันว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับตนเอง และต้องสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้ในทุกเงื่อนไขเกิดบรรยากาศการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและย้อนกลับมาถามตนเองมากขึ้นว่าปฏิริยาของตน ทั้งทางการแสดงออกความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเรียนรู้ สะท้อนกรอบอ้างอิงภายในของตนเองอย่างไร เกิดวัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical self – reflection) ขึ้นในกลุ่มสิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งสองประการที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้มีข้อกำหนดที่เป็นทางการมาชี้นำ แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ค่อยๆ ซึมซับทัศนคติ และแนวความคิด ตลอดจนท่าทีในการปฏิบัติต่อกันและกัน เมื่อสมาชิกคนหนึ่งเกิด “ความรู้สึก” หรือ “การใคร่ครวญตนเองอย่างมีวิจารณญาณ” ขึ้น สมาชิกคนอื่นๆ ก็ได้เรียนรู้และได้รับผลกระทบทำให้เกิดสติ และย้อนกลับมาใคร่ครวญพิจารณาตนเองไปด้วยพร้อมๆ กัน ส่งผลกระทบเป็นปฏิริยาถูกใช้ที่เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่องภายในกลุ่ม

2. การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคนและสามารถสังเกตได้ด้วยตนเอง หรือสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในและส่วนที่แสดงออกมากเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ 5 ประการ ดังนี้

2.1 สติในชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญ และเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่นๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดูตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่จริง ช่วยให้ผู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน มีเวลาใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่น และรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิริยาโต้กลับ

2.2 การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้นและเกิดผลหลาย ๆ ประการตามมา เช่น ตัดสินตัวเองน้อยลง เห็นความงามภายในตัวเองมีเมตตาต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นเป็นผลจากปัจจัยหลาย ๆ ด้าน เช่น การมีสติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนจากกิจกรรมหรือจากการสะท้อนของเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญและบรรยายสิ่งที่เปิดกว้าง จริงใจและยอมรับกันในกลุ่มที่เอื้อให้แต่ละคนกล้าเปิดเผยแลเผชิญกับปัญหาของตนเอง

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

2.4 การเข้าใจและการยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ จากกิจกรรมบางประการ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย และได้เข้าไปสัมผัสและทำงานกับชุมชนในสังคม และเข้าไปเรียนรู้ในธรรมชาติทำให้เปิดโลกทัศน์ของตนเองให้กว้างขวางและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตามที่เป็นอย่างจริงหรือการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เหตุปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้

2.5 การเกิดความสมดุลในตนเอง มนุษย์เรารับรู้ และสัมพันธ์ต่อตนเองและโลก 3 ทางด้วยกัน คือ ความคิด ความรู้สึกและปฏิกิริยาทางกายหรือการกระทำ บางคนถนัดใช้ความคิด บางคนถนัดใช้ใจหรืออารมณ์ความรู้สึกและบางคนใช้สัญชาตญาณและการลงมือทำเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริง ทั้งความคิดความรู้สึกและการปฏิบัติ ล้วนเป็นฐานของปัญญาที่มีความสำคัญ และเกี่ยวพันกันและกัน การพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ด้าน ให้สมดุลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คือ การเกิดสมดุลระหว่าง กาย ใจ และความคิด โดยสรุปแล้ว จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง จิตตปัญญาศึกษานับเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจในการนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอน

การจัดกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น เพื่อต้องการให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งนักศึกษาในระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ถือว่าเป็นวัยรุ่น และบางรายมีปัญหาด้านความคิดและพฤติกรรมในเชิงลบ อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราพร เพชรดำ และคณะ (2554 : 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 ภาคเรียนที่ 1/2558

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ (เดือนใจ เกียวซี. 2553 : 5) ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา 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 อันจะส่งผลให้ผู้เรียน มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นผู้มีความสามารถคิดใคร่ครวญ และเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบผลความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษา จากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม และนำไปปรับปรุงกิจกรรม การเรียนการสอนที่จะส่งผลให้นักศึกษามีจิตสำนึกที่ดี มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ สามารถคิด ใคร่ครวญ และสามารถสะท้อนผล ที่ได้รับจากการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว และสังคมภายนอก เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาของบทเรียน ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 3 ฐาน แต่ ละฐานมีกิจกรรม ดังนี้

1.1 ฐานคิด จำนวน 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) สุนทรียสนทนา 2) เงื่อนมนุษย์ 3) สายธารแห่งชีวิต 4) สามเหลี่ยม-ไฟสีใบ 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) คุณหมอมิวไร 3) โจน จันโต 4) ยายยิ้ม 5) จิตอาสา ณ สถานสงเคราะห์วังทอง / วาดภาพธรรมชาติ

2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

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

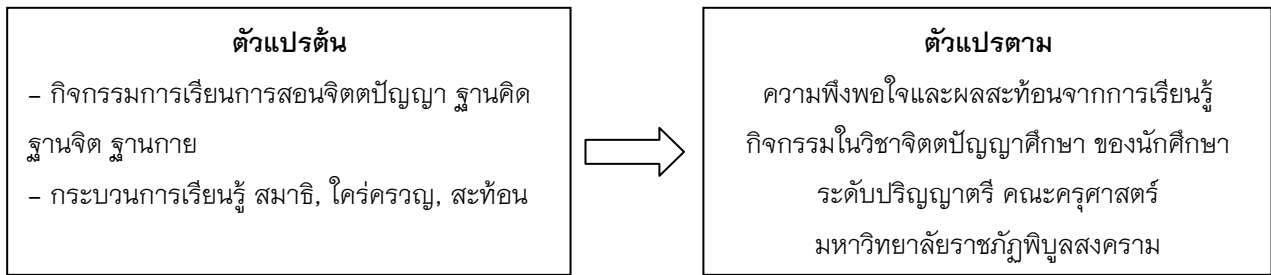
กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2558 โดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 3 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 123 คน

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น : กิจกรรมจิตปัญญา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย

ตัวแปรตาม : ความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษา จากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีการดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

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

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

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

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ และแบบสอบถามความพึงพอใจ โดยมีวิธีการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1 แผนกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ตามเนื้อหาวิชาจิตตปัญญาศึกษา

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

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา 3 ฐาน ประกอบด้วย ฐานคิด ฐานจิต ฐานกาย และเป้าหมายของการจัดกิจกรรม

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

2.1 นำแบบสอบถามไปทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ที่มีประสบการณ์สอนวิชาจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย

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

เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา (IOC) จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความครบถ้วน สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

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

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอาจารย์ผู้สอนทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจและผลสะท้อนของนักศึกษาจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภาคเรียนที่ 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 : 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

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ และวิเคราะห์ข้อมูลผลสะท้อนจากแบบสอบถามปลายเปิด ปรากฏผลดังนี้

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

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรมในวิชาจิตตปัญญา พบว่า นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกฐานและทุกกิจกรรมว่าทำให้เกิดสมาธิ ได้ไคร่ครวญ

คิดทบทวนตนเอง และนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ปรับปรุงตนเองได้ โดย ฐานคิด นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้เกิดการเรียนรู้การแก้ปัญหา ฐานจิต นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น ส่วนฐานกาย นักศึกษาได้ให้ความคิดเห็นว่ากิจกรรมในฐานนี้ทำให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ ไม่ยึดติด และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

อภิปรายผลการวิจัย

จากสรุปผลการศึกษาคความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีประเด็นที่น่าสนใจอภิปราย ดังนี้

จากการที่นักศึกษาความพึงพอใจจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ภาคเรียนที่ 1/2558 พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก กิจกรรมฐานที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฐานกาย ($\bar{X} = 4.37$) รองลงมาคือฐานคิด ($\bar{X} = 4.28$) และฐานจิต ($\bar{X} = 4.28$) โดยค่าเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความพึงพอใจในกระบวนการเรียนการสอนวิชาจิตตปัญญา และนักศึกษามีจิตสำนึกที่ดี พยายามปรับพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นและมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับ สลักจิตตรีธรมโอบาส (2553) ที่ได้ศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการจัดกระบวนการการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษา มีความพึงพอใจในรูปแบบการเรียนการสอน การทำสมาธิทุกครั้งก่อนและหลังเรียนส่งผลให้เขา มีสติในหลายด้าน ด้านการเรียน ด้านการปรับอารมณ์ของตนเอง ด้านการใช้สติในชีวิตประจำวัน ได้รู้จักคิดวิเคราะห์ใคร่ครวญในปัญหาต่างๆ อย่างมีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม ใจเย็น มองโลกในแง่ดีมีความสุขกับการเรียน ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ผู้อื่นด้วย และสอดคล้องกับจุฑาทิพย์ จิตตติ (2552) ทำวิจัยเพื่อเพื่อพัฒนาการดำเนินงานเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบ้านปะเคียบ เกี่ยวกับการตรงต่อเวลา ด้านการมาโรงเรียน และด้านการเข้าเรียน โดยใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ พบว่า หลังจากการทำกิจกรรมโดยใช้กลยุทธ์ดังกล่าว นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย สามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการมาโรงเรียนและการเข้าชั้นเรียนดีขึ้น

ผลสะท้อนของนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ในแต่ละฐาน พบว่า ฐานคิด ทำให้เกิดการเรียนรู้การแก้ปัญหา ฐานจิต ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น ส่วนฐานกาย ทำให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ ไม่ยึดติด และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ อาจเป็นเพราะ การเรียนการสอนจิตตปัญญาตามกระบวนการ ส.ค.ส. เป็นกระบวนการที่นักศึกษาได้ฝึกสมาธิ และคิดใคร่ครวญ เชื่อมโยงความคิดอย่างมีเหตุผล โดยผ่านกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจง่ายสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) ทำวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา โดยการรวบรวมประมวล วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้จากแหล่งต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ และพบว่าจิตตปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการประกอบ หรือกระแสนแห่ง การพัฒนาจากจิตเล็กสู่จิตใหญ่ โดยหยั่งรากลงถึงฐานคิดเชิงศาสนา มนุษย์นิยมและองค์รวมบูรณาการ คือจากจิตที่ยึดติดกับอัตตาตัวตนที่คับแคบ อึดอัดกับการมองโลกเป็นส่วนเล็กๆ สู่จิตที่ตื่นรู้ หยั่งรู้ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นองค์รวม มีความรักความเมตตา และสอดคล้องกับ ณิชดา เวชญาลักษณ์ (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรการกล้าแสดงออกโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่เรียนวิชาการบริหารคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2557 ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมกรการกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะ มีการจัดกิจกรรมที่นักศึกษามีความสนใจทำให้นักศึกษามีแรงกระตุ้น โดยผ่านแผนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนได้นำวิธีการที่เหมาะสมในการแสดงออกตามบทบาทสมมติ เป็นการฝึกให้นักศึกษามีพฤติกรรมกรการแสดงออกที่เหมาะสม แสดงให้เห็นว่ากระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ ในการพัฒนาพฤติกรรมกรการของนักศึกษา สอดคล้องกับ พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์และคณะ (2551) ได้ร่วมกันทำวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นเครื่องมือนำเอาการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษาเข้าไปใน ชั้นเรียนระดับอุดมศึกษา ทำให้ทราบถึงคุณลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนการสอน

สอนแบบจิตตปัญญาศึกษา คือ ความสอดคล้องกันระหว่างเส้นทางการเรียนรู้ของผู้เรียนการจัดกิจกรรม และการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยมีหลักคือการอยู่กับปัจจุบันขณะของชั้นเรียนการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวมีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในผู้เรียน และผลสะท้อนยังพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาศาสามารถแก้ปัญหาในทางที่ถูก เกิดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของจิราพร เพชรดำ และคณะ (2554) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก พบว่า พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตามยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้วัยรุ่นเบี่ยงเบนการให้ความสำคัญจากเพื่อนเปลี่ยนมาเป็นการให้ความสำคัญเกี่ยวกับมวลชนและสารสนเทศ เพราะวัยรุ่นเริ่มต้องการความอิสระ ต้องการผู้รู้ใจและเข้าใจ ดังนั้น กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาจะทำให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัย การศึกษาความพึงพอใจและผลสะท้อนจากการเรียนรู้กิจกรรม ในวิชาจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ ส.ค.ส. (สมาธิ ไคร่ครวญ และสะท้อน) สามารถประยุกต์ใช้ในการสอนรายวิชาอื่นๆ ได้ เพื่อฝึกให้นักศึกษามีสมาธิก่อนเรียนและสะท้อนผลการเรียนในรายวิชานั้น

2. ควรเปิดโอกาสให้ผู้สอนทุกคนได้ฝึกอบรมกระบวนการเรียนรู้ ส.ค.ส. (สมาธิ ไคร่ครวญ และสะท้อน) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การเปรียบเทียบกิจกรรมในแต่ละฐาน เพื่อนำผลไปปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและการนำไปประยุกต์ใช้กับรายวิชาอื่นๆ ได้

2. ควรศึกษาปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนและผู้สอน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงความคิดเห็นอันจะทำให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับกิจกรรมและตัวผู้สอน เป็นการพัฒนาระบบการอย่างเป็นระบบ และปรับปรุงเนื้อหากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

จิราพร เพชรดำ และคณะ. ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา

จังหวัดนครนายก. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครนายก, 2554.

จุฑาทิพย์ จิตตติ. การพัฒนาการดำเนินงานเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนด้านการตรงต่อเวลา

โรงเรียนวัดบ้านปะเคียบ อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2552.

ชลลดา ทองทวี และคณะ. บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความ

เป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ : โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

ณิรดา เวชญาลักษณ์. การศึกษาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามที่เรียนวิชาการบริหารคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2557

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, 2557.

เดือนใจ เกี้ยวซี. ผลการจัดกิจกรรมการสอนรายวิชาความเป็นครูและการพัฒนาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา.

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, 2553.

- ธนา นิลชัยโกวิทย์. หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ : โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2554.
- พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ. การวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา : กรณีศึกษาสองชั้นเรียน. กรุงเทพฯ : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.
- สลักจิต ตวีรณโสภาส. การศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการเรียนรู้ แนวจิตตปัญญาศึกษารายวิชาจิตวิทยาสำหรับครูนักศึกษาโปรแกรมวิทยาศาสตร์ทั่วไป. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, 2553.

วารสารบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

วารสารบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร