

โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Using the Mindfulness Development Program Based on Mastery Learning Principle to
Enhance Emotional Intelligence of Teaching Professional Experience Training Students,
Mahasarakham University

สุชีรินธุ์ อามาตย์บัณฑิต¹ เสริมศรี ไชยศรี² และวีณา วโรตมะวิชญ์³
Sukirin Amadbundit¹, Simsree Chaisorn² and Weena Warotamawit³

บทคัดย่อ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเป็นขั้นตอนสำคัญของการพัฒนานิสิตหลักสูตรทางการศึกษาทุกหลักสูตร นิสิตต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่และเผชิญกับปัญหาที่หลากหลายระหว่างการฝึกประสบการณ์ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้นิสิตสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ออกแบบโปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 2) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยโปรแกรมการเจริญสติ และ 3) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุหรือไม่บรรลุ วัตถุประสงค์ของการเจริญสติด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำ กลุ่มเป้าหมายได้มาด้วยการเลือกอย่างเจาะจง (Purposive) เป็นนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำนวน 6 คน ซึ่งกำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพในโรงเรียนเฉพาะทางการศึกษาพิเศษ ในจังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการเจริญสติ 2) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 50 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 4.05-20.77 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.30-0.83 ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.88 ใช้วัดความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการเจริญสติ โดยนิสิตกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ประเมินตนเอง 3) แบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ใกล้ชิด จำนวน 13 ข้อ และ 4) แบบบันทึกประจำวันระหว่างการเจริญสติเข้ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์สถิติ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์เนื้อหา ใช้การตีความพฤติกรรมที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตหลังเรียนจากการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมการเจริญสติ

¹ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

^{2,3} รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาหลักสูตรการสอนและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

¹ Ph.D. student, Major of Curriculum and Instruction Technology, Chiangmai University

^{2,3} Asst. Prof., Major of Curriculum, Teaching and learning, Faculty of Education, Chiangmai University

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. การออกแบบโปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว 14 จังหวัด และการเดินทางจรดมาใช้ในการฝึกสติ ผู้เรียนต้องฝึกสติแบบเคลื่อนไหวทุกครั้งที่เรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และผู้เรียนจะได้เรียนเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ผ่าน การบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การชมวีดีทัศน์ และการอภิปราย องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบไปด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) จุดมุ่งหมายของโปรแกรม 3) โครงสร้างของโปรแกรม 4) เนื้อหาสาระการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จัดเป็นหน่วยย่อย 6 หน่วยการเรียนรู้ คือ หน่วยที่ 1 สติกับการรู้จักอารมณ์ของตนเอง หน่วยที่ 2 สติกับการจัดการอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 3 สติกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง หน่วยที่ 4 สติกับการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น หน่วยที่ 5 สติกับทักษะทางสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หน่วยที่ 6 เป็นการฝึกเจริญสติเข้มที่วัดป่าสุคะโต และ 5) การประเมินผลการเรียนรู้

2. ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยโปรแกรมการเจริญสติ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหลังการเรียนในโปรแกรมมีคะแนนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง สูงกว่าก่อนเรียน และ สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 80 และจากการประเมินพฤติกรรมของผู้ใกล้ชิดกับผู้เรียนทั้ง 6 คน ภายหลังจากใช้โปรแกรม พบข้อมูลที่ส่งเสริมว่าผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นทั้ง 5 ด้านทุกคน ในหน่วยที่ 6 การเจริญสติเข้มที่วัด ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พระวิทยากรพบว่า ผู้เรียนทุกคนมีสติและเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงเช่นกัน

3. ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเจริญสติด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ ประกอบด้วย ประกอบด้วย 1) ลักษณะส่วนบุคคลของผู้เรียน 2) กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย 3) การใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเนื้อหา 4) การเป็นพี่เลี้ยงอย่างใกล้ชิดเพื่อให้ข้อมูลป้อนกลับ 5) การซ่อมเสริมแก้ไขข้อบกพร่องที่เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียน

ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนไม่บรรลุวัตถุประสงค์การเจริญสติด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ ประกอบด้วย 1) ระยะเวลาในการฝึกในห้องเรียน 2) ประสบการณ์เดิมในการปฏิบัติธรรมของแต่ละบุคคล 3) เวลาในการพักผ่อนที่วัดไม่เพียงพอ/ความเหนื่อยล้า 4) ความเจ็บป่วย

คำสำคัญ การเจริญสติ ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการเรียนรู้แบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้

Abstract

Teaching professional experience training is the important step in the development of students in all education curriculums. Students need to adjust themselves to the new experiences and various problems faced during their teaching practice. Emotional intelligence is crucial for helping students solve problems properly and appropriately. The research aimed to 1) design a mindfulness development program based on the mastery learning principle to enhance emotional intelligence, 2) compare emotional intelligence of teaching

professional experience training students before and after the program treatment, 3) analyze the feasible factors that influence the learning achievement according to program objectives. Six student teachers who were undertaking the teaching practicum at special education schools in KhonKaen province during the second semester of academic year 2015 were purposively sampled. The research instruments consisted of: 1) the mindfulness development program designed by the researcher; 2) the Emotional intelligent Test containing 50 multiple-choice questions adapted from the Emotional Quotient: EQ developed with item discrimination ranging from 4.05 to 20.77. For construct validity, correlation coefficients were between 0.30-0.83. Besides, the reliability of the overall test was at 0.88. The test was given to the target group before and after using the mindfulness development program; 3) the behavior assessment by close relatives consisting of 13 items; and 4) daily records of the intense mindfulness activity. The data were analyzed by using statistical analysis including frequency, percentage, mean. In addition, content analysis is conducted for interpreting the behaviors resembling the emotional intelligence after the program learning.

The results revealed that;

1) The designing and the development of mindfulness development program based on mastery learning principle to enhance emotional intelligence. The Rhythm meditation and walk meditation is using in mindfulness training. The learner needs to practice every time they learns in a unit. Learners will learn the knowledge about emotional intelligence through lectures, group activities, game, role-playing, watching video. And group debates. Program consisted of: 1) Principles and rationale 2) The purpose of the program. 3) Program Structure 4) The content of learning activities consists of 6 units: Unit 1 is mindfulness of self-awareness. Unit 2 is mindfulness of self-management. Unit 3 is mindfulness of self-motivation. Unit 4 is mindfulness of knowing the emotions other Unit 5 is conscious of social skills and relationships with others. Unit 6 mindfulness practice at Sukato temple. 5. Assessment of learning outcomes

2. The comparison of the emotional intelligence of student teachers before and after being trained in the mindfulness program showed that their average emotional intelligence scores after the training was at the high level, higher than their pre-test scores and higher than the determined criterion of 80 %. In addition, the behavior assessment done later by close relatives of six students revealed that all students had greater emotional intelligence in all five areas than prior to the training. For unit 6 of intense mindfulness practice at the

temple, the information from interviewing the monk revealed that all students have learned to be conscious and had emotional intelligence at a high level.

3. Some feasible factors that influenced the learning achievement of the learners according to the program objectives included: 1) personality of the learners 2) the variety of learning activities, 3) the appropriateness of learning contents and materials, 4) the close supervision aimed for giving feedbacks, and 5) the remedial teaching that was appropriate to the characteristics of each learner.

Some infeasible factors that influenced the learning achievement of the learners according to the program objectives included: 1) Period in classroom 2) The background experience in the practice Mindfulness 3) Insufficient rest / Fatigue 4) Illness.

Keywords : Mindfulness, Emotional intelligence, Mastery Learning Principles

บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญที่ช่วยในมนุษย์ประสบกับความสุขในการดำเนินชีวิตและความสำเร็จในการทำงาน ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองในแต่ละช่วงเวลา รู้จักผ่อนคลายและควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (Slalovey, 1990 อ้างอิงถึงใน Goleman, 1995: 46-47) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีสิ่งที่เรียกว่าการรู้จักตนเองซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและจินตนาการ (พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2544) นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ยังเป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ควบคุมอารมณ์ของตนให้อยู่ในกรอบแห่งความดี มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ (พระธรรมปิฎก, 2534: 6-7) ความฉลาดทางอารมณ์ยังมีส่วนสำคัญต่อความสามารถในการทำงานถึงร้อยละ 80 เพราะอารมณ์เป็นส่วนสำคัญที่กระตุ้นให้ร่างกายใช้สติปัญญาให้เกิดประโยชน์สูงสุด (กรมการพัฒนาชุมชน กองฝึกอบรม กระทรวงมหาดไทย, 2544 : 54-55) ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูจึงมีความสำคัญ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทักษะให้มีความพร้อมก่อนออกไปประกอบอาชีพจริง จากการศึกษางานวิจัยพบว่านิสิตฝึกประสบการณ์ต้องเผชิญกับปัญหาที่หลากหลาย เช่น โรงเรียนเน้นเนื้อหาในวิชาการมากกว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน นิสิตต้องประสบกับระเบียบที่เคร่งครัดกับการปฏิบัติงานมาก มอบหมายงานพิเศษให้นิสิตมากเกินไป ไม่ได้รับความสะดวกเรื่องห้องพักเพื่อการเตรียมการสอน มีปัญหากับอาจารย์ที่เลี้ยงซึ่งไม่ยอมรับวิธีการสอน นิสิตบางคนมีปัญหาส่วนตัวกับอาจารย์นิเทศ ครูที่เลี้ยง ครูในโรงเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา หรือมีปัญหาส่วนตัวกับเพื่อนนิสิตด้วยกัน ปัญหากับนักเรียนและการปกครองชั้นเรียน (นพพร เจริญสุข, 2525; อรรณพ แสงแจ่ม, 2542; อมร เพชรสุวรรณ และคณะ, 2549) การที่นิสิตไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่และจัดการปัญหาเหล่านี้ได้ส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวลใจ เกิดความคับข้องใจ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข ไม่อยากฝึกประสบการณ์ต่อ บางราย

ต้องการย้ายสถานที่ฝึกประสบการณ์ เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพครู และบางรายไม่ยอมประกอบอาชีพครู เมื่อสำเร็จการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับรายงานวิจัยที่พบว่ากลุ่มอาชีพครู อาจารย์มีความเครียดในอันดับสูง และ ขบวนการผลิตบุคลากรวิชาชีพครูเน้นเนื้อหาวิชามากกว่าการส่งเสริมพัฒนาบุคลิกภาพและความฉลาดทาง อารมณ์ (สมหวัง พิธิยานุวัฒน์, 2543 : 7 - 8)

การฝึกเจริญสติให้มีสติรู้ตัวเสมอเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (อัจฉรา สุขารมณ์ และอรพินทร์ ชูชม, 2548 : 38) การฝึกสติยังช่วยให้นิสิตรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง สามารถแก้ปัญหาได้ อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับปัญหาจากการดำเนินชีวิต (Slalovey, 1990 อ้างใน Goleman, 1995: 46-47)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างและพัฒนาโปรแกรมการเจริญสติเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ขึ้นโดยอาศัยหลักการมุ่งการรู้จริงทำได้ (Mastery Principle) เพื่อแก้ไขและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อออกแบบและทดลองใช้โปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้เพื่อ เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูก่อนและหลังการ ฝึกอบรมด้วยโปรแกรมการเจริญสติด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้
3. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุหรือไม่บรรลุวัตถุประสงค์ของการเจริญสติด้วยหลักการ เรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นิสิตสาขาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีจำนวน 6 คน เป็นหญิง 1 คน เป็นชาย 5 คน ที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ในโรงเรียนเฉพาะทางการศึกษา พิเศษ ในศูนย์วิจัยออบุสติกและโรงเรียนศรีสังวาล กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยถูกเลือกอย่างเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการเจริญสติเพื่อสร้างความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมการเจริญสติ เป็นโปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้นตามหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้ (Mastery learning Principle) เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ประกอบด้วย หน่วย การเรียนรู้ย่อย 6 หน่วยการเรียนรู้ ใช้เวลาเรียน 12 วัน ผู้วิจัยเป็นผู้ออกแบบแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ให้ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมกับฝึกให้เริ่มรู้จักวิธีการเจริญสติส่วนนี้ จัดเป็น หน่วยที่ 1-5 ใช้เวลา 5 วัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรม ส่วนที่ 2 เป็นหน่วยที่ 6 เป็นการฝึกเจริญสติแบบเข้มข้น วัตเป็นเวลา 7 วันโดยพระวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเป็นผู้สอนการเจริญสติ ใช้สอนกลุ่มเป้าหมายเพื่อศึกษา

ผลของโปรแกรมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผลการประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบโปรแกรมเจริญสติ โดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีคะแนน 4.43 คะแนนคือมีความเหมาะสมระดับมากขึ้นไป

2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 50 ข้อ แบบ rating scale 3 ระดับ แบ่งข้อคำถามออกเป็นความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน 5 ด้านคือ การรู้จักอารมณ์ตนเอง จำนวน 12 ข้อ การจัดการอารมณ์ตนเอง จำนวน 8 ข้อ การตั้งใจตนเอง จำนวน 12 ข้อ การรู้จักอารมณ์ผู้อื่น จำนวน 8 ข้อ ทักษะสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 10 ข้อ โดยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของครูประถมศึกษา ของอมรรัตน์ วงศ์ประเทศ (2550) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 4.05-20.77 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.30-0.83 ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.88 โดยมีค่าที่ปกติตั้งแต่ T22-T72 นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมในการใช้ภาษา สถานการณ์ให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย แล้วนำมาหาคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่ได้รับการแก้ไขไปทดสอบก่อนนำไปใช้จริง (Pre-Test) กับกลุ่มทดลองจำนวน 60 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรของ Cronbach เพื่อคำนวณค่า สัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86

3. แบบรายงานความฉลาดทางอารมณ์จากผู้ใกล้ชิด เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้านหมดคือ การรู้จักอารมณ์ตนเองจำนวน 3 ข้อ การจัดการอารมณ์ตนเองจำนวน 3 ข้อ การตั้งใจตนเองจำนวน 3 ข้อ การรู้จักอารมณ์ผู้อื่นจำนวน 2 ข้อ และทักษะทางสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นจำนวน 2 ข้อ จำนวน 13 ข้อ ตามนิยามความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วยพระวิทยากร 2 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 1 คน พิจารณาประเด็นคำถามดูความเหมาะสมในเรื่องการใช้คำถามที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและประเด็นคำถามครอบคลุมความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน สำหรับให้ผู้ใกล้ชิดนิสิตเป็นผู้ประเมิน ได้รับคำแนะนำให้ปรับปรุงการใช้คำที่สื่อให้เห็นพฤติกรรมในการสังเกตที่ชัดเจน ไม่ควรใช้ถ้อยคำที่ยาวเกินไป ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงตามคำแนะนำก่อนนำไปใช้จริง

4. บันทึกระจําวัน เป็นสมุดบันทึกที่มีหัวข้อการเขียนบันทึกเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน จำนวน 10 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นสำหรับการบันทึกประสบการณ์ ความรู้สึกปัญหาและอื่นๆ 1. สิ่งที่ได้ทำในวันนี้ ต่อตัวเอง/ต่อผู้อื่น 2.อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ด้านบวก/ด้านลบ 3.วิธีการจัดการหรือแก้ไขอารมณ์/ความรู้สึกที่เกิดขึ้น 4.ปัญหาหรืออุปสรรคที่พบในวันนี้ / วิธีคิดหรือจิตใจที่สามารถฝึกหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ 5. การแสดงออกทางด้านหน้าตา,ท่าทาง,อารมณ์ ของเพื่อน/ของผู้อื่นในวันนี้ 6.การช่วยเหลือผู้อื่น/กิจกรรมเพื่อส่วนรวม/จิตอาสาที่ทำในวันนี้ 7. ข้อคิดที่ได้ในวันนี้ 8. สิ่งที่ตั้งใจจะทำในวันพรุ่งนี้ 9.ความช่วยเหลือที่ต้องการ 10. อื่นๆ นำบันทึกประจำวันไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คนชุดเดียวกับแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ใกล้ชิดเป็นผู้ประเมิน ผู้เชี่ยวชาญเห็นชอบให้ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การประยุกต์ใช้เทคนิคการรวบรวมข้อมูลแบบผสมวิธี (Mixed-Method Methodology) ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 1 การออกแบบโปรแกรมการเจริญสติตามหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้ (Mastery learning Principle) แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การรวบรวมข้อมูลเนื้อหาสาระสำหรับโปรแกรม

1.1 ศึกษาเพื่อจัดทำรายละเอียดของการเจริญสติ และความฉลาดทางอารมณ์ จากเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตลอดจนสัมภาษณ์พระวิทยากร

1.2 วิเคราะห์สาระสำคัญรวมถึงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

1.3 แบ่งเนื้อหาของโปรแกรมการเจริญสติเป็นหน่วยย่อยตามหลักการจัดการเรียนรู้แบบมุ่งการรู้จริงทำได้

ขั้นที่ 2 การออกแบบโปรแกรม

2.1 การออกแบบโปรแกรมด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้ (Mastery Learning Principles) ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการเตรียมผู้เรียนให้เริ่มมีความเข้าใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และเริ่มให้มีประสบการณ์ฝึกสติ ซึ่งได้จัดกิจกรรมการเริ่มฝึกการเจริญสติทั้งด้วยวิธีการเดินจงกรมและการเคลื่อนไหว 14 จังหวะ กิจกรรมทั้งหมดในส่วนที่ 1 เป็นการฝึกความพร้อมสำหรับการฝึกเจริญสติเข้มข้นในส่วนที่ 2 ของโปรแกรม โปรแกรมในส่วนที่ 1 แบ่งเนื้อหาการเรียนออกเป็น 5 หน่วยการเรียนรู้ได้แก่ หน่วยที่ 1 สติกับการรู้จักอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 2 สติกับการจัดการอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 3 สติกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง หน่วยที่ 4 สติกับการรู้จักอารมณ์ผู้อื่น หน่วยที่ 5 สติกับการมีทักษะสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากการจัดกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านแล้ว ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ฝึกเดินจงกรมในหน่วยแรก เนื่องจากมีวิธีการที่มีขั้นตอนไม่ซับซ้อน ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามได้ไม่ยากนักในหน่วยที่ 2-5 ฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 14 จังหวะ ส่วนที่ 2 คือหน่วยที่ 6 การฝึกเจริญสติแบบเข้มข้น กลุ่มเป้าหมายจะมีโอกาสฝึกการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหว 14 จังหวะเป็นหลัก สลับด้วยการเดินจงกรมเป็นการเปลี่ยนอริยาบท มีการตั้งเกณฑ์ผ่านในเรื่องความเข้าใจด้านความฉลาดทางอารมณ์ร้อยละ 80 และการฝึกเจริญสติ 6 คะแนนขึ้นไป

2.2 นำโปรแกรมที่ออกแบบไว้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญสติ 2 รูป ด้านหลักสูตรและการสอน 3 คน ด้านการวัดผลและประเมินผล 1 คน และด้านจิตวิทยา 1 คน ประเมินความเหมาะสม โดยใช้แบบประเมินการตรวจสอบความเหมาะสมขององค์ประกอบโปรแกรมการเจริญสติ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง มาก

คะแนน 3 หมายถึง ปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง น้อย

คะแนน 1 หมายถึง น้อยที่สุด

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนนแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

การกำหนดค่าเฉลี่ยของความเหมาะสม คือ ถ้าค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่าโปรแกรมมีคุณภาพเหมาะสมในเบื้องต้น

ผลการประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบโปรแกรมเจริญสติ พบว่า มีคะแนน 4.43 คะแนนคือมีความเหมาะสมระดับมากขึ้นไป

นอกจากนั้นได้นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงตามคำแนะนำ ในด้านกิจกรรม ต้องให้เป็นกิจกรรมที่นิสิตได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้เรื่องอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงให้มากกว่าการเรียนรู้เนื้อหาความรู้ สื่อการเรียนรู้ที่นำมาใช้ที่เป็นรูปภาพจะต้องมีความชัดเจนในการแสดงออกทางอารมณ์ด้านสีหน้าท่าทาง การประเมินผลแต่ละกิจกรรมให้มีความชัดเจนว่าใช้เกณฑ์การประเมินอย่างไร ด้วยวิธีการใด นอกจากนี้ในแบบประเมินท้ายหน่วยการเรียนรู้ ควรมีการแก้ไขคำในเนื้อหาให้มีความกระชับและสื่อความหมายชัดเจน และหน่วยที่ 6 การเจริญสติเข้ม ควรจะมีกิจกรรมเฉพาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างไปจากผู้มาปฏิบัติธรรมอื่นๆในวัด

ขั้นที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรม

ขั้นตอนนี้เป็นการทดลองใช้โปรแกรมกับกลุ่มนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 5 ที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู และยินดีเข้าร่วมโปรแกรมการเจริญสติ ได้แก่ นิสิตการศึกษาพิเศษ 3 คน และสาขาวิชาปฐมวัย 2 คน รวมจำนวน 5 คน ในจำนวนนี้เป็นชาย 3 คน และหญิง 2 คน

จัดการเรียนการสอนตามโปรแกรม หน่วยที่ 1-5 ที่คณะศึกษาศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และหน่วยที่ 6 การเจริญสติเข้มที่วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ นำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมเพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีลักษณะสมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย สิ่งที่ปรับปรุงได้แก่ เวลาที่ใช้ในกิจกรรมต้องเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมกลุ่มทุกกิจกรรมในทุกหน่วยการเรียนรู้ ปรับสถานการณ์ในกรณีศึกษาให้เหมาะสมกับสาขาวิชาที่กลุ่มเป้าหมายเรียนและเป็นสถานการณ์ที่สามารถนำไปใช้สอนนักเรียนจริงได้ การลดขั้นตอนการแบ่งภาระงานในการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวลงให้มีเพียงขั้นตอนเดียวแต่ใช้เวลาเป็นการประเมินผลการฝึกสติในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเปลี่ยนแปลงอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 และ ผู้วิจัยขอพื้นที่จากพระวิทยากรให้กลุ่มเป้าหมายได้รวมตัวกันฝึกในบริเวณใกล้เคียงกันเพื่อความสะดวกในการสังเกต การช่วยเหลือ การบันทึกพฤติกรรม และดำเนินกิจกรรมเฉพาะกลุ่มที่ไม่รบกวนการฝึกของผู้อื่นในวัดสำหรับการฝึกเจริญสติเข้มในหน่วยที่ 6

ตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมและผลการใช้โปรแกรม

2.1 กลุ่มเป้าหมายคือนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 สาขาการศึกษาพิเศษ จำนวน 6 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 1 คน เขียนแบบรายงานตนเองและทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเรียนในโปรแกรม 1 สัปดาห์

2.2 จัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมเรียงตามลำดับหน่วยการเรียนรู้ตั้งแต่ 1-5 คือ 1) สติกับการรู้จักอารมณ์ตนเอง 2) สติกับการจัดการอารมณ์ตนเอง 3) สติกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4) สติกับการรู้จักอารมณ์ผู้อื่น และ 5) สติกับทักษะสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในหน่วย 6) ฝึกเจริญสติเข้มเป็นการฝึกที่วัดโดยพระวิทยากร กลุ่มเป้าหมายบันทึกในสมุดบันทึกประจำวัน 7 วันตลอดการฝึกอบรมเข้มที่วัด

2.2 หลังจากเสร็จสิ้นหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ให้กลุ่มเป้าหมายทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังเรียน

2.3 การรายงานพฤติกรรมจากผู้ใกล้ชิดผู้เรียน หลังจากที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว 30 วัน โดยให้ผู้ใกล้ชิดผู้เรียนเขียนเล่าประสบการณ์หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนตามแบบรายงานความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมายจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ค่าร้อยละนอกจากนั้นได้นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดก่อนและหลังการเรียนในโปรแกรมการเจริญสติของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนมาพิจารณาผลต่างของคะแนน เกณฑ์การแปลผลคะแนนร้อยละ ได้แก่

คะแนน 120 คะแนนขึ้นไป (มากกว่าร้อยละ 80.00) หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์สูง

คะแนน 75-120 (ร้อยละ 61.00-79.00) หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง

คะแนน 0-75 (ต่ำกว่าร้อยละ 60) หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมโดยผู้ใกล้ชิด มาวิเคราะห์สรุปตามนิยามความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน เพื่อบรรยายข้อมูลที่สนับสนุนพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมาย

3. นำข้อมูลจากการเขียนรายงานตนเอง การสัมภาษณ์พูดคุยสนทนาประจำวัน แบบบันทึกประจำวัน การร่วมกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้ การประเมินพฤติกรรมจากคนใกล้ชิด มาวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุหรือไม่บรรลุวัตถุประสงค์การเจริญสติ โดยวิธีการจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ประเด็น และบรรยายสรุป

ผลการวิจัย

1. การออกแบบโปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ เป็นการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว 14 จังหวะ และการเดินจงกรมมาใช้ในการฝึกสติ ผู้เรียนต้องฝึกสติแบบเคลื่อนไหวทุกครั้งที่เรียนในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และผู้เรียนจะได้เรียนเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การชมวีดีทัศน์ และการอภิปราย องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบไปด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) จุดมุ่งหมายของโปรแกรม 3) โครงสร้างของโปรแกรม 4) เนื้อหา

สาระการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จัดเป็นหน่วยย่อย 6 หน่วยการเรียนรู้ คือหน่วยที่ 1 สติกับการรู้จักอารมณ์ของตนเอง หน่วยที่ 2 สติกับการจัดการอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 3 สติกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง หน่วยที่ 4 สติกับการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น หน่วยที่ 5 สติกับทักษะทางสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หน่วยที่ 6 เป็นการฝึกเจริญสติเข้มที่วัดป่าสุคะโต และ 5) การประเมินผลการเรียนรู้

2. ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยโปรแกรมการเจริญสติ

ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหลังการเรียนในโปรแกรมพบว่าก่อนเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางโดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 97.83 คิดเป็นร้อยละ 65.22 และหลังเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 126.83 คิดเป็นร้อยละ 84.56 และเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 80 เท่ากับ 120 คะแนน และจากการประเมินพฤติกรรมของผู้ใกล้ชิดกับผู้เรียนทั้ง 6 คน ในหน่วยที่ 6 การเจริญสติเข้มที่วัด ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พระวิทยากรพบว่า ผู้เรียนทุกคนมีสติและเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง หลังจากที่ได้จัดโปรแกรมเสร็จสิ้นไปแล้ว 30 วัน พบข้อมูลที่ส่งเสริมว่าผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นทั้ง 5 ด้านทุกคน

3. ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเจริญสติด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ ประกอบด้วย ประกอบด้วย 1) ลักษณะส่วนบุคคลของผู้เรียน 2) กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย 3) การใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเนื้อหา 4) การเป็นพี่เลี้ยงอย่างใกล้ชิด 5) การซ่อมเสริมแก้ไขข้อบกพร่อง

ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนไม่บรรลุวัตถุประสงค์การเจริญสติด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ ประกอบด้วย ประกอบด้วย 1) ระยะเวลาในการฝึกในห้องเรียน 2) ประสบการณ์เดิมในการปฏิบัติธรรมของแต่ละบุคคล 3) ระยะเวลาในการพักผ่อนที่วัดไม่เพียงพอ/ความเหนื่อยล้า 4) ความเจ็บป่วย

อภิปรายผล

จากการวิจัย พบประเด็นสำคัญสามารถนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการออกแบบโปรแกรมการเจริญสติที่เน้นหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้นำการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว 14 จังหวะและการเดินจงกรมมาใช้ในการฝึกสติ และให้ผู้เรียนเรียนเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ผ่าน การบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกม บทบาทสมมุติ การชมวีดิทัศน์ และการอภิปราย โปรแกรมประกอบด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) จุดมุ่งหมายของโปรแกรม 3) โครงสร้างของโปรแกรม 4) เนื้อหาสาระการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 6 หน่วยการเรียนรู้ คือหน่วยที่ 1 สติกับการรู้จักอารมณ์ของตนเอง หน่วยที่ 2 สติกับการจัดการอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 3 สติกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง หน่วยที่ 4 สติกับการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น หน่วยที่ 5 สติกับทักษะทางสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หน่วยที่ 6 เป็นการฝึกเจริญสติเข้มที่วัดป่าสุคะโต 6) การประเมินผลการเรียนรู้ โปรแกรมนี้ได้ออกแบบตามแนวคิดการสร้างหลักสูตรของ ไทเลอร์ (Tyler: 1962 อ้างถึงในสมจิต จันทรฉาย 2557:81) ซึ่งองค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วยโครงสร้าง 4 ประการคือ 1. จุดมุ่งหมาย (education

purpose) ที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดผล 2. ประสบการณ์(education experience) ที่จัดขึ้นเพื่อให้จุดมุ่งหมาย บรรลุผล 3. วิธีการจัดประสบการณ์(organization of education experience) เพื่อให้การสอนเป็นไปอย่าง มีประสิทธิภาพ 4. การประเมินผล (determination of what to evaluate) เพื่อตรวจสอบจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีเหมาะสมกับผู้เรียนและเนื้อหาวิชา ประเด็นสำคัญประการหนึ่งในการออกแบบโปรแกรม คือการกำหนดเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการเรียนเป็นขั้นตอนแรกในการสร้างหลักสูตร (Keller และคณะ ,1969; Bloom,B.S. 1971) และยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาพุทธิพิสัย (Cognitive) และ จิตพิสัย (Affective) (Block.J.K. & Anderson 1975) เนื่องจากการสังเคราะห์เนื้อหาพบว่าสติกับความฉลาดทางอารมณ์มี ความสัมพันธ์กับทักษะพิสัย (Psychomotor) เพราะการฝึกสติเป็นเวลานานต้องใช้ความอดทนในการฝึก ปฏิบัติเพื่อให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้นอกจากนั้นการเรียนการสอนได้ยึดหลักการเรียนแบบมุ่ง การรู้จริงทำได้ (Mastery Learning) ของ Bloom B.S. (1982) ซึ่งหลักของการสอนนี้อยู่ที่ 1) การจัดลำดับ ขั้นตอนการเรียน (sequencing of learning tasks) การแบ่งบทเรียนออกเป็นหน่วยย่อย เพื่อให้ผู้เรียนเนื้อหาได้ อย่างครบถ้วน (เสริมศรี ไชยศร, 2539 ; พงศ์ธารา วิจิตเวชไพศาล, 2551) โดยเรียนรู้เนื้อหาที่ง่ายและคุ้นเคย ใกล้เคียงผู้เรียนก่อน แล้วจึงเรียนเนื้อหาที่มีความยากขึ้น จากตัวผู้เรียนเองมาสู่ ผู้อื่น ครอบคลุม และระดับสังคม ได้แก่ สติกับการรู้จักอารมณ์ตัวเอง สติกับการจัดการอารมณ์ตนเอง สติกับการจูงใจตนเอง สติกับการรู้จัก อารมณ์ผู้อื่น และสติกับการมีทักษะสังคมและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเรียนตามลำดับเนื้อหา ดังกล่าวนอกจาก ทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนแล้ว ผู้เรียนยังสามารถเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ของเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนได้ ในหน่วยสุดท้ายการฝึกสติแบบเข้ม ซึ่งเป็นการฝึก ปฏิบัติการเจริญสติที่วัดต้องใช้เวลาในการฝึกเจริญสติในแต่ละวันมากกว่า 10 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วันซึ่งผู้เรียน สามารถผ่านการฝึกครบทั้ง 6 คน ทั้งนี้เนื่องมาจากในท้ายของหน่วยการเรียนที่ 1 ได้ออกแบบให้ผู้เรียนฝึก ปฏิบัติเจริญสติ โดยการเดินจงกรม 1 ชั่วโมง หน่วยที่ 2-5 ฝึกการเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ ประมาณ 1 ชั่วโมง และยังให้ผู้เรียนได้ฝึกเจริญสติด้วยตัวเองให้มาก ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนเป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก และการได้ฝึกปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ จึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การจัดการเรียนการสอนด้วยโปรแกรมครั้งนี้บรรลุ จุดประสงค์ที่ต้องการ 2) ทำการสอนเนื้อหาและการปฏิบัติในห้องเรียนตามหน่วยการเรียน /จุดประสงค์/ กิจกรรมหลัก/สื่อและอุปกรณ์/และการประเมินผล ตามคู่มือโปรแกรมที่ออกแบบไว้ในโปรแกรม 3) ทดสอบ ปรับปรุง ซ่อมเสริม ในระหว่างเรียนและการทำกิจกรรม เพื่อดูว่าผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาเพียงไร และทำการ ทดสอบท้ายหน่วยการเรียนที่ 1-5 เพื่อดูความก้าวหน้าและปรับปรุงการเรียนการสอน 4) ผลของการประเมิน ความก้าวหน้าในแต่ละครั้งนอกจากจะเป็นข้อมูลย้อนกลับไปสู่ผู้เรียนแล้ว ผู้เรียนที่ยังทำไม่ได้ ยังไม่เข้าใจ เนื้อหา และไม่ผ่านการทดสอบ จะมีการซ่อมเสริมโดยมีการสอนใหม่ด้วยวิธีการที่แตกต่างจากเดิม เพื่อช่วยให้ ผู้เรียนเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้อย่างถ่องแท้ ในส่วนของการจัดการเรียนรู้ผู้วิจัยได้จัดการเรียนรู้อตามขั้นตอน ของ Hotchkis (อ้างถึงใน จงจิต ตรีรัตนธำรง (2543) โดยได้แบ่งลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ออกเป็น 5 ลำดับขั้นคือ 1) ขั้นตอนการเรียนรู้(Acquisition) เป็นขั้นที่ผู้เรียนเริ่มพัฒนาการเรียนรู้ตามกิจกรรมที่ผู้สอนจัดให้ โดยคำนึงถึง พื้นฐานของผู้เรียนรายบุคคลทั้ง 6 คน คือการเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้เกี่ยวกับการ เจริญสติ โดย โปรแกรมถูกออกแบบให้มีหน่วยการเรียน เป็นลำดับและมีความเกี่ยวเนื่องกัน จากหน่วยที่ 1 ไป

จนถึงหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทำการสอนในห้องเรียนทั้งเนื้อหาความรู้และการลงมือปฏิบัติ ซึ่งเน้นการสร้างมโนคติ (Concept) ให้กับผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการทดสอบย่อยในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และการช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้ของผู้เรียน ในหน่วยที่ 6 ผู้เรียนจะนำความรู้และทักษะพื้นฐานที่ฝึกในแต่ละหน่วยการเรียนรู้มาใช้ในการเจริญสติขั้นที่วัด หลังจากที่ได้เรียนรู้เกิดมโนคติที่ต้องเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และสติแล้ว ผู้เรียนอาจมีบางสิ่งที่ยังผิดพลาดอยู่ ผู้สอนจึงต้องหาวิธีให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนหลายๆ 2) ขั้นที่ 2 คือ การเพิ่มความชำนาญ (Fluency) ผู้เรียนจะได้ทำกิจกรรมหลายๆ บ่อยๆ และหลากหลายในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ทั้งกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมเดี่ยว เพื่อฝึกความแม่นยำในเนื้อหาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ และความชำนาญในการฝึกเจริญสติ เป็นการสร้างนิสัยในการเรียนให้ผู้เรียนเกิด 3) ขั้นที่ 3 ความคงทนในการเรียนรู้ (Maintenance) ให้ผู้เรียนสามารถจดจำได้นานและจำอย่างถาวรเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์และสติจำเป็นต่อชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคตต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้มอบหมายงานให้ผู้เรียนฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นทักษะไม่ลืมในสิ่งที่เรียนแม้เวลาจะผ่านไปนานแล้ว และมีการทดสอบสม่ำเสมอหลังจากที่ผู้เรียนเรียนรู้ จำได้แม่น จึงนำความรู้และทักษะที่เกิดขึ้นไปใช้ในขั้นที่ 4 4) การนำไปใช้ (Application) โดยการไปเรียนรู้ในห้องเรียนในสิ่งแวดล้อมใหม่ สถานการณ์ใหม่ๆ ที่วัด การฝึกเจริญสติขั้นที่ผู้เรียนต้องแก้ปัญหาให้มากที่สุดในการลงมือปฏิบัติ ต้องใช้ความฉลาดทางอารมณ์ที่เรียนรู้แล้ว มาจัดการและแก้ปัญหาอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเองตลอดระยะเวลา 7 วัน ให้ผ่านพ้นไปได้ และจุดประสงค์ที่สำคัญในการจัดการเรียนการสอนในโปรแกรมคือ ขั้นที่ 5 5) การประยุกต์ใช้ (Adaptation) เมื่อผู้เรียนเรียนจบโปรแกรมแล้วสามารถนำความรู้ ความเข้าใจ พร้อมทั้งเจตคติ มโนคติเกี่ยวกับการเจริญสติ และความฉลาดทางอารมณ์ ไปใช้ในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างมีสติและมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมประเทศชาติได้ ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมที่ได้ออกแบบตามหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ จึงส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ที่ตั้งเกณฑ์ไว้ มีความฉลาดทางอารมณ์หลังเรียนในโปรแกรมระดับสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมชาย สุริยะไกร (2550) ที่ได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ปรับเหมาะตามความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยหลักการเรียนแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการแก้ปัญหาของนิสิตเภสัชศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างน้อยร้อยละ 80 ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งขั้นการเรียนการสอนเป็นการทำงานของ 3 กระบวนการหลัก ได้แก่ การดำเนินการเรียนการสอน กลไกการวินิจฉัย และการซ่อมเสริมผู้เรียน อันเป็นการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั่นเอง ในขณะที่ Crystal B. Cowan (2015) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ของ Bloom ในศูนย์การเรียนระดับอนุบาล โดยมีวัตถุประสงค์คือศึกษาความเชื่อมโยงสอดคล้องระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ กับพื้นฐานความรู้ และความแตกต่างของนักเรียน หากผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสามารถและความก้าวหน้าของตนเองในช่วงระยะเวลา 5 เดือน ผลการศึกษาพบว่าประกอบสำคัญในการจัดการเรียนรู้แบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ คือการประเมินความก้าวหน้าในการเรียน การมอบหมายงานที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียนมีส่วนช่วยในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากยิ่งขึ้น

2. ผู้เรียนทุกคนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 126.83 คิดเป็นร้อยละ 84.56 และเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ 80 เท่ากับ 120 คะแนน และจากการประเมินพฤติกรรมของผู้ใกล้ชิดกับผู้เรียนทั้ง 6 คน พบข้อมูลที่ส่งเสริมว่าผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นทุกคนทั้ง 5 ด้าน ในหน่วยที่ 6 การเจริญสติเข้มที่วัด ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พระวิทยากรพบว่า ผู้เรียนทุกคนมีสติและเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง เนื่องจากรแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้โดยการเจริญสติ ซึ่ง พระธรรมปิฎก (2543: 6-7) อธิบายว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทางพุทธศาสนาประกอบด้วย การรู้จักตนเอง สามารถรู้จักจิตใจตนเองรู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ มีความเพียรในการทำกิจการงานให้สำเร็จ สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม มีเมตตากรุณา ให้ความรัก ความสงสารซึ่งกันและกัน อยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีอย่างปกติสุข และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแนวคิดทางพุทธศาสนานั้นมีฐานอยู่ที่สติ การมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ เพื่อให้รู้จักอารมณ์ตนเอง โดยรู้ตัวในสิ่งที่ทำ มีความอดกลั้น อยู่ในกรอบแห่งความดี เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง มีความเมตตา กรุณา คิดถึงใจตนเองเพื่อให้รู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ให้การช่วยเหลือเกื้อกูล ร่วมทุกข์ร่วมสุขเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้านของ Goleman (1995 : 317) ในด้าน 1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4. การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และ 5. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและทักษะทางสังคม ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของทั้งสองมาผสมผสานสร้างเป็นโปรแกรม ในส่วนของการจัดการเรียนการสอนแต่ละหน่วยการเรียนรู้ใช้วิธีการบรรยายเนื้อหาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านและให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักอารมณ์ต่างๆตามองค์ประกอบที่เรียนพร้อมๆไปกับการฝึกเจริญสติ โดยหน่วยที่ 1 ผู้เรียนได้วิเคราะห์อารมณ์ของตนเองตามที่เกิดขึ้นจริง และยังได้วิเคราะห์อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเกิดขึ้นจริงและต้องการการแก้ไข โดยนำสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นมาร่วมกันวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสม ในส่วนของการฝึกเจริญสติผู้เรียนได้เรียนรู้ความหมายของสติ รูปแบบวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ความสำคัญและคุณค่าของสติที่มีต่อชีวิตแล้วจึงได้ลงมือฝึกปฏิบัติโดยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นการฝึกสติขั้นเริ่มต้นที่สามารถพัฒนาการรู้สึกตัวได้ง่าย หน่วยที่ 2-5 เนื้อหาการบรรยายความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์จะเรียงตามแต่ละด้านที่ออกแบบไว้ มีความแตกต่างในกิจกรรมประจำหน่วยคือ หน่วยที่ 2 การเล่าเรื่องราวในอดีต การบันทึกการแสดงอารมณ์ การชมภาพยนตร์ การวิเคราะห์กรณีศึกษา ในส่วนของการฝึกเจริญสติจะเป็นการเริ่มต้นฝึกแบบเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ หน่วยที่ 3 กิจกรรมประจำหน่วยคือการตั้งเป้าหมายในชีวิต การตั้งปณิธาน การออกแบบเกม การเล่นเกม และการดูคลิปวิดีโอการสร้างแรงบันดาลใจและการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ หน่วยที่ 4 กิจกรรมประจำหน่วยคือการแสดงบทบาทสมมุติ การเล่าเรื่องราวในอดีต การมองหาและชื่นชมสิ่งดีดีที่เพื่อนมี และฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ หน่วยที่ 5 กิจกรรมประจำหน่วยคือ การชื่นชมผู้อื่นด้วยวาจา การเล่นเกมเกื้อกูล การฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ การเขียนข้อความเพื่อขอความช่วยเหลือหรือความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมในสังคม และการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ และหน่วยที่ 6 การฝึกเจริญสติเข้ม ซึ่งเป็นการปฏิบัติเจริญสติในสถานการณ์จริง

เป็นการนำความรู้ความเข้าใจ การฝึกในห้องเรียนจากหน่วยที่ 1-5 ไปปรับใช้ในการปฏิบัติจริง เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน สอดคล้องกับ วีรวัดน์ ปันนิตามัย (2544 : 188-193) ได้สรุปไว้ว่า กิจกรรมที่ใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้แสดงออกจากการสวมบทบาท การเล่นเกม การสร้างสถานการณ์จำลอง เกม หรือการได้ลงมือปฏิบัติ อาจมีการให้ข้อมูลป้อนกลับจากพฤติกรรมที่แสดงออก หรือพฤติกรรมที่แก้ไขปัญหานั้นที่เป็นทางการและเป็นการส่วนตัวก็ได้ นอกจากนี้การฝึกเจริญสติแบบเข้มข้นที่วัดมีส่วนสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนให้เกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรหมเพรา ดิษยวณิช (2544) ซึ่งได้ศึกษาการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแบบเข้มข้นเป็นเวลา 7 วัน พบว่า สามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนของความมั่นคงทางจิตใจและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และวรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นเวลา 8 วัน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง จึงกล่าวได้ว่าการฝึกเจริญสติส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์หลังเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนนั่นเอง

3. ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ ประกอบด้วย ประกอบด้วย 1) ลักษณะส่วนบุคคลและความรู้พื้นฐานรายบุคคลของผู้เรียนเป็นความรู้ความสามารถที่จำเป็นในการเรียนวิชาใหม่ซึ่งสามารถส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ปลายเทอมได้ Bloom (1982) เนื่องจากผู้เรียนมีความแตกต่างกับจึงมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกันจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนในเรื่องสติและความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความเป็นนามธรรมสูง การที่ผู้เรียนเคยปฏิบัติธรรมมาก่อนและมีโอกาสเข้าวัดฟังธรรมบ่อยๆ มีส่วนช่วยให้เข้าใจวิธีการเดินจงกรมได้ง่ายขึ้น คู่กันเคยกับการสวดมนต์ การอยู่วัด สภาพแวดล้อมของวัดป่า และ การรับประทานอาหาร 2 มื้อ นอกจากนั้น ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ และการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในแต่ละสถานที่ มีผลต่อการเห็นความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้เรียนต้องการแก้ไขปัญหาของตนเองด้วย 2) กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ในส่วนของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 14 จังหวะ ผู้เรียนยังไม่เคยรู้มาก่อน จึงต้องใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งการดูวิดีโอ Animation การดูภาพนิ่ง การได้ฝึกปฏิบัติเจริญสติด้วยตนเองทุกหน่วยการเรียนรู้มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติถูกต้องแม่นยำมากขึ้น การชมภาพยนตร์ การเล่นเกม การเล่นเกมบทบาทสมมติ การร่วมกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันสรุปความรู้ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ จะช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนและมีผลสัมฤทธิ์มากขึ้น 3) การใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเนื้อหา การใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับทั้งหน่วยการเรียนรู้และผู้เรียน เป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างมโนคติให้ผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น สื่อประเภท คลิป วีดีโอ มีบทบาทสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาที่มีความเป็นนามธรรมให้มีความเป็นรูปธรรม ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ผลการวิจัยได้ยืนยันหลักการเรียนรู้อย่างมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ที่ให้ความสำคัญกับการใช้เครื่องมือที่หลากหลายในการจัดการเรียนรู้ (Block, 1971) 4) การเป็นพี่เลี้ยงอย่างใกล้ชิด การเป็นพี่เลี้ยงอย่างใกล้ชิดในการจัดกิจกรรม และการลงมือปฏิบัติการเจริญสติ คอยให้ความช่วยเหลือ ให้รางวัลและให้กำลังใจ ตอบคำถาม แนะนำการปฏิบัติ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความไว้วางใจและมีเจตคติที่ดีในการเรียนเรื่องที่ไม่คุ้นเคย Keller (อ้างถึงใน สมชาย สุริยะไกร, 2550 : 22) ได้ออกแบบการสอนตามหลักการเรียนรู้อย่างมุ่งการเรียนรู้จริงทำได้ โดยใช้ทฤษฎีการให้รางวัล คือ

การให้เวลาผู้เรียนได้เท่าที่ต้องการ การให้รางวัลเพื่อจูงใจและเกิดความสนใจ การให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งเป็นหน้าที่ของครูผู้สอน จากแบบบันทึกประจำวัน และการสนทนากลุ่มของผู้เรียนสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สอน และพระวิทยากร ได้ทำหน้าที่ที่พึงเลี้ยงอย่างใกล้ชิด ในการช่วยเหลือและสนับสนุนในการเรียนจนจบโปรแกรม มีส่วนทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนโปรแกรมนี้มาก 5) การซ่อมเสริมแก้ไขข้อบกพร่อง การซ่อมเสริมแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในแต่ละกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ จำได้แม่นยำ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ได้เป็นอย่างดี จากการสนทนากลุ่ม และแบบบันทึกประจำวันของผู้เรียน พบว่า จากการเรียนในชั้นเรียนผู้เรียนที่ทำผิดแล้ว ได้รับการแก้ไข จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจการฝึกเจริญสติที่ถูกต้องเมื่อไปวัดโดยไม่เกิดความสงสัย ไม่อึดอัด และปฏิบัติได้ต่อเนื่องและยังส่งผลให้เข้าใจ รู้จักอารมณ์ตนเอง และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทุกๆด้านของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้โปรแกรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จนเกิดความรอบรู้มีสติและความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้นตามจุดประสงค์ของโปรแกรม

ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนไม่บรรลุวัตถุประสงค์การเจริญสติด้วยหลักการเรียนแบบมุ่งการรู้จริงทำได้ ประกอบด้วย 1) ระยะเวลาในการฝึกในห้องเรียน จากการสะท้อนผลการเรียนพบว่า การทำกิจกรรมในห้องเรียนบางหน่วยที่มีระยะเวลาน้อยทำให้ผู้เรียนยังไม่เข้าใจเนื้อหาความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์เท่าที่ควร และยังไม่สามารถฝึกสติแบบเดินจงกรม และเคลื่อนไหว 14 จังหวะ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดให้ ผู้เรียนบางคนยังไม่สามารถเชื่อมโยงความรู้เรื่องสติกับความฉลาดทางอารมณ์เข้าด้วยกันได้ จึงเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนต้องทำหน้าที่ที่เลี้ยงอย่างใกล้ชิดในการให้คำแนะนำที่ถูกต้องและมอบหมายผู้เรียนไปฝึกฝนเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถผ่านเกณฑ์การประเมินในแต่ละหน่วยการเรียนรู้เพื่อเรียนในหน่วยต่อไปตามความสามารถของตนเอง 2) ประสบการณ์เดิมในการปฏิบัติธรรมของแต่ละบุคคล ส่งผลต่อการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว เนื่องจากผู้เรียนบางคนคุ้นเคยกับการฝึกโดยการกำหนดด้วยคำว่า ”หนอ” หรือการนั่งสมาธิมาก่อน จึงต้องใช้เวลาในการปรับตัวรับการฝึกสติที่ไม่คุ้นเคยแตกต่างจากสิ่งที่เคยรู้ เป็นสิ่งที่ยากสำหรับผู้เรียนในช่วงแรกและเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนไม่บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียน การออกแบบให้ผู้เรียนไปฝึกสติเข้มที่วัดป่าสุคะโตเป็นเวลา 7 วันจึงเป็นการเปลี่ยนประสบการณ์เดิม และรับประสบการณ์ใหม่โดยมีผู้เชี่ยวชาญการฝึกสติเป็นผู้สอน และให้คำแนะนำ แก่ผู้เรียนโดยตรง 3) เวลาในการพักผ่อนที่วัดไม่เพียงพอ/ความเหนื่อยล้า เนื่องจากมีเวลานอนเพียง 5-6 ชั่วโมงต่อวัน ช่วงของการฝึกสติที่ต้องต่อเนื่องตลอดวัน ในแต่ละวันต้องตื่นเช้าเพื่อให้ทันการสวดมนต์เช้า การนอนรวมกับผู้อื่นจำนวนมาก ทำให้นอนไม่หลับ จึงทำให้ร่างกายของผู้เรียนเกิดความเหนื่อยล้า ส่งผลต่อความรู้สึกไม่อยากฝึกต่อ เบื่อ และอยากพักผ่อน อันเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้การฝึกสติไม่ประสบความสำเร็จในบางวัน 4) ความเจ็บป่วย จากสภาพอากาศที่ร้อนจัดในบางวัน และเปลี่ยนเป็นเย็นในเวลากลางคืน การพักผ่อนน้อย ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า จึงทำให้ผู้เรียนบางคนเกิดการเจ็บป่วยได้ อันเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้เรียนไม่บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนในโปรแกรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้สอน ต้องมีความรู้ในเรื่องสติและความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างดี และยังคงเคยฝึกสติแต่ละรูปแบบที่นำมาใช้ในโปรแกรมมาแล้ว จนเชี่ยวชาญ สามารถเข้าใจ ให้คำแนะนำและแก้ปัญหาอารมณ์ในการฝึกเจริญสติให้กับผู้เรียนได้

2. หากมีจำนวนผู้เข้าเรียนในโปรแกรมเป็นจำนวนมาก ควรมีผู้ช่วยวิจัยคอยช่วยเหลือในโปรแกรม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการเจริญสติเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์กับกลุ่มเป้าหมายอื่น โปรแกรมการเจริญสติครั้งนี้สร้างขึ้นสำหรับนิสิตที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งอยู่ในบริบทที่เป็นทางการ (Formal Context) ซึ่งผู้เรียนต้องมีเวลา และยอมรับเงื่อนไขในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับการนำไปใช้กับบริบทการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการ (Informal Context) เช่น บุคคลทั่วไป ผู้ป่วย เป็นต้น เพราะบุคคลเหล่านี้มีข้อจำกัดที่หลากหลาย เช่น วัน เวลา สุขภาพ สถานที่ เป็นต้น ดังนั้นควรมีการพัฒนาโปรแกรมเจริญสติเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์สำหรับกลุ่มเป้าหมายอื่น เพราะปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ปัญหาอาชญากรรม การฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด เป็นต้น เกิดมาจากบุคคลกลุ่มอื่นที่ไม่ได้อยู่ในระบบการศึกษาที่เป็นทางการ

เอกสารอ้างอิง

- กรมการพัฒนาชุมชน กองฝึกอบรม กระทรวงมหาดไทย. (2544). ความฉลาดทางอารมณ์ *วารสารพัฒนาชุมชน*. 40(1): 54-56.
- จงจิต ตรีรัตนธำรง. (2543). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์เรื่อง ฟังก์ชันเอกซ์โพเนนเชียล และฟังก์ชันลอการิทึม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยหลักการเรียนเพื่อรอบรู้*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- นพพร เจริญสุข. (2525). *การเปรียบเทียบปัญหาการฝึกสอนของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหงและมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(หลักสูตรและการสอน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พงษ์ธำรา วิจิตเวชไพศาล. (2551). *การเรียนแบบรอบรู้*. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*. 19 : 1.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ประยุตโต). (2543). *เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์*. *กระแสวัฒนธรรม*. 1,1:4-7.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544). *ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 46 : 3.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. (2543). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก*. *ครุศาสตร์บัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น*.

- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2544). *เชาว์อารมณ์ (EQ)*. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ต.
- สมจิต จันทรฉาย. (2557). *การออกแบบและพัฒนาการเรียนการสอน*. นครปฐม : เพชรเกษมพรี้นตั้ง
กรุ๊ป จำกัด
- สมชาย สุริยะไกร. (2550). *การพัฒนารูปแบบการเรียนบนเว็บแบบปรับเหมาะความแตกต่างระหว่าง
บุคคลด้วยหลักการจัดการเรียนแบบรู้แจ้งเพื่อเสริมสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะ
การแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษาเภสัชศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. (2543). *ข้อเสนอเชิงนโยบายการผลิตและพัฒนาครู*. กรุงเทพฯ : สำนักงาน
คณะกรรมการการ ศึกษาแห่งชาติ. สำนักนายกรัฐมนตรี.
- เสริมศรี ไชยศร. (2539). *พื้นฐานการสอน*. เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์.
- อัจฉรา สุขารมณ ,อรพินทร์ ชูชม. (2548). *โปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตาม
แนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อมร เพชรสุวรรณ และคณะ. (2549). *ปัญหาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีการศึกษา 2549*. รายงานการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทรเกษม.
- อรณนพ แสงแจ่ม. (2542). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอาจารย์พี่เลี้ยงนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครูวารสารครุศาสตร์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- อมรรัตน์ วงศ์ประเทศ. (2550). *การพัฒนาแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของครูประถมศึกษา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- Block, J.H. and Anderson, L.W. (1975). *Mastery learning in Classroom instruction*. New York
: Macmillan Publishing.
- Bloom, B.S. (1971). *Mastery learning*. In J.H. Block (ed.), *Mastery learning: Theory and
practice*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bloom, B.S. (1982). *Human characteristics and school learning*. New York : McGrawHill
- Crystal B. Cowan. (2015). *A Case Study of Mastery Learning Activities in Kindergarte Literacy
Centers*. [Online]. Doctor of Education (Ed.D.) Walden University Online Available
from : <http://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/1617/> [accessed 29 July 2016].
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it Can Matters More Than IQ*. New York:
Basic Books.
- Keller, Fred (1968). Good Bye Teacher. *Journal of Applied Behavior Analysis*. [Online].
Available from : [http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2007_PSI_Prikner/soubory/
good_bye_teacher.pdf](http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2007_PSI_Prikner/soubory/good_bye_teacher.pdf) [accessed 18 July 2014].