

ผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อทักษะชีวิต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

The effect of contemplative education on mathayomsuksa 3 students life skill

สุกัญญา มะลิวัลย์ (Sukanya Maliwan) *

สุวรี ศิวะแพทย์ (Suwaree Sivabaedya, Ph.D.) **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองและ เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนัก รู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 48 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 และกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบก่อนและหลังการด้วยแบบประเมินทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง และนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล กลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองโดยใช้วิธีการทดสอบของ The Mann -Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ทักษะชีวิต

Keywords: Contemplative Education, Life Skill

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Abstract

This research was a Quasi – Experiment Research. The objectives was to study were: 1) The Effect of Contemplative Education on mathayomsuksa 3 students life skill. and self realization of the students at three of the experimental group before and 2) after the experiment and to compare the results of the contemplative study of the development of life skills and awareness. self-knowledge. of Education 3 between the experiment a land control groups.

The sample used in this study were students in mathayomsuksa 3 students Who study at Chiangyuen pittayakom school the 2nd semester, 2011 year, The samples had been randomly divided into 2 groups;, in which 23 of one group was assigned to be an axperiment group whilst 25 of another was assigned to be control group. The instruments included: The evaluate life skills in self awareness. and The Contemplative Education with reliability coefficient 0.85. The evaluate life skills in self awareness before and after the experiment of the experiment group by using The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test, and test the differences of scores of The evaluate life skills and self awareness after the experiment between the experiment group and control group by using TheMann-WhitneyUTest.

The findings were found that the life skills in self awareness scores of post-test was higher than pre-test. It was also revealed the life skills in self awareness scores of the experimental group was higher than that of the control group at the .05 level of significance.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพปัญหาของสังคมส่วนใหญ่เกิดจากกลุ่มคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่กำลังปรับเปลี่ยนจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วในหลาย ๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะความผันแปรด้านอารมณ์ เกิดความสับสน อ่อนไหวง่าย ไม่นั่นคง หากอารมณ์เหล่านี้ เกิดขึ้นกับวัยรุ่นจะทวีความรุนแรงและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่ง อาจก่อให้เกิดปัญหา กับตนเองและสังคมได้ (มาริสา รัตนโสภา, 2550) สอดคล้องกับโครงการติดตามสภาวการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัดหรือโครงการ Child Watch ได้ข้อมูล สภาวการณ์เด็กและเยาวชนไทย ปี พ.ศ. 2547 ถึง พ.ศ. 2548 ภาพรวม ดังนี้ ด้านความเสี่ยงของเด็ก ในระบบการศึกษาพบว่า มีเด็กระดับมัธยม มีพฤติกรรม ขาดเรียนอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไปร้อยละ

39.16 และมีเด็กมัธยมถูกทำร้ายร่างกายในโรงเรียน ร้อยละ 10.35 (กรมสุขภาพจิต, 2548) ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัววัยรุ่น ล้วนเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานของบุคคลในการเผชิญสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวัน การได้รับข้อมูลสารอิทธิพลสื่อโฆษณา ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเปลี่ยนไปประกอบการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตในสถานศึกษา มุ่งเน้นการสอนด้านเนื้อหาความรู้เป็นส่วนใหญ่ไม่ได้เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้หรือ การฝึกทักษะชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต้องพัฒนาเป็นกระบวนการต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่ดี ดังจะเห็นได้จาก ผลการศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต ได้ถูกนำมาใช้ในการป้องกันปัญหาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เดือนแก้ว สิทธิทองดี, 2551)

ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของทักษะชีวิต ด้านจิตพิสัย เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อย ของตน ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข จึงเป็นคุณลักษณะที่มีผลโดยตรง ต่อพัฒนาการ ด้านอารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ และ ความสำเร็จ หากเยาวชนได้รับการพัฒนาได้เต็มศักยภาพ ก็เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนและเป็นไปตามลักษณะที่ พึงประสงค์ของสังคม (กรมวิชาการ, 2543)

การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ ในตนเอง เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดกับทุกคน ซึ่งสภาพปัญหาของนักเรียนในปัจจุบัน มีความประพฤติ ไม่เหมาะสม เช่น นักเรียนคิดวิเคราะห์ ไม่เป็นปัญหา การหนีเรียน มีพฤติกรรมต่อต้านกฎระเบียบทางโรงเรียน ปัญหาทะเลาะวิวาท ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นต้น ดังนั้นการป้องกันหรือการแก้ปัญหาที่จะเกิดขึ้น จะต้องมีการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะ นำไปสู่การป้องกันและแก้ปัญหาแก่นักเรียน ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ จากภายใน ที่ทำให้ได้มาซึ่งความรู้จากประสบการณ์และกระบวนการ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ทำให้นักเรียนพัฒนาทักษะชีวิต สามารถปรับตัว ดำรงชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้น กระบวนการ จัดตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการ เรียนรู้ในการเข้าถึง ความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทาง ความคิดมากขึ้น นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์ เพื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณลักษณะภายในที่ถาวร ของผู้เรียน (ประเวศ วะสี, 2550 และ Hlaadis, J. 2005)

ด้วยเหตุสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัย ซึ่งปฏิบัติหน้าที่เป็นครูผู้สอนรายวิชากิจกรรม และแนะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังเกตพฤติกรรมใน การเรียนการสอนนักเรียนจะมีพฤติกรรมล้อเลียน จุดด้อยของเพื่อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ พุดจาสดแทรก ในขณะทำกิจกรรมร่วมทั้งไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมีความภูมิใจใน สิ่งที่ตนเองทำ จึงเห็นความจำเป็นในการจัดกระบวนการ

การเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนสามารถพัฒนา ศักยภาพ การเรียนรู้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกระบวนการ จัดตปัญญาศึกษาใช้ในจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้น เป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงเป็นการ ทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งกว่านั้น ผู้เรียนยังสามารถยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมจะแก้ไขปัญหามีเหตุผล เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กระบวนการ จัดตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิต ด้านความ ตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้กระบวนการ จัดตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กระบวนการจัดตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการ เกิดการเรียนรู้พินิจ ผ่านประสบการณ์ตรงประกอบด้วย 3 ลักษณะ ดังนี้

1) การรับรู้อย่างลึกซึ้ง หมายถึง การฟัง ด้วยความตั้งใจเก็บรายละเอียดสิ่งที่ฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น การฟังทั้งหมดไม่ได้มุ่งเน้นให้ตีความหมาย และไม่มีการตัดสินว่าชอบหรือไม่ชอบ

2) การพิจารณาอย่างใคร่ครวญ หมายถึง การเปิดรับสิ่งต่าง ๆ ด้วยความใส่ใจอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสินทำความเข้าใจและตระหนักรู้สามารถเชื่อมโยง ความรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม

3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ มีสติและสมาธิเกิดการหยั่งรู้ด้วย ตนเอง

2. ทักษะชีวิต หมายถึง ความตระหนักรู้ในตนเอง กล่าวคือ เป็นความสามารถในการสำรวจตนเอง รับรู้ และเข้าใจตนเองได้ตรงกับความเป็นจริง รู้จักปรับปรุงตนเองตลอดจนยอมรับและเข้าใจในความแตกต่างละบุคคล จากคุณลักษณะที่ส่งผลต่อด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

1) การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และรู้ว่าอารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้ จะมีผลต่อความสามารถหรือการกระทำของตนเองอย่างไร ทำให้บุคคลสามารถควบคุมตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทัน

2) การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง การตระหนักถึงความสามารถของตนเอง มีจุดเด่น จุดด้อย รู้จักข้อจำกัดของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล ยอมรับผู้อื่นได้

3) ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้จักคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ The Pretest-Posttest Control Group Design ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (องอาจ นัยวัฒน์, 2551)

1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 281 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 48 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คือ กลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาเครื่องมือสอดคล้อง

กับกรอบแนวคิดของการวิจัยและผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบวัดทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของรุ่งทิwa โพธิ์ใต้ (2552) โดยมีโดยมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับได้แก่ บ่อยมาก บ่อย บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง ไม่เคย ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับ ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง 3 ด้าน คือ การเท่าทันอารมณ์ตนเอง 14 ข้อ การประเมินตนเองตามความเป็นจริง 11 ข้อ และความมั่นใจในตนเอง 15 ข้อ รวม 40 ข้อ

2. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาตามหลักการและแนวคิดศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ของมหาวิทยาลัยมหิดล เลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย การรับรู้อย่างลึกซึ้ง การพิจารณาอย่างใคร่ครวญ และการเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง จำนวน 10 ครั้งแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ซึ่งผู้วิจัยเป็นกระบวนการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง มาใช้เวลาในเวลาเรียนปกติการเรียนการสอน จำนวน 10 ครั้งแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติ

2. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการประเมินทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้การทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบ The Mann – Whitney U Test

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิจัย

1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 147.652 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.842 สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 137.869 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.784 สรุปนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 147.652 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.842 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาของกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเท่ากับ 136.400 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.328 สรุปหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การทดลองและเพื่อเปรียบเทียบผลการใช้กระบวนการ จิตตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

จากสมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง มีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือนักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง หลังการทดลองสูงขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะ ชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจัดตามกรอบการฝึกปฏิบัติทางจิตตปัญญาศึกษาได้แก่ 1) การเรียนรู้หรือฝึกผ่านความสงบนิ่ง เช่น กิจกรรมครั้งที่ 3 กายพ่อนคลายใจ เป็นสุข กิจกรรมครั้งที่ 6 ธรรมชาติงามตา เป็นต้น 2) การเรียนรู้หรือฝึก ผ่านการเคลื่อนไหว เช่น กิจกรรมครั้งที่ 4 จับใจเปิดตา เป็นต้น 3) การเรียนรู้หรือฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมครั้งที่ 5 จิตตศิลป์ กิจกรรมที่ 9 สายธารชีวิต เป็นต้น 4) การเรียนรู้หรือฝึก ผ่านทำกิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมครั้งที่ 7 ศิลปะสาธารณะ เป็นต้น 5) การเรียนรู้หรือฝึกผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ เช่น กิจกรรมที่ 8 ชีวิตวัยเด็ก เป็นต้น 6) การเรียนรู้หรือฝึกผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ เช่น กิจกรรมครั้งที่ 6 ธรรมชาติงามตา เป็นต้น 7) การเรียนรู้หรือฝึกผ่านกิจกรรมรังสรรค์ เช่น กิจกรรมที่ 10 มองเขามองเรา เป็นต้น ส่งผลให้นักเรียนเกิดการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมที่ทำให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น ยังเน้นให้นักเรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองหลังการทำกิจกรรมทุกครั้งนักเรียนจะมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกล้าแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต เกิดทักษะกระบวนการคิด ซึ่งน่าจะส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้

และการปรับเปลี่ยนแนวคิด ส่วนกระบวนการจะช่วยให้
เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้อง
กับทฤษฎี Maslow (1954 อ้างถึงใน แววดาว ดวงจันทร์,
2551) ได้กล่าวไว้ว่า คนทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับ
และยกย่องจากผู้อื่น บุคคลนั้นจะพร้อมยอมรับจุดอ่อน
และจุดบกพร่องของตนเอง หรือเรียกว่า “รู้จักตนเอง
ตรงตามสภาพ” ซึ่งคนทุกคนมีโอกาที่จะพัฒนาขึ้นมา
ถึงขั้นนี้ ดังนั้นการจัดกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเห็นว่
ตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นจะทำให้
นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนัก
รู้ในตนเองได้ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Rogers เชื่อว่า
มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีมีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้มี
เหตุผล (Rational) เป็นผู้ที่มีความสามารถเมื่อได้รับการ
ขัดเกลา (Socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิต
ของตนเองได้ถ้า มีอิสระเพียงพอและมีบรรยากาศ
เอื้ออำนวย ซึ่งจะซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่าง
เต็มศักยภาพ (Full Potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทาง
ที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล อันจะ
นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (Self
Actualization) และสอดคล้อง ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ
อดิสร จันทรสข (2552) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา
มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้
ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง
ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และ
ความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของ
โลก ทั้งนี้จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิด
ความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วย
ในทำนองเดียวกัน ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับอรอนงค์
แจ่มผล (2552) ที่ศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญา
ศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในของนักศึกษาที่เรียน
รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครูนักศึกษาโปรแกรมวิชา
คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 โดยพบว่า
นักศึกษาเกิดผลการเรียนรู้ภายในนักศึกษาสามารถ
เชื่อมโยงภายนอก ผ่านกิจกรรมและกระบวนการ
จิตตปัญญาศึกษาเกิดแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและ
ผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติอย่างมีสติ และปัญญา
เช่นเดียวกับผลงานวิจัย พงษธร ตันติฤทธิ์ศักดิ์ และ

คณะ (2552) ที่ศึกษา การวิจัยปฏิบัติจิตตปัญญา
ศึกษา : กรณีศึกษาสองชั้นเรียนระดับอุดมศึกษาจาก
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหิดลโดย
พบว่าคุณลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนการสอน
แบบจิตตปัญญาศึกษา คือ ความสอดคล้องกันระหว่าง
เส้นทางการเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดกิจกรรม และ
การจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยมีหลักการ คืออยู่กับ
ปัจจุบันขณะของชั้นเรียน การจัดการเรียนการสอน
แบบจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวมีส่วนช่วยให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานและสอดคล้องกับ Zajonc (2007)
ที่ศึกษาวิธีการเข้าถึงความรู้ความจริงบนพื้นฐาน
ความรักในหลักสูตรของรายวิชาความรักและการหยั่งรู้
ที่เปิดสอนให้กับนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งโดยพบว่าวิธีการ
เข้าถึงความรู้ความจริงบนพื้นฐานความรักต้องอาศัย
ลำดับขั้นตอนกระบวนการสืบค้นเชิงจิตตปัญญา
แบบบูรณาการกล่าวคือ จะต้องมีความสัมพันธ์กับ
สิ่งที่เรียนรู้ในเชิงจิตตปัญญาการมีเรียนการสอนแบบ
มีส่วนร่วมมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้
จะเกิดขึ้น

จากสมมติฐานที่ 2 นักเรียนที่เข้าร่วม
กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตด้าน
การตระหนักรู้ในตนเองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านด้าน
ตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม
กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
กล่าวคือหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมี
คะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองสูง
กว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากระบวนการจิตตปัญญา
ศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ใน
ตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถช่วยให้นักเรียน
มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นได้
ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีความต้องการของ Maslow (1954
อ้างถึงใน แววดาว ดวงจันทร์, 2551) Maslow ได้กล่าว
ไว้ว่า ความต้องการยอมรับนับถือจากผู้อื่นเป็นขั้นที่
สำคัญ นำไปสู่การพัฒนาสู่ขั้นการเป็นตัวของตัวเอง
และเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ อันเป็นความสุข

สมบูรณ์ และเป้าหมายการพัฒนาการของชีวิตขั้นสูงสุด ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ธรรมชาติของมนุษย์ในความเป็นปราชญ์ที่ต้องการพัฒนาตนเอง เพื่อให้ถึงจุดสูงสุดตามศักยภาพของแต่ละคนเพื่อความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์หรือ (Self-actualization) ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม Rogers (1961 อ้างถึงใน สุวรี ศิระแพทย์, 2549) และ Maslow (1954 อ้างถึงใน แววดาว ดวงจันทร์, 2551) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า พลังที่สำคัญในชีวิตมนุษย์ คือ การที่มนุษย์สามารถยอมรับความจริงที่เกี่ยวกับมนุษย์ เน้นความสำคัญของบุคลิกภาพว่าเกิดจากการรับรู้ของบุคคลเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก ผู้วิจัยสังเกตพบว่ามีนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองนักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม บรรยากาศและสถานที่ที่เหมาะสมในขณะที่ทำกิจกรรมและนักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาที่กำหนดไว้อย่างเข้าใจจุดประสงค์โดยไม่ต้องมีการเตือน สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและการจดบันทึกการเรียนรู้ร่วมกัน นักเรียนมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงส่งผลให้นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับพระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย (2553) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะติดตามผลหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลงเช่นเดียวกับผลการวิจัยของรุ่งทิพา โพธิ์ไธ (2552) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนว

เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยายน ปีการศึกษา 2551 จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านโนนม่วง ปีการศึกษา 2548 จำนวน 16 คนโดยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้าน จิตพิสัยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่ค่อยเหมาะสม เนื่องจากภาคเรียนที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีการเตรียมตัวสอบ O-NET ประมาณเดือนมกราคม ถึง กุมภาพันธ์ ดังนั้นควรปรับเปลี่ยนเวลาให้เหมาะสมในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป และ กิจกรรมครั้งที่ 7 ศิลปะสาธารณะควรเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรม เนื่องจากมีชิ้นงานที่ต้องทำให้เสร็จในเวลาที่กำหนด

2) ควรจัดนักเรียนกลุ่มย่อย เพื่อให้ให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสได้สะท้อนความรู้สึกตนเอง ในการซักถามและกระบวนการสามารถสังเกตนักเรียนได้ครบทุกคน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดจากการใช้วิธีการพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษากับวิธีอื่นๆ เช่น การใช้กิจกรรมทักษะชีวิต การใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อศึกษาว่ารูปแบบวิธีการใดเหมาะสมกับการจัดกระบวนการเรียนการสอนรายวิชากิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อทักษะชีวิตกับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
และระดับอุดมศึกษา เพื่อศึกษาว่ากระบวนการจัด

ปัญหาศึกษาเหมาะกับการพัฒนาทักษะชีวิตด้านความ
ตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนกลุ่มใดมากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). **การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: องค์การการรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). **สถานการณ์เด็กและเยาวชน ภาพสะท้อนสังคมไทย และนัยต่อทิศทางการพัฒนาเด็กและเยาวชน**. ค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2553, จาก <http://www.iqeqdekthai.com>.
- เดือนแก้ว ลีทองดี. (2551). **การประยุกต์ใช้โปรแกรมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมควบคุมและป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาหญิงระดับอาชีวศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุษ. (2552). **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจัดตั้งปัญหา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: เอส.พี.เอ็น.
- ประเวศ วะสี. (2550). **จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. ฉบับลิกขาปริทัศน์**, ค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2553, จาก <http://www.semsikkha.org/paca/index.php>.
- พงษ์ธร ดันติฤทธิศักดิ์, อีระพล เต็มอุดม, ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเอียรและสรยุทธ รัตนพจนารถ. (2552). **การวิจัยเชิงปฏิบัติการ โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา**. [ม.ป.ท.]. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พุดินา ทรงแบบัตติชัย. (2553). **ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มารีสา รัตนไสยา. (2550). **ผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รุ่งทิวา โพธิ์ใต้. (2552). **ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วาสิณี ชุ่มกิ่ง. (2549). **ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- แววดาว ดวงจันทร์. (2551). **การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุวรี ศิวัะแพทย์. (2549). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอ-เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2551). **การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรอนงค์ แจ่มผล. (2552). **ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู**. กำแพงเพชร: มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- Hlaadis, J. (2005). **Contemplative Aspect of Naropa Online Learning**. Retrived June 15, 2006. from <http://contemplativemindorg/practices>.
- Zajonc, A. (2007). **Love and knowledge: Recovering the Heart of Learning through contemplation**. Retrived October 11, 2001. from <http://www.tcrecord.org/>.