

4-1-2018

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

อริสสา สุมาลย์

สาวิตรี เกาว์โท

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the Education Commons

Recommended Citation

สุมาลย์, อริสสา and เกาว์โท, สาวิตรี (2018) "การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร," *Journal of Education Studies*: Vol. 46: Iss. 2, Article 13.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol46/iss2/13>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต
รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

Development of Learning Activities Enhancing Life Skills by Using Contemplative
Approach on Contemplative Education Course for Undergraduate Students
Sakon Nakhon Rajabhat University

อริสสา สุมามาลย์ และสาวิตรี เกาวีโ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร 2) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะชีวิต และความพึงพอใจของนักศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบประเมินทักษะชีวิต และแบบสอบถามความพึงพอใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 36 คน จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า 1) ประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีค่าเท่ากับ 83.45/82.66 2) มีจำนวนนักศึกษาที่ได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนร้อยละ 80 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 69.45 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมด ($\bar{X} = 33$, S.D. = 3.2) 3) ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตหลังเรียนของนักศึกษาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมาก ข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ งานวิจัยนี้ได้นำหัวใจสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การฝึกสติ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การใคร่ครวญทบทวนตนเอง การพูดคุยและรับฟังกันและกันอย่างไม่ตัดสิน และการสร้างความไว้วางใจระหว่างครูกับศิษย์ ฯลฯ มาออกแบบเป็นกิจกรรมการเรียนการสอน 7 แผน ซึ่งงานวิจัยอื่น ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ โดยควรใส่ใจไม่เพียงแต่รูปแบบกิจกรรมเท่านั้น แต่ใส่ใจที่หัวใจสำคัญของการเรียนรู้ด้วย

คำสำคัญ: กิจกรรมการเรียนรู้ / จิตตปัญญาศึกษา / ทักษะชีวิต

Abstract

The objectives of this study were 1) to develop learning activities enhancing life skills by using a contemplative approach in the Contemplative Education course for Bachelor degree students at Sakon Nakhon Rajaphat University, and 2) to study the result of the developed learning activities, including students' learning achievement, life skills, and satisfaction toward learning with the developed learning activities. The instruments were the learning achievement test, evaluation form of life skills, and satisfaction questionnaire. The samples were 36 undergraduate students in the second semester of academic year 2015 which were selected by cluster random sampling. Data was analyzed by mean, standard deviation, and t-test.

The results of this research found that 1) the efficiency of the developed learning activities was 83.45/82.66, 2) there were 69.45% of students, who had learning achievement score after learning up since 80% onwards of the whole learning achievement scores, 3) the student's average scores for life skills after learning were higher than before at a .05 significant level, and 4) the student's satisfaction toward learning using the developed learning activities was at a high level. Suggestions from the research focused on the key learning process of contemplative education, which included mindfulness practice, experiential learning, self-reflection, deep listening, and maintaining trust between teachers and learners, to develop 7 learning activities. Other research has applied these learning activities to develop students' soft skills. However, researchers should not only use the form of these activities, but also pay attention to the key learning processes.

KEYWORDS: LEARNING ACTIVITIES / CONTEMPLATIVE EDUCATION / LIFE SKILLS

บทนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางวิชาการ พร้อมเข้าสู่ระดับสากล และมีอัตลักษณ์ของบัณฑิต คือ “บัณฑิตเป็นคนดี มีจิตสาธารณะ และทักษะวิชาชีพ” (มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2558) ซึ่งสะท้อนถึงการให้ความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษา ไม่เพียงแต่ด้านทักษะความรู้ที่มีความจำเป็นต่อการประกอบอาชีพเท่านั้น ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้บัณฑิตดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีจิตสาธารณะและมีความรับผิดชอบต่อสังคม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษา ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 6 ที่ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) ดังนั้น การศึกษาในศตวรรษที่ 21 บทบาทของสถาบันอุดมศึกษาจะต้องปรับแนวทางการเรียนการสอน โดยส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต และมีเป้าหมายในการสอนที่จะทำให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตโดยมีวิธีการเรียนการสอนที่เป็นรูปธรรมเพื่อผู้เรียนได้เห็นและปฏิบัติจากประสบการณ์จริงคือ การเรียนเพื่อรู้ การเรียนรู้เพื่อปฏิบัติได้จริง การเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อชีวิต (วิชัย วงศ์ใหญ่, 2553)

การศึกษาแนวคิดเรื่องทักษะชีวิตสามารถสรุปได้ว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอ็ดสียาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมและคุณธรรมจริยธรรม ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีทักษะชีวิตเพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเผชิญสิ่งที่ท้าทายในชีวิตประจำวันได้ (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2553) ในกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การจัดการเรียนรู้อยู่โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นวิธีหนึ่งที่มีความเหมาะสมเนื่องด้วยจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนา ด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยง ศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ (ชลลดา ทองทิวี และคณะ, 2551) การจัดการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ (สลักจิต ตรีธณโสภาส, 2553) ได้แก่ ขั้นที่ 1) ขั้นสมาธิ เป็นการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษามีจิตนิ่ง พร้อมทั้งจะเรียนรู้ ขั้นที่ 2) ขั้นคิดและใคร่ครวญ เป็นการนึกไตร่ตรองเพื่อทำความเข้าใจจนสามารถเข้าถึงความจริงของชีวิต และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ด้วยการรับฟังอย่างปราศจากอคติ และขั้นที่ 3) ขั้นสะท้อนความคิด หมายถึง การนำเสนอความคิดที่ผ่านการคิดใคร่ครวญจากประสบการณ์

ของตน โดยกระบวนการเรียนรู้เช่นนี้สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วย การตัดสินใจ การคิดแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (WHO, 1997)

ในปัจจุบัน สถาบันหลายแห่งในสังคมไทยโดยเฉพาะในแวดวงการศึกษาที่มีผู้วิจัยหลายท่านนำกระบวนการเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษาไปใช้พัฒนากระบวนการเรียนการสอนในรายวิชาต่าง ๆ เช่น วิชาจิตวิทยาสำหรับครู วิชาความเป็นครู วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต (อรอนงค์ แจ่มผล, 2552; เตือนใจ เกียวซี, 2553; สลักจิต ตรีธณโสภาสม; 2553) สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นสถาบันที่ได้เล็งเห็นความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษา และได้กำหนดให้วิชาจิตตปัญญาศึกษาเป็นหนึ่งในรายวิชาของหมวดการศึกษาทั่วไปในปี พ.ศ.2554 สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี รายวิชาจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นรายวิชาหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้จากการวิเคราะห์ตนเอง การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ โดยยึดกรอบมาตรฐานคุณวุฒิในระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและผู้เรียน

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้รับผิดชอบรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาเห็นความสำคัญในการดำเนินงานวิจัยเพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้อยู่โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อให้เกิดการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในรายวิชานี้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่ศูนย์การศึกษาทั่วไป และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำกิจกรรมการเรียนรู้อันพัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้อยู่โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาหลังจากเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้อยู่โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้อยู่โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน

4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ขอบเขตของการวิจัย

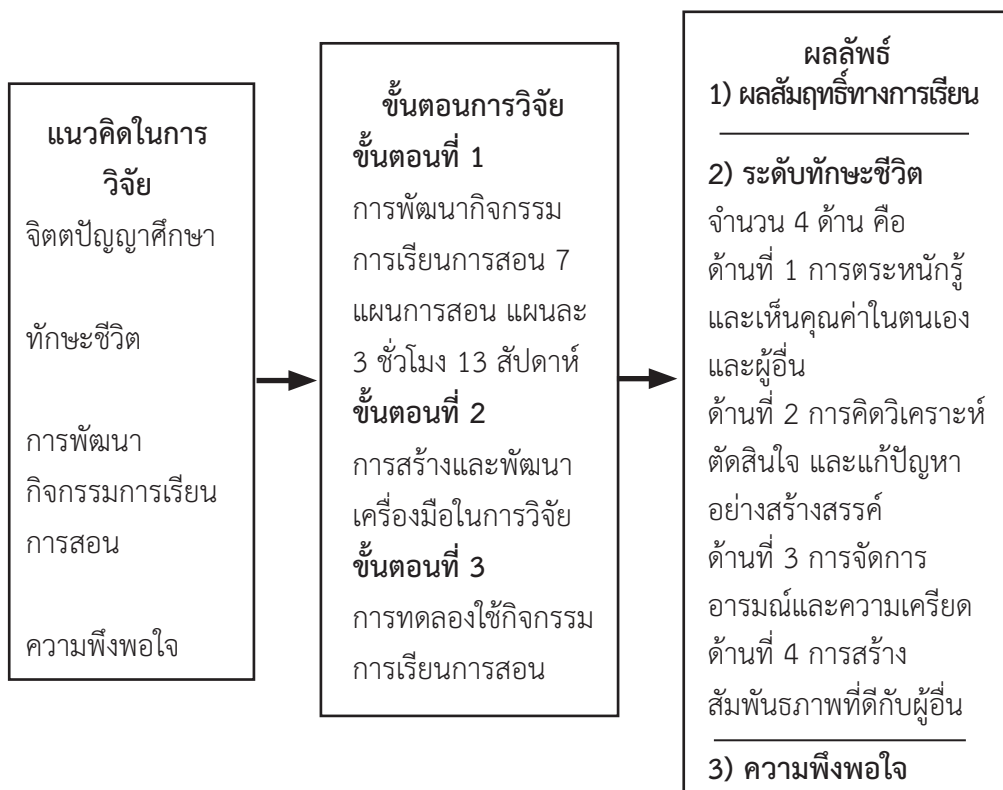
1. ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะชีวิตและความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นหลังเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง

2. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยตามภาพ 1 ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้โลกภายในของตนเอง จากการใคร่ครวญเชื่อมโยงประสบการณ์จากโลกภายนอกกับโลกภายในอย่างมีสติและปราศจากอคติ ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดปัญญาโดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้านในคือการเคารพและยอมรับระหว่างกัน ดังที่ ประเวศ วะสี (2554) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาประกอบด้วย 2 ประการ คือ 1) การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง และ 2) การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก ด้วยเหตุนี้จึงนี้เป็นเรื่องที่สำคัญและกำลังได้รับความสนใจอย่างมากจากหลายภาคส่วนทั้งในแวดวงการศึกษา การพัฒนาบุคคลทั้งในองค์กรพัฒนาเอกชน องค์กรธุรกิจและแวดวงสาธารณสุข โดยหวังว่าจะเป็นทางออกจากวิกฤตปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน (สมสิทธิ์ อัครนิธิ, 2552)

สำหรับแนวทางการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสข (2552) ได้สรุปหลักการพื้นฐานที่จะใช้เป็นแนวทางของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไว้ 7 ประการ เรียกว่า “หลักจิตตปัญญา 7” อันประกอบด้วย การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ความรักความเมตตา ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ การเผชิญความจริง ความต่อเนื่อง ความมุ่งมั่น และชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยหัวใจสำคัญคือ กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาไม่ใช่การ “สอน” แต่เป็นการเกื้อหนุนศักยภาพภายในของผู้เข้าร่วมทุกคนให้พัฒนาขึ้นได้ และเป็นการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมที่กระบวนการจะต้องร่วมเรียนรู้คู่ไปกับผู้เรียน

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลซึ่งประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่ช่วยให้บุคคลนั้นสามารถการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ พร้อมเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นเพื่อพัฒนามนุษย์ในสังคมและช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ในทุกมิติ ได้แก่ ปัญหาของเด็กและเยาวชนด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต สังคม และการศึกษา ดังนั้น การเรียนการสอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนเพราะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง และการเรียนรู้แบบการมีส่วนร่วมจะช่วยให้ผู้เรียนได้แบบอย่างเจตคติและทักษะในอนาคตใหม่ ทั้งนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) ได้กำหนดเป็นพื้นฐานในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ

แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

วิชาจิตตปัญญาศึกษา เป็นรายวิชาหนึ่งในหมวดศึกษาทั่วไปในกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ของหลักสูตรระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2554) รหัสวิชา 01500112 จำนวน 3 หน่วยกิต เป็นวิชาที่ว่าด้วยการศึกษาที่มุ่งเน้นไปที่การสืบค้น การสำรวจภายในตนเองการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจที่เปิดกว้างซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้ การหยั่งรู้ ความเปิดกว้าง ความเคารพในความเป็นมนุษย์และการยอมรับในความแตกต่างหลากหลายในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ประเด็นที่สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ในรายวิชานี้ โดยใช้การจัดการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน เป็นการสร้างความผ่อนคลายให้ผู้เรียน เป็นการฝึกสมาธิเน้นให้ผู้เรียนได้เปิดพื้นที่การเรียนรู้ และการกระตุ้นความสนใจ ขั้นที่ 2) ขั้นกิจกรรมหลัก เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยผู้เรียนทุกคนมีโอกาสลงมือทำ เน้นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม ขั้นที่ 3) ขั้นสะท้อนการเรียนรู้ เป็นการให้ผู้เรียนนำประสบการณ์จากการทำกิจกรรมนั้นออกมาสู่ใจ เพื่อตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นแล้วสะท้อนให้เพื่อนรับฟังกันอย่างไม่ตัดสินกันและกัน ซึ่งการสะท้อนความเข้าใจด้วยตนเองจะอยู่คงทนมากกว่าการรับรู้จากการได้ยินได้ฟัง ดังที่ ปราณี อ่อนศรี (2557) กล่าวว่า การพัฒนาบัณฑิตควรพัฒนาด้วยรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย เป็นบัณฑิตที่มีความคิดลึกซึ้ง มีทักษะทางปัญญาและวิชาชีพตลอดจนมีกลยุทธ์การสอนให้เหมาะกับการพัฒนาผู้เรียนในยุคศตวรรษที่ 21 สามารถบูรณาการการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์สุขต่อมวลมนุษยชาติในอนาคตต่อไป

ผลของการศึกษาพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนา นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในด้านต่าง ๆ จากการศึกษางานวิชาการที่เกี่ยวข้องมีดังต่อไปนี้

Robert & Stephen (2009) ศึกษาเรื่อง การศึกษาด้วยความรู้ตัวตน แรงจูงใจและการเรียนแบบนำตนเองในมุมมองจิตตปัญญาศึกษา พบว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการออกแบบการสอนเพื่อปลูกฝังความตระหนัก ใส่ใจในบริบททางคุณธรรมจริยธรรม การเติบโตส่วนบุคคล การเรียนรู้ที่มีชีวิตและดูแลคนอื่น ๆ ผลกระทบของการศึกษาสะท้อนความสำคัญของการเติบโตในรูปแบบที่มีสติและเจตนาของการเรียนรู้

ธงชัย ช่อพฤษภา (2552) ศึกษาผลการใช้วิธีสอนด้วยการใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาบูรณาการในการจัดการเรียนรู้ วิชาการจัดการศึกษาและการพัฒนาหลักสูตรสำหรับ นักศึกษาโปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษชั้นปีที่ 2 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 60 อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรอนงค์ แจ่มผล (2552) ศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตตวิทยาสำหรับครู จำนวน 55 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์ภายนอก เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติอย่างมีสติ และปัญญา มีความรัก ความเมตตา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า กระบวนการเรียนการสอนจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเองของผู้เรียนให้ตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ มองเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งจนเกิดสำนึกเพื่อส่วนรวมโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจความเป็นจริงโดยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของตัวผู้เรียนด้านการตระหนักรู้การคิดวิเคราะห์ การจัดการอารมณ์และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังฝึกให้ผู้เรียนได้รู้จักการใคร่ครวญจึงเป็นการพัฒนาคุณลักษณะภายในที่ถาวรของผู้เรียน ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 8 ห้องเรียน จำนวน 320 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 36 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

2. การพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ดังนี้

1) แผนการจัดการเรียนการสอนรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างเครื่องมือ คือ แผนการจัดการเรียนรู้ และคู่มือการจัดการเรียนการสอน แนวคิดจิตตปัญญาและทักษะชีวิต จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามประมวลผลรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา (มคอ.3) ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 7 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง จำนวน

48 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามแนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไว้ 7 ประการ เรียกว่า “หลักจิตตปัญญา 7” ของธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสขุ (2552) และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต 4 ด้านของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) จากนั้นตรวจสอบคุณภาพโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประเมินสาระ จุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิต ผลการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แต่ต้องปรับเปลี่ยนรายละเอียดของแผนการจัดการเรียนรู้ จากนั้นนำกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญแล้วมาทดลองใช้ภาคสนามกับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการสอนจริง จำนวน 1 ห้อง จำนวน 40 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนาแก้ไข ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การเรียนรู้โลกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 และ 2 เป้าหมายเน้นพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เนื้อหาเป็นการแนะนำความสำคัญของการเรียนรู้โลกภายในและจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมการเรียนการสอน ใช้เกมทำความคุ้นเคยและกิจกรรม “แนะนำตัวผ่านภาพวาด จากนั้น ให้ผู้เรียนได้เล่าสู่กันฟังกับเพื่อน ผู้สอนตั้งคำถามว่า ผู้เรียนรู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง ซึ่งความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และประสบการณ์เบื้องหลังการวาดภาพคือ โลกภายในของบุคคลแต่ละคน

ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม คือ นักศึกษาได้ทบทวนลักษณะนิสัยของตนเอง รวมทั้งได้เห็นและรู้จักเพื่อนในมุมที่ลึกซึ้งมากขึ้น ได้เข้าใจว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน แต่ก็ล้วนมีความงดงามต่างกันไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การรับฟังอย่างลึกซึ้ง

สัปดาห์ที่ 3 และ 4 เป้าหมายเน้นพัฒนาทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เนื้อหาเป็นการฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง

กิจกรรมการเรียนการสอน ให้ผู้เรียนได้วาดภาพ “สายธารชีวิต” ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบชีวิตกับแม่น้ำสักสายหนึ่งว่าเคยไหลผ่านอะไรมาบ้าง มีช่วงเวลาที่มีความสุข ความทุกข์หรือจุดเปลี่ยนอย่างไร จากนั้นให้ผู้เรียนจับคู่กัน ฝึกทักษะการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งหมายถึงการมีสมาธิเต็มที่กับผู้เล่า รับรู้ทั้งเรื่องราวและความคิดของเขา โดยไม่ด่วนตัดสินไป

ก่อนหรือพูดแทรก และสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน

ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม คือ นักศึกษาได้ฝึกทักษะการฟังที่ดี ได้รู้จักเพื่อนในมุมมองใหม่ และต้องการที่จะไปฝึกฟังต่อในชีวิตจริง ด้านอารมณ์และความเครียด นักศึกษาได้ทบทวนเส้นทางชีวิตของตนเอง ทำให้ยอมรับทุกประสบการณ์ทั้งบวกและลบ ทำให้มีกำลังใจ และนักศึกษายังช่วยให้เพื่อนคลายเครียดได้เมื่อตนเป็นผู้ฟังที่ดีของเพื่อน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การเข้าใจตนเองและผู้อื่น ผ่านทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ

สัปดาห์ที่ 5 และ 6 เป้าหมายเน้นพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และทักษะชีวิตด้านการวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เนื้อหาเป็นการเรียนรู้บุคลิกภาพของคนที่แตกต่างกัน

กิจกรรมการเรียนการสอน เริ่มต้นด้วยการให้ผู้เรียนเขียนลักษณะนิสัยหลัก ๆ ของตนเองออกมา 5 ข้อ และให้เพื่อนช่วยสะท้อนแง่มุมอื่น ๆ เพิ่มเติม จากนั้น ผู้สอนบรรยายประกอบสื่อเรื่อง “ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ” เป็นการเปรียบเทียบบุคลิกภาพของคน 4 แบบกับสัตว์ 4 ประเภท ได้แก่ กระต่าย หนู หมี และเหยี่ยว แล้วให้ผู้เรียนทบทวนเทียบเคียงกับบุคลิกภาพของตนเองว่าตรงกับประเภทใด จับกลุ่มรวมกับเพื่อนที่บุคลิกภาพประเภทเดียวกัน แล้วช่วยกันวิเคราะห์และเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ตเกี่ยวกับจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง แนวทางการพัฒนาตนเอง และสิ่งที่อยากให้เพื่อนกลุ่มอื่นเข้าใจ สุดท้ายให้นำเสนอและสะท้อนบทเรียนร่วมกัน

ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม คือ นักศึกษาเข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อน แนวทางการพัฒนาทั้งของตนเองและของเพื่อน นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ได้ว่า เพื่อนในแต่ละบุคลิกภาพมีความรู้สึกและความต้องการอย่างไร เมื่อมีความขัดแย้งกันจะแก้ปัญหาอย่างไร นอกจากนี้ นักศึกษายังได้คลี่คลายความเข้าใจผิดกันในอดีต ทำให้รู้สึกดีต่อกันมากขึ้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 พลังความสามัคคี

สัปดาห์ที่ 7 และ 8 เป้าหมายเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เนื้อหาเป็นการทำงานร่วมกัน โดยการร่วมมือร่วมใจกัน

กิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนจัดกิจกรรม “แม่น้ำพิช” ซึ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ทุกคนจะต้องพากันข้ามจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง โดยมีกติกาว่าสามารถเหยียบบนกระดาษที่มีจำนวนจำกัดเท่านั้น ทุกคนต้องช่วยกันแก้ไขปัญหาภายใต้ทรัพยากรที่จำกัด ระหว่างเล่นให้ผู้เรียนสังเกตความคิดและความรู้สึกของตนเองไปด้วย เมื่อจบเกม ผู้เรียนร่วมกันสะท้อนบทเรียน เชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตจริงในกับการทำงานร่วมกัน

ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม คือ นักศึกษาได้ช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา และหาทางแก้ไขร่วมกัน โดยได้ทดลองใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละกลุ่ม ขณะที่ยังไม่สำเร็จ นักศึกษาได้ฝึกจัดการกับความเครียด ด้วยความอดทน ความเข้าใจกัน การช่วยเหลือ และให้กำลังใจกัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 มิตรภาพในสังคม

สัปดาห์ที่ 9 และ 10 เป้าหมายเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เนื้อหาเป็นการเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นในสังคม และเห็นคุณค่าของบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ที่มีเกื้อกูลชีวิตนักศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน ให้ผู้เรียนอ่านบทความเรื่อง “มิตรที่ไม่ใช่เพื่อน” (ประภาส ชลสรานนท์, 2550) เมื่ออ่านแล้วให้ผู้เรียนได้เขียนขอบคุณผู้คนและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว 20 ข้อ และเขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนเองเคยได้ทำให้อื่น 20 ข้อ สรุปสะท้อนบทเรียนร่วมกัน ท้ายคาบสัปดาห์ที่ 9 และให้โจทย์ทำรายงานกลุ่ม โดยการสัมภาษณ์บุคคลที่เป็น “มิตรที่ไม่ใช่เพื่อน” ของผู้เรียนที่อยู่ใกล้ตัว ในประเด็นของความสุข ความภูมิใจและมีมุมมองต่อนักศึกษาอย่างไรบ้าง โดยมีกรนำเสนอ สะท้อนบทเรียนและร่วมกัน

ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม คือ นักศึกษาได้มองเห็นความงดงามของอาชีพต่าง ๆ และได้รับแรงบันดาลใจจากการทำความดีของบุคคลที่ไปสัมภาษณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นในสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ศึกษาต้นแบบแรงบันดาลใจ

สัปดาห์ที่ 11, 12 และ 13 เป้าหมายเน้นการพัฒนาทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และทักษะชีวิตด้านการวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการศึกษาวิตของบุคคลต้นแบบแรงบันดาลใจ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน ในสัปดาห์ที่ 11 ให้ผู้เรียนวาดภาพ “ตนเองใน 5 ปีข้างหน้า” จากนั้นให้เขียนบรรยายว่า “ถ้าต้องการให้ภาพนี้เกิดขึ้นจริง เราจะต้องทำอย่างไรบ้าง” แล้วจับกลุ่มแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนเริ่มวางแผนชีวิตและให้ผู้เรียนได้ไปสัมภาษณ์และเรียนรู้จากบุคคลที่ทำอาชีพในฝันของตนเอง ประเด็นศึกษาเกี่ยวกับลักษณะการทำงานและวิถีชีวิตในการประกอบอาชีพนั้น ๆ ความสุข ความภูมิใจ ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไขปัญหาในการประกอบอาชีพต่างๆ จากนั้นนำเสนอรายงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม นักศึกษาได้ฝึกที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นโดยการติดต่อสัมภาษณ์บุคคล การตั้งคำถามและการรับฟัง นอกจากนี้ นักศึกษาได้ฝึกการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับการวางแผนชีวิตตนเอง ได้รู้ว่าการประกอบอาชีพต่าง ๆ จะต้อง

เผชิญกับปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง และตนเองจะวางแผนพัฒนาตนเองอย่างไร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ชีวิตกับความตาย

สัปดาห์ที่ 14 เป้าหมายเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เนื้อหาเป็นการยอมรับในสังขารของชีวิตและการสูญเสีย

กิจกรรมการเรียนการสอน ใช้สื่อ “ชุดเกมไฟไซชีวิต” ผลิตโดยเครือข่ายพุทธิกา เป็นสื่อกลางที่ใช้ในการพูดคุยและเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย โดยแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มละ 6-7 คนต่อไฟ 1 ชุด ซึ่งมีกติกาในการเล่นกำกับไว้ เช่น ไฟแต่ละใบจะมีคำถามเกี่ยวกับความตาย เช่น “ก่อนที่ท่านจะเสียชีวิต มีใครบ้างที่ท่านอยากพบเป็นครั้งสุดท้าย” “ท่านต้องการให้ใครเป็นคนตัดสินใจยุติการรักษา ในกรณีที่ท่านเจ็บป่วยจนไม่มีสติสัมปชัญญะ” ฯลฯ ให้ผู้เรียนได้สู่มไฟขึ้นมา เขียนบันทึกคำตอบของตน และเล่าคำตอบให้เพื่อนฟัง เมื่อหมดเวลา ผู้สอนชวนสะท้อนบทเรียน พร้อมให้ความรู้เรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายและการเผชิญความตายอย่างสงบ

ผลที่ได้จากการทำกิจกรรม คือ นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำใจเมื่อเผชิญความสูญเสีย รวมทั้งได้เห็นว่าชีวิตนี้มีคุณค่า เกิดความต้องการที่จะดูแลคนรอบข้าง และใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์สร้างสรรค์ นอกจากนี้ สัปดาห์ที่ 15 เป็นการสรุปการเรียนรู้ทั้งภาคการศึกษาร่วมกัน โดยให้ผู้เรียนทบทวนการเรียนรู้ของแต่ละคน แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กันในกลุ่มย่อย สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของเพื่อนที่นักศึกษาสังเกตเห็น ให้กำลังใจกันในการพัฒนาตนเอง และสัปดาห์ที่ 16 เป็นการสอบปลายภาคเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้วิจัย ดังนี้

2.1 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นข้อสอบแบบอัตนัย คะแนนเต็ม 40 คะแนน จำนวน 5 ข้อ โดยมีคำถามครอบคลุมการวัดความรู้ความเข้าใจ การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ การประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ซึ่งได้ประยุกต์ใช้แนวคิดในการวัดและประเมินผลของ Cruze (2007) ซึ่งมีค่าความยากง่ายระหว่าง .46 ถึง .73 มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .31 ถึง .62 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.81

2.2 แบบประเมินทักษะชีวิต แบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก คะแนนเต็ม 120 คะแนน จำนวน 30 ข้อ โดยพัฒนาจากแบบวัดทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) ประกอบด้วยการประเมิน 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น จำนวน 10 ข้อ ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 6 ข้อ

ด้านที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด จำนวน 7 ข้อ และด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จำนวน 7 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบไม่จริงให้ 1 คะแนน ตอบจริง บางครั้ง ให้ 2 คะแนน ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน และตอบจริงมากให้ 4 คะแนน แบบประเมินฉบับนี้มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .33 ถึง .68 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

2.3 แบบสอบถามความพึงพอใจ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคอร์ท (Likert Scale) จำนวน 20 ข้อ ในประเด็นภาพรวมของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่ ด้านอาจารย์ ด้านนักศึกษา ด้านอุปกรณ์การเรียนการสอน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และด้านการประเมินผล โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50–5.00, 3.50–4.49, 2.50–3.49, 1.50–2.49 และ 1.00–1.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ “มากที่สุด”, “มาก”, “ปานกลาง”, “น้อย” และ “น้อยที่สุด” ตามลำดับ แบบสอบถามความพึงพอใจฉบับนี้มีดัชนีความสอดคล้องของประเด็นความพึงพอใจกับข้อคำถามเท่ากับ 0.80 ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20–1.00 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนดำเนินการทดลอง

(1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือ คือ แผนการจัดการเรียนรู้ และคู่มือการจัดการเรียนการสอน ตรวจสอบคุณภาพโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประเมินสาระ จุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น พบว่าแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แต่ต้องปรับเพิ่มในรายละเอียดของแผนการจัดการเรียนรู้ จากนั้น นำกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่านการประเมินแล้วมาทดลองใช้ภาคสนามกับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ จำนวน 1 ห้อง จำนวน 40 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนาส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีค่าความยากง่ายระหว่าง .46 ถึง .73 มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .31 ถึง .62 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.81 2) แบบประเมินทักษะชีวิต ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .33 ถึง .68 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจกับข้อคำถาม เท่ากับ 0.80 ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-1.00 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

(2) ผู้วิจัยประเมินทักษะชีวิตของผู้เรียนด้วยแบบประเมินทักษะชีวิตก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักศึกษากลุ่มทดลอง

ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต จำนวน 7 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง จำนวน 48 ชั่วโมง

เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ กับกลุ่มทดลอง

ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบประเมินทักษะชีวิตซึ่งเป็นแบบประเมินเดียวกันกับแบบประเมินก่อนเรียนแล้วนำคะแนนที่ได้ไปทดสอบค่าสถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐานการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง ทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบสอบถามสอบถามความพึงพอใจต่อการเรียนรู้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรมจากสูตร E1/ E2 (นพพร ธนะชัยพันธ์, 2555) เพื่อหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นและใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการสรุปผลจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ ในการวิเคราะห์ และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบประเมินทักษะชีวิต ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง ใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระแก่กัน (Dependent-Sample T-Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครมี ประสิทธิภาพ 83.45/82.66 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์หาค่าประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น

ที่	คะแนน	คะแนนเต็ม	จำนวนนักศึกษา	(\bar{X})	S.D.	ร้อยละ
1	คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบย่อยในแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 7 แผน (E ₁)	60	36	58.41	4.0	E1=83.45
2	คะแนนจากการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน 12 ข้อ (E ₂)	40	36	34	3.3	E2=82.66

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลังเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีจำนวนนักศึกษาที่ได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนร้อยละ 80 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 69.45 ดังตาราง 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นหลังการเรียน

การทดสอบ	จำนวน นักศึกษา (n)	จำนวน (\bar{X})	S.D.	จำนวนนักศึกษาที่ได้คะแนนได้ระดับต่างๆ (คน)			
				24-27.6 คะแนน (60-69 %)	28-31.6 คะแนน (70-79%)	32-35.6 คะแนน (80-89%)	36-40 คะแนน (90-100%)
หลังเรียน	36	33	3.2	3	8	16	9

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จากคะแนนเต็ม 120 คะแนน ได้คะแนนเฉลี่ยรวมก่อนเรียนและหลังเรียน (E1/E2) เท่ากับ 76.02/98.45 คะแนน และคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ทักษะชีวิตของนักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น

การทดสอบ	จำนวน นักเรียน (n)	คะแนน			t
		คะแนนเต็ม	\bar{X}	S.D.	
ก่อนเรียน	36	120	76.02	0.62	3.42**
หลังเรียน	36	120	98.45	3.04	

4. นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 ดังตาราง 4

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้น

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1	อาจารย์มีการเตรียมการสอน (พิจารณาจากสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ มีความพร้อม)	4.34	0.93	มาก
2	การจัดสภาพห้องเรียน	4.52	0.73	มากที่สุด
3	เนื้อหาที่สอนสอดคล้องกับชีวิตและทันสมัย	4.42	0.86	มาก
4	กิจกรรมการเรียนสนุกและน่าสนใจ	4.77	0.61	มากที่สุด
5	อาจารย์ให้โอกาสนักเรียนซักถามปัญหา	4.54	0.54	มากที่สุด
6	อาจารย์ส่งเสริมให้นักศึกษาทำงานร่วมกันเป็น กลุ่ม/ทีม	4.51	0.48	มากที่สุด
7	อาจารย์ส่งเสริมให้นักศึกษามีความคิดริเริ่มและ รู้จักวิพากษ์วิจารณ์	4.35	0.87	มาก
8	อาจารย์ยอมรับความคิดเห็นของนักศึกษา ที่ต่างไปจากครู	4.67	0.78	มากที่สุด
9	อาจารย์ให้ความสนใจแก่นักศึกษาอย่างทั่วถึง ขณะสอน	4.55	0.76	มากที่สุด
10	อาจารย์ใช้วิธีการสอนหลายวิธี (เช่น การทำงานกลุ่ม โครงการ จับคู่ ฯลฯ)	4.69	0.59	มากที่สุด
11	อาจารย์สามารถประยุกต์สิ่งที่สอนเข้ากับ สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม	4.28	0.85	มาก
12	อาจารย์จัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ ภายนอกห้องเรียน	4.30	0.63	มาก
13	นักศึกษาทราบเกณฑ์การประเมินผลล่วงหน้า	4.35	0.17	มาก
14	นักศึกษามีส่วนร่วมในการประเมินผลการเรียน	4.22	0.67	มาก
15	อาจารย์ประเมินผลอย่างยุติธรรม	4.39	0.54	มาก
16	อาจารย์ตั้งใจสอน ให้คำแนะนำนักศึกษา ในการทำกิจกรรม	4.22	0.70	มาก

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความพึงพอใจ
17	นักศึกษาชอบเรียนวิชานี้	4.62	0.36	มากที่สุด
18	นักศึกษาชอบอาจารย์ที่สอนวิชานี้	4.93	0.73	มากที่สุด
19	นักศึกษานำความรู้จากวิชานี้ไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้	4.40	0.34	มาก
20	นักศึกษาเรียนอย่างมีความสุข	4.78	0.23	มากที่สุด

ตาราง 4 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของนักศึกษาที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีความพึงพอใจรวมทุกข้อโดยเฉลี่ย 4.49 อยู่ในระดับมาก ข้อที่ได้คะแนนระดับความพึงพอใจมากที่สุด 3 อันดับ คือ นักศึกษาชอบอาจารย์ที่สอนวิชานี้ (4.93) นักศึกษาเรียนอย่างมีความสุข (4.78) และกิจกรรมการเรียนรู้สนุกและน่าสนใจ (4.77)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ เพราะผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนการวิจัยอย่างเป็นระบบ ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการศึกษาพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังตามองค์ประกอบทักษะชีวิตของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบกับการวิเคราะห์ลักษณะของการจัดการจัดการเรียนรู้โดยใช้จิตตปัญญาศึกษา และการศึกษาแนวคิดในการจัดทำกิจกรรมการเรียนรู้ โดยกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบประเมินทักษะชีวิต แบบสอบถามความพึงพอใจ และคู่มือการจัดการเรียนการสอน โดยสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน จากแบบประเมินหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และแบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มเรียนทุกครั้ง ด้วยการฝึกสติในรูปแบบการนั่งสมาธิ การผ่อนคลายร่างกาย การสำรวจอารมณ์ของตนเอง และการกระตุ้นความสนใจในเนื้อหาของแผนแต่ละ

กิจกรรม 2) ชั้นกิจกรรมหลัก เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงโดยทุกคนมีส่วนร่วม และกิจกรรมเป็นตัวกระตุ้นและสร้างประสบการณ์ใหม่ให้นักศึกษา ทำให้ออกจากกรอบความคุ้นชินเดิม หรือมีการตั้งคำถามฉุกคิดให้นักศึกษากลับมาทบทวนและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้น 3) ชั้นสะท้อนการเรียนรู้ นักศึกษาได้ฝึกความกล้าคิด กล้าพูด ได้เปิดเผยตนเองพร้อมกับการเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

จากกระบวนการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว ทำให้ผู้เรียน 1) ได้ทบทวนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อเดิม ๆ ของตนเองและเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิต 2) ได้รับฟังความคิดและความรู้สึกของเพื่อน รู้จักฟังคนอื่น เข้าใจกันมากขึ้น 3) ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ฝึกการทำงานและแก้ปัญหาาร่วมกัน และสนิทสนมกับเพื่อนในห้องอย่างทั่วถึงมากขึ้น 4) ได้ฝึกความกล้าในการแสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม 5) ได้เห็นคุณค่าของตนเอง ฝึกวางแผนเป้าหมายในชีวิต ส่งผลให้ระดับทักษะชีวิตของนักศึกษาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ทั้งนี้อาจเนื่องจากลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา คือ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เป็นเพียงเพื่อนร่วมทางในการเรียนรู้ของผู้เรียน และหน้าที่ของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่การ “สอน” แต่เป็นการ “สร้างเงื่อนไข” ให้ผู้เรียนพัฒนาศักยภาพและคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข, 2552) ผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างเงื่อนไข ทั้งด้านบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและเปิดกว้าง ด้านคุณลักษณะของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เองที่มีความอบอุ่น จริงใจ และใส่ใจผู้เรียน และด้านการดำเนินกิจกรรมและการตั้งคำถามการเรียนรู้ ส่วนผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการย้อนกลับมาใคร่ครวญทบทวนตนเอง และการเปิดใจกว้างเรียนรู้จากเพื่อน บทบาทเหล่านี้ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีประสิทธิภาพ นั่นคือ การเรียนรู้ที่เกิดจากภายในผู้เรียนเอง และสามารถนำมาใช้พัฒนาชีวิตของผู้เรียนได้จริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้นำหัวใจสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การฝึกสติ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การใคร่ครวญทบทวนตนเอง การพูดคุยและรับฟังกันและกันอย่างไม่ตัดสิน และการสร้างความไว้วางใจระหว่างครูกับศิษย์ ฯลฯ มาออกแบบเป็นกิจกรรมการเรียนการสอน 7 แผน ซึ่งงานวิจัยอื่น ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียน เช่น ความคงทนในการเรียนรู้ ทักษะด้านการสื่อสาร การรู้

สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ คุณลักษณะความเป็นครู และทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม เป็นต้น โดยควรใส่ใจไม่เพียงแต่รูปแบบกิจกรรมเท่านั้น แต่ใส่ใจที่หัวใจสำคัญของการเรียนรู้ด้วย นอกจากนี้ ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างหลากหลายเหมาะสมกับธรรมชาติและสนองความต้องการของผู้เรียน เช่น การนำเทคนิคการจัดการเรียนรู้อื่น ๆ มาผสมผสานร่วมกันเป็นเทคนิคการเรียนรู้ใหม่เพื่อสร้างความหลากหลายให้กับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น* (รายงานการวิจัย ไม่ได้ตีพิมพ์) นครปฐม:

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

เตือนใจ เกียวชี. (2553). *ผลการจัดกิจกรรมการสอนรายวิชาความเป็นครูและการพัฒนาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา* (รายงานการวิจัย ไม่ได้ตีพิมพ์). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม.

ธงชัย ช่อพฤษภา. (2552). *ผลการใช้วิธีสอนด้วยการใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา บูรณาการในกิจกรรมการเรียนการสอน วิชาการจัดการศึกษาและการพัฒนาหลักสูตรสำหรับนักศึกษาโปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร* (รายงานการวิจัย ไม่ได้ตีพิมพ์). กำแพงเพชร: มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

นพพร ธนะชัยจันทร์. (2555). *สถิติเบื้องต้นสำหรับกรวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: วิทย์พัฒน์.

ประเวศ วะสี. (2554). *ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย: มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปราณี อ่อนศรี. (2557). *จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21*. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(1), 7-11.

มณฑรา ธรรมบุศย์. (2553). *การสอนทักษะชีวิต*. สืบค้นจาก http://edu.chandra.ac.th/pdf/life_skil1l.pdf.

- มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. (2558). *ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ*.
สืบค้นจาก <https://snru.ac.th/about/ปรัชญา-วิสัยทัศน์>
- วิชัย วงศ์ใหญ่. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม.
- สมสิทธิ์ อัครนินธี. (2552). *จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล
- สลักจิต ตรีธรมโสภาส. (2553). *ผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู*.
(รายงานการวิจัย ไม่ได้ตีพิมพ์). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). (ร่าง) *รู้ได้อย่างไรว่าเด็กไทยมีทักษะชีวิต*.
สืบค้นจาก <http://lifskills.obec.go.th>
- อรอนงค์ แจ่มผล. (2552). *ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้
ภายในตนของ นักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู*. (รายงานการวิจัย
ไม่ได้ตีพิมพ์). กำแพงเพชร: มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.

ภาษาอังกฤษ

- Cruze, E. (2007). Bloom's revised taxonomy. In Hoffman, B. (Ed.), *Encyclopedia of educational technology*. Retrieved from
<http://coe.sdsu.edu/eet/Articles/bloomrev/start/>
- Robert W. R., & Stephen C. P. (2009). *An education in awareness: self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective*.
Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1/>
- WHO. (1997). *Life skill education in schools*. Geneva: World Health Organization.
-

ผู้เขียน

- อริสตา สุมามัลย์ นิสิตระดับคุษภูษิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 10330
อีเมล: arisasumamal@hotmail.com
- สาวิตรี เถาว์โท อาจารย์ประจำหลักสูตรการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี 34000